



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 2015 sera bientôt terminée c'est pourquoi je souhaiterais faire un bilan de l'activité de notre section vauclusienne.

Les adhésions viennent tout juste compenser les décès que nous avons enregistrés en cours d'année.

A la demande de retraités étrangers à Orange et à La Poste, l'ANR SIEGE, nous autorise à accepter toutes les personnes qui souhaitent adhérer à notre Association. Vous pouvez donc inviter vos amis et relations à venir nous rejoindre et à participer à nos animations.

Les sorties organisées soit par le bureau soit par la section rando, connaissent un vif succès.

Nous allons donc essayer de continuer de vous satisfaire mais vous pouvez, vous aussi à tout moment, nous suggérer une sortie, ou une animation, ou nous faire part de toute autre initiative.

Compte tenu du nombre de nos adhérents, se rappeler que nous ne sortons que 2 bulletins d'information par an : courant Avril et début Décembre. A la demande de beaucoup, nous dissociions les inscriptions aux activités pour en faciliter la lecture.

Cette année l'appel à cotisation fera l'objet d'un courrier personnalisé.

La Mairie d'Avignon n'ayant pas jugé opportun de nous octroyer une subvention comme par le passé, le montant de la cotisation est augmenté de 2 € par adhérent pour faire face à l'augmentation du coût de gestion et à cette absence de subventions.

Je ne saurais que trop vous recommander la lecture de la revue « La Voix de l'ANR », elle reflète très bien l'activité économique et sociale, surtout celle qui nous concerne nous, les retraités.

Enfin, je voudrais remercier les nombreux bénévoles qui œuvrent pour notre Association en rendant visite à ceux qui sont dans l'incapacité de se déplacer ou qui se dévouent en nous aidant à distribuer les colis de Noël.

Comme chaque année 45 bénévoles distribueront 135 colis à nos vétérans de plus de 85 ans. Ce qui représente beaucoup de temps et de distances parcourues mais c'est toujours un plaisir de se savoir être attendu et chaleureusement accueilli par nos anciens qui trouvent là un grand geste de réconfort en cette période de fêtes. Si vous voulez partager ces moments de fraternité venez prêter main forte.

Nous avons aussi le plaisir d'avoir beaucoup de bénévoles qui œuvrent chaque semaine pour vous trouver des randonnées de différents niveaux afin de permettre à un plus grand nombre de marcher selon ses capacités.

Nous les remercions chaleureusement.

Francette Reynès

Le club des centenaires :

Madame Irène Laroche, 101 ans le mars 2015, elle est toujours chez elle aux Angles dans le Gard.

Madame MThérèse Izerable, 100 ans le 7 juillet 2015 , elle est à la Maison de retraite St Jean à Avignon.

Madame Pierrine Malgoire, 100 ans le 13 octobre 2015, elle vit à Paris près de sa fille.

Sortie à Montpellier et le Grau du Roi le Jeudi 16 Avril 2015



Montpellier, 8^{ème} ville de France, moderne et en pleine expansion possède un riche passé millénaire. Nous avons voulu découvrir son histoire en parcourant les vieille rues médiévales dont l'ensemble a été baptisé quartier de « l'Écusson » en rapport à sa forme caractéristique sur la carte.

Guidé par le personnel de l'Office du Tourisme les portes des Hôtels Particuliers des XVII et XVIII^e siècles, se sont ouvertes pour nous faire retrouver entre autres...les cours et escaliers restées intactes et aussi le Mikvé, une salle de bain rituel hébraïque alimentée par une nappe d'eau souterraine, dans un décor de voûtes romanes construites au XII^e siècle.

La visite s'est terminée par la place de la comédie dans son espace aéré plein de vie, son allée arborée et le clin d'oeil d'Hausmann des immeubles environnant.

Pour le repas nous étions face à la mer au Grau du Roi, puis RDV au Seaquarium pour une « plongée » dans le monde toujours mystérieux du milieu marin.

Le regard sceptique de quelques monstres miniatures et celui d'autres généreusement dentés, n'ont pas manqué de nous rappeler ...cet autre monde de requins.

JMarie Kutek

Le forum des Associations des 5 et 6 septembre 2015 à La Bathelasse



Comme chaque année la ville d'Avignon a organisé le forum des Associations.

Ce forum n'a rien à voir avec ce que nous avons connu aux allées de l'Oulle. Les stands sont installés sur la pelouse face au Rhône et la ville nous octroie un abri couvert.

Sur les conseils de Michel Roquefort (nous avons plusieurs Michel), nous avons acheté un stand flexible sur lequel nous avons mis : La présentation de l'ANR et plus particulièrement de l'ANR VAUCLUSE, celle de la section randonnée que nous avait préparé Pierre Trouillet.

