

JOURNAL DES HOSPITALIERS RETRAITÉS

SECTION ESSONNE & SUD SEINE ET MARNE

N°9 — JANVIER 2026

EDITO



Chers adhérents,

Une nouvelle année s'ouvre et c'est avec un grand plaisir que nous vous présentons ce nouveau numéro (le neuvième déjà) du journal de l'ANHR. Section Essonne-Sud-Seine et Marne

L'année écoulée a une nouvelle fois été marquée par de beaux moments de partage, de découvertes et de convivialité, fidèles à l'esprit de notre association.

Grâce à votre enthousiasme et à votre participation, chaque rencontre, chaque sortie, a contribué à faire vivre l'ANHR et à renforcer les liens qui nous unissent.

Ce journal est l'occasion de revenir sur ces temps forts, mais aussi de nous projeter ensemble vers l'année à venir. Les pages qui suivent vous permettront de découvrir ou redécouvrir les activités passées et celles qui nous attendent prochainement, toujours placées sous le signe de l'échange, de la curiosité et de la bonne humeur.

Notre Assemblée Générale s'est tenue le 22 janvier 2026 au CHSF 65 adhérents étaient présents. Nous avons pu, à l'issue déguster les galettes de l'amitié qui avaient été préparées par les élèves du lycée hôtelier de Brunoy. Et merci à Monsieur TOULALLAN pour sa présence et son soutien.

Nous vous souhaitons une excellente lecture et espérons vous retrouver nombreux lors des prochaines rencontres.

Très belle année à toutes et à tous !

Avec toute mon amitié
Florence



NOS SORTIES DU 2EME SEMESTRE 2025

21/03/2025 : La route des Ecrivains : De la maison d'Émile Zola et musée Dreyfus au château de Monte-Cristo.

Après une visite guidée de la maison d'Emile Zola acquise par l'auteur en 1878 à Médan, nous avons pu découvrir le musée Dreyfus aménagé dans une dépendance de la propriété puis, après la pause déjeuner, nous avons visité le château de Monte Cristo qu'Alexandre Dumas a fait construire sur la colline du Port Marly en 1844 après le succès des « trois mousquetaires ».



01/04/2025 : Randonnée à Barbizon

Une randonnée bien agréable sous un soleil printanier guidés par Maryse et Jean-Paul



11/04/2025 : Visite des Archives Départementales au Domaine de Chamarande.



Le domaine de Chamarande abrite les archives du département de l'Essonne depuis 1999. Il est possible de s'y rendre pour consulter les archives, en salle de lecture, effectuer une visite de groupes adultes ou scolaire et profiter de diverses offres culturelles : expositions, conférences... Les Archives départementales de l'Essonne ont été installées dans les anciens communs du château. Un silo de 8 niveaux a été emménagé sous la cour à plus de 20 mètres de profondeur. 22000 mètres linéaires d'archives sont préservés dans ce lieu et



le plus ancien document remonte au XIIe siècle. A l'entrée des archives départementales, on peut voir la Porte des Ecritures 1796/1999, une œuvre d'Anne Deguelle. Cette porte en verre sablé, créée en 2004, symbolise le franchissement des siècles et des frontières pour faire réapparaître l'objet d'histoire et de mémoire. Après une visite guidée des lieux, organisée par Nicole, nous avons pu pique-niquer et faire une promenade dans le domaine.



12/04/2025 : Visite du Concorde

Organisée par Bernard, une visite guidée du Concorde très enrichissante. Cet avion de ligne supersonique a été construit entre 1967 et 1979. Il a été conçu par Sud-Aviation et British Aircraft Corporation. Exploité entre 1976 et 2003 par Air France et British Airways, son premier vol a eu lieu en 1969.



09/05/2025 : Exposition Disco à la Philharmonie de Paris.

Souvenirs de la fièvre du samedi soir !



