



# JOURNAL DES HOSPITALIERS RETRAITÉS

SECTION ESSONNE & SUD SEINE ET MARNE

N°5 — MARS 2023

## EDITO

Dans ce numéro :

Edito	1
Sorties 2022	2
Spectacle/Projets	3/4/5
Infos diverses	6
Lecture	7
Histoire	8
Prestataires	9
Recette	10



Nous voici au mois de MARS, le mois du printemps « *la récompense de l'hiver* » les jonquilles envahissent les forêts de notre région et les arbres se parent de leurs bourgeons. Cette nature qui s'éveille donne l'envie de s'évader et de découvrir d'autres horizons.

Pour cela vous trouverez dans ce nouveau numéro de nombreuses propositions de sorties, activités, voyages et spectacles. L'actualité étant morose tant pour les futurs retraités que pour notre pouvoir d'achat, il est important de nous retrouver et de garder ce lien social si important pour apprécier notre retraite.

L'ANHR ne peut exister que grâce à vous donc n'hésitez pas à en parler autour de vous. Nos permanences sont toujours le jeudi.

Nous avons également un lien internet : <https://www.anhr9177.fr/>  
Vous pouvez aussi nous retrouver sur Facebook : [anhrsection9177](https://www.facebook.com/anhrsection9177)

Bonne lecture à tous  
Amitiés  
Florence

## NOS SORTIES DU 4<sup>ème</sup> TRIMESTRE 2022



### PARCOURS D'ARTISTES A CORBEIL-ESSONNES LE 15 OCTOBRE 2022

Ce week-end d'Octobre, les artistes de nous ont invité à visiter leurs ateliers, dans leurs propres maisons ou jardins. Ils plaisent à expliquer leurs pratiques et nous découvrir des œuvres diverses par leurs inspirations : Mosaïques, sculptures, dessins, photographies, pastels, broderies, objets en bois et en métal, modelages, calligraphies, céramiques, gravures... Après une visite à la MJC Fernand Léger où était exposée une œuvre de chaque artiste, nous ne pouvions pas ignorer la belle cathédrale Saint Spire dans notre périple et son bel orgue récemment restauré. Une expérience très enrichissante. Un rendez-vous annuel à ne pas manquer !



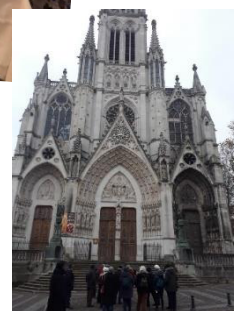
Corbeil-Essonnes parfois installés ont tous pris avons pu techniques et peintures,



### REPAS AU LYCEE HOTELIER D ETIOLLES LE 06 DECEMBRE 2022

40 personnes se sont retrouvées le 06 décembre pour notre repas de fin d'année. Très bonne ambiance avec cuisine et service au top, les deux étant assurés par les étudiants de cet établissement.

### LE MARCHE DE NOEL A NANCY LES 7 ET 8 DECEMBRE 2022



Superbe week-end à Nancy où nous avons pu apprécier :

La visite historique du centre de Nancy sur le thème Art Nouveau, la place Stanislas, le charme de la Ville Vieille, médiévale et Renaissance, mais aussi ses bonnes adresses, petites terrasses, cafés... Quelques hauts lieux de l'histoire de la Lorraine : le palais ducal, les hôtels particuliers, la porte de la Craffe, l'église Saint Epvre. Le soir nous avons pu flâner sur les différents villages de la St Nicolas. Un super repas a été partagé au restaurant L'Excelsior. Le lendemain visite guidée de la Villa Majorelle première maison entièrement Art Nouveau de Nancy. Près de 100 pièces de mobilier, peintures et objets d'arts issus de collections du musée de l'Ecole de Nancy. Fin de notre séjour par la visite de la chocolaterie Alain Batt avec la découverte des étapes de fabrication des spécialités Lorraines et de la Maison avec, à l'issue, dégustation et emplettes. Puis retour en car vers la région parisienne, les yeux et la tête remplis de souvenirs de ces deux jours de découvertes et de partage.