Pour compléter le stand nous avons mis quelques photos de nos différentes sorties à la journée.

Si de 10 heures à 15 heures nous avons reçu peu de visite, (il paraît que c'est l'heure de la sieste), nous n'étions pas trop de 3 ou 4 pour répondre aux visiteurs jusqu' à 18 heures.

Un grand merci à nos collègues qui ont répondu **présent** pour venir nous aider.

Nous avons distribué entre 25 et 30 dossiers à des retraités qui apprécient que notre Association s'ouvre à tous les retraités et offre une diversité d'animation : randonnées de tout niveau, sorties à la journée

Francette

L'Amicale – Vie- Promo 2015

Jusqu'à la veille de vos 76 ans, vous pouvez souscrire au Capital Décès Amicale-vie.

Pour tout contrat signé entre le 1er septembre et le 31 décembre 2015, vous bénéficiez de **trois mois gratuits de cotisation**.

Contact : Marie-Jo BOERO

06 30 42 14 98 ou 04 9088 59 22

marie.boero@orange.fr

Nos adhérents n'ont pas fini de nous surprendre !

La Tête et les Jambes qui se souvient de ce jeu ?



Eh bien à l'ANR 84 nous sommes gâtés, nous avons une tête bien remplie avec des jambes bien solides !

Luc Roussel, bon nombre de télécommunicants le connaissent, il a travaillé au CCL à Avignon, mais chut il ne doit pas le dire devant les téléspectateurs ! pas de pub sur les chaînes publiques.

Lundi 12 octobre, ont commencé le tournoi des « masters de questions pour un Champion ».

Nous avons pu admirer la prestation de notre Champion qui n'attendait pas que Julien Lepers ait fini de poser la question pour répondre, laissant celui-ci pantois.

Pas de chance, il n'a pas eu la main au bon moment pour gagner la première manche.

Vendredi 16 octobre, nous retrouvons Luc en présence de 3 dames qui n'avaient pas l'intention de lui laisser la place...eh bien oui...il nous en a fait des frayeurs ! **mais il a gagné le tournoi , une fois de plus.**

Je suis une femme mais je dois reconnaître les qualités de notre Champion, quelle tête bien remplie !!!

Et les jambes me direz-vous ? Luc est un randonneur assidu au sein de notre Association.

Connaissez vous la Confrérie de la Barbe ?



Cette Association a pour objectif d'encourager le mérite et le bien-vivre.

Depuis qu'il a posé musette et vélo notre ami Marc Maynègre délaisse de temps en temps sa casquette d'Historien pour se délecter dans l'art du bien-vivre et participer à la restauration de l'usage social du canular autour de l'emblème de la Barbe...

En juin dernier il a été intronisé « chevalier de Malpeigné » par Roland Bailly, Grand Commandeur de la confrérie. Nos retraités n'ont pas fini de nous surprendre.

Francette

Le mur de la peste, vous connaissez ?

Allez-y, mais attention ce n'est pas une marche aussi douce...qu'on le croit.

Vous pourrez jouer au Petit Poucet car des cailloux il y en a !

Dimanche 11 octobre, l'ANR a participé à la Marche organisée par le CODERPA à l'occasion de la semaine bleue, nous étions environ 50 participants, l'ANR était représentée par ses valeureux adhérents qui ont « zappé » l'heure de la sieste pour se joindre au groupe.

Le temps était de la partie et notre ascension douloureuse a été récompensée par un goûter bien mérité offert par le Conseil Général.



Quand l'élite se délite...

«Nous aurons le destin que nous méritons » Albert Einstein



Sans aucune intention de faire la publicité sur un quotidien local mais seulement pour en indiquer la source, nous rappelons pour ceux qui n'ont pas eu l'occasion de le lire, cet extrait d'article du quotidien « La Provence » publié le 12 Février dernier :

Cancer : les enfants, les groupes pharmaceutiques et nos députés ...

Le 27 novembre 2014, après deux ans de campagne auprès du gouvernement et des parlementaires, des associations, des médecins, des praticiens et des chercheurs voient enfin leur proposition de loi inscrite à l'ordre du jour de l'Assemblée Nationale.

Ce texte prévoyait un financement spécifique pour la recherche sur les cancers des enfants, grâce à une taxation de 0,15 % du chiffre d'affaires des groupes pharmaceutiques (53 milliards d'€) dont les marges nettes avoisinent les 20 % (rappel : pour le livret A c'est 0,75 % !)

Le jour J les députés ont dit NON !

Seuls 33 députés sur 577 étaient présents à la séance et pas un seul de la région PACA. Le texte a été repoussé par 3 voix près au moyen d'amendements-suppression qui bloquent tout débat.

Le lobby de l'industrie pharmaceutique a fait, lui, son travail et plusieurs députés de la majorité ont fait savoir que, **ce texte étant porté par l'opposition, ils ne pouvaient pas le voter.**

Chaque année en France plus de 500 enfants meurent d'un cancer et seulement 2 % des fonds pour la recherche en oncologie sont alloués aux cancers pédiatriques.

Comme pour les maladies rares, le « marché » n'est pas assez rentable pour l'industrie pharmaceutique. Ou était votre député le 27 novembre 2014 ? Demandez lui.

mfournierarmand@assemblee-nationale.fr

jcbouchet@assemblee-nationale.fr

mmarechalpen@assemblee-nationale.fr

jbompar@assemblee-nationale.fr

jaubert@assemblee-nationale.fr

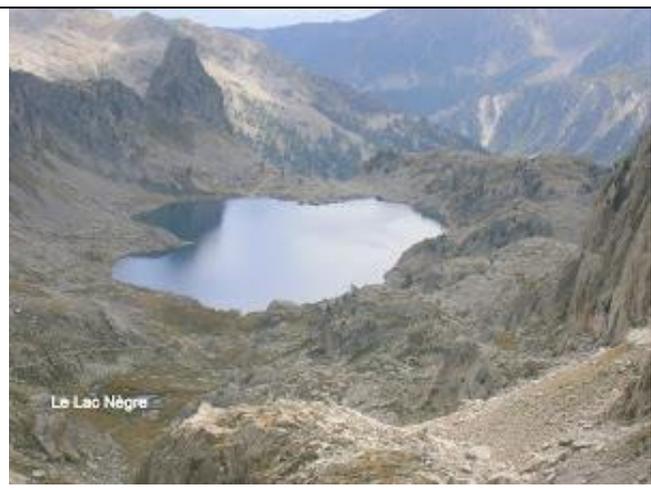
« PUISSANTS » des industries pharmaceutiques, DEPUTES élus par nos votes de confiance ! ...Le profit et le pouvoir ne sont pas des finalités ! où est votre démarche de responsabilité ! Quel message donnez-vous encore à la Jeunesse !...

Yves Reynes et JMarie Kutek

Nouveaux adhérents, ils sont venus nous rejoindre en 2015 :

Christiane ARAGONES	Elisabeth DE GAILLANDE	Irène LELIEVRE	Roland MOSDIER
Georges ARAGONES	Colette DESFARGE	Bernadette LEPAUVRE	Reine Claude OHANA
Martine BALAZUC	Daniel FONTARIVE	Louis LEPAUVRE	Joëlle PEYRAT
Yolande BOURGEOIS	Roselyne FONTARIVE	M-Hélène LOUDET	Georges PICATTO
Jacques BOURGEOIS	Martine GARNERO	Brigitte MARCELLINO	Joëlle ROUIRE
Yolande BRAJON	Christian GARNERO	Nezida MAZURIER	MLouise SANCHEZ
Claude BROSSE	Guy HULIN	Gérard MAZURIER	Jean-Noël SANDRAL
Ghislaine CHABRIEL	Régine HULIN	Bernard METRAL	Eliane SANDRAL
Jacques CHABRIEL	Annie IBANEZ	Liliane METRAL	Nelly VELERIAN
Annie Claude CHANSON	Adeline LATASTE	François MOHAMED	Nadine VUACHET

Une semaine de randonnées dans le MERCANTOUR



Un groupe de 27 marcheurs est parti randonner pendant la deuxième semaine de septembre dans le Mercantour, au départ de la vallée de La Vésubie. Ils ont parcouru, pendant six jours, les nombreux sentiers avec pour objectifs de se rendre vers les nombreux lacs de montagne et découvrir des panoramas grandioses sur les Alpes du sud : le Lac de Fenestre, le lac Nègre, le lac de Trécolpas occupé par plus d'une vingtaine de chamois, puis atteindre quelques sommets à la frontière avec l'Italie : le Col de Fenestre (à 2474 m), le Pas de Préfous (à 2615 m). Mais aussi, le Tour panoramique de La Calmette au départ du Col de Turini, passage mythique du Rallye automobile de Monte-Carlo et les Lacs de Millefont, 4 lacs cachés dans des replis à plus de 2200 m d'altitude sur les hauteurs du Valdeblore.

Le temps d'une journée, six participants ont préféré suivre un guide assermenté du Parc, afin de découvrir la célèbre Vallée des Merveilles avec ses centaines de gravures rupestres.

Pierre Trouillet

La section Rando a fait sa rentrée pour la saison 2015-2016



Les vacances de juillet et août sont terminées. Et septembre est un mois fort pour la section, avec la reprise des randonnées hebdomadaires, le renouvellement des licences, la participation à la semaine vaclusienne et son assemblée annuelle.

Pour la 3^{ème} année consécutive, la section rando a donc participé à la 3^{ème} Semaine vaclusienne de la randonnée, organisée par la Fédération Départementale. Trois animateurs de la section ont proposé et accompagné sur des itinéraires variés, les randonneurs de la région, auxquels s'étaient joints des visiteurs de différents départements (Nord, Rhône, Gironde, Var, Bouches du Rhône) venus pour la semaine, découvrir notre département en parcourant les sentiers.

Ce sont 33 marches de tous niveaux qui ont été proposées pendant sept jours consécutifs, par de nombreux clubs du Vaucluse à destination du grand public.

Pierre Trouillet

Journée à La Tour d'Aigues et visite de l'Abbaye de Sylvacane à la Roque d'Anthéron le Jeudi 8 Octobre 2015 :



Château de La Tour d'Aigues



Le retable de son église



L'Abbaye de Sylvacane

Située dans la partie Sud du Luberon, La Tour d'Aigues est un agréable village posé au bord de la rivière d'Eze dans le Parc Naturel Régional du Luberon. Son château dont l'histoire remonte au Moyen Age, a malheureusement subi plusieurs incendies. Cependant ses vestiges témoignent d'un des plus bel exemple de l'Art de la Renaissance en Provence. Ses caves abritent maintenant un musée de la faïence qui réunit les pièces anciennes retrouvées pendant les travaux et un musée-exposition de l'histoire du pays d'Aigues fort bien documenté. Chaque été, le château accueille le festival de théâtre, musique et danse du Sud Luberon.

La guide nous a ensuite emmené à travers le village en insistant sur son église récemment restaurée qui possède un magnifique retable fait d'une seule pièce et remontant au Moyen âge.

Après cette première visite nous sommes allés « se faire le canard » à La Terrasse du village de La Bastidonne à quelques kms pour ensuite nous plonger dans la rigueur cistercienne de l'Abbaye de Sylvacane, située et appartenant à la commune de La Roque d'Anthéron.

Ce sont des moines venus de l'abbaye de Morimond, en 1144 qui s'installèrent sur un lieu appelé « Silva Cana » (forêt de roseaux) sur une zone rocheuse, dominant les marécages duranciens entre le Lubéron et les côtes rocheuses au large de la rive gauche de la Durance. Ils surent tirer parti du site grâce à leur connaissance en matière de drainage et d'agriculture. Plus de 500 monastères sont fondés au XIIème siècle. Après nous avoir parlé de l'ordre cistercien fondé sur la règle de St Benoit prônant rigueur, humilité, obéissance et juste équilibre entre les seules nécessités du quotidien et la prière, notre guide nous a fait apprécier cette architecture dans la pureté de ses lignes, les effets recherchés par la lumière et la résonance très particulière obtenue dans les différentes salles de l'Abbaye.

Ce site majestueux reçoit des concerts de musique classique, sacrée, des expositions d'art contemporain et même du jazz pendant la période de beaux jours d'Avril à Septembre. JMarie Kutek

Prévisions des animations et sorties pour le 1 er semestre 2016

Retenez bien ces dates

- samedi 30 Janvier , loto suivi de la dégustation de la galette, à 14 heures, salle du Rex à Montfavet
- vendredi 25 Mars, AG à 9 h au restaurant La Goutte d'Eau à Pernes les Fontaines
- jeudi 28 avril sortie à la journée: visite de la Grotte Chauvet (Ardèche).

Les invitations vous seront envoyées au fur et mesure des inscriptions.

Prévisions de sortie réservées uniquement aux adhérents randonneurs munis de leur licence de rando.

- En Mars semaine raquette à **Sevrier** (Savoie)
- En Juin semaine randonnée aux **Rousses** (Jura) sous réserve de places disponibles à ce jour.

RAPPELS

***Vous avez internet ?** pensez à nous communiquer votre adresse e-mail

*vous pouvez nous informer des anniversaires de mariage nous les ferons paraître sur le journal

***Retraité France télécom**

Si vous avez internet : pensez à mettre à jour « votre compte » sur le site du CE FRANCE TELECOM avec votre nouveau avis d'imposition 2014, dès le mois de janvier 2015.

si vous n'avez pas internet : vous pouvez demander à une ou un collègue de le faire pour vous

si vous le faites par courrier : n'oubliez pas de rappeler votre numéro d'identifiant et joignez une photocopie des 4 pages de l'avis d'imposition 2014.

Dans ces 2 cas n'oubliez pas d'envoyer les documents demandés à l'adresse ci-dessous

CCUES France télécom SA- ORANGE

ASC/Accueil ouvrants-droits

TSA 10003

41965 BLOIS CEDEX 09

Cette mise à jour est indispensable pour bénéficier des aides apportées par le CCUES

Vous n'êtes pas encore inscrit au CCUES, vous trouverez l'imprimé à remplir sur notre site.

Vous n'avez pas internet demandez nous un imprimé

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
il s'agit d'une carte permettant 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.	<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
<u>comment procéder</u> : commander la carte sur le portail : www.ce-orange.fr après validation vous recevrez une carte par courrier postal et par e-mail un numéro d'activation. vous pourrez ensuite réserver vos places auprès des partenaires	<u>comment procéder</u> : la demande s'effectue sur le portail : www.ce-orange.fr puis suivre le mode opératoire qui est très clair

N'hésitez pas à l'utiliser

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

***Vous pouvez également de bénéficier de 10 % de remise sur vos tarifs FT**

Pour cela il suffit de remplir l'imprimé disponible sur notre site internet

Si vous n'avez pas internet, demandez-nous l'imprimé, nous vous le ferons parvenir

***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.

Si vous n'avez pas internet 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

L'OFFRE « SPORT » dont bénéficient les retraités devient l'OFFRE « SPORT ET ACTIVITES CULTURELLES »

Le COGAS de La Poste a décidé d'étendre l'offre sport aux activités culturelles. **Les postiers retraités, ainsi que leur conjoint et enfants à charge de moins de 20 ans, peuvent profiter de l'offre « sports et activités culturelles »** si la pratique s'effectue dans une des associations de La Poste. Cette dernière apporte une **aide financière de 60% du coût de l'activité avec un plafond de 60€.**

Dès le 15 septembre 2015 et à partir du Portail Malin (www.portail-malin.com, identifiant : « offre », mot de passe : « sociale »), rubrique SPORT vous pourrez faire vos demandes pour vous, votre conjoint et vos enfants ou vous pouvez appeler au numéro vert: 0 800 000 505, du lundi au vendredi de 9 à 17 h.

QUELQUES ADRESSES UTILES

APCLD : madame Claire LEVEQUE, 19 rue Henri Barbusse-13001-MARSEILLE
téléphone : 04 91 15 43 92 ou portable : 06 87 74 39 53

Jean-Luc DUPUY ,adhérent à l'ANR est correspondant APCLD pour le Vaucluse.

A savoir : vous devez vous rendre à Paris ou à Limoges pour suivre des examens ou rendre visite à un proche à l'hôpital , l'APCLD peut mettre à votre disposition un logement d'accueil. Il est possible également de bénéficier d'un hébergement auprès de partenaires sur Lyon, Toulouse...

Si besoin est n'hésitez pas à contacter nos collègues.

Association Vaucluse Alzheimer :

zone commerciale de Pontet (près du cinéma Capitole)

615 chemin des Petits Rougiers 84130-Le Pontet

Téléphone : 04 32 74 14 14 ou ALZHEIMER ECOUTE : 04 32 7 4 20 63

Les assistantes sociales :

Pour la Poste :

Madame Marie-Agnès DEFAWE

13 rue Mérindol

84000-AVIGNON

Téléphone : 04 90 88 66 02 ou 06 98 24 70 72

Courriel : marie-agnes.defawe @laposte.net

Pour la Poste courrier.

Monsieur Pierre SCHAEFER

6 cours Kennedy

84000-AVIGNON

Téléphone : 04 90 25 67 08 ou 06 50 70 46 56

Courriel : pierre.schaefer@laposte.net

La Mutuelle Générale: Les demandes de remboursement doivent être adressées à l'adresse suivante :

LA MUTUELLE GENERALE

TSA20010

69796- ST PRIEST CEDEX

Tél : 0 800 455 455

La Tutélaire : Notre correspondante pour le Vaucluse: Madame Geneviève Benoît, tél: 06 86 13 49 52



Le montant de l'adhésion pour 2016 a changé :

- couple FT ou Poste = 31 €
- personne seule FT ou Poste = 20€
- personne ne touchant que la pension de reversion = 11€
- adhérent extérieur à FT/ Poste= inchangées = 27€ (couple = 45€)

Appel à cotisation début janvier

