

SORTIES CULTURELLES

Lundi 10 Juillet 2023

Visite de l'Hôtel des Invalides et de l'Assemblée Nationale

En route pour le Musée de l'Armée, Hôtel des Invalides, et l'Assemblée Nationale. 33 Loups Blancs sont présents dans le bus. La journée s'annonce radieuse et pas trop caniculaire. Après une courte halte, on s'engouffre dans les bouchons, mais nous arrivons au Musée de l'Armée à 10H15.

Photo de groupe avec en arrière-plan le célèbre dôme de l'Hôtel des Invalides puis accès au musée et commence alors une visite de 2 h environ, durée malheureusement insuffisante tant est vaste le Musée.



En premier, ce sera le tombeau de Napoléon, situé dans une crypte sous le dôme.



Ensuite chacun muni de son plan va visiter les salles de son choix. Le musée permet de faire un voyage dans l'histoire de France, du XIII^e siècle au XX^e siècle, rappelant ainsi toutes les guerres qui ont jalonné notre pays.

À 12h15, nous reprenons le bus pour un très court trajet, direction le 125 Rue de l'Université où nous attend M. Dany Christophe, collaborateur parlementaire de M. le Député Xavier Albertini. C'est une des entrées de l'Hôtel de Lassay qui est la résidence du Président de l'Assemblée Nationale.



Pour entrer dans cet édifice prestigieux, quelques formalités de contrôle : pièce d'identité, les sacs passent au scanner...



Le déjeuner est pris dans une salle (1^{er} bureau), qui est une salle de réunion. Déjeuner simple et de bonne qualité avec le plateau repas préparé par un

traiteur puis quartier libre en attendant de pouvoir visiter l'Assemblée Nationale.

Passage obligé à la boutique de l'Assemblée. Enfin rendez-vous à 15h10 au 33 Quai d'Orsay et c'est sous l'oeil attentif des statues de Colbert et Sully que nous attendons. Passage au poste de garde, contrôle et nous entrons dans le temple de la Démocratie aussi appelé Palais Bourbon.

Une guide conférencière nous accueille, passage par la Salle des Pas Perdus. Nous avons la chance d'assister à l'arrivée de la Présidente de séance, Garde Républicaine, roulements de tambours, manipulation du sabre, l'armée est au service du peuple.



La guide conférencière nous rappelle l'histoire du palais, apportant moult explications et détails lorsque nous traversons une salle, un couloir, un jardin extérieur.



Le calendrier des travaux de l'Assemblée Nationale nous a été favorable : du balcon réservé au public, nous assistons à un examen d'amendements sur le vote d'une loi consacrée à la réforme de la justice. Assemblée clairsemée et présence de M. le Ministre de la Justice qui répond à plusieurs intervenants. Cette dernière partie vient clore notre visite.

Le bus attend Les Loups Blancs Quai d'Orsay, juste en face de la Place de la Concorde. Au revoir et remerciements à M. Christophe puis retour vers la province, en « profitant » des bouchons... Arrivée à Hermonville vers 20h.

Merci à Monique Dorgueille qui a facilité la prise de contact avec notre Député. Merci à Monsieur le Député Xavier Albertini qui a obtenu un créneau de visite auprès des services de l'Assemblée. Et merci à ses collaborateurs parlementaires, en particulier M. Christophe, pour leur aide efficace dans l'organisation de cette visite.

Visite de la centrale nucléaire de Chooz : Septembre 2023

Il est 6h, Hermonville s'éveille... 48 LOUPS BLANCS sont eux bien éveillés, ils sont dans le bus pour aller dans les Ardennes. C'est une heure bien matinale pour aller dans les Ardennes me direz-vous ! Les Ardennes sont toutes proches, oui mais, il faut être à la centrale nucléaire de Chooz à 9h00 pour une visite du site.

Compte tenu de la distance et de la durée présumée de la sortie, deux chauffeurs seront nécessaires. Ce sont donc Francis et Philippe qui vont nous conduire. Afin d'éviter les petites routes Ardennaises une partie du trajet se fera en Belgique.

À l'aller un petit arrêt sur l'aire Woinic, le colosse des Ardennes. Vite fait bien fait un petit café et on repart. Bonnes conditions météo, bus confortable et chauffeurs aussi charmants l'un que l'autre.



Arrivée à la centrale vers 8H50. Deux groupes de 24 avaient été constitués au préalable. Le matin un groupe va visiter la centrale pendant que l'autre fera une croisière sur la MEUSE et vice et versa l'après-midi. Le déjeuner sera pris entre 12h30 et 14h00 au restaurant d'entreprise de la centrale.