## PROJETS 2023



### SPECTACLES MUSICAUX

**Le nouveau spectacle Pep's Harmony est programmé les 1<sup>er</sup> et 15 avril 2023**

La troupe Pep's Harmony vous embarque avec son nouveau spectacle pour une « Destination Soleil » avec au programme : du sable, l'océan, de la musique pour chanter et danser avec elle et des animateurs club vacances spécialement pour vous ! 3 représentations auront lieu aux dates et heures suivantes :



- Samedi 1<sup>er</sup> Avril 2023 à EGLY(91)- 1, rue des Ecoles- séances de 14H et 20H.  
Infos et Réservations : Tél : 01.64.90.91.92 – [Pepsharmony.wixsite.com](http://Pepsharmony.wixsite.com). Tarif  
entrée : Adulte : 5€  
Enfant : 3€.

- Samedi 15 Avril 2023 à LISSES (91) - salle Gérard Philippe - séance de 20H. Infos et  
Réservations : [Peps.harmony@gmail.com](mailto:Peps.harmony@gmail.com). Tarif entrée : Adulte : 8€ Enfant : 5€

### SORTIES DIVERSES :

- **Bowling** le 16 mars 2023 à BONDOUFLE (91)
- **Randonnée** d'une ½ journée le 28 mars 2023 à BARBIZON (77)
- Visite de **la Cité Universitaire** le 30 mars 2023 à PARIS 14ème (75)
- Initiation au **char à voile** le 13 juin 2023 à BRETIGNY/ORGE (91)
- **Animation musicale** à l'EHPAD le 24 juin 2023 dans le cadre de la fête de la musique en partenariat avec la troupe Peps Harmony
- **Repas au restaurant « Le Hoggar »** à CORBEIL-ESSONNES (91) date à déterminer
- **Repas au restaurant « La Chaumière du Télégraphe »** (dans les arbres) suivi d'une balade à CHAMPCUEIL (91) date à déterminer

### 24 mars 2023 : Visite du CHATEAU DE ROSA BONHEUR A THOMERY (77)

Personnalité hors du commun, Rosa Bonheur touche par son étonnante modernité. Tout au long de sa vie, elle se bat pour élever la femme et démontrer que le génie n'a pas de sexe. Le format ambitieux de ses peintures, tout comme le choix de ses sujets, bousculent les conventions de l'époque, davantage habituée à ce que ces sujets soient traités par des hommes.







### 18 avril 2023 : 1 journée en BAIE DE SOMME.

Découverte guidée du Parc de Marquenterre situé au cœur de la Réserve Naturelle de la Baie de Somme. Cet espace protégé est depuis 40 ans un haut lieu de l'ornithologie en Europe. 200 ha de marais, de dunes et de roselières situés entre terre et mer où les oiseaux s'arrêtent quelques jours pour s'y ressourcer lors de leur migration pendant que d'autres viennent hiverner ou se reproduire. Puis balade à bord du chemin de fer pour musarder du Crotoy jusqu'à Saint Valery.



### Du 08 au 10 mai : 3 jours à LISBONNE.

Week end libre où nous aurons l'occasion de visiter Lisbonne, une cité tout à la fois surannée, modeste et capricieuse, secrète et dynamique, où les vieux quartiers de l'Alfama et du Chiado offrent un contraste saisissant avec les réalisations de l'Expo 98, qui ont aujourd'hui intégré le tissu urbain.

### 09 juin 2023 : 1 journée en BOURGOGNE.

Visite guidée d'Auxerre : la ville conserve ses maisons à pans de bois et ses rues étroites. Le parcours nous conduira vers L'Abbaye St Germain, les quartiers piétons et la cathédrale St Etienne. Visite guidée du village de Chablis, porte d'or de la Bourgogne avec ses belles maisons en pierre calcaire. Visite d'une cave et dégustation de 4 appellations de Chablis.



### Du 13 au 20 septembre : 1 semaine en ANDALOUSIE.

Kappa Club située à PUNTA UMBRIA, près de HUELVA, situé entre 2 enclaves naturelles uniques en Andalousie : Le site naturel des Enebrales et la réserve naturelle des marais de l'Odiel.



