



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

Nous arrivons en fin d'année 2014 et je voudrais rendre hommage à tous nos bénévoles qui participent activement à la remise des colis de nos collègues âgés de 85 ans et plus.
Cette année nous aurons 112 colis à distribuer à des personnes seules et 8 colis à distribuer à des couples.
8 couples âgés de plus de 85 ans c'est magnifique !



Nos bénévoles toujours disponibles :

-Pour le secteur d'Avignon :

Yolande Alazard, Marie-Lou Bernabé que vous connaissez certainement sous Marie-Lou Pradel Marie-Jo Boéro, Gismonde et René Bonnaud, Monique Jourdan, Marie-France Juaneda, Christiane Montet, Jeanine Genevet, Marie-Claude Marcellino, Solange Pasturel, Francette Reynès, Michel Roquefort, Gérard Zbir.

-Pour le secteur du Pontet :

Denis Reynès, Yves Reynès

-Pour le secteur d'Apt

Henri Gach

-Pour le secteur de Cavaillon

Bernadette Bourguignon ,Louis Berthenet, Michel Liens

-Pour le secteur de Carpentras :

Louise Andréoletti, Josette Massot, Suzanne Tayac, Claude Alcaraz, Guy Mondon.

-Pour le secteur d'Orange,Visan,Valréas

Ginette Clément, France Ginies, Raphaël Borel

-Pour le secteur de Mornas, Piolenc,Bollène

Christian Lecherbourg

-Pour le secteur de Sorgues :

Adrien et Simone Lombardozi

-Pour le secteur de Pertuis

Gilbert Protain

-et de l'autre côté du Rhône

Françoise Ferrari, Marie-Lou Bernabé, Francette Reynès

Sont venus se joindre à nous cette année ,

Simone Fraud pour le secteur d'Avignon, Simone et Gabel Poize, Guy Costeix pour le secteur de Morières les avignon, Patricia Pousset pour le secteur de Saint Saturnin , Jeanne et Henri Bigou pour le secteur de Bedoin, Marcelle et Jean Ranc pour le secteur de Vedène.

Pour venir en aide à nos collègues de Cavaillon ont répondu présent: Daniel David, François Paolillo, André Bruzy, Firmin Lozano, Jean-Luc Dupuy, Marc Levi.

Si, vous aussi avez un peu de temps libre c'est avec plaisir que nous recevrons votre aide.

Francette



Il y a 60 ans...Mireille et Jean de Vaison La Romaine, se sont unis surtout pour le meilleur, tant pis pour le pire.
Nous leur souhaitons encore beaucoup de bonheur ensemble.

Si vous aussi avez la chance de fêter votre anniversaire de mariage faites le nous savoir.C'est avec plaisir que nous informerons vos collègues.

Francette Reynès



Deux randonneurs baliseurs du chemin Urbain V

(URBAIN V , de son vrai nom, Guillaume de GRIMOARD était le sixième Pape à Avignon en 1362.)

Jean-Louis GIULIANI et Jean-Pierre DESFARGES, marcheurs et animateurs dans la section randonnée de l'ANR Vaucluse sont aussi baliseurs bénévoles au Comité Départemental de la Randonnée Pédestre du Gard.

Ils ont œuvré dernièrement à la création d'un nouveau sentier de grande randonnée (le chemin Urbain V dénommé GR 670). Leur mission de baliseur a consisté à la reconnaissance d'une partie de l'itinéraire à l'aide de cartes

spécifiques et à baliser le chemin par des marques labellisées de couleur rouge et blanc. Leur participation dévouée et bénévole permet donc d'ouvrir aux randonneurs un nouvel itinéraire, long de 670 km et reliant Nasbinals (village de Lozère du Pape) à Avignon.

Pierre Trouillet

Hommage à Hélène Auger

2014 est l'année de la Commémoration des deux guerres.



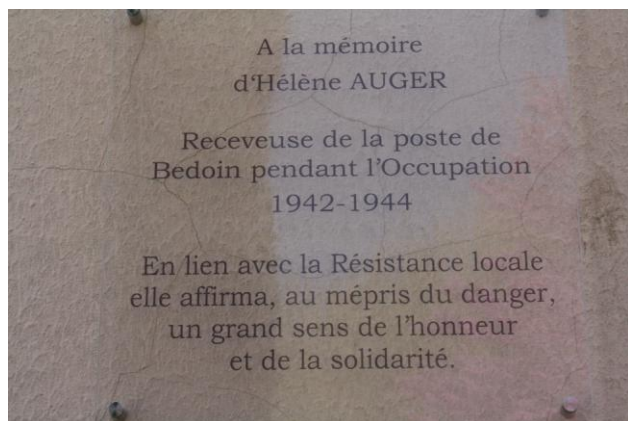
Nous avons appris par voie de presse que le village de Bedoin a célébré, le 15 février 2014 la mémoire d'Hélène AUGER, receveuse des Postes entre septembre 1942 et février 1946 et engagée dans la résistance.

Par la suite Madame AUGER a terminé sa carrière dans le Var.
J'ai pu contacter sa fille, Madame Krentz âgée de 90 ans, et son fils qui résident tous deux dans le Var.

Madame Krentz se souvient très bien de cette période.

*« Ma maman avait été contactée par le réseau local de la Résistance qui utilisait alors entre Bedoin et le Ventoux le relais météo qu'ils appelaient la ligne fantôme car il n'était pas connu des Allemands.
Je portais les messages, il fallait avoir de la mémoire ».*

Monsieur Jean-Paul Krentz m'a fait parvenir une photo de sa Grand-mère prise en 1947.



Elle a ainsi sauvé plusieurs familles juives.

A la demande de leurs descendants la ville de Bedoin a rendu un hommage à Madame Auger et une plaque commémorative a été posée sur le mur du bureau de Poste de Bédoin (ci contre).

Madame Krentz et son fils avaient fait le déplacement et « reçu un accueil chaleureux de la part de la ville de Bedoin »

Il est regrettable que notre Association n'ait pas été conviée à cette cérémonie.

Francette Reynès.



Nouveau :

Un nouvel adhérent, tout juste retraité se propose de monter une section « course à pied »

Si vous êtes intéressé faites vous connaître au **04 90 32 18 62**

ou par mail : **anr84@wanadoo.fr**

afin que nous puissions organiser une première réunion de prise de contact.

Francette

Marylou nous donne sa recette du flan aux courgettes pour 4 personnes :

- préchauffer four 210°
- couper 500 g courgettes en cubes. cuire à la vapeur. égoutter.
- délayer 2 cuillères à soupe rases de maïzena dans 1 verre de lait. ajouter 12 cl de crème, 4 oeufs battus, 100 g gruyère ou parmesan, sel, poivre puis incorporer les courgettes.
- beurrer un plat à gratin. Et cuire au four 30 minutes.

réglez-vous car j'ai testé la recette 2 fois , et c'était bien bon!.....Marylou.



Hommage à Galbert Ginies

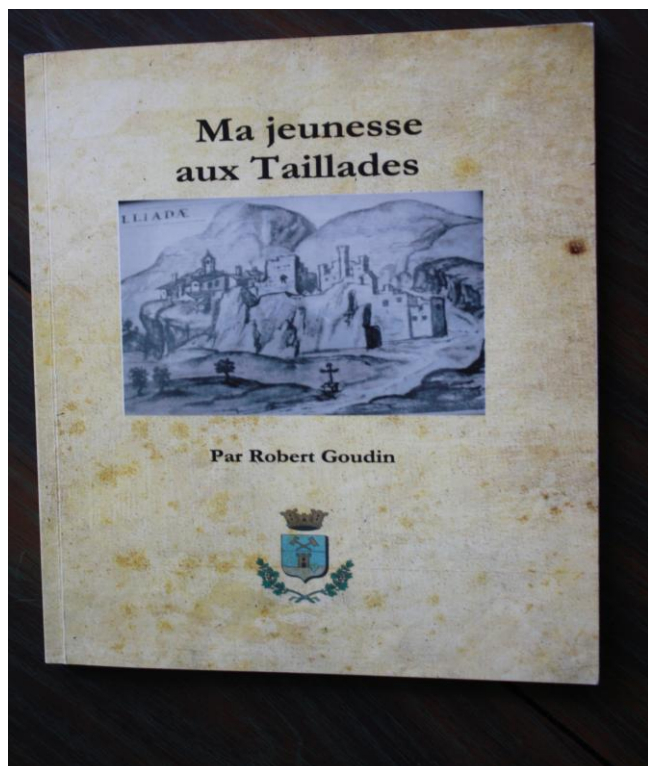
Notre journal ne peut pas paraître sans rendre un dernier hommage à cet ardent bénévole qu'était Galbert.

Galbert, tu t'es investi sans compter dans le groupe des Randonneurs de l'ANR.

Tu as dû arrêter précipitamment ton activité pour raison de santé. Et pourtant, le 20 juin dernier, tu es venu partager un dernier pique nique avec nous ! Etais-ce une façon à toi de venir nous dire au revoir ? ta présence parmi nous, nous a comblé .

Merci Galbert pour ton dévouement, France reste parmi nous la mémoire d'un ami disparu.
Francette Reynes

^^



MA JEUNESSE AUX TAILLADES

L'auteur a voulu, dans ce livre, mettre noir sur blanc ses propres souvenirs ainsi que ceux de ses amis.

Souvenirs : de l'agriculture, des fêtes, de la vie courante, les anecdotes et tout ce qui fait vivre un village de Provence dans les années précédant la guerre, dont l'auteur n'a pas voulu faire état. Ce livre n'est pas un roman, ni un livre d'Histoire, mais les éléments de vie qui vous permettront de mieux comprendre la vie de cette époque qui s'efface peu à peu de nos esprits. Beau chemin, es jamais long (Beau chemin n'est jamais long)

COORDONNEES de l'auteur : Robert GOUDIN
706 Avenue du Château
84300-Les TAILLADES

^^



Dimanche 12 octobre 2014 :

Dans le cadre de la semaine bleue, comme chaque année l'ANR s'est associée à la Marche Bleue organisée par le CODERPA du Vaucluse.

6 km de marche douce, plutôt très douce sur la commune de Mondragon. Le ciel n'était pas bleu clair mais bleu très foncé, il n'a pas plu.

La mairie de Mondragon avait mis à notre disposition une halle couverte où nous avons dégusté la collation offerte par le Conseil Général.

Félicitations aux participants qui ont bravé les nuages.
Francette Reynès



La section rando a participé à la 2^{ème} Semaine Vaclusienne de la Randonnée pédestre

Le Comité du Vaucluse de la Fédération Française de Randonnée Pédestre organisait du 22 au 28 septembre la 2^{ème} Semaine Vaclusienne de Randonnée Pédestre. A cette occasion la section rando de l'ANR y a participé en programmant une sortie parmi les 28 proposées par 15 associations.

Alain CHANSON de l'ANR a conduit, pour son premier exercice d'animateur, un groupe de 20 marcheurs d'horizons divers, au sommet sur un itinéraire de 19 km et de 1000 m de dénivelé. Tous les participants sont rentrés très satisfaits de leur journée, qui fut très ensoleillée.

Séjour aux Cinque Terre du 31 mai au 6 juin 2014



Les randonneurs sont partis en mai à la découverte des « Cinque terre » sur la riviera Italienne en Ligurie.

Plein de courage ils gravirent les pentes raides, les escaliers, pour admirer en surplomb ces magnifiques villages étagés et colorés qui ne sont accessibles qu'en bateau ou en train. Après tant de mérite, ils purent faire un petit tour en bateau vers l'île de Palmaria et ses petites plages claires et fraîches. Puis ce fut le tour de Portofino charmant petit village, le « St. Tropez Italien » de s'offrir à eux. Et enfin, la visite des carrières de marbre de Carrare enchanta tout ce petit monde.

Séjour Argelès du 14 au 21 Septembre :



En septembre, déjà rodé pour les grimpettes, c'est à Argelès qu'ils portèrent leurs souliers. Après quelques promenades le long du sentier des douaniers jusqu'à Collioure et Banyuls pour se mettre en jambe, ils s'attaquèrent aux contreforts des Pyrénées. C'est plein de fougue qu'ils montèrent aux célèbres tours de garde de la Massanne et de la Madeloc pour admirer la mer d'en haut encore une fois.

Solange Pasturel

MERCUROL ou le cochon grillé



Pour donner suite au souhait de plusieurs d'entre nous de goûter au cochon grillé, l'ANR a organisé la sortie à MERCUROL dans la Drôme, le Jeudi 23 Octobre 2014.

Plusieurs ramassages du car ont ainsi regroupé 43 personnes.

La matinée fut réservée à la visite de la chocolaterie de Valrhona à Tain l'hermitage pour permettre de satisfaire aussi notre gourmandise et préparer nos cadeaux de fin d'année tout en soulageant le trop plein de nos escarcelles.

La profusion et la variété des « choses en chocolat » en libre service a permis de calmer grandement une petite faim tout en nous préparant à l'appétit pour la suite.

Nous sommes donc arrivés à l'auberge paysanne dite de « La Terrine » à Mercurol pour prendre contact avec la cochonnaille environnante qui siégeait in situ.

Le démarrage des agapes se fit autour d'une multitude de produits naturels faits en canapés « maison » pendant que notre cochon cuisait savoureusement dans le grand four à bois au milieu du salon.

Pendant le même temps, nous avons pu assister à la fabrication des Pognes (pain brioché à la fleur d'oranger) et à leur cuisson et acheter les diverses autres fabrications locales en... saucisson, fromages de chèvre et autres caillettes.

Cette journée conviviale, stimulée par le décor champêtre, ses collations exquises arrosées d'une excellente Clairette de Die n'a pas manqué de rassembler tout le monde sur la piste tant l'ambiance et la musique furent bonnes.

Le retour se fit tranquillement, on s'en doute, à la tombée de la nuit.

JM Kutek

Visite du Centre de Tri Paquets de CAVAILLON



Le 25 septembre nous étions 17, accueillis par M. CHENKIR, Directeur d'établissement, à visiter sous la conduite de M. Denis PERICHON, Responsable Qualité-Environnement, le Centre de Tri Paquets (CTP) de Cavaillon qui couvre 8 départements : PACA plus le Gard et l'Hérault.

Il existe 14 plates formes analogues en France, celle de Cavaillon, une des plus anciennes mise en service en 1994/95, s'étend sur une surface de 45000 m², la salle d'exploitation en compte à elle seule 19 000. La particularité de ce site a été, dès le début, l'acheminement par TGV Poste des paquets depuis la région

parisienne et Rhône Alpes, le quai se situant à l'intérieur de la salle d'exploitation.

Si l'acheminement par route a toujours existé il est aujourd'hui exclusif, le TGV Poste qui n'effectue qu'une desserte journalière et n'achemine plus que du courrier industriel et de la Presse.

Quelles sont les caractéristiques de ce centre de tri :

La salle d'exploitation fonctionne 6 jours sur 7, 24h sur 24. Répartis en 3 brigades (nuit, 6h/ 13h, 13h/20h) 240 agents traitent 180.000 colis/jour en moyenne avec des pointes dépassant les 400 000 colis en fin d'année ; ce qui en fait la plus importante plate forme colis TG2 de France.

La trieuse paquets à grand débit (TPGD) avec ses bandes transporteuses, ses postes d'indexation et de contrôle, son cheminement des plateaux et ses « roulantes » de réception occupe la totalité de la salle d'exploitation.

La TPGD sert à l'encodage, l'aiguillage et le contrôle des colis à la cadence de 10.000 à l'heure sur 310 directions. Les opérateurs affectés à ces positions changent de poste toutes les 2 heures.

Le CTP à deux fonctions :

- arrivée : réceptionner les paquets en vrac des 13 autres plates formes nationales destinés aux 8 départements de son secteur et les orienter vers les centres distributeurs respectifs.

- départ : réceptionner en conteneurs les paquets des 8 départements de son secteur et les orienter vers les 13 autres plates formes colis du territoire.

Tous ces paquets en vrac sont de deux catégories :

- les paquets des particuliers, déjà affranchis, sont encodés par un opérateur et aiguillés automatiquement.

- les paquets des entreprises, sont seulement aiguillés et contrôlés automatiquement pour la perception du montant de l'affranchissement auprès du client

Nous voilà bien loin des chantiers paquets des centres de tri de nos 20 ans avec les grands bacs circulaires tournants et les batteries de sacs 7... sans oublier la poussière.

Après 1 h. ½ de découverte et d'explications nous prenons congé de notre hôte qui a su nous intéresser et répondre simplement à nos questions. Puis nous nous retrouvons au Bouchon Lyonnais pour terminer la soirée sans nous poser d'autres questions ou plus tôt si, une que je me pose toujours dans les Bouchons, qu'elle est la contenance exacte du pot Lyonnais ? 49 ou bien 46 centilitres ?

Affaire à suivre.

Vous avez tous compris, il fallait un retraité qui a bien connu les centres de tri (Yves Reynes) et qui a débuté à Lyon bien sûr pour nous faire ce compte-rendu.

Nous envisageons de renouveler cette sortie en 2015 pour permettre à ceux qui n'ont pas pu se joindre à nous, aux curieux et aussi aux nostalgiques de voir l'évolution du métier de postier en une ou deux décennies.

Francette Reynès

SENIORS EN VACANCES :

Le savez-vous ?

L'ANCV 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

Formation aux premiers secours

Trois marcheurs de la section randonnée ont consacré leur journée du samedi 11 octobre à se former aux gestes de premiers secours.

La Fédération Nationale de Protection Civile du Vaucluse leur a dispensé un programme très copieux et très intéressant de théorie et d'exercices pratiques sur les premiers gestes à fournir à une victime en situation de malaise.

A l'issue de cette journée bien remplie, les formateurs leur ont remis leur « Certificat de Compétences de Citoyen de Sécurité Civile : Prévention et Secours Civiques de niveau 1 (PSC1) ».

Le coût de cette formation a été pris en charge par l'ANR groupe Vaucluse.

Ces trois « nouveaux secouristes » espèrent que d'autres personnes suivront le même chemin.

Pierre Trouillet

Prévisions des animations et sorties pour le 1^{er} semestre 2015

-Samedi 24 janvier Loto et dégustation de la Galette des Rois à la salle du Rex à Montfavet

-Vendredi 20 Mars Assemblée Générale à Pernes les Fontaines

-En Avril sortie sur Montpellier : visite d'une partie du centre historique et repas en bord de mer. Date à déterminer.
Les invitations vous seront envoyées au fur et à mesure des dates de sortie.

^^

Suite aux nombreuses demandes...Sortie à Richerenches le retour !!!

Rendez-vous le Samedi 7 Février 2015 en covoiturage devant la mairie de RICHERENCHES à 11 heures

*Promenade aux marchés aux truffes.

*Dégustation de l'omelette aux truffes-fromage-dessert-vin-café . Prix du repas = **22 euros**.

Bulletin d'inscription à découper suivant le pointillé et à renvoyer avant le 12 janvier 2014

Accompagné de votre règlement libellé à l'ordre de ANR VAUCLUSE

A Francette REYNES ,4 rue des quatre vents-84140-MONTFAVET

Tél : 04 90 32 18 62

.....
Madame, Monsieur..... **téléphone :**

Participera(ont) à la sortie à Richerenches

Inscrirepersonnes X 22€=.....euros

ci-joint un chèque d'inscription libellé à l'ordre de ANR VAUCLUSE

***Rayer les mentions inutiles**