



Bulletin semestriel édité par le Groupe Vauclusien des retraités de la Poste et de France Telecom
Maison des Associations 290 Avenue des Vertes Rives 84140
Téléphone : 04 90 82 54 65 Courriel: anr84@wanadoo.fr

Adresse Postale : Chez Mme Francette Reynès
4 rue des quatre vents
84140 MONTFAVET

Adresse du site Internet de l'ANR 84: <http://pagesperso-orange.fr/anr84/>

Le mot de la Présidente

L'année 2014 a bien commencé puisque nous enregistrons une participation plus nombreuse à nos activités, ce qui récompense l'effort que nous faisons pour vous satisfaire. Nous sommes conscients que bon nombre d'entre vous ont des difficultés pour se déplacer aussi nous allons essayer de varier les destinations des sorties. Prenez le temps de lire les infos que nous vous donnons et pensez à nous contacter en cas de besoin.

Sur le Vaucluse nous avons modifié nos prestations avec Orange ce qui nous permet de consulter en temps réel nos messages sur le répondeur du site au 04 90 82 54 65.

Bon nombre d'entre vous se sont inquiétés du retard que nous avons pris pour encaisser les cotisations 2014. Nous nous en excusons. Ce retard est dû à la clôture tardive des comptes 2013. Nous allons améliorer notre procédure.

Cependant nous avons 150 retardataires qui ne se sont pas acquitté du paiement de la cotisation, pensez -y, si vous avez un doute téléphonez-nous. C'est toujours avec plaisir que nous vous répondons.

Suite à l'AG DU 21 MARS 2014, les membres du bureau d'AVIGNON sont :

Francette Reynès PRESIDENTE	4 rue des quatre vents 84140-MONTFAVET	tél : 04 90 32 18 62 courriel : reynes.francette @orange.fr
Michel Roquefort TRESORIER	314 rue Henri Barbusse 84000-AVIGNON	tél : 04 90 88 41 28 courriel : roquefortmichel@orange.fr
Christiane Montet SECRETAIRE	56 rue de Père Fouques -84140-MONTFAVET	tél : 04 90 32 00 41 courriel :christiane.montet@laposte.net
Yolande Alazard secrétaire adjointe responsable du fichier	17 ter rue du Feu d'Artifice-13160- CHATEAURENARD	tél : 04 90 82 54 65 courriel : anr84@wanadoo.fr
Marie-Jo Boero correspondante amicale-vie	19 rue du Genevrier -84000-AVIGNON	tél : 04 90 88 59 22 courriel : marie.boero@orange.fr
Pierre TROUILLET section randonnée pédestre	11 rue neuve St Charles-84000-AVIGNON	tél : 04 90 82 24 24 courriel : trouillet.pierre@wanadoo.fr
Jean-Marie KUTEK responsable communication	5 rue Pierre Bondon- 84000-AVIGNON	tél : 04 90 88 19 87 courriel : kutek.jmarie@wanadoo.fr
Serge EYNARD responsable informatique	34 rue Prétontaine-84140-MONTFAVET	Tél : 04 90 32 21 27 courriel : serge.eynard@orange.fr

Les commissions : *Commissions actions sociales : Monique Jourdan
Relation avec le CODERPA : Yves Reynès, suppléante : Solange Pasturel
*Commissions Action Culturelle, Loisirs, Sorties : Marie-Lou Bernabé

Certaines de nos collègues sont bénévoles depuis une dizaine d'années, venez nous aider nous avons besoin de renfort et **si vous le pouvez faites adhérer dans vos villages ceux qui ne sont pas encore parmi nous**, c'est aussi une façon de participer au fonctionnement de l'ANR.

Plus nous serons nombreux, plus nos actions auront de poids

Francette Reynes

Une nouvelle Centenaire à l'honneur :



L'ANR VAUCLUSE a eu le plaisir de fêter une centenaire aux ANGLES près d'Avignon. Madame Irène LAROCHE a eu 100 ans le 23 mars 2014. A cette occasion l'ANR, représentée par Francette Reynès, présidente et Françoise Ferrari, chargée de lui remettre chaque année un colis pour Noël, lui ont offert des fleurs accompagnés d'une corbeille de friandises. Madame Laroche, vit toute seule dans sa maison aux Angles, son fils s'étant établi au COSTA RICA

.Elle entretient avec soin et plaisir son jardin fleuri et communique tous les jours par internet avec sa famille éloignée. Sa mémoire est excellente et elle se souvient du temps où il fallait passer le Rhône en vélo ou à pied, pour aller travailler à Avignon.

Nous étions accompagnés par monsieur Guin, Représentant la MG du GARD.

Comme le veut la tradition nous avons trinqué à la santé de notre centenaire en compagnie de son fils qui, bien sûr, avait fait le déplacement.

Madame Laroche a fait toute sa carrière à France Télécom « au meuble » et se souvient de beaucoup de ses collègues. Elle nous a raconté quelques anecdotes pas tristes.

Francette REYNES

LA RANDO DOUCE... LA RANDO DOUCE... LA RANDO DOUCE

La 1ère sortie, le 11 avril, a connu un vif succès avec 17 participants. Cette activité s'adresse à des personnes qui souhaitent marcher : « **Moins vite-Moins loin-Moins longtemps** ». C'est une promenade d'oxygénation adaptée au groupe.



La Rando douce : inférieure à 8 km, moins de 3h de marche, moins de 3 km/h, moins de 200m de dénivelé et sur sentiers faciles. Les personnes intéressées, peuvent venir la découvrir ponctuellement en se présentant en heure et lieu de rendez-vous, à une ou deux marches du programme prévisionnel.



Renseignements : **Pierre TROUILLET**

11rue Neuve St Charles 84000 AVIGNON tél : 04 90 82 24 24 Email : anr84.rando@orange.fr

Prévisions des animations et sorties pour le 2ème semestre 2014

*** Sortie dans la Drôme :**

journée cochon grillé à Mercurol avec visite de la chocolaterie Valrhona début octobre

*** Sortie en covoiturage à Cavaillon :** en Octobre. Repas à 20 heures dans un restaurant puis visite nocturne du centre de tri postal paquet à Cavaillon : arrivée du train postal TGV dans le centre de tri.

Les invitations vous seront envoyées début septembre.

Compte-rendu de l'Assemblée Générale du 21 mars 2014



Les présentateurs

Michel Cachot ANR Siège

L'assemblée

Ouverture de la séance à 9 H par Francette REYNES, présidente, entourée des membres du bureau et en présence de 68 adhérents. Les invités présents à l'AG sont :

Michel CACHOT, Vice-Président National, Représentant le Bureau National. Yvette DUCCELLIER, Administrateur Régional ? Michel SAINT-LEGER, représentant ? le CODERPA et les retraités de la Fonction Publique ? Jean-Luc DUPUY, APCLD ? Madame NAHOUM, présidente de l'Association Vaucluse Alzheimer pour le Vaucluse

Se sont excusés :

Christian BOUTONNET, et Geneviève BENOIT pour la tutélaire. Gilbert GOUX et Jean-Paul SADORI pour la MG, Claude HAUT, Président du Conseil régional, Alain PERILHOU, Directeur de La Poste du courrier Monts et Provence, Richard VALETTE, Délégué Régional d'Orange, Gérard AMELINEAU, Directeur de la DNAS

La présidente remercie les invités et les collègues pour s'être déplacés. Une minute de silence est observée pour les collègues décédés en 2013.

Rapport Moral et d'activités présentées par la Présidente

Francette rappelle brièvement les difficultés rencontrées en 2013 pour la mise en service de la nouvelle application de Gestion : MONANR et s'excuse auprès de ceux qui ont été contactés pour vérifier s'ils s'étaient acquittés de leur cotisation. En effet, il y a eu des erreurs lors du transfert de l'ancienne base sur la nouvelle et Michel Roquefort, le nouveau trésorier était submergé par les erreurs.

Elle salue également le travail de Yolande Alazard et de Marie-Jo Boero qui ont foncé tête baissée pour rectifier le fichier et remercie Régine Bernard et Bernard Lapuerta, les formateurs à l'application MONANR, pour leur dévouement.