### 06 octobre 2023 : 1 journée LEWARDE.

Visite guidée du patrimoine minier de Douai, architecturale avec l'ancienne cité minière « La Clochette » classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, et géographique avec le terril de l'Escarpelle, le plus haut terril du département du Nord. Après midi consacrée à la visite du centre historique minier de Lewarde, Lors de la visite du site vous découvrirez le quotidien du mineur et de sa famille ainsi que l'histoire de 270 ans d'exploitation du charbon.

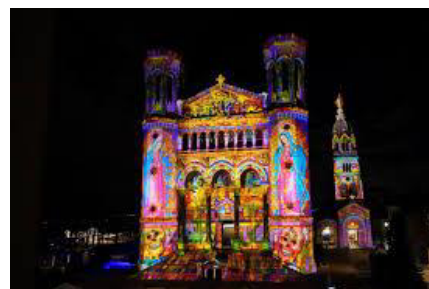


## Décembre 2023 : 2 jours à LYON LA FETE DES LUMIERES (Date à confirmer)



Arrêt et visite guidée de l'Hôtel Dieu à Beaune connu pour ses somptueuses toitures décoratives en tuiles vernissées, son incomparable architecture et ses enchères de vin des Hospices mondialement connues. Puis arrivée à Lyon et soirée libre pour apprécier la Fête des Lumières ou la magie se renouvelle chaque année. La ville se pare de ses plus belles couleurs.

Le lendemain visite guidée du vieux Lyon. Vous y découvrirez la Primatiale Saint-Jean (1180-1480), les ruelles étroites et les places bordées par la maison du Chamarié, l'Hôtel du Gouvernement, l'Hôtel de Gadagne et la Loge du Change, les escaliers à vis, les cours intérieures, les galeries à l'italienne et enfin les fameuses traboules



---

### L'ANHR c'est également le partage de nombreuses autres activités :

Les cours d'anglais, de sophrologie, d'automassages, des ateliers Cuisine, Couture, Tricot, balades à la découverte de notre patrimoine, journées à thèmes, voyages, partager des sorties culturelles, initiation à la généalogie, aux danses de salon ou tout simplement prendre le temps de papoter autour d'un café.

C'est aussi s'associer avec le personnel de l'EHPAD pour aider l'animatrice dans des moments de partage avec les résidents (loto – anniversaires – etc..)



Rejoignez-nous également sur notre Site internet : <https://www.anhr9177.fr/>  
Et notre page Facebook : ANHR SECTION 91/77

## APRES MIDI ANIMATIONS EHPAD

**Le 20 Octobre 2022** : Après-midi crêpes avec les résidents de l'EHPAD. Nos adhérents se sont affairés, autour des crêpières, pour accompagner les animatrices et régaler les résidents de l'EHPAD.



**Le 19 janvier 2023** : Gala de danse organisée par nos adhérents à l'occasion de l'après-midi « Galettes » à l'EHPAD.



## INFORMATIONS DIVERSES

### *L'amour est..... dans le pré*

Venez visiter en groupe ou en famille quelques fermes en Essonne et vous régaler de produits bio et locaux !



La Ferme de Noncervere à Bouville (91) : Isabelle et Olivier Desforges cultivent, sur deux hectares, fruits rouges et légumes de saison. Possibilité d'achat sur place ainsi que des produits à base de chanvre.

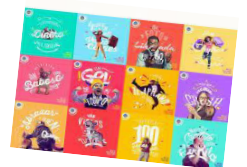
La ferme des Hirondelles à Guillerval (91) : Productions à partir de farines fraîches, de pains et brioches 100% au levain naturel (passage en agriculture biologique en 2018).



La ferme de l'enclos des chevrettes-Tiphaine GATINEAU- à Villeneuve sur Auvers (91). Actuellement c'est la période des naissances des chevreaux et on peut leur donner le biberon. Productions de la Ferme : Fromages de chèvre (bûches, bouchons nature et aromatisés, petits chèvres d'Ile de France et crottins).

