



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

Adresse Postale : ANR 84
4, rue des quatre vents
84140 MONTFAVET

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

Le mot de la présidente

C'est toujours un plaisir pour moi d'avoir de vos nouvelles.

L'année 2019 a bien commencé puisque nous enregistrons une participation toujours aussi 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 varier les destinations des sorties, les points de ramassage.

Nous tenons compte de vos souhaits, ce qui nous facilite la tâche. N'hésitez pas à nous donner des idées de sorties.

Nous vous joignons la nouvelle composition du bureau, mais nous aussi prenons de l'âge... et il faudra penser à laisser la place aux plus jeunes. Alors, n'hésitez pas à venir nous rejoindre, **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.

Cependant nous devons tenir compte de l'augmentation du coût de la vie, aussi nous avons décidé de réduire les frais postaux pour l'envoi des prévisions de sorties.

Vous trouverez donc :

Page 4 l'inscription pour le Messe aux truffes de Richerenches

Page 6 l'inscription pour la sortie en Drôme Provençale

Page 8 l'inscription pour la sortie à Aix en Provence

Conservez les ! il ne sera pas envoyé d'autres bulletins pour ces inscriptions

Amitiés à tous,
Francette

Bénévolat, généreusement vôtre...



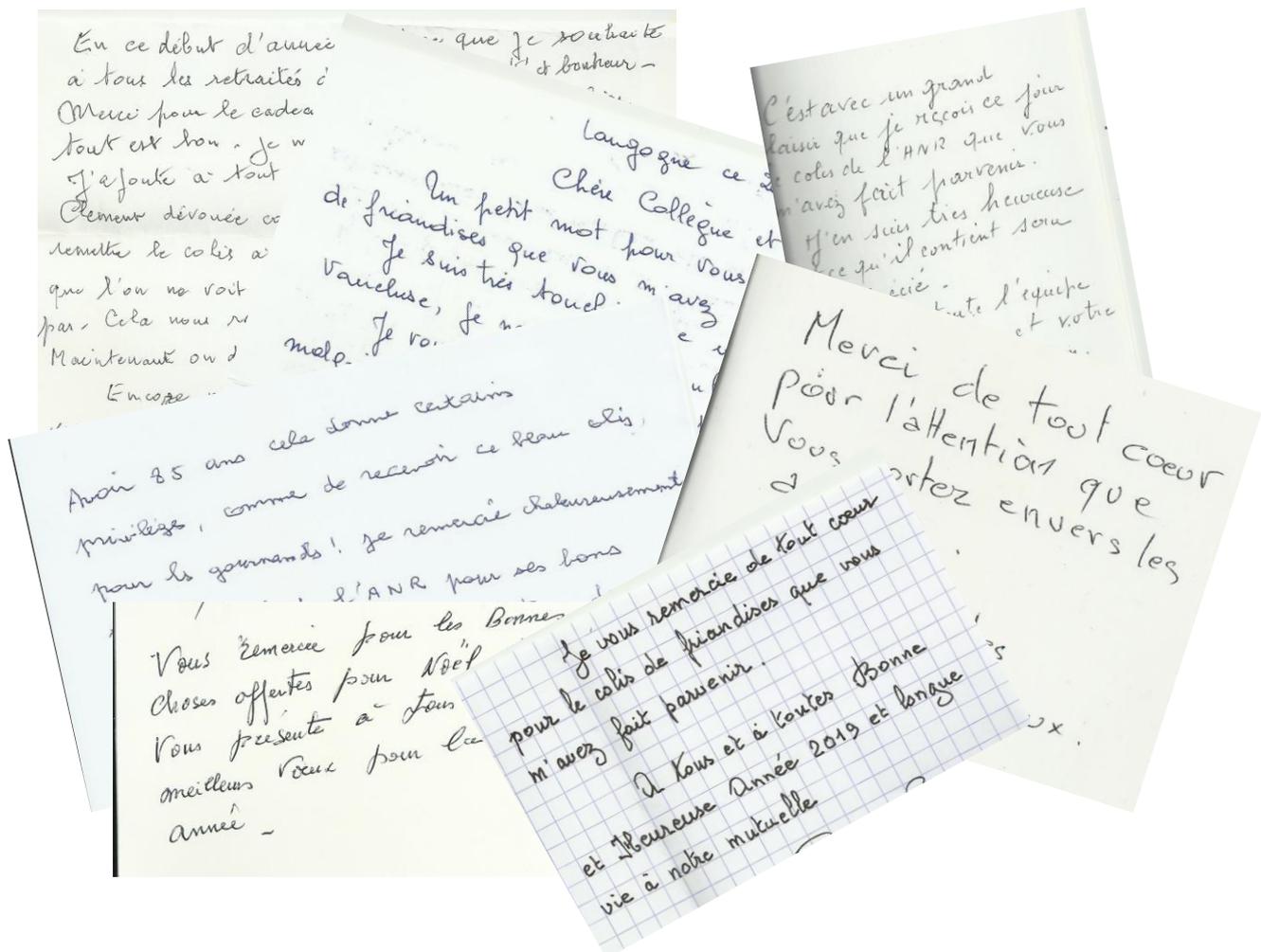
Une salle de plus de 50 bénévoles !