Michel remercie également Marie-France Juaneda, démissionnaire, mais toujours prête à donner un conseil.

L'année 2013 a enregistré 45 décès et 20 départs volontaires contre seulement 25 adhésions.

Nous avons eu la tristesse de perdre Danièle Blatière qui avait accepté de tenir de rôle de secrétaire.

Nous entretenons d'excellentes relations avec les collectivités qui nous accueillent, nous ouvrent leur site internet et impriment dans la mesure du possible, nos documents et nous subventionnent.

Nos relations avec le CODERPA sont toujours aussi agréables.

Rapport d'activité :

Compte tenu de la situation, Francette présente le rapport d'activité.

-Le 24 janvier le loto suivi de la dégustation de la galette a réuni 80 adhérents.

-La sortie à Lussas du 21 février a réuni 41 adhérents.

-54 adhérents ont participé à l'AG du 18 avril.

-Les visites des quartiers d'Avignon organisées par Marc Maynègre ont réunies une vingtaine d'adhérents.

-Une quarantaine d'adhérents ont pu bénéficier de tarifs réduits pour les spectacles « Les plus belles chansons de Michel Berger » au Théâtre Antique d'Orange

-Le 3 octobre, 47 adhérents ont dégusté une bouillabaisse au BRUSC dans le VAR.

-Une dizaine de personnes ont participé à la Marche Bleue organisée par le CODERPA.
-L'après-midi d'information organisée avec La Prévention Routière a réuni 23 adhérents
-Nous avons eu 147 adhérents de plus de 85 ans, soit la distribution de 113 colis simples et 10 colis pour ceux en couple, soit + 26 %. 30 bénévoles se sont répartis ces colis et ont visité nos anciens.
Nous avons eu le plaisir de fêter 2 centenaires, et souhaiter l'anniversaire de 40 adhérents lors de leurs 80, 90 ou 100 ans.

Nous avons passé approximativement 2800 heures en actions sociales, 600 heures en communications téléphoniques, et avons parcouru 5600 km pour visiter nos anciens.

L'année 2014 a bien commencé avec le loto, la sortie à Richerenches et la sortie à Marseille.
Le nombre d'internautes progresse régulièrement, à ce jour nous sommes 230. N'oubliez pas de nous signaler votre adresse e-mail, cela nous permet de vous informer plus rapidement.

Francette demande à l'Assemblée de voter pour ces deux rapports. Ils sont adoptés à l'unanimité.

Michel LIENS cède sa place à Pierre TROUILLET pour gérer la section rando, remercie ses collaborateurs et laisse à Pierre le soin de présenter le bilan des activités de la section Rando.

La section randonnée est toujours très dynamique.

- Début janvier la galette des rois a réuni 73 participants et en mars la journée raquette en a réuni 21.
- La journée festive au TROU du RAT du 15 mai a réuni 64 participants.
- En juin le séjour à Autran dans le Vercors a réuni 38 participants.
- La fête de la rando à Barbentane en juin a toujours autant de succès.
- En septembre, cocktail de marche et tourisme à ALBE en Alsace, et le magnifique spectacle de Music-hall au ROYAL PALACE à KIRRWILLER :29 participants
- L'AG de la rando le 5 octobre, suivi d'un repas choucroute a réuni 49 participants.
- Le repas de fin d'année le 7 décembre a réuni 63 participants.

65 adhérents ont pris leur licence, 12 autres adhérents ont des licences dans d'autres associations.

Il est prévu pour 2014 :

Un séjour Rando aux « Cinq Terres » en Italie du 31 Mai au 26 juin : 48 inscrits (complet).

Un séjour à Argelès du 14 au 21 Septembre prochain.

La journée au Trou du rat le 20 mai.

La fête de la rando à Barbentane le 20 juin.

A noter que les inscriptions pour les marches du mardi sont stables.

NOUVEAUTE : La section expérimente au 2^{ème} trimestre, la « Rando Douce ». Elle s'adresse à un public qui marche « **Moins vite-Moins loin-Moins longtemps** ». Des informations sont accessibles sur le site Internet de l'ANR 84.