Visite de la centrale

LINDA, chargée de communication, sera notre accompagnatrice. Eu égard à l'extrême sensibilité du site nucléaire les règles d'accès sont très strictes. Les photos sur le site sont interdites.

Après une bonne heure de formalités administratives pour l'inscription (vérification des pièces d'identité, prise de photo du visage puis attribution d'un badge individuel et tenue appropriée (casque, gilet, et audio-guide), la visite peut commencer. Entrée sur le site en passant par un portique de sécurité, comme à l'aéroport !



Exceptée la visite de la salle des machines, nous resterons à l'extérieur des bâtiments industriels et de production. Bien évidemment on n'entrera pas dans le bâtiment réacteur, pas plus que nous ne verrons la salle des commandes. Vu de l'extérieur, le bâtiment réacteur est gigantesque. Le guide attire notre attention sur les différents niveaux de sécurité, sur le système de chargement/déchargement pour approvisionner le réacteur, des détails aussi sur la structure du bâtiment, l'épaisseur du mur extérieur (1m20) plus une enceinte de sécurité (0m55) située à 1m80 du mur extérieur. De nombreuses questions sont posées, Les Loups Blancs sont très intéressés.



Au pied de ces tours de 162 m de hauteur, nous sommes bien minuscules. Un escalier permet l'ascension.

Nous poursuivons par la visite de la salle des machines, entendez par là les turbines à vapeur, l'alternateur et les transformateurs. L'animateur apporte moult précisions sur la turbine ARABELLE (pour Alstom, RAteau {l'ingénieur}, BELfort). L'ensemble alternateur et les trois turbines à vapeur qui l'entraînent a une masse de 3500 tonnes pour 65 mètres de long. De gros tuyaux calorifugés amènent sur les turbines la vapeur qui sort des générateurs de vapeur. Nous nous sentons bien petits !

Les 3 heures de visite sont vite passées.

Le restaurant d'entreprise

C'est un self-service. La qualité est au rendez-vous et le rapport qualité/prix est imbattable.

Une particularité à signaler, les machines à café sont en libre-service, y compris pour les visiteurs.

La croisière sur la Meuse

Après avoir déposé le premier groupe pour la visite de la centrale, le bus emmène l'autre groupe à Givet (environ 10 km) et le dépose à proximité immédiate de l'embarcadere, pratiquement au pied de la tour Victoire. Pendant ce court trajet c'est déjà l'occasion de longer un peu la rive gauche de la Meuse avec un petit aperçu de la citadelle et de ses fortifications.



Notre navire se prénomme « LE CHARLEMAGNE », une partie vitrée sur la proue, une partie aérienne sur la poupe et au centre le bar et divers services.



Dans un premier temps on remonte un tout petit peu la Meuse, direction Charleville, mais sans dépasser Chooz. Découverte des infrastructures portuaires de Givet. Puis demi-tour, on descend la Meuse, direction la frontière Belge. Le bateau glisse sur l'eau, pas de remous, pas de nids de poule ! Observation des rives, changement de style des maisons à l'approche de la Belgique. Passage d'une écluse (l'écluse dite « Des Quatre Cheminées ») et un peu plus loin demi-tour sous le pont de HEER AGIMONT, et là nous étions bien sur le sol Belge, enfin si on peut dire.



L'après-midi, c'est au tour du deuxième groupe d'effectuer la croisière et de profiter des alentours de Givet et de la Belgique.



À la fin de la croisière, petit tour dans les rues du centre de Givet et visite de l'église avec son clocher bien particulier dont Victor Hugo a fait une description très imagée...



Au retour à Hermonville vers 19h30, tous les participants étaient satisfaits. Les explications étaient très claires, parfois un peu trop scientifiques, mais difficile de commenter autrement.

Les mesures de sécurité dans le fonctionnement rassurent et nos interlocuteurs étaient passionnés par leurs activités. Le personnel de la centrale est très heureux d'accueillir des visiteurs pour leur faire comprendre que leur environnement est très protégé.

L'activité crèche a repris le 9 octobre.

Désormais, nous avons des échanges intergénérationnels avec 3 crèches

- 1 à Chenay
- 2 micro-crèches à Champigny.

Nous rencontrons les équipes et les enfants lundi et jeudi à Champigny et le vendredi à Chenay (le matin).