Le 15 Mars dernier, les bénévoles pour la remise des colis de Noël à nos aînés, se sont retrouvés autour d'un repas au restaurant de la Goutte d'Eau à Pernes.

L'occasion de mettre un nom et/ou un visage sur les collègues qui parcourent le territoire du Vaucluse pour rencontrer les anciens souvent moins mobiles et aussi diffuser les observations et blagounettes de toute nature échangées lors de leur visite. Un moment de partage et de convivialité où l'on arrête un peu le temps en souriant...

Les colis de Noël ont tous été distribués : Par écrit ou par téléphone, nos anciens n'oublient pas de remercier les bénévoles.

Merci à tous, rendez-vous pris pour le mois de décembre prochain. Si vous avez un peu de temps libre n'hésitez pas à venir rejoindre le groupe de bénévoles.



Francette

Cà bouge pour les membres du bureau 2019 d'AVIGNON:

PRESIDENTE	Francette REYNES	tél : 04 90 32 18 62 courriel : reynes.francette@orange.fr
TRESORIER	Michel ROQUEFORT	tél : 04 90 88 41 28 courriel : roquefortmichel@orange.fr
TRESORIERE ADJOINTE	Marie-Hélène LOUDET	tél : 04 90 16 19 55 courriel : mhloudet@orange.fr
SECRETAIRE	Christiane MONTET	tél : 04 90 32 00 41 courriel : christiane.montet@laposte.net
Secrétaire adjointe responsable du fichier	Elisabeth NEVEU	tél : 04 90 94 71 69 courriel : babneveu@orange.fr
Correspondante Amicale-vie	Christine TESTUD	tél : 06 84 11 72 50 courriel : christine.testud@wanadoo.fr
Responsable communication	Jean-Marie KUTEK	tél : 04 90 88 19 87 courriel : kutek.jmarie@wanadoo.fr
Responsable informatique	Serge EYNARD	tél : 04 90 32 21 27 courriel : serge.eynard@orange.fr
Correspondant CDCA Suppléant	Yves REYNES Gérard MORAND	tél : 04 90 32 18 62 courriel : yves.reynes@orange.fr tél : 04 90 83 85 46 courriel : gerard.morand@orange.fr

Les commissions : Commissions actions sociales : Monique Jourdan

Commissions Action Culturelle, Loisirs, Sorties: Marie-Lou Bernabé, Francette Reynès

Trésorière Conseil : Martine Laffont

Vérificateur des comptes : Marie-France Juaneda, Gérard Morand, Aimé Veyret

Le coin des centenaires



J'ai toujours beaucoup de plaisir à recevoir Mme Ferrari qui m'apporte des fleurs et un colis de friandises à Noël offerts par l'ANR. Elle me donne aussi des nouvelles de mes anciens collègues et profite du moment pour prendre quelques photos qu'elle envoie à mon fils installé en Costa Rica. C'est pas tout près !... Du haut de mes 105 ans, je contemple ma longévité que je tâche de faire durer pour vous retrouver chaque année avec le sourire, à mon anniversaire du 23 Mars.

Irène Laroche

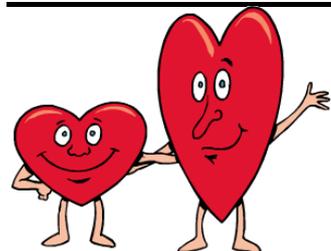


Anniversaires de mariage :

*Simone et Adrien LOMBARDOZZI ont fêté leurs noces de diamant (60 ans)
Françoise et Daniel DAVID celles de PLATANE (61 ans) et
Marie et Robert GOUDIN celles de GRANIT (68 ans).*

Félicitations à tous !