Le rapport d'activité de la section rando est adopté à l'unanimité.

Michel Roquefort présente le bilan financier.

La trésorerie est saine, France Télécom-Orange, La Poste, le Conseil Général et la Mairie nous ont versé une subvention ce qui nous permet de conserver un solde positif. Les dons ont diminué, vu la fin de l'opération « parité homme-femme ». Les frais postaux ont légèrement diminué.

Les charges : Les frais de téléphonie sont en baisse, suite à la renégociation de notre contrat avec ORANGE. Les frais postaux sont en légère augmentation dû essentiellement à l'achat de timbres en prévision de l'augmentation prévue en janvier 2014

Autres charges : L'ANR participe aux animations et sorties, location de matériel. (sono pour l'AG)
L'envoi de rappel pour non-paiement de cotisation, frais de solidarité (anniversaires, cadeaux de fin d'année aux plus de 85 ans plus nombreux que l'année précédente).

Le contrat pour l'envoi du Vaclusien a été renégocié à la baisse.
Nous conservons cependant un solde positif.

Rapport des commissaires aux comptes

Les commissaires aux comptes ont procédé à la vérification des comptes le 14 janvier.
Ils constatent que la gestion est bonne et n'ont aucune observation à formuler.

Le rapport financier est adopté à l'unanimité.

Marie-Jo Boero présente l'Amicale-Vie

Et rappelle les nouvelles conditions pour y adhérer : être adhérent à l'ANR et avoir moins de 75 ans.
La grille tarifaire apparaîtra dans le journal La Voix de l'ANR du mois d'avril.

Renouvellement des membres du bureau :

Michel Liens démissionne, Pierre Trouillet lui succède.

Un appel à candidature pour le poste de secrétariat a été fait en début d'année. Christiane Montet déjà au bureau dans la Commission action sociale s'est portée volontaire pour assumer ce poste .

Ces deux candidatures sont acceptées par l'Assemblée.

LES INTERVENANTS INVITES

Jean-Luc DUPUY présente l'APCLD, (service d'aide directe à la personne) qui s'adresse aux retraités et aux actifs qui se trouvent en grande difficultés à la suite d'une grande maladie.

Contact : Jean-Luc DUPUY au n°04 90 76 27 65 ou Josette AIGNELOT au n°06 13 86 33 56

Laurent SAINT LEGER présente les travaux effectués au CODERPA, notamment les Commissions LOISIRS des séniors et ACTUALITES des personnes âgées et handicapées auxquelles l'ANR participe.

La TUTELAIRE : Francette lit une lettre destinée aux adhérents écrite par Christian Boutonnet de la TUTELAIRE, celui-ci rappelle la mise en place de l'offre. « Garantie Complémentaire Dépendance ».

Yvette Ducellier, Administrateur Régional, nouvellement élue dans la fonction se présente et donne des précisions sur le rôle des administrateurs régionaux.

Michel Cachot, Vice-Président National, représentant Gérard Bourachot, Président de l'ANR donne les grandes lignes de la politique d'économie à mettre en place par le SIEGE et qui sera validée lors du prochain congrès national. Michel brosse un tableau général de la politique budgétaire à mettre en place pour préserver l'avenir de l'ANR, et déplore la baisse du pouvoir d'achat à venir pour les retraités. Il évoque les grandes lignes envisagées par le gouvernement en ce qui concerne la réforme des retraites.

Madame Nahoum, Présidente de l'Association Vaucluse Alzheimer sensibilise l'Assemblée sur le bien fondé du dépistage et du suivi des malades atteint d'Alzheimer.

Francette Reynès remercie tous les intervenants et ses collaborateurs pour leur action et invite les participants à prendre l'apéritif. La séance est levée à 12 h.

La secrétaire adjointe Yolande Alazard, la présidente Francette Reynès



*Une erreur regrettable s'est glissée sur les avis de décès dans l'ANR INFO:
Monsieur **RICHARD Georges** n'est pas décédé , il vit chez lui à Orange.*

Nous lui présentons toutes nos excuses.

