



" Le bonheur supprime la vieillesse. " _ Franz Kafka
Pour bien commencer cette année 2026... (ndlr)



Cher(e)s adhérent(e)s,

J'espère que l'année 2026 a bien commencé pour la plupart d'entre vous. Je voudrais en profiter pour remercier chaleureusement les bénévoles qui œuvrent à mes côtés tout au long de l'année pour faire vivre notre groupe du Val de Marne. Grâce à eux, nous organisons des sorties et des voyages où la convivialité règne, et nous partageons un moment de solidarité avec nos plus anciens lorsque nous leur apportons un petit colis pour les fêtes de fin d'année.

Je vous rappelle que votre adhésion est nécessaire au bon fonctionnement de notre

association, les différents tarifs ci-après :

J'adhère à l'association et je m'abonne à "La Voix de l'ANR"	En Individuel(e) : 34,00 € En Couple : 48,00 € (pour les 2)
J'adhère à l'association et je NE m'abonne PAS à "La Voix de l'ANR"	En Individuel(e) : 23,00 € En Couple : 37,00 € (pour les 2)
Je m'abonne à "La Voix de l'ANR", sans adhérer à l'ANR	22,00 €

Les nouveaux statuts de l'Association nationale stipulent que les adhérents qui ne seraient pas à jour de leur adhésion au 31 décembre, devront être radiés. Alors n'oubliez pas d'adhérer pour 2026.

Je vous rappelle aussi notre assemblée départementale, le mardi 24 mars 2026, au Novotel de Créteil.

J'espère vous y voir nombreux.

La Présidente : Chantal Raaflaub.



Une nouvelle centenaire à l'ANR 94

Elisa DEHOURS est née en 1925 dans l'Aveyron, près du viaduc de Millau.

Fille de paysans, elle obtient une bourse et poursuit ses études à Albi, pendant la guerre. Elle entre à La Poste à 19 ans. Elle s'installe à Ablon en 1956, avec son mari et leur premier enfant, dans une maison construite par un groupe de familles « Les Castors d'Ablon ». Les maisons étaient ensuite tirées au sort et attribuées selon le nombre de personnes dans chaque famille. A 80 ans, elle s'offre un vol en parapente au-dessus des Pyrénées.

Elle est très à l'aise avec son ordinateur et aime échanger avec ses trois enfants, ses sept petites-filles et ses douze arrière-petits-enfants, écrit les souvenirs d'une vie de cent ans pour que tous sachent d'où ils viennent.

Lors de notre visite, nous l'avons trouvée en forme et c'est avec plaisir que nous l'avons écoutée raconter quelques anecdotes qui ont pimentées sa vie.

Nous lui souhaitons d'autres années paisibles, pleines de sérénité et de chaleur humaine.

Chantal Raaflaub.



Une aide pour rester chez soi

Les personnes âgées en perte d'autonomie ou les personnes en situation de handicap peuvent bénéficier de l'intervention d'un professionnel pour l'entretien du logement, l'aide à la toilette, la préparation des repas... via les services autonomie à domicile (SAD).

Pour les personnes de 60 ans et plus, ces prestations sont financées par le Département via l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) à domicile, en fonction de leur degré de dépendance et de leurs ressources.

Quant aux personnes en situation de handicap, elles bénéficient de la prestation de compensation du handicap (PCH).