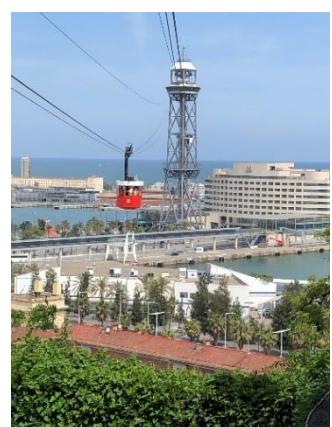
DISCO



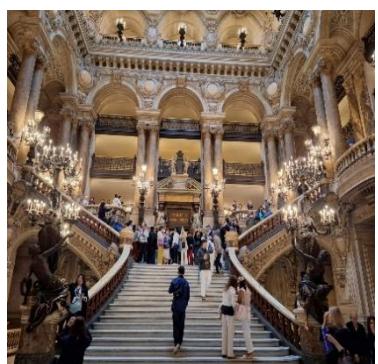
INFERNO



Du 12 au 14/05/2025 : Barcelone. Durant ce séjour, au cours de nos visites, nous avons pu admirer de célèbres œuvres de l'architecte catalan Antoni Gaudí notamment la Sagrada Família, basilique géante en construction depuis 1882, encore non achevée actuellement , et le Parc Güell qui figure sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO édifié entre 1900 et 1914, cheminer sur l'avenue des Ramblas, promenade la plus connue et la plus fréquentée de la ville, avec ses statues vivantes, le marché de la Boqueria, ses boutiques, ses restaurants, découvrir Barcelone en téléphérique, se promener le long de la plage et sur le vieux port où a été érigée la statue de Christophe Colomb.



24/05/2025 : Visite guidée de l'Opéra Garnier à Paris



Avec Philippe, notre guide parisien, nous avons visité l'Opéra Garnier, classé monument historique depuis le 16 octobre 1923. Inauguré le 15 janvier 1875, le palais Garnier, temple de l'art lyrique et chorégraphique émerveille par la richesse de son architecture et le foisonnement de sa décoration intérieure. Construit par Charles Garnier pour Napoléon III à partir de 1861, c'est un chef d'œuvre architectural connu dans le monde entier.



10/06/2025 : Randonnée à Fontainebleau.

Un beau parcours en forêt de Fontainebleau avec Maryse et Jean-Paul avec une halte pique-nique au point de vue « La Tour Denecourt ». Au détour d'un chemin, une jolie rencontre avec une biche !



Du 14 au 21/09/2025 : Les Pouilles – Italie



Notre voyage annuel, cette fois sous forme de circuit, nous a conduit dans la Région des Pouilles dans le sud de l'ITALIE. Durant ce séjour, nous avons visité BARI, ville portuaire de l'Adriatique et chef-lieu de la région, avec son centre historique, ALBEROBELLO et ses célèbres Trulli, minuscules maisons aux toits en forme de cônes, la vallée de l'ITRIA, LOCOROTONDO bâtie tout « en rondeur », MATERA et ses fameux Sassi, maisons des quartiers troglodytiques, MARTINA FRANCA située sur la plus haute colline des murges, LECCE, capitale du Salento

(la Florence du Baroque) OTRANTO port de pêche surnommé « porte de l'Orient » en raison de sa situation à l'extrême pointe de l'Adriatique, GALLIPOLLI bâtie sur une petite presqu'île avec ses maisons blanches en chaux, ses petites ruelles, ses toits « terrasse », OSTUNI la ville blanche construite sur trois collines, TRANI et sa splendide cathédrale romane, BARLETTA, le promontoire du GARGANO considéré par sa forme comme l'éperon de l'Italie, VIESTE, ancienne petite cité située sur la pointe orientale de cet éperon, entre deux longues plages de sable blanc où se dresse l'Ecueil de Pizzomunno, monolithe haut de 25 mètres, symbole de la ville. Nous avons aussi pu apprécier un moment très convivial lors de la découverte de la production de l'huile d'olive, voir la fabrication de la « pasta », notamment les « orechiette » et profiter d'agréables soirées dans des Hôtels 4*.



03/10/2025 : Canal de Briare et les 7 écluses

Notre journée a commencé par une visite commentée avec passage d'écluses et navigation sur le pont canal construit par Gustave Eiffel. Après le déjeuner nous avons découvert l'histoire des marines de Loire et des canaux, considérés comme le plus important carrefour batelier de France, puis nous nous sommes rendus sur le site de Rogny les 7 écluses pour une visite guidée. Le canal de Briare et l'ouvrage des 7 écluses font partie d'un gigantesque projet conçu par Henri IV et Sully dès 1597 pour unir la Méditerranée à l'Océan et à la Manche au moyen de canaux.



14/10/2025 : Randonnée automnale à Pringy



28/11/2025 : Visite guidée de l'Abbaye du Val de Grâce à Paris

Notre guide conférencier habituel, Philipe, nous a cette fois présenté l'histoire du Val de Grâce. Nous avons visité plus particulièrement l'Abbaye et l'Eglise Notre Dame du Val de Grâce fondés par la reine Anne d'Autriche. La construction de l'Abbaye a débuté en 1624 et celle de l'Eglise, chef d'œuvre du Grand Siècle conjuguant classicisme français et baroque italien, en 1645.



11 et 12/12/2025 : Noël aux châteaux.

Visites des châteaux d'Amboise, Chenonceaux, Chambord et caves de Monmousseau.

Pour notre sortie de Noël, nous sommes partis au petit matin en bus en direction des châteaux de la Loire. Nous avons tout d'abord profité d'une visite guidée d'Amboise et d'un déjeuner dans un restaurant troglodytique puis nous nous sommes rendus à Chenonceaux pour une visite libre du château. Après un dîner et une nuit à l'Hôtel à Tours, nous avons visité les caves de Monmousseau où nous avons dégusté de fines bulles avant de nous rendre à Chambord pour un déjeuner, une visite et un goûter au château. Déjà magnifiques à l'origine, nous avons pu redécouvrir ces lieux sublimés par les décors et la magie de Noël.

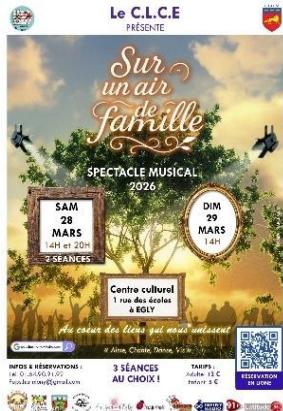


Les 15 et 16 Décembre 2025 :

Repas au Lycée Hôtelier de Brunoy
Catherine et Bernard nous ont fait découvrir cet Etablissement où nous avons pu organiser notre repas de fin d'année. Programmé sur 2 jours, ce moment convivial a pu satisfaire un maximum de personnes.



SPECTACLES MUSICAUX



Pep's Harmony présentera sa nouvelle création musicale « Sur un air de famille » :

Samedi 28 mars 2026 à 14 h00 et à 20h00

Dimanche 29 mars 2026 à 14h 00

Centre Culturel d'Egly (91) - 1, rue des Ecoles.

Infos et réservations : Tél : 01.64.90.91.92

Peps.harmony@gmail.com

Samedi 04 avril 2026 à 20 h 00 Salle Gérard Philippe à

Lisses (91) Infos et réservations : Peps.harmony@gmail.com



Un voyage en chansons au cœur de ce qui nous unit et nous construit : la famille.