ADRESSES UTILES

APCLD : Madame Claire LEVEQUE, 19 rue Henri Barbusse-13001-MARSEILLE
téléphone : 0491154392 ou portable : 06 87 74 39 53

Association Vacluse Alzheimer :

zone commerciale de Pontet (près du cinéma Capitole)
615 chemin des Petits Rougiers 84130-Le Pontet
Téléphone :0432741414 ou ALZHEIMER ECOUTE :04 32 7 4 20 63



Comme les deux précédentes années, l'Association Spectaculart se produit encore au Théâtre Antique d'Orange **le Samedi 7 Juin 2014** pour un spectacle:

« Les plus belles chansons de Patrick Bruel ».

Emotion, rythme et joie seront au rendez vous dans un décor toujours exceptionnel avec 150 choristes , un orchestre Live et de l'animation .

Les adhérents de l'ANR et leurs amis pourront bénéficier d'un tarif réduit (de l'ordre de 40%). S'adresser à :

Jean Marie Kutek

Tel : 04 90 88 19 87 ou 06 34 96 30 25

Email : kutek.jmarie@wanadoo.fr

Promenade au marché de la Truffe à RICHERENCHES (Enclave des Papes)



Le marché de la Truffe de Richerenches a lieu tous les samedis matin de fin Novembre à fin Mars.

L'ANR regroupant environ 60 personnes s'y est rendue le samedi 1^{er} Février 2014.

C'est avec les commentaires du Maire (ancien ambulant de la Poste d'ailleurs) que nous avons découvert l'importance de l'histoire et du commerce de la Truffe (ou Tuber Mélanosporum pour la variété scientifique la plus reconnue) qui est aussi connue sous l'appellation de « diamant noir » à l'odeur si particulière et qui n'a pas manqué de « déliasser » certains papiers dans quelques coins... en catimini.

L'église et les vestiges historiques du village ont été progressivement restaurés grâce à la générosité des fidèles qui versent le jour de la Messe de Saint Antoine, Grand Patron des Truffiers (le 3eme Dimanche de Janvier) lors de la quête, leur obole... en truffes !. Notons qu'à notre arrivée, « la chose » coûtait jusqu'à 850 euros le Kg !

Après une visite au petit musée de la Truffe, notre repas fut pris en la salle des fêtes où nous avons dégusté la fameuse omelette aux truffes, accompagnée d'un excellent vin de ce territoire recherché des Papes. Nul doute, en voyant le regard orienté de ceux qui n'ont pas encore été servis, que la collation fut gustative.

Cet endroit a également été un haut lieu des Chevaliers de l'Ordre des Templiers, ce qui laisse supposer à notre imagination que cette Enclave des Papes renferme encore bien des trésors.

JMKutek

Si tu vas à Marseille... va voir « la Bonne Mère » et le MUCEM:



Nous nous y sommes rendus le Jeudi 3 Avril en cars remplis de ses 103 passagers.

En arrivant « le petit train » touristique aux couleurs de l'OM nous attendait pour nous emmener à la basilique Notre Dame de la Garde qui fête cette année, ses 800 ans. L'intérieur est un chef d'œuvre de mosaïques et de polychromie d'influence byzantine.

A cette hauteur, on a pu contempler tout l'ensemble de cette ville magnifique et situer ainsi facilement à l'entrée du vieux port, l'endroit de notre visite, prévue l'après- midi.

A l'heure du repas, l'organisation pour la restauration fut des plus réussies. La cordialité de l'accueil, le principe du self, l'attention du personnel de service, la variété et la qualité des mets, ont vite engendré les sourires et l'allégresse.

Ensuite, nous nous sommes rendus au Mucem (Musée des Civilisations de l'Europe et de la Méditerranée) pour y découvrir la Galerie de la Méditerranée, exposition permanente apportant un éclairage à la fois archéologique, ethnologique, artistique, sur des faits de civilisations.

Le site propose également des petits musées (marionnettes, l'autel des curiosités), des ateliers, des conférences, tout cet ensemble demeurant à la fantaisie d'un circuit pédestre au sein du site et autour des murailles du fort St Jean.