### Création d'un trombinoscope

Afin de mieux nous identifier au sein de notre groupe, nous souhaiterions mettre en place un trombinoscope sous forme d'un tableau que l'on afficherait dans notre salle. Vous pouvez d'ores et déjà nous envoyer une photo au format carte d'identité.

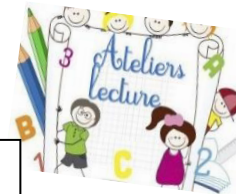


### Nouvelle adresse mail ANHR 91

Afin d'optimiser nos échanges par mail, une nouvelle adresse mail vous sera communiquée prochainement et permettra de centraliser tous les courriers.



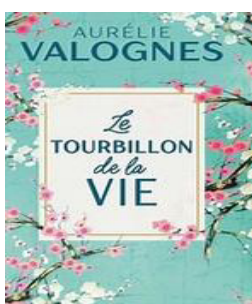
## NOTRE PAGE LECTURE



Peter Wohlleben est un ingénieur forestier et écrivain allemand né en 1964 à Bonn. Il est connu notamment pour son ouvrage « Das geheime Leben der Bäume » (2015) traduit en français par « La vie secrète des arbres » Son livre a été numéro un des ventes en Allemagne avec plus de 650 000 exemplaires vendus et est devenu un étonnant best-seller aux Etats-Unis. Il a été traduit en 32 langues.

*Peter Wohlleben nous apprend comment s'organise la société des arbres. Les forêts ressemblent à des communautés humaines. Les parents vivent avec leurs enfants et les aident à grandir. Les arbres répondent avec ingéniosité aux dangers. Leur système racinaire, semblable à un réseau internet végétal, leur permet de partager des nutriments avec les arbres malades mais aussi de communiquer entre eux. Et leurs racines peuvent perdurer plus de dix mille ans... Après avoir lu ce livre, votre promenade dans les bois ne sera plus jamais la même.*

Françoise



*Le temps d'un été, Arthur et son petit-fils rattrapent les années perdues. Plus de 60 ans les séparent, mais ensemble ils vont partager les souvenirs de l'un et les rêves de l'autre. Le bonheur serait total si Arthur ne portait pas un lourd secret. Un roman sur le temps qui passe, la transmission et les plaisirs simples qui font le sel de la vie..*

**Entre émotion, rire et nostalgie, Aurélie Valognes nous touche en plein cœur.**

Nicole



*J'espère que tu vas bien, et surtout que tu es assise. Il y a plus d'un an, j'ai commencé à t'écrire des petites cartes sur les réseaux sociaux. Des chroniques du quotidien décalées, rédigées en gloussant. Je ne m'attendais pas à ce que mes aventures deviennent un vrai rendez-vous... Alors une idée a germé : et si ces rires partagés devenaient utiles ? J'ai immédiatement pensé à l'association CéKeDuBonheur, dont j'aime la philosophie et l'engagement.*

*Dans ce livre, tu trouveras plein d'inédits. Des photos pour illustrer. Des grands bonheurs, des petits malheurs, de la vie. Tu m'as donné l'amour des mots, j'ai hâte que tu découvres ceux qui te sont destinés. Gros bisous à toi et à papy. Ginie*

*L'association CéKeDuBonheur aide les services pédiatriques à améliorer les conditions de vie des enfants séjournant à l'hôpital à travers de multiples actions.*

Nicole

## PAGE D'HISTOIRE

### BIGOPHONES ET SOCIÉTÉS BIGOPHONIQUES

A l'origine le bigophone (*ou bigotphone*) est une sorte de trompe inventée par un certain M. Bigot à la fin du 19<sup>ème</sup> siècle. Il est composé d'une embouchure, dans laquelle est pincé un morceau de papier de soie, prolongée d'un cornet de carton de forme et de dimension variable (*serpent, poisson, fruit, trompe, ...*). En chantonnant dans l'appareil, on reproduit un air de musique d'une sonorité nasillarde.



Bigot à la fin du 19<sup>ème</sup> siècle, prolongée d'un cornet de carton de forme et de dimension variable (*serpent, poisson, fruit, trompe, ...*). En chantonnant dans l'appareil, on reproduit un air de musique d'une sonorité nasillarde.

