

Mille Pattes

Le journal de Handi Cap Evasion 38

Siège: 50 Av A Briand - 38600 FONTAINE

TéL. : 04-76-26-06-34 Mèl : contactnous@hce38.fr

N° 52– Novembre 2010



EDITO



C'est l'hiver ; l'hiver rigoureux avec ses courtes journées et ses longues soirées ; avec ses boules et son bonhomme de neige, son écharpe, son châte, ses bottes et ses gants.

C'est autour de carreaux du Korsî, qui est plein de fruits rouges, de la grenade, la pastèque de la nuit de Yaldâ, qui est animée par les récits historiques de la grand-mère: c'est l'hiver à la Perse.

Mais c'est aussi le Père Noël qui descend par la cheminée pour déposer des cadeaux dans les souliers des enfants. C'est le sapin, les guirlandes et le Réveillon de Noël. C'est les illuminations du centre ville et des Galeries Lafayette sur la place grenette, qui donnent un très beau parcours à effectuer. C'est les cafés qu'on prend en terrasse chauffée, en regardant le monde qui passe.

C'est la joie, c'est les "bonne année !" C'est l'hiver à la française. Joyeuse année ! Et bon hiver !

Iraj



NB: Yaldâ signifie "naissance". Cette fête se déroule le 21 décembre. Elle célèbre la naissance de Mithra, le dieu du soleil, la plus longue nuit de l'année et le début de l'hiver

VENEZ PARTAGER LE REPAS DE NOEL HCE38

Le Samedi 11 Décembre 2010 vers 12 H
une choucroute garnie vous attend pour 8 Euros.



au **Centre Social Georges Sand**

14 Boulevard Joliot Curie

38600 FONTAINE

(Arrêt de Tram : Maisonnat juste avant la piscine).

Inscription par mail ou par téléphone

Jean Cordonnier 04 76 21 44 85 ou jb.cordonnier@wanadoo.fr

Babette au 04 76 26 06 34 ou contactnous@hce38.fr

Cake moelleux aux pommes et amandes

Ingrédients :

- . 200g de farine type 65
- . 100g de sucre blond
- . 3 C.S. De fromage blanc à 0°
- . 2 oeufs
- . ½ verre de lait
- . 2 C.S. d'huile d'olive
- . 1 sachet de levure chimique
- . 3 belles pommes
- . 50 à 100g de poudre d'amandes
- . 50g de raisins secs (facultatif)
- . 1 pincée de sel
- . 1 C.C. De cannelle en poudre



Préparation :

- . Mélanger la farine et la levure
- . Ajouter le sucre, le sel et les oeufs battus en omelette
- . Incorporer le fromage blanc, le lait, l'huile et mélanger
- . Peler et couper les pommes, (1 pomme et demie coupée en petits dés, le reste en tranches fines)
- . Mélanger à la pâte, les dés de pommes, la poudre d'amandes et la cannelle
- . Beurrer un moule à cake de 25cm, mettre sur le fond un papier cuisson
- . Verser une partie de la pâte dans le moule, déposer une partie des tranches de pommes en rang dans le sens de la longueur
- . Couvrir avec le reste de pâte
- . Déposer les dernières tranches de pommes en rang au milieu dans le sens de la longueur du moule
- . Cuire au four 5 min à 200°C (th.7), puis 25 min à 180°C (t h.6), une pointe de couteau insérée au centre du gâteau doit ressortir sèche
- . Sortir le gâteau du four, le laisser tiédir puis le démouler sur une grille

Compte rendu de l'assemblée générale 2010

Vingt deux adhérents sont présents, vingt trois sont représentés. Le quorum est atteint, l'assemblée générale peut statuer.

La séance est ouverte à 17 H 15 par la Présidente.

Bilan moral

La Présidente fait part du plaisir qu'elle a toujours à s'occuper de cette association, de la joie qu'elle a à partager sa passion de la montagne et de la randonnée, ce qui la motive à poursuivre son investissement. Par ailleurs, elle informe l'assemblée que l'autre association qu'elle préside "autour d'une table" va être dissoute car elle ne correspond plus à ses valeurs et qu'HCE38 devrait bénéficier d'un don à l'occasion de la liquidation de cette association.

Le bilan moral est soumis au vote et approuvé à l'unanimité des personnes présentes ou représentées.

Rapport d'activité

L'association compte cette année cent trois adhérents.

Sorties

Vingt quatre sorties pulka et joëlette et trois mini séjours ont eu lieu. Un séjour (4 jours) a été transformé en week-end. Quatre sorties ont été annulées : deux par manque de participants et deux en raison de la météo. Cette année le nombre de passagers joëlette est en forte augmentation, par contre il manque des accompagnateurs.

Communication

- Randonnée du SIPAVAG
- Articles dans le Dauphiné Libéré
- Article dans le magazine de la Communauté de communes du Pays de Saint Marcellin
- Plaquettes **HCE 38** déposées à la Maison de la montagne de Grenoble, l'APF, l'office de tourisme de Grenoble, l'APASE, le PIJ et le Carrefour du bénévolat
- Trois journaux ont été édités cette année

Instants de convivialité

Le repas de Noël du 5 décembre 2009 autour d'un poulet au curry a rassemblé cinquante convives.

Le réveillon de la Saint Sylvestre a été une réussite.

Le pique-nique du 19 juin, réunissant 10 adhérents, a permis de passer une bonne journée malgré une météo capricieuse.

Partenariats

Une sortie pulka avec une maison d'accueil spécialisée pour deux résidents.

Participation des grimpeurs des Alpes à deux sorties.

Deux sorties avec un groupe scolaire du Nord Isère.

Une sortie avec 5 résidents de la maison d'arrêt de Varcès.

Une sortie avec l'IMP Ninon Vallin pour une demi-journée.

En juin, le service d'insertion et de probation a organisé à nouveau un stage avec des personnes condamnées à des travaux d'intérêt général. **HCE 38** a été sollicité pour participer à cette opération. Il s'agit d'une demi-journée de présentation de l'association par la Présidente, suivie d'une sortie à la journée avec deux joëlettes, 4 accompagnateurs et 6 à 9 stagiaires. Cette opération est renouvelée début octobre.

Facebook : en raison de l'augmentation du nombre de personnes inscrites sur Facebook, HCE est de plus en plus sollicité pour créer son profil. Le conseil d'administration a décidé à l'unanimité de refuser toute sollicitation de ce type.

Formations

Vingt élèves AMM ont été formés.

HCE 38 dispense tout au long de l'année des formations pour les personnes souhaitant louer une joëlette.

Les membres de l'association assurent également des formations, à la demande, pour le personnel des établissements s'occupant de personnes en situation de handicap.

Remerciements

Aux huit adhérents qui prennent soin des joëlettes qui sont vieillissantes et demandent de plus en plus d'entretien.

Le rapport d'activité est soumis au vote et approuvé à l'unanimité des personnes présentes ou représentées.

Bilan financier

Le nombre d'adhérents se maintient (103 contre 104). La rubrique alimentation hors séjours correspond aux repas. Elle est compensée en partie par les participations à ces repas. Au niveau des recettes, en dehors des baisses liées aux mini séjours et aux adhésions, toutes les subventions espérées n'ont pas été obtenues : DDJS, OMS de Fontaine. Une subvention de 600 euros du Crédit Mutuel a été obtenue pour l'achat d'une joëlette. Les 599 euros de dons proviennent essentiellement d'adhérents qui ont payé des sommes supérieures aux cotisations mais également de chauffeurs participant aux sorties qui ont refusé d'encaisser les contributions des passagers. Le résultat final présente un déficit de 711,59 euros, qui sera comblé par le fonds de réserve associatif dont le montant s'élève à 4 682,11 euros.

Le bilan financier est soumis au vote et approuvé à l'unanimité des personnes présentes ou représentées.