Nous partageons avec beaucoup de plaisir diverses activités : peinture, collage, gym, chansons, lecture.... Mais aussi énormément de complicité, de câlins, de rires.



Les enfants sont tellement agréables, inattendus, étonnants....

Venez rejoindre notre équipe.

Contactez-moi :
Laurent Danièle
06 70 37 47 98

La dictée des aînés

Dictée des Aînés est le terme général utilisé pour désigner toutes les dictées de l'année.

Dictée des Loups Blancs est le terme utilisé pour désigner les dictées d'entraînement qui ont lieu le 2^{ème} vendredi du mois à la salle associative de la mairie d'Hermonville.

Dictée des Clubs est le terme utilisé pour désigner la dictée du mois de mars qui permet d'être sélectionné(e) à la Dictée Départementale de Générations Mouvement.

Dictée Départementale est la dictée organisée par la Fédération Départementale de Générations Mouvement

qui permet d'être sélectionné(e) à la Dictée Régionale de Générations Mouvement. Elle permet aussi la sélection pour la Dictée Nationale.

Dictée Régionale, elle a lieu à Longeville en Barrois dans la Meuse. 5 à 6 candidats de chaque département de l'Union Régionale de Générations Mouvement peuvent y participer.

Dictée Nationale de Générations Mouvement, elle est organisée par la Fédération Nationale et a lieu dans des lieux différents chaque année.

Marie-Éliane Nédelec du club d'Hermonville y a concouru plusieurs fois ; en 2013, c'est Brigitte Koniuschok du club de Loivre qui a participé.

Dictées intergénérationnelles elles sont proposées aux élèves du collège du Mont d'Hor à Saint-Thierry. Toutes ces dictées sont un moment d'échanges et de partage. Nous jouons avec les mots, à vrai dire, ils se jouent plutôt de nous. Alors amusons-nous !

En 2023, les dictées Loups Blancs se sont déroulées dans la salle associative de la mairie d'Hermonville, le 2^{ème} vendredi de chaque mois avec parfois quelques modifications.

La Dictée des clubs s'est déroulée dans cette même salle au mois de mars.



La dictée départementale a eu lieu le 9 juin 2023 à Reims dans une salle de la gendarmerie avec la participation des clubs de Fère-Champenoise, des Fismes, de Courcy, de Loivre et d'Hermonville.



La dictée nationale s'est déroulée au Relais du Moulin, village de VVF à Valençay (36) qui a accueilli la manifestation du 9 au 12 mai 2023.



En octobre 2023, c'est à Longeville en Barrois (55) qu'a eu lieu la dictée régionale à laquelle 3 Loups Blancs ont participé.



Notre année s'est achevée par une rencontre très amicale en partageant un repas au restaurant et une dictée gourmande.



Projet Voyage 2024

Au cours de la prochaine année 2024, un voyage sera organisé par les Loups Blancs.

Voyage au Tyrol :



Du vendredi 7 au jeudi 13 Juin 2024

SANTÉ

Rester en en forme après 60 ans ?

Pour rester en bonne santé le plus longtemps possible, il est indispensable de rester actif, d'avoir une alimentation riche en fruits, légumes, céréales variées, de réaliser les vaccins obligatoires et le vaccin antigrippal après 65 ans et de pratiquer chaque jour une activité physique.

Cette activité de tous les jours est non seulement primordiale pour prévenir les risques de développer certaines affections graves : cancer, diabète, accident vasculaire cérébral... mais elle améliore également notre qualité de vie (meilleure qualité de sommeil, diminution du stress) et ce, quel que soit l'âge.



10 000 pas par jour

Pour beaucoup, la marche est l'option la plus simple. Mais combien de pas faut-il marcher chaque jour pour rester en forme ?

L'objectif de 10 000 pas par jour est une recommandation que l'on entend partout depuis plusieurs années. Il permettrait d'améliorer la santé cardiovasculaire, de réduire le diabète et serait associé à une espérance de vie plus élevée. Cette cible quotidienne peut cependant être difficile à atteindre et engendrer des frustrations.

Le secret pour rester en pleine forme après 60 ans réside dans la régularité et la diversité de l'activité physique. Variez les exercices, adaptez-les à votre niveau et écoutez votre corps pour préserver votre santé et votre bien-être au quotidien. N'oubliez pas non plus de consulter votre médecin avant de commencer un nouveau programme d'exercices, surtout si vous souffrez de problèmes de santé spécifiques.

Les activités en groupe

Enfin, n'oubliez pas qu'après 60 ans, il est important de maintenir une vie sociale active et de partager des activités avec d'autres personnes. Rejoindre un groupe comme les Loups Blancs qui vous propose de participer à des ateliers de gymnastique douce, de randonnée, de nager, faire de l'aquagym sont autant d'exemples d'activités conviviales qui vous permettront de rester en forme tout en tissant des liens conviviaux avec d'autres personnes.

En résumé : les 10 clés pour vieillir heureux et en bonne santé :



- 😊 Pas de tabac
- 😊 Moins de 7 verres d'alcool par semaine
- 😊 Une activité physique régulière, au moins 2 heures par semaine
- 😊 Une alimentation riche en fruits, légumes, céréales variées et huile d'olive
- 😊 Réaliser les vaccins obligatoires et le vaccin antigrippal après 65 ans
- 😊 Consulter son médecin de famille au minimum tous les ans
- 😊 Suivre les programmes de dépistage des cancers
- 😊 En cas de maladie chronique, prendre régulièrement ses traitements
- 😊 Être prudent dans la conduite automobile
- 😊 Préserver des liens réguliers avec sa famille et ses amis

NOTE DE LECTURE

Le jour où j'ai appris à vivre de Laurent Gounelle.

Un livre très agréable à lire, je l'ai avalé en 2 jours.

Un livre qui donne de la joie.

Un vrai plaisir.

Il amène à réfléchir tout en nous donnant des conseils de vie.

On apprend sur soi, à voir notre monde avec un œil nouveau.



Résumé

Tu vas mourir, voici les mots qu'une jeune bohémienne profère à Jonathan après lui avoir lu les lignes de la main.

Malgré le doute, il n'arrive plus à exercer son métier comme avant. Il s'interroge sur le sens de sa vie et cherche comment profiter du temps qui lui reste.

C'est auprès de sa tante qu'il va trouver du réconfort car cette dernière va le conduire petit à petit sur le chemin de la sérénité, non pas en lui donnant des réponses mais en lui montrant comment faire pour se sentir heureux, tout simplement.

À vous de découvrir votre chemin de la sérénité...

Un roman léger mais rempli de philosophie (même si celle-ci n'est pas très poussée et accessible à chacun).



LE SAINT VINCENT

CAVE À MANGER - ÉPICERIE FINE - TRAITEUR



2, Place Saint Vincent
51220 CORMICY
tél. 09 52 82 69 94

RECETTES

Quiche au Maroilles du Nord



Ingrédients pour 6 personnes

- 1 pâte Brisée,
- 350 g de maroilles,
- 3 œufs,
- 20 cl de lait,
- 10cl de crème fraiche semi épaisse,
- sel, poivre.

Réalisation facile en 55 minutes

- Préparation : 15 mn.
- Cuisson : 40 mn.

Préparation

- Cassez les oeufs dans un récipient et battez-les. Ajoutez-y ensuite le lait et la crème fraiche. Salez et poivrez. Mélangez le tout.
- Étalez votre pâte Brisée dans un moule à tarte et piquez-la avec une fourchette
- Versez-y la préparation (œufs, lait, crème fraiche)
- Coupez en fines lamelles le maroilles et étalez-le sur la quiche

Pour terminer

- Enfourez pendant environ 40 minutes entre 160 et 180 °C (thermostat 5/6).

Accompagnez d'une salade verte.

Bonne dégustation.

JEUX

SuDoku : Su = chiffre, Doku = unique SUDOKU

				4	2	7		
2	9							1
		4		3	9			
				6				5
	2			9	1			
3	1			7				2
						8	5	
4	6	7						
			6	2				

		6						
				5		9		3
5								1
	8		9		1		2	
							1	
9		7	4					
						2		
	9						8	
1			8	6	4	7		

Chaque rangée et chaque colonne contiennent les mêmes nombres et les mêmes signes, mais dans un ordre différent à chaque fois. Le but est de trouver dans chaque cas l'ordre permettant d'obtenir le total indiqué.

7	x	4	-	2	+	5	=	31
							=	49
							=	13
							=	4
=		=		=		=		
8		10		23		16		

20	+	5	-	11	x	6	=	
							=	
							=	
							=	
=		=		=		=		
75		95		69		65		

NOS VILLAGES

CAUROY club « Les Feuilles d'automne »

Lors de l'année 2023, la salle du cercle de l'amitié étant en rénovation, nos réunions mensuelles, en limitant le nombre d'adhérents, ont pu avoir lieu grâce à la Mairie de Cauroy lès hermonville qui a mis à notre disposition la salle du conseil.



La motivation de nos adhérents reste intacte. Leurs participations à l'ensemble des activités proposées par les Loups Blancs plus particulièrement la piscine et l'aquagym, les cours d'informatique de différents niveaux, la gymnastique, les randonnées pédestres du mardi et du vendredi, ainsi que les marches mensuelles organisées par différents clubs restent importantes.

LES ACTIVITES DES FEUILLES D'AUTOMNE

La brocante

Le 11 juin, les bénévoles des Feuilles d'Automne ont participé au succès de la brocante en tenant un stand, vente de crêpes, gaufres et gâteaux confectionnés par les adhérentes.

Le barbecue

Le mardi 5 juillet, la présidente des Feuilles d'Automne avait convié ses adhérents au traditionnel barbecue. Ce sont 29 personnes qui se sont retrouvées dans la cour de l'atelier, mise gracieusement à disposition par la municipalité de Cauroy-lès-Hermonville. Comme d'habitude l'ambiance fut chaleureuse.



Sortie au restaurant le baignolet

Le mardi 12 décembre, ce sont 50 adhérents qui ont répondu à l'invitation de la Présidente des Feuilles d'Automne. Ils purent déguster l'excellent repas confectionné par les élèves du lycée Gustave Eiffel.



LE PROGRAMME 2024

😊 En janvier reprise de nos réunions mensuelles.



😊 En janvier : une sortie culturelle : Visite de la salle de Reddition, découverte commentée des monuments autour de la place du Forum.

😊 En mars : Notre assemblée générale, son repas, suivi de la visite du musée de Fismes.

😊 En mars : Visite commentée du Fort de St-Thierry.

Jeunes retraités n'hésitez pas à venir nous rejoindre, à nous faire connaître vos souhaits, vos doléances, ou votre satisfaction.

Nous vous souhaitons à tous une excellente année 2024. J'espère qu'elle sera riche en projets et en rencontres. J'espère que nous aurons l'occasion de nous croiser et d'échanger en cette nouvelle année. À bientôt.

CORMICY club «Les Choucas»

Le 1^{er} juillet, 42 « Choucas » se sont retrouvés autour du barbecue.

La maison des associations les a accueillis car quelques gouttes de pluie s'étaient invitées.



Samedi 9 septembre, repas de rentrée des Choucas.

Une quarantaine de convives étaient inscrits mais la Covid s'est invitée et a décimé les rangs.

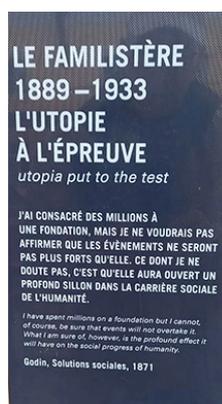


Ceux présents ont apprécié le repas mais aussi le karaoké qui a suivi.



Ce n'est que vers 18 heures que tous se sont séparés, ravis de ces bons moments passés ensemble.

Jeudi 21 septembre, départ pour le familistère de Guise.



Quelques réalisations



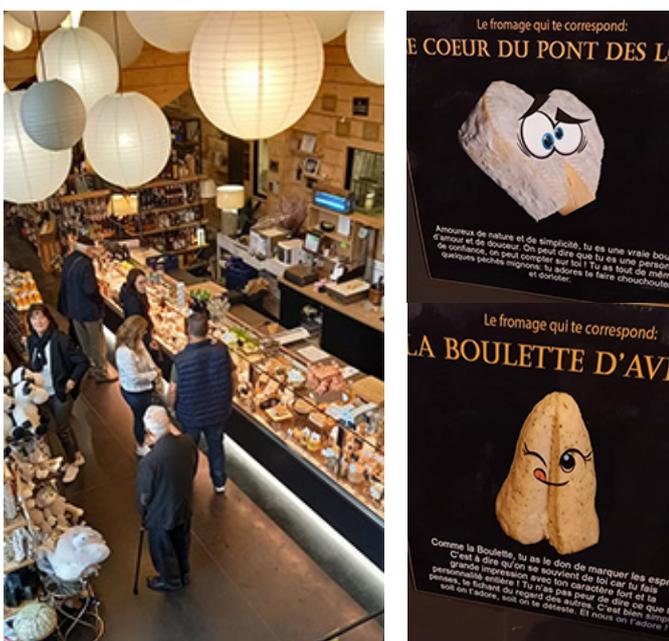
Visite ensuite d'une fabrique de Maroilles « la ferme du Pont des Loups »



Après le repas, la piste de danse s'est remplie puis la tombola a fait des heureux. 40 sont repartis avec un lot dont un magnum de champagne et un père Noël en chocolat haut de 40 cm.



Une belle journée dont les organisateurs ont été remerciés.



Des visites enrichissantes et une journée bien remplie.

COURCY club « de l'Amitié »

Le buffet froid, offert par le club, le 22 août à la salle près du terrain de football.

18 personnes étaient là pour déguster les mets préparés par CORA, Emilia, Mireille; Nicole et Ana-Maria. L'ambiance était conviviale. Après le repas du soir, le surplus a été partagé. Jeannine Bourdin et Lucette Leger, qui ne pouvaient se déplacer, ont eu une livraison à domicile.



Repas de Noël

Salle Champfort, c'était déjà Noël ce samedi 9 décembre 2023 : décorations, ambiance, ...

54 adhérents se sont retrouvés dans une ambiance festive animée par « accordéon en fête ».



Jeux

À la salle Claudel, 3 à 6 personnes essayent de jouer à la belote. Le compte n'est pas toujours bon pour faire une équipe.



Josiane Leroy, quant-à-elle, ne manque pas un mardi pour jouer au Rummikub avec Maryse.



À 16h30, tout le monde se rassemble pour le goûter.

Activité Pétanque

Tous les mardis après-midi, un petit groupe se retrouve au terrain de boules, si le temps le permet. S'il fait trop chaud, ils peuvent maintenant aller au nouveau terrain ombragé à la verrerie. Catherine, Jean-Yves et Jean-Michel des clubs voisins, viennent se joindre à Serge, Jacques, Jeannine, Emilia, Mireille et Ana-Maria.



Repas de Printemps

Nous n'avons pas oublié les traditions :

- le repas de printemps du 16 mai 2023 AUX QUATRE VENTS à Muizon où 22 personnes se sont retrouvées pour déguster le repas préparé par le chef.



21 novembre 2023

C'était le repas traditionnel de NOEL au restaurant du lycée Gustave-Eiffel.

Nous étions 21 à apprécier la gentillesse de nos jeunes serveurs et la qualité des plats de nos apprentis cuisiniers.



La fin de l'année 2023 approche ; nous allons nous rassembler autour du gâteau d'anniversaire pour fêter les 90 ans de Jeannine.

HERMONVILLE Club «L'Amicale Saint-Remy»

ASRH Repas beaujolais nouveau

Une tradition établie depuis plusieurs années, celle de se retrouver autour de la dégustation du beaujolais le troisième jeudi du mois de novembre, dégustation faite avec modération ainsi que celle d'un repas apprécié de toutes et tous.



Après le repas, les personnes présentes ont partagé des jeux divers.

L'après-midi s'est déroulée agréablement.

Concours de belote 2023

Vendredi 1^{er} décembre 2023, des amateurs de belote se sont retrouvés à la salle associative de la mairie d'Hermonville pour participer à un concours de belote.

Après avoir joué trois parties de douze tours de cartes, les joueurs ont pu se régaler autour d'un sympathique goûter.

À la fin de la quatrième partie, les joueurs attendaient avec impatience le résultat final.

Tout le monde est reparti avec un lot gourmand préalable aux festivités de Noël.



ASRH Exposition-vente de Noël 2023

Chaque jeudi, 5 à 6 bénévoles du club, échangent leur savoir faire autour de nombreuses activités créatives, qu'il s'agisse de tricot, de couture, de peinture, de mosaïque, de modelage, etc ...

Les nombreuses productions sont présentées lors d'une exposition-vente ouverte à tous. Cette année, elle s'est déroulée le dimanche 26 novembre 2023 dans la salle associative de la mairie d'Hermonville.



Des productions gourmandes sont aussi très appréciées.

De nombreux visiteurs ont pu choisir de quoi faire plaisir à leurs proches et petits et grands ont dégusté chocolat et gaufres avec grand plaisir.



Le repas de Noël

Nous nous sommes retrouvés, samedi 9 décembre 2023, à la salle Hazart pour partager notre repas de Noël. La salle avait été décorée le vendredi après-midi par un petit groupe de bénévoles. Chacun a levé son verre rempli de notre nectar favori à la santé des uns et des autres.



Le repas fut apprécié.

Pour faciliter la digestion, quelques animations ont ponctué le repas. L'Amicale Saint-Remy a eu le grand privilège d'accueillir une vedette de renommée mondiale qui passant par la Champagne, nous a emmené sous le soleil des tropiques.