Plus d'informations : valdemarne.fr/apa

Participer aux sorties proposées, implique d'être à jour de la cotisation 2026

"IMPORTANT" : MARDI 24 MARS 2026 ≈ VOTRE ASSEMBLÉE DÉPARTEMENTALE

Hôtel Novotel Créteil le Lac ≈ rue Jean Gabin – 94000 CRÉTEIL

9h : Accueil et café de bienvenue - 9h45 : Début des travaux : **Propositions** pour l'exercice en cours
13h : Notre traditionnel repas de l'amitié réunira tous ceux qui le souhaiteront. **Une participation de 50€ est demandée**
14h30, après le café : **Vidéo** de nos activités 2025-2026 ! **REJOIGNEZ NOUS NOMBREUX**

Voiture : Parking gratuit ✱ RATP : TVM = arrêt Base de Loisirs et 5 mn à pied / Bus 181/281/317 = arrêt Préfecture et 10 mn à pied

Vendredi 06 mars	14 heures 30	Notre-Dame de Paris	Chantal BUSSON
------------------	--------------	---------------------	----------------



La **Cathédrale Notre-Dame de Paris**, monument emblématique de la capitale, classée au Patrimoine mondial de l'Unesco, s'offre de **nouveau** à vous, **à profiter** les places sont très prisées...

Un goûter clôturera cette passionnante visite.

Prix par personne : 35€ comprenant l'entrée, la visite guidée et le goûter. **Attention : 20 personnes maximum**

Mercredi 06 mai	journée	Du Chocolat au Parfum	Michèle GUELIANE
-----------------	---------	-----------------------	------------------



La chocolaterie **Alex Olivier** ouvre les portes de ses ateliers, l'occasion de découvrir les gestes et le savoir-faire des chocolatiers. Explorez, sentez et dégustez une multitude de saveurs aux différentes étapes de la fabrication des chocolats. Après le déjeuner, visite du château de **Chameryolles**, bâti à l'aube de la Renaissance, il abrite l'un des rares musées français consacré à l'art du parfum.



Prix par personne : 95€ comprenant le transport en car, les visites et le déjeuner.

Jeudi 28 mai	10 heures	Jeu de Piste dans "Paris 1 ^{er} "	Irène & François GUION
--------------	-----------	--	------------------------



Rive droite, le 1^{er} arrondissement de Paris créé en 1859 est aussi appelé celui du Louvre, six ponts et passerelles lui donnent accès. Monuments emblématiques : Le Louvre, la Ste-Chapelle, la place du Palais Royal, les Halles, la Bourse du commerce, la place Vendôme, l'église St-Eustache et St-Germain l'Auxerrois et bien d'autres que nous découvrirons tout au long de notre parcours.

Prix par personne : 17€ goûter compris

Dimanche 31 mai	16 heures	Théâtre Café de La Gare "État d'Urgence"	Chantal BUSSON
-----------------	-----------	--	----------------



"Par une belle soirée d'été, Sylvia et Louis reçoivent d'anciens amis pour un dîner. Mais les retrouvailles commencent très mal... Le couple vient d'être cambriolé". Dans la confusion générale, la situation déraile... Leurs invités survivront-ils à cette soirée... !!! ? Rires assurés.

Prix par personne : 24€ comprenant le spectacle et les frais de réservation. **Attention : 22 personnes maximum**

Mardi 09 juin	12 heures	Chevilly-Larue : pique-nique/pétanque	Michèle GUELIANE & François GUION
---------------	-----------	---------------------------------------	-----------------------------------



Nous vous proposons de venir saucissonner au parc Petit-le-Roy à Chevilly-Larue, pour ce repas champêtre (chacun apportera de quoi se sustenter et peut-être quelques spécialités à partager). Ensuite pas de sieste, mais pétanque et autres jeux au menu pour digérer... avec le soleil espérons... Alors venez nombreux rejoindre les aficionados...



Vendredi 12 juin	14 heures 30	Merveilles et Secrets du Marais	Chantal BUSSON
------------------	--------------	---------------------------------	----------------



Quartier au patrimoine exceptionnel, le Marais est sans doute le témoin le plus riche de l'histoire de Paris et l'un des plus appréciés des visiteurs ! Nous évoquerons le passé médiéval du quartier asséché du « Marais », et découvrirons les hôtels particuliers, demeures luxueuses et l'aménagement de la somptueuse place Royale devenue place des Vosges. Un goûter clôturera cette exceptionnelle visite.

Prix par personne : 31€ comprenant la visite guidée avec audiophone et le goûter.

Jeudi 18 juin	journée	Compiègne au cœur de l'Histoire	Michèle GUELIANE
---------------	---------	---------------------------------	------------------



Le Château de Compiègne, chef d'œuvre de l'architecture royale et impériale. À l'aide d'audioguides, allons à la découverte des appartements de l'Empereur et de l'Impératrice, des salons richement décorés, des chambres élégantes et des salles de réception. Déjeuner dans une auberge en forêt de Compiègne, où nous irons voir ensuite le



Mémorial de l'Armistice dans la Clairière de Rethondes où fut signé l'Armistice du 11 novembre 1918.

Prix par personne : 100€ comprenant le transport en car, les visites guidées avec audiophone et le déjeuner.

Un Mardi/Mois	14 heures	Créteil "Chez Deniz"	Irène & François GUION
---------------	-----------	----------------------	------------------------



Vous avez envie de partager un moment ludique et convivial ? Vous aimez les jeux ? **Vous souhaitez en faire connaître ?** N'hésitez pas à nous rejoindre pour cet après-midi.

Prix par personne : 14€ (À régler sur place)

comprenant les boissons en début de jeux et du goûter de clôture.

"N'oubliez pas de vous inscrire aux jeux, aucun rappel ne sera fait"