ACTIVITES ET SORTIES A VENIR

- Visite du musée Pierre et Marie Curie et restaurant à Paris le 30 janvier 2026
- Visite guidée de la ville de TROYES, dégustation de Prunelle au Cellier St Pierre, repas au restaurant et visite du musée de la maille, mode et industrie (transport en bus) le 20 mars 2026
- Visite guidée du site AMAZON à Brétigny/Orge (91) le 03 avril 2026
- Séjour à PORTO (Portugal) sur 3 jours du 11 au 13 mai 2026, transport aérien et hébergement à l'Hôtel
- Visite des jardins et de la Maison de Claude Monet à GIVERNY, repas au restaurant et visite guidée du château de Bizy (transport en bus) en mai 2026
- Voyage en Crète : 3 jours en Circuit et 4 jours en balnéaire Transport aérien et hébergement en hôtel 4* formule all inclusive du 14 au 21 septembre 2026
- Les Ormes Sur Voulzie (77) entre Montereau et Provins : Visite du musée de la vie d'autrefois et repas au restaurant en octobre 2026 (déplacement en co-voiturage)
- Visite de l'Aéroport du Bourget et visite du Concorde à Orly (dates à déterminer)
- Noël dans les Hauts de France (2 Jours) : Le 1^{er} jour : Visite guidée de la carrière Wellington, repas au restaurant, visite guidée de la ville d'ARRAS et temps libre sur les marchés de Noël, Diner et nuit à l'Hôtel. Le 2^{ème} jour : Visite guidée de la galerie du temps du Louvre Lens, repas au restaurant et visite guidée de LENSF Art Déco, histoire d'une reconstruction (transport en bus)
- Les sorties à PARIS sont à finaliser. En prévision : une exposition street art et la basilique Saint-Denis.
- Des randonnées seront aussi programmées dans l'année.

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

Les adeptes du jeu de tarot se donnent toujours rendez-vous chaque mardi après-midi. Le jeudi, des activités très variées réunissent des groupes d'adhérents passionnés par le chant, la danse, la cuisine, les travaux manuel... Les cours d'anglais sont toujours au programme ainsi que la sophrologie, les journées à thème, les balades. Parmi les nouveautés, la dictée a beaucoup de succès ! Des séances de réveil musculaires se mettent en place et devraient également être bienvenues. Bien sûr tout cela autour d'un café, thé et quelques gourmandises.



APRES MIDI ANIMATIONS EHPAD

Les résidents et leurs familles ainsi que le personnel de l'EHPAD ont bien apprécié les spectacles de l'ANHR lors de la fête de l'été en juin, le barbecue en septembre et la fête de Noël en décembre, sans oublier bien sûr les participations aux lots, anniversaires et crêpes party à l'occasion d'octobre rose, travaux de couture comme la confection de tabliers pour les animatrices.



Le 26 Juin 2025 :
Fête de l'Eté



Le 13 Octobre 2025 :
Crêpes party à l'occasion
D'Octobre Rose



Le 18/12/2025 : Spectacle de Noël



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

INFORMATIONS DIVERSES

Notre Assemblée Générale s'est tenue le 22 janvier 2026



65 Personnes présentes et 25 pouvoirs enregistrés lors de notre assemblée générale.

Merci à Monsieur TOULALLAN pour sa présence ainsi qu'aux prestataires MNH et GMF.

Cet Assemblée Générale nous a permis de nous retrouver et de faire le point sur nos activités passées et à venir. Nous avons terminé la journée en dégustant la galette de l'amitié.



La revue de presse "Actualité de la recherche en éthique"

La revue de presse/veille scientifique de l'Espace Ethique Ile-de-France et du Département de Recherche en Ethique de l'Université Paris-Saclay propose, tous les deux mois, un aperçu des publications récentes en bioéthique et en éthique de la santé en France et dans les autres pays. Une sélection de publications, en français et en anglais, classées dans une dizaine de rubriques thématiques, permet de se faire une idée des sujets, notions et problématiques qui font l'actualité dans notre pays et dans le monde. Rendez-vous sur le site <https://www.espace-ethique.org> - Nicole



A Corbeil-Essonnes, **la place du Comte Haymon** a été inaugurée le 19 novembre 2025. Totalement transformée, elle ne sera désormais accessible qu'aux piétons et cyclistes. Un aménagement paysager avec la plantation de 27 arbres, la création de 670 m² d'espaces végétalisés ainsi que 250 m² de pavés engazonnés facilitant l'infiltration des eaux de pluie a rendu ce lieu plus agréable. Ainsi, il permettra d'accueillir des manifestations comme le marché de Noël. – Catherine T.