Budget prévisionnel 2010-2011

Pour les dépenses courantes, le prévisionnel est établi à partir des résultats de l'exercice précédent. Une provision de 2 870 euros est réalisée pour l'achat d'une joëlette. Trois mini séjours sont programmés avec seize participants chacun. La contribution demandée est identique à l'année dernière, soit 100 euros par personne. Les recettes prévisionnelles sont les mêmes que pour l'exercice précédent même si un objectif d'augmentation de 10 % du nombre d'adhérents a été fixé. Des subventions de la DDJS et de l'OMS de Fontaine sont escomptées. Un dossier sera déposé auprès du Conseil général pour l'organisation des mini séjours.

Le budget prévisionnel est soumis au vote et approuvé à l'unanimité des personnes présentes ou représentées.

Election du conseil d'administration

Un tiers du conseil d'administration est renouvelé chaque année. Les membres sortant sont : Sylvie Garceau, Sylvie Rochas et Christian Lanfrey. Se présentent : Sylvie Rochas, Christian Lanfrey, Iraj Hosseini-Sadrabadi, Pierre Ardain. Le nombre de membres du conseil d'administration est limité à neuf. Seuls trois des quatre candidats peuvent être élus.

Les candidatures sont soumises au vote à bulletin secret. Sont élus à la majorité des personnes présentes ou représentées et recueillent le plus de voix : Sylvie Rochas, Christian Lanfrey et Iraj Hosseini-Sadrabadi.

Questions diverses

Prix des séjours : le trésorier propose que le prix des séjours soit fonction de la distance entre Fontaine et le lieu de séjour. Cette proposition est soumise au vote et rejetée à l'unanimité moins une voix.

L'ordre du jour étant épuisé, la séance est levée à 18 H 30. Les participants se retrouvent autour du pot de l'amitié.



Témoignages des sorties

Jeu de piste du dimanche 30 mai 2010:

(temps très très maussade)
au téléphone à 7 h du matin:

-Gérard: tu crois qu'on y va?

-Odile: viens, on réfléchira à Louis Maisonnat!



Enfin le petit groupe de 10 personnes part.
La journée, préparée par main de maître par Anne-Marie
et Odile nous réserve plein de belles surprises puisqu'il
s'agit d'un rallye

(Thème : le cirque, quel programme!)

Effectivement on y apprendra à faire des balles de
jonglages, on improvise
(mais pas tout à fait) 3 petits sketches autour du clown.
On sent que le rallye a été bien préparé puisqu'on s'y
amuse!

Ce n'est sûrement pas Josiane, Brigitte, Christine,
Danielle, Anne-Marie,
Odile, Bernard, Dominique, Jean et Gérard qui diront le
contraire!

Bref, une belle journée de jeu, d'amusement et de
convivialité comme on sait le faire à HCE 38!

Bravo à tous!..... (à refaire) Gérard

25 avril 2010 - 21ème Randonnée SIPAVAG

Vaulnavay-le-bas > Mont Jean > Mont Sec >
Montchaffrey > Vaulnavay-le-bas

Deux parcours : deux longues boucles très peu
différentes (grand tronc commun).

13,8Km – un dénivelé cumulé de 994m –

2) 16,4km – un dénivelé cumulé de 1087m

Les organisateurs nous concèdent des places dans la
navette (minibus) pour le Mont Sec. Valérie, Cécile,
Christian et la joëlette sont déposés à deux encablures
du point culminant du parcours, lieu de rendez-vous
avec Felipe, Jean-Louis et moi qui
voulons faire à pied la montée de la grande boucle.

Une fois le regroupement effectué, le Mont Sec est
aisément franchi ainsi que les quelques centaines de
mètres qui nous séparent de la prairie et du chapiteau
ou est proposé gracieusement l'apéro à la violette
avant de sortir le casse-croute du sac.

Peu ou pas de sieste avant de s'élancer dans la
descente, une longue descente agréablement
interrompue par un ravitaillement. Valérie manifeste
sa joie, c'est comme sur les manèges de la foire !!!
Bilan positif de cette belle journée très ensoleillée :
un parcours presque totalement en forêt ponctué de
traversées de hameaux où habitaient les ouvriers-
paysans qui descendaient travailler dans la vallée.
Le SIPAVAG nous convie chaleureusement à
participer aux prochaines randonnées.

André



Images du séjour en CAMARGUE



DUR DUR le séjour !!!.....
HCE 38 : farniente sur une plage isolée