Pour les nouveaux adhérents, les fiches d'inscription doivent être accompagnées de leur règlement par chèque (un chèque par sortie).
2 à 3 semaines avant la sortie, vous recevrez une note explicative par mail (pour les personnes ayant une adresse),
par sms (avec photo de la note) sur votre téléphone. Pensez à consulter vos messages électroniques. "Chantal Raaflaub"

~~~~~

|                                     |                                              |
|-------------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>VOTRE BULLETIN D'INSCRIPTION</b> | <i>Une ou des sorties vous intéressent ?</i> |
|-------------------------------------|----------------------------------------------|

**Cochez** la case ou **portez-y le nombre**, vous avez déjà participé à une sortie, vos coordonnées sont inchangées.

Renseignez votre nom-prénom et ceux des autres participants, **datez, signez puis transmettez l'ensemble à l'adresse de l'ANR 94**

|                                                                       |                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 1) NOM - PRÉNOM :<br>Adresse<br>Tél : 01                      Tél : 0 | 2) NOM - PRÉNOM :<br>C.P :                      Ville :<br>e-mail : |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|

Transport car, points d'accueil : Porte Italie, arrêt bus 47 (Kremlin-Bicêtre) - Créteil Henri Mondor - Créteil Église - RER St Maur Créteil

|                                                                                                                                              |                                                                                                                                  |                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Arrêt car souhaité <span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 100px; height: 20px; vertical-align: middle;"></span> | Date : <span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 100px; height: 20px; vertical-align: middle;"></span> | Signature : <span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 150px; height: 20px; vertical-align: middle;"></span> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

. Notre fichier est en perpétuelle évolution nous vous remercions de nous communiquer : adresse e-mail et numéro de téléphone

|                        |                                                                                                                                                                     |  |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Vendredi 06 mars 2026  | Notre-Dame de Paris                                                                                                                                                 |  |
| Mardi 24 mars 2026     | Assemblée Départementale, <i>je coche et je joins le bulletin associé ci-dessous</i>                                                                                |  |
| Mercredi 06 mai 2026   | Du Chocolat au Parfum                                                                                                                                               |  |
| Jeudi 28 mai 2026      | Jeu de Piste dans "Paris 1 <sup>er</sup> "                                                                                                                          |  |
| Dimanche 31 mai 2026   | Théâtre Café de La Gare "État d'Urgence"                                                                                                                            |  |
| Mardi 09 juin 2026     | Chevilly-Larue : pique-nique/pétanque                                                                                                                               |  |
| Vendredi 12 juin 2026  | Merveilles et Secrets du Marais                                                                                                                                     |  |
| Jeudi 18 juin 2026     | Compiègne au cœur de l'Histoire                                                                                                                                     |  |
| "Chez Deniz" je joue à | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span>Ma : 07/04</span> <span>Ma : 05/05</span> <span>Ma : 02/06</span> <span>Ma : 00/09</span> </div> |  |

**"POUR TOUTES RÉSERVATIONS DE SORTIE MERCI DE JOINDRE LE CHÈQUE CORRESPONDANT.  
SEULE UNE RAISON GRAVE DONNERA LIEU À UN REMBOURSEMENT "**

==== à découper ===== à découper ===== à découper ===== à découper =====

| BULLETIN D'INSCRIPTION À L'ASSEMBLÉE DÉPARTEMENTALE DU 24 MARS 2026 |          |                                                 |                                       |
|---------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Nom :                                                               | Prénom : | Téléphone : 0                                   |                                       |
| Nom :                                                               | Prénom : | Téléphone : 0                                   |                                       |
| Mail :                      @                                       | CP :     | Ville :                                         |                                       |
| Adresse :                                                           |          | Participera (ont) (1) :                         |                                       |
| <b>À L'ASSEMBLÉE DÉPARTEMENTALE</b>                                 |          | <b>À L'ASSEMBLÉE DÉPARTEMENTALE ET AU REPAS</b> |                                       |
| Nombre de personnes à inscrire                                      |          | X 50€ =                      €                  | <i>Chèque libellé à l'ordre ANR94</i> |
| <i>Donne pouvoir à Mme, M</i>                                       |          | Signature :                                     |                                       |
| Fait à :                      le                                    |          |                                                 |                                       |

Cocher la ou les cases utiles (1) Transmettre ce bulletin et votre règlement à Maisons-Alfort avant le 15 mars 2026

==== à découper ===== à découper ===== à découper ===== à découper =====



### Escapade au Château de Breteuil et à la ferme du Bout des Prés

Henri-François de Breteuil, actuel propriétaire, décide, en 1967 à l'âge de 23 ans, avec l'aide de son épouse Sèverine Descazes, de redonner vie au château de famille, après un long endormissement. Le château ouvre ses portes au public en 1969 et accueille, cette première année, 5 000 visiteurs. En 1971, le domaine reçoit le premier prix des « Chefs d'œuvre en péril ». Le 23 juillet 1973, le château, son parc et ses jardins sont classés « Monuments Historiques ». Charles Perrault était un proche de la famille de Breteuil. En 2012, huit scènes des contes de Perrault sont créées en cire avec mise en son et lumière. Aujourd'hui, un visiteur sur deux est un écolier.



Après cette magnifique visite, rendez-vous à la "ferme du Bout des Prés". Une très belle ambiance régnait dans ce restaurant dont la spécialité est le cochon à la broche. La journée s'est terminée par quelques pas de danses.

Retour en musique et nous adressons nos chaleureux remerciements à **Vincent** notre chauffeur. Léon ABRIBAT