De nombreuses expositions temporaires enrichissent l'actualité. Ainsi :

- les trouvailles archéologiques de bustes de personnages et de statues en bronze de la ville de Volubilis près de Fes au Maroc, remontant à 2000 ans, témoins de la présence gréco romaine jusque dans cette région.
- Le Monde à l'envers avec ses carnivals et ses mascarades d'Europe et de Méditerranée avec ses personnages haut en couleurs. Le tout, accompagné de vidéo projection et de panneaux d'explication succints mais très pédagogiques.

Le Site a été conçu selon une architecture très symbolique qui s'inscrit dans l'esprit de la diversité des civilisations et les liens qui les rapprochent de notre époque sans jamais quitter la transparence et les couleurs évocatrices de la mer à proximité.

Une longue passerelle rappelle bien ce lien entre les civilisations du Sud du bassin méditerranéen et l'Occident.

La Journée fût bien remplie et évidemment bien trop courte.

JM Kutek



Votre CCUES

Son Portail Guichet Unique : www.ce-orange.fr

Son adresse : CCUES France Telecom SA-Orange

ASC/Accueil Ouvrants-droits TSA 10003

41965 BLOIS CEDEX

***Retraité France télécom**

Pensez à mettre à jour « **vosre compte** » sur le site du CCUES avec votre nouvel avis d'imposition 2013 si vous n'avez pas internet : vous pouvez demander à une ou un collègue de le faire pour vous ou par courrier (rappeler votre numéro d'identifiant.+ photocopie des 4 pages de l'avis d'imposition). **Cette mise à jour est indispensable et doit être validée par le CCUES pour bénéficier des aides.**

Pas inscrit au CCUES ? l'imprimé à remplir est sur notre site (à défaut demandez nous un imprimé)

Le guichet Chèques-Vacances est ouvert, vous pouvez commander vos CV .

NOUVEAUTE : Un guichet loisirs a été créé avec 2 prestations : carte scènes et sorties et aide aux activités

Carte Scènes et Sorties	Aide aux activités
Elle permet d'accéder à des billetteries-partenaires et de réserver des places de spectacles et de cinéma. Pour bénéficier de cette prestation, vous devez renseigner une adresse e-mail dans la page « Mon compte » et disposer d'un accès internet. <i>comment procéder :</i> commander la sur le portail : www.ce-orange.fr après validation vous la recevrez par courrier postal et par e-mail un numéro d'activation.vous pourrez ensuite réserver vos places auprès des partenaires	<u>conditions :</u> L'activité doit se dérouler en France l'attestation de paiement ou la facture doit être datée de 2014. Vous pouvez faire 2 dossiers de demande de remboursement par an et chaque dossier peut contenir jusqu'à 3 factures <i>comment procéder :</i> demande sur le portail : www.ce-orange.fr puis suivre le mode opératoire qui est très clair

Pensez à consulter la rubrique « bons plans » pour bénéficier de tarifs attractifs ou de réduction.

***Retraités De La Poste**

Chèques-vacances : Si vous avez internet n'hésitez pas à consulter le site du PORTAIL MALIN pour savoir si vous avez droit aux Chèques-Vacances, à défaut appelez le numéro vert : 0 800 000 505 choix 2 (La Poste déplore ne pas distribuer tous les Chèques-Vacances).

Séniors en vacances : Pour bénéficier de tarifs négociés par La Poste vous pouvez télécharger le bulletin d'inscription ou téléphoner au numéro vert : 0 800 000 505 choix 2

Le savez-vous ? Seniors en vacances... pour tous

L'ANCV (Agence Nationale pour les Chèques-Vacances) négocie chaque année des tarifs préférentiels avec certains prestataires de service, le but étant de permettre à un maximum de retraités de bénéficier de vacances en dehors des périodes scolaires. Il n'est pas nécessaire d'avoir des chèques-vacances pour bénéficier de ces prestations, il suffit d'être retraité. De plus, les retraités non-imposables peuvent bénéficier d'une aide financière de l'ANCV. Demandez le catalogue à : ANCV-SENIORS en vacances

TSA 58 111

37911-TOURS CEDEX 9

Pour tout renseignement complémentaire n'hésitez pas à nous contacter