A la portée de tous (*pas besoin de connaître le solfège*) le bigophone devient populaire, et peu après son invention, des sociétés bigophoniques ou bigophones fleurissent un peu partout (*France, Belgique, Allemagne, ...*). Ces groupes musicaux burlesques (*costumes caricaturaux des fanfares traditionnelles, instruments démesurés, nom de la clique souvent comique*) paradedent et communiquent la bonne humeur lors des manifestations festives locales. Encore faut-il, pour ne pas gâcher la fête, que les participants aient le sens du rythme et fonctionnent en harmonie.



Des concours de bigophones sont organisés pour élire les meilleurs.

A Milly la Forêt, le jour de la fête patronale de la St Pierre 1906, les deux sociétés locales la « Jeune France de Milly » (*enfants*) et la « Fraternelle Milliacoise » vont concourir avec d'autres groupes comme « les Joyeux Kremlinois », « la grappe de raisin de Belleville », « les agrafes françaises du Bon Marché de Paris », « le Réveil Matin du XIII<sup>ème</sup> de Paris », « les amis de la bouteille de Villejuif », « les maboules de Bagnolet »...

L'article de l'Abeille d'Etampes couvrant le sujet, fait allusion au courage des membres du jury et nous dit qu'à la fin de la journée, les oreilles des promeneurs étaient fatiguées et ont été contentes d'entendre l'Union

Musicale de Milly prendre le relais.

Après les années de guerre, la décennie des années folles d'espoirs, d'innovations techniques (*radio, automobile*), et d'effervescence créatrice, notamment dans le domaine de la musique (*jazz, tango, charleston, music-hall...*). De nouvelles sociétés bigophoniques locales se forment.

A Milly à la mi-carême 1925, la « fanfare de la commune derniers airs à la mode.



(1919-1929) est faite aviation, électricité... domaine de la sociétés

libre » exécute les

En 1928, des habitants de Dannemois et des

villages voisins forment « le Raffut de la vallée de l'Ecole » regroupant bigophones et vrais instruments. Le groupe se produit lors des fêtes des environs (*fêtes patronales, concours de sapeurs-pompiers ou de gymnastes, mi-carême, Ste Lucie ou fête des musiciens, noces...*). Leur hymne est « la chanson de Dannemois » dont les couplets mettent en scène plusieurs habitants du village dans des situations comiques finissant par faire la fête au refrain.

Pendant ces années folles ont existés : « Chantecler » à Etampes, « La Draveilloise » à Draveil, « les Bons Vivants » à Brunoy, peut-être d'autres ?

Les sociétés bigophoniques ont en majorité disparues avec la guerre.

Il nous reste le bigophone, nom familier du téléphone, le son nasillard des voix dans les premiers appareils rappelant le son de l'instrument inventé par Bigot.

Sources : Histoire et actualité de MILLY LA FORET - LAMGE/Archives départementales.

Claudine



## INFORMATIONS DE NOS PRESTATAIRES



Hospitaliers,  
la garantie santé  
qui vous correspond !

### MNH

La **Mutuelle Nationale des Hospitaliers** est une mutuelle destinée en priorité aux hospitaliers actifs et retraités. Elle participe à l'amélioration des conditions de travail des hospitaliers. Un contrat est destiné aux Séniors comportant différents niveaux de cotisation.

Dans chaque département des délégués sont élus par les adhérents. Ces délégués votent en A.G. les décisions prises.

Composition du Bureau de l'Essonne :

Présidente : Ghislaine Pecquenard

Vice-Présidente : Frede Turpin

Secrétaire et déléguée au Handicap : Martine Vacher

Délégué à la promotion de la Santé : Christian Barillet

Vice-secrétaire : Florence Pons



Retrouvez-nous sur [www.mnh.fr](http://www.mnh.fr)

### CGOS



A partir du 01 janvier 2023 tous les retraités bénéficient des mêmes avantages que les actifs :

Aides exceptionnelles remboursable ou non, logement. Billetterie, avantages conso, Chèques vacances, chèques culture, sport loisirs culture, prestations vacances, renseignements juridiques...

Découvrez également les offres vacances Été-automne 2023 <https://vacances.cgos.info/>

**Nouveau** : AVANTAGES : aide à l'achat de matériel informatique : Une seule prestation dans l'année versée en fonction du QF (de 50€ à 300€) sur présentation d'une facture.

Retrouvez l'ensemble des prestations et action sur le [cgos.info](http://cgos.info)

Tous les formulaires sont disponibles sur votre espace agent.

### SEJOURS VACANCES MONDIAPIC



Avec l'arrivée prochaine du printemps, on commence à penser vacances ! 43 séjours en mobilhome ont été achetés auprès de l'organisme MONDIAPIC par les adhérents qui ont donc pu profiter de tarifs intéressants (155€ la semaine) pour la réservation de séjours en 2023 ou 2024.

Le catalogue **Mosaïque-Rêvetapes** est consultable sur le site de **MONDIAPIC (LOISIRS VACANCES PASSION)** : [www.mondiapic.com](http://www.mondiapic.com)

Pour toute demande d'informations complémentaires, contacter Florence ou Patricia.

## RECETTE DES CREPES AU CITRON (en français et en anglais)



### LES CREPES AU CITRON

#### Ingrédients (pour 8 crêpes) :

un jus et le zeste d'un citron  
ou 3 cuillères à soupe de confiture  
1 œuf  
50 g de sucre  
125 g de farine  
300 ml de lait  
beurre ou huile  
ou un mélange d'huile et beurre  
¼ cuillère à café de sel

Mélanger le zeste d'un citron avec le sucre dans une assiette  
Tamiser la farine à l'aide d'un chinois au dessus d'un récipient et ajouter le sel  
Faire un trou au centre de la farine et y casser l'œuf  
Ajouter la moitié du lait  
Avec une cuillère en bois, mélanger doucement la farine avec l'œuf et le lait  
Battre le mélange avec la cuillère en bois, un fouet ou un batteur électrique  
Il ne doit plus rester de grumeaux  
Quand le mélange est lisse, laisser reposer quelques minutes  
puis ajouter le reste du lait et bien mélanger à nouveau  
Faire fondre un peu de beurre ou d'huile dans une poêle à frire à feu vif  
Déposer une louche de pâte à crêpe de façon à couvrir juste le fond de la poêle  
Laisser cuire une minute puis tourner la crêpe avec une spatule ou la faire sauter et la rattraper dans la poêle  
Cuire la deuxième face une minute et déposer la crêpe dans une assiette  
Plier la crêpe en deux puis en deux à nouveau  
Garder au chaud pendant que vous cuisinez le reste des crêpes de la même façon  
Servir les crêpes avec un peu de jus et zeste de citron et sucre ou avec de la confiture.

### LEMON PANCAKES

#### Ingredients (for 8 pancakes) :

The juice and grated peel of a lemon  
or 3 teaspoons jam  
1 egg  
50 g caster sugar  
125 g flour  
300 ml milk  
butter or oil  
or a mixture of oil and butter  
¼ teaspoon salt

Mix the grated lemon peel with the caster sugar on a plate  
Put the flour and salt through the sieve into a bowl  
Make a hole in the center of the flour  
Break the egg into the hole  
and half the milk  
Use a wooden spoon and slowly stir the flour into the egg and milk  
Beat the mixture well with the wooden spoon, whisk or electric mixer  
There must not be any lumps  
When the mixture is smooth, leave it for a few minutes, then add the rest of the milk and beat the mixture well again  
Melt a little butter or oil in a frying pan over a very high heat  
Use a cup and pour in enough of the batter to cover the bottom of the frying pan very thinly  
Cook for one minute then turn the pancake with a palette knife or toss it into the air and catch it again in the frying pan. Cook the second side of the pancake and put it on a plate  
Fold it in half and then fold it in half again  
Keep the pancake warm while you cook the rest of the pancakes in the same way  
Serve the pancakes with a little lemon juice and grated lemon peel and caster sugar or jam.