LE SAVIEZ-VOUS ? ☺

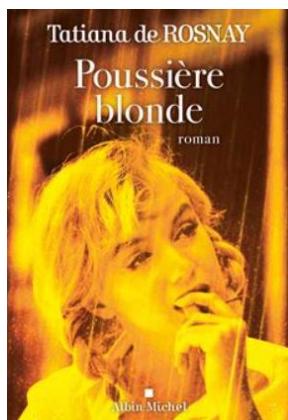
Origine des expressions :
« Au bout du rouleau »



Pour comprendre l'origine de cette expression, il faut remonter au XIV^e siècle. À cette période, les livres n'existaient pas encore sous leur forme actuelle. On utilisait un bâton de buis ou d'ivoire pour y enruler des feuilles, écrites sur une seule face et collées bout à bout, qu'on appelait des rôles. C'est du côté du théâtre qu'arrive la 1^{ère} version de l'expression au XVII^e siècle. À l'époque, les dialogues des acteurs étaient écrits sur ces fameux rôles (rôlet quand il y avait peu de textes). Apparaît ainsi l'expression « Être au bout de son rôle » pour désigner quelqu'un qui est démunie face à une situation, ne sachant que dire et faire. L'expression a évolué petit à petit et est devenue « être au bout du rouleau ». On l'utilise dorénavant pour parler d'un déclin physique, moral ou financier. - Françoise



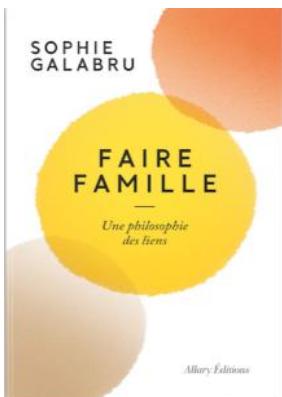
NOTRE PAGE LECTURE



Pauline avait conscience qu'elle n'était qu'un être ordinaire aspiré dans l'orbite d'une femme qui, elle, n'avait rien d'ordinaire... Être femme de chambre, c'était précisément cela : faire intrusion sans le vouloir dans l'intimité d'autrui, voir le contenu des corbeilles à papier, remarquer les titres des livres, lire les premières phrases des cartes, lettres et petits mots qui traînent. Tout était là en pâture, la vie entière de quelqu'un, dissimulée dans une chambre d'hôtel.

Un matin Pauline est appelée pour nettoyer la suite 614 du Mapes Hôtel. Alors qu'elle pense trouver une chambre vide, une femme apparaît, hagarde : Mrs. Arthur Miller alias Marilyn Monroe.

Avec pour décor l'immensité aride du désert du Nevada et ses chevaux sauvages, les mustangs, Poussière blonde raconte le choc d'une rencontre inoubliable entre deux femmes que seul le hasard pouvait réunir.



La famille est par essence sous tension car s'entrecroisent en elle l'identité et la différence, la protection et la liberté, la transmission et la séparation. Comment composer avec les départs et les arrivées ? Comment transmettre et recevoir ? Quelle est la valeur des liens de sang ?

Cet essai aborde l'ensemble des thématiques qui traversent, un jour ou l'autre chaque membre d'une même famille. Il est question de répartitions des tâches et des biens, de rapports hiérarchiques, de protection et de violence, des nouvelles façons de faire famille comme de la persistance des schémas traditionnels.

En mêlant souvenirs intimes, pop culture, classiques de la philosophie et études sociologiques récentes, Sophie Galabru permet à chacun de comprendre ses liens familiaux et de mieux les vivre.

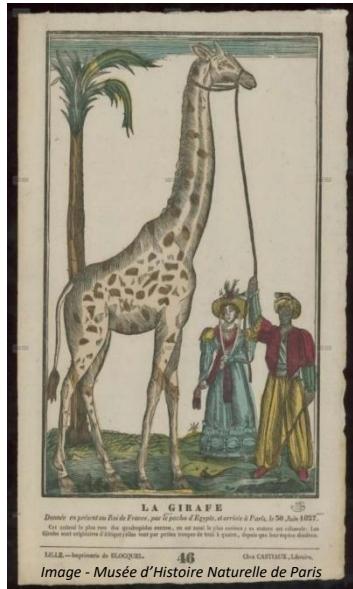


Elle est là, tapie en nous. Nous la taisons, l'étouffons, l'exécrions. La « bête en nous » ramène à l'instinct, l'incontrôlable, l'immoral. S'éloigner d'elle nous rassure quant à notre place dans l'univers. Comment en sommes-nous arrivés à penser notre animalité par opposition à notre humanité ? Ce raisonnement a-t-il une réalité scientifique ? L'homme est-il différent des animaux ? A-t-il une intelligence à part ? Est-il seul à aimer, pleurer, rire ? A posséder une morale ou à faire la guerre ? A travers les découvertes fascinantes réalisées par les éthologues, des anthropologues et des archéologues, ce livre décrypte nos comportements à la lumière de nos racines animales et déconstruit les idées reçues. De quoi changer en profondeur notre regard sur le « royaume des bêtes » dont nous faisons partie...

PAGE D'HISTOIRE

PAGE D'HISTOIRE

Etape à Maisse pour la girafe du roi



Pour entretenir les bonnes relations avec l'Europe, le vice-roi d'Egypte Méhémet Ali, décide d'offrir en cadeau une girafe à l'empereur François Ier d'Autriche, au roi George IV du Royaume-Uni, et au roi Charles X de France.

Le premier animal de son espèce destiné à la France, originaire du Soudan, et Atir son cornac embarquent à Alexandrie au printemps 1826 pour gagner le port de Marseille à l'automne. Sont également du voyage 3 vaches, 2 antilopes et 2 mouflons, pour la nourriture (*20 à 25 litres de lait par jour nécessaires*) et lui tenir compagnie.



Pour la préserver du froid, la girafe restera pendant les mois d'hiver dans la cité phocéenne avant de gagner Paris. Après réflexion, un

voyage à pied est retenu. **Etienne Geoffroy de St Hilaire**¹ du Muséum d'Histoire Naturelle supervise le cortège, escorté par des gendarmes. Il va sans dire qu'au passage du convoi le spectacle est saisissant : le « bel animal du roi » au cou démesuré sur ses longues pattes et l'homme de couleur à ses côtés, suscitent la curiosité : personne n'a jamais rien vu de tel sur les routes du royaume !

L'expédition aurait fait halte à Maisse, hébergée au relais Saint-Eloi, café auberge qui adopta l'enseigne « A la girafe ». En hommage à l'animal, l'école restaurée en 1992 est nommée « Ecole la Girafe ». On note également une rue de la Girafe à Ballancourt. En 1999, un ouvrage est paru : « Le voyage de la girafe au pays d'Etampes », raconté par Clément Wingler (*historien responsable du service Archives et du Patrimoine d'Etampes*), illustré par Philippe Legendre Kvater – 1999.



Le voyage de 880 kilomètres, en 41 jours, se termine le 30 juin 1827 au jardin du roi (*Jardin des Plantes*). L'animal est officiellement présenté au roi le 9 juillet au château de Saint-Cloud et regagne le Jardin des Plantes. Elle aura de nombreuses visites pendant l'été 1827.

Durant les années suivantes, la girafe est à la mode : de nombreux objets à son effigie font leur apparition :(*vaisselle, éventail, encrier...*), elle inspire les auteurs et les peintres, les femmes se coiffaient « à la girafe ».



La girafe du roi vivra 18 ans dans la ménagerie du Jardin des Plantes en compagnie de son fidèle palefrenier. A sa mort, en 1845, elle est empêtrée. On peut toujours la voir au Musée d'Histoire Naturelle de La Rochelle.

Le « bel animal du Roi » prendra le nom de « Zarafa » à la fin du XXe siècle (*œuvre littéraire de Michel Allin, puis titre d'un film, sorti en 2012, relatant l'aventure*).

¹**Etienne Geoffroy de St Hilaire** né à Etampes en 1772, 7^{ème} des 14 enfants d'un procureur du roi. Après des études au collège d'Etampes et auprès de différents savants à Paris, obtient en 1793 la 1^{ère} chaire de zoologique au monde, rattachée au Muséum d'Histoire Naturelle ; crée l'année suivant la ménagerie du Jardin des Plantes ; fait partie de la commission scientifique de l'expédition d'Egypte ; fondateur de l'Institut d'Egypte ; ouvrage : « La Philosophie anatomique ». Il meurt à Paris en 1844.



INFORMATIONS DE NOS PRESTATAIRES

MNH

Contact :

SEVERINE DESMOTTES

EXPERTE PROTECTION SOCIALE : Mutuelle & Prévoyance
Direction Commerciale et des Réseaux

Tél. : 07 87 23 81 27

Retrouvez-nous sur www.mnh.fr

La MNH a organisé les élections des délégués en octobre 2025. Les résultats ont été connus début novembre. Dans le département de l'Essonne 5 délégués ont été élus et ont les fonctions suivantes : - Frede TURPIN - Florence SZELGOJOWSKI : 2ème vice-présidente - Ghislaine PECQUENARD : Présidente, hoshi-solidarité - Christian BARILLET : Promotion de la santé - Akima GHOUALI : 1 ère vice-présidente, promotion de la santé, hoshi-solidarité. Ces délégués sont élus pour 6 ans.



CGOS



Vous pouvez dès à présent mettre à jour votre dossier CGOS 2026 afin d'obtenir les différentes prestations : Aides exceptionnelles remboursable ou non, logement. Billetterie, avantages conso, chèques vacances, chèques culture, sport loisirs culture, prestations vacances, renseignements juridiques...

Rendez-vous sur le site du CGOS



SEJOURS VACANCES MONDIAPIC

Le catalogue **Mosaique-Rêvétapes** est consultable sur le site de **MONDIAPIC (LOISIRS VACANCES PASSION)** : www.mondiacpic.com lien : <https://www.mondiacpic.com/download/2023-Brochure-ete.pdf>

En 2025, 50 séjours ont été acheté, valables pour des réservations en 2026 et 2027.
Pour toute demande d'informations complémentaires, contacter Florence ou Patricia

RECETTE « LE PAIN D'EPICES MOELLEUX »



LE PAIN D'EPICE MOELLEUX

Ingédients :

250 g de miel
10 cl de lait chaud
50 g de cassonade
100 g de beurre
1 pincée de sel fin
200 g de farine
1 cuillère à café de levure chimique
1 cuillère à café de poudre d'anis
1 cuillère à café de mélange 4 épices
1 œuf

Préchauffer le four à 180°(th 6)

Faire chauffer le lait

Faire fondre le beurre au four à micro-ondes

Retirer le lait du feu et incorporer

Miel, farine, cassonade, beurre fondu

Remuer avec un fouet

Ajouter l'œuf, la levure, le sel, la poudre d'anis

le mélange 4 épices et mélanger à nouveau

Verser le mélange dans un moule à cake

Mettre au four 30 mn

Facultatif :

Napper le gâteau avec de la confiture d'abricot

Et décorer avec de l'anis étoilé, des bâtonnets de cannelle

Des perles de sucre et des morceaux d'orange confite

THE SOFT GINGERBREAD

Ingredients :

250 g honey
10 cl warm milk
50 g brown sugar
100 g butter
1 pinch of salt
200 g flour
1 tea spoon baking powder
1 tea spoon anise powder
1 tea spoon 4 spice mix
1 egg

Warm the oven 180°(th 6)

Warm the milk

Melt the butter in the microwave

Remove the milk from the heat and add

Honey, flour, brown sugar, melted butter

Mix the ingredients

Add the egg, baking powder,salt, anise powder, 4 spice mix and mix again

Put the preparation into a cake mold

Cook in the oven during 30 mn

Optional :

Cover the cake with apricot jam

Décorate with star anise, cinnamon sticks, sugar pearl, candied orange

Françoise