~~~~~



Salon des Séniors 11 au 14 mars 2026 Porte de Versailles

info@salondesseniors.com

Obtention d'un badge visiteur sur : www.salondesseniors.com

~~~~~

## ILS NOUS ONT QUITTÉS EN 2025

M. Jean BARDOU - Villejuif  
M. Lucien BOUTTEFROY - Orly  
M. Claude CORNUEJOULS - Gentilly  
M. Claude DARCY - Quincy-sous-Sénart  
Mme Emma GEFFARD - Sens  
Mme Marth GERMANY - Villeneuve-St-Georges  
Mme Jeannine KOLB - Sucy-en-Brie  
M. Paulin LARCHER - Orly  
Mme Annie MASSE - Ivry-sur-Seine  
M. Johnny METIVIER - L'Haÿ-les-Roses

M. Braham NEGHNAGH - Créteil  
Mme Anne-Marie NIED - St-Maur-des-Fossés  
Mme Gisèle PASQUET - Vitry-sur-Seine  
Mme Yolande PREVOST - Thiais  
Mme Gisèle QUEYREL - St-Mandé  
Mme Gisèle ROCHETTE - Neuilly-sur-Marne  
Mme Madeleine SCHMIDT - Gourdon  
M. Pierre WATZIELS - Créteil  
Mme Alexandrine ZOU - Chennevières-sur-Marne

TOUTES NOS PENSÉES VONT VERS LEURS FAMILLES



## NOTRE SÉJOUR ALSACIEN : STILLE NACHT ! HEILIGE NACHT !

**1 décembre** : bien emmaillotés nous montons à bord, au manche **Vincent**, le dernier comptage est parfait pour Chantal, alors **"Go chauffeur...direction Grand-Est"**, plus précisément **"Bas-Rhin, nous voici..."**. Un programme sur 3 jours où nous allons avoir les yeux écarquillés.

Nous serons les seuls hébergés et à être choyés au village vacances ULVF à **La Petite Pierre**, charmante commune du parc régional des Vosges du Nord.

17 heures : pieds à terre, **Martine** la secrétaire attribue les terriers, le temps d'aérer les bagages et « **c'est les trois coups** ».

Nous nous retrouvons au restaurant, le traditionnel pot d'accueil assumé par **Philippe** et déjà les pieds sous la table, cette fois l'aventure est lancée.

**2 décembre** : **Martine** nous présente le site et notre programme, mais il est déjà l'heure de retrouver **Vincent** notre **DJ roulant**, le car est chaud, cap vers **Kirwiller** et le **"Royal Palace"**, un excellent repas, puis un spectacle féérique **"Parfum d'Étoiles"** chorégraphies de 40 artistes, et un show de 7 numéros exceptionnels, une pause détente au **"Lounge bar"**, certains espéraient être retenus comme doublures, le parquet chauffait. **Philippe** anime la soirée avec un quiz musical.



**3 décembre** : en guise d'amuse-gueule, visite vieille ville et château du village avec **Erwann**, déjeuner puis bus, direction **Strasbourg**, petite sieste entre les interventions de **Nathalie** notre guide, la cathédrale Notre-Dame de grès rose rutille sous le soleil, les chalets des marchés de Noël, la place Kléber et son sapin grandiose, place Broglie...



Il se fait faim, alors choucroute dans le caveau du XIV siècle **"Le Gurtlerhoft"**, une dernière balade dans le **"Carré d'Or"**, **Vincent** a eu le temps de mettre des guirlandes dans notre espace vital avec des chants de Noël pour notre retour de nuit où les chevreuils sont pris dans les phares, une journée bien remplie.



**4 décembre** : **Erwann** et le **chef Thierry** nous initient à la confection des **"bretzels"**. **Faut voir comme on se les roule...**

Puis **Nathalie** nous entraîne en un bond vers **Saverne**, le château des Rohan, son modeste marché de Noël aux 15 chalets d'artisans, la patinoire et ses illuminations et expositions de crèches font sa renommée et il est en place jusqu'au 4 janvier 2026. Notre dernier apéro avec **Luigi**, amer-bière un classique ou autre le tout avec nos



bretzels, pour conclure cette évasion gustative, un **"baeckeoffe"**.

Un karaoké pour clore le spectacle sous la houlette d'**Erwann** et au dodo demain y-a de la route...



**5 décembre** : retour vers notre 9.4, mais le dérèglement climatique gâche cette escapade, pas de neige, pas de température sibérienne, tout se perd, si cela continue fini le vin chaud et place au ti-punch... Réflexion faite, c'était parfait ainsi, il reste à rêver au séjour en Normandie, cette fois.

Merci à Chantal, au personnel local, sans oublier Vincent...

*Reportage de votre envoyé spécial : Jean-Yves Desclair*