Sont venus nous rejoindre au premier semestre 2019 :



MOUGEOT-MARTIN Gisèle
LAURENT Solange
SCHEIWE Alain
WIDEHEM Micheline
GONCALVEZ DACRUZ Roger

PELLEGRINO Christiane
AUBERT Hélène
SCHEIWE Anna- Maria
WIDEHEM Daniel
QUIERS Françoise

La Réunion Annuelle de l'ANR 84 :



Elle s'est tenue le 28 Mars salle du restaurant de la Goutte d'Eau à Pernes.

En présence de :

- Alain JENTILE représentant le Président Félix VEZIER du bureau national
- Dominique GRANDJEAN, administrateur délégué régional
- Jean-Paul SADORI représentant la MG

Vous pouvez prendre connaissance du compte rendu en vous rendant sur notre site Internet de l'ANR 84:
<http://www.anr84.fr>

Tous aux Truffes !!!



Samedi 16 février nous avons renoué avec la traditionnelle dégustation de l'omelette aux truffes à Richerenches. Jacqueline et André SAMUEL nous ont baladé et guidé dans la foire, nous conseillant pour l'achat de truffes.

Comme promis, nous assisterons toujours en co-voiturage à la messe dites des truffes qui se déroulera : le Dimanche 20 janvier 2020 à 10h 30 .

Après la messe, une vente aux enchères a lieu sur la place de l'hôtel de ville, suivie par un apéritif offert à tous, suivi du grand repas entièrement aux truffes, proposé par la Confrérie.

Rendez-vous à 9h30 devant l'Office de tourisme au plus tard si nous voulons avoir des places assises. Les places sont limitées, le coût du repas est de 65 €.

Pour vous inscrire, envoyez le bulletin d'inscription ci-dessous **avant le 15 novembre 2019 dernier délai,** accompagné du chèque correspondant libellé à l'ordre de : ANR VAUCLUSE _ à l'adresse suivante :

ANR 84
4 rue des quatre vents 84140 MONTFAVET Tél: 0490321862

Madame, Monsieur..... n° de téléphone portable :.....

○ Participera (ont) à la sortie à Richerenches du 20 janvier 2020

○ Participera (ont) au repas gastronomique

Inscrirepersonnes X 65 € =euros

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

Cà mousse à Salon de Provence !

Le soleil et même une chaleur printanière ont accompagnés les 44 participants en ce Jeudi 18 Avril.
Au programme : Visite d'une fabrique de savon de Marseille, visite guidée de la ville, visite de la maison Nostradamus...



Depuis 1900 et 4 générations familiales, au cœur de Salon de Provence, la savonnerie Marius Fabre perpétue la fabrication artisanale du savon de Marseille et du savon noir à l'huile d'olives. Nous avons pu plonger dans l'atmosphère authentique de la savonnerie en activité.

Les huiles d'olives 100% végétales sans parfum, sans colorant, sans additif, sont mélangées à la soude, cuites au chaudron pendant 10 jours, puis lavées à l'eau salée pour éliminer impuretés et soude.

Étalée dans les "mises" (séchoirs : grandes cases de 30 cm de haut), la pâte sèche est ensuite débitée en barres de 2,5kg puis en cubes marqués à la main pour devenir le savon que nous connaissons.

La visite de ces ateliers s'est poursuivie par celle du musée et celle de la boutique de cet unique fabricant.

Pour savoir quels sont les véritables distributeurs de la savonnerie, voir sur le site : www.marius-fabre.com

A midi, l'Estive nous a accueillis pour le déjeuner : Le lapin au romarin était fondant

L'après-midi fut consacrée à la visite de Salon, l'une des plus anciennes villes de Provence : Cette promenade nous a menés à la maison de Nostradamus.



le fort l'Empéri, son campanile, réhaussé d'un 4è "cube" pour pouvoir être entendu par tous



Célèbre voyant et érudit, Michel de Nostredame, dit Nostradamus, fut contemporain de Catherine de Médicis.

Sa maison, devenue musée municipal en 1992 et restaurée en 2006, comporte sur 3 étages, avec des pièces aménagées relatant quelques étapes de sa vie.

Veuf de sa première femme (emportée par la peste), il y refonda une famille avec Anne Ponsard dont il eu 6 enfants. Il mourut en 1566, à l'âge de 63 ans.

Le retour par autoroute fut rapide : très bonne journée

Rédactrice : Marie-France Juaneda

Photos : Simone Poize, Gérard Morand

Prévision de sortie le 19 septembre en Drôme Provençale

Départs : -**Pernes les fontaines à 7H30** (possibilité de se garer chez eux, plan d'accès sur demande.)

-**Avignon- Cap Sud porte 4 à 8h15**

-**Avignon** arrêt de bus TCRA, « arrêt Limbert », côté rempart à **8h30**

-**Orange Sud à l'entrée autoroute à 9h00**

10H00 : VISITE DE LA DISTILLERIE BLEU PROVENCE à NYONS



La Distillerie Bleu Provence, créée en 1939, distille de la lavande et des plantes aromatiques. Explications sur la lavande et la distillation. Découverte de l'huile de massage et dégustation d'un calisson aux extraits de lavande...

11H30 : APERITIF CHEZ LE VIGNERON

Notre producteur vous fait découvrir avec convivialité son domaine oléicole et viticole. Vous êtes invités à déguster : l'alicouque, tapenade, confit d'olive, accompagnés des vins du domaine

12H30 : DEJEUNER AU RESTAURANT avec au MENU :

Apéritif de bienvenue

Trio de terrines artisanales de Nyons aux saveurs d'olives et de lavande, salade verte et tapenade

Mitonnade de veau aux accents de Provence et son duo de légumes de saison

Plateau de fromages variés - Nougat glacé de Montélimar

Vin rouge et rosé selon convenance - Café

14H30 : VISITE DE LA VINAIGRERIE DE NYONS

Visite de l'atelier où les vinaigres sont élaborés artisanalement avec les plantes aromatiques de la Drôme Provençale et des concentrés naturels de fruits. Explications sur le procédé d'acétification et conseils culinaires, suivies d'une dégustation en boutique.

16H : LE COMPTOIR DES VIEUX MOULINS DE NYONS (unique en France !)

Vous partagerez l'atmosphère chaleureuse d'anciens moulins à huile du XVIIIe siècle et découvrirez une étonnante savonnerie dont les voûtes séculaires contribuent au mystère du lieu. La visite du musée vous permettra de vous familiariser avec la manière traditionnelle d'élaborer l'huile d'olive et de fabriquer du savon. Prix de la journée : **55 euros pour les adhérents, 60 euros pour les non-adhérents**

L'ANR participe au coût de la sortie et prend en charge les frais de guide.

Bulletin d'inscription à découper suivant le pointillé à transmettre avant 6 SEPTEMBRE 2019.

Faire parvenir ce bulletin accompagné de votre chèque libellé à l'ordre de « ANR VAUCLUSE »

A l'adresse suivante : ANR 84

4 rue des quatre vents 84140 MONTFAVET

Sortie DROME PROVENCALE :

Mme, Mr.....Numéro de téléphone portable :

Nombre de personnes : X 55 = ci-joint chèque de :

Nombre de personnes : X60 =

Lieu de ramassage souhaité : cocher la case souhaitée

Pernes les fontaines à 7H30 (possibilité de garer chez eux, plan d'accès sur demande.)

Avignon- Cap Sud porte 4 à 8h15

Avignon arrêt de bus TCRA, « arrêt Limbert », côté rempart à 8h30

Orange Sud à l'entrée autoroute à 9h00

Il suffirait d'un geste...



Un grand principe



Les formateurs



Exercice...

Toujours d'actualité et sûrement plus encore aujourd'hui, un seul **geste** peut parfois éviter bien des difficultés.

Protéger et se protéger, éviter le sur-accident, traiter les plaies graves, arrêter une hémorragie, réagir sur un arrêt cardiaque, une perte de connaissance, utiliser un défibrillateur, connaître les différents numéros d'urgence, autant de réponses pour savoir décider sur ces situations.

C'est avec professionnalisme et convivialité que les formateurs, Michel Guy chargé des secours et de la sauvegarde au travail, également président de l'UNASS et Cécile Keghelian infirmière, chargée de la santé au travail, tous deux de la Poste, nous ont dispensés gratuitement les premières notions et réflexes à adopter pour la sauvegarde des personnes accidentées. Ils participent ainsi de surcroît à l'objectif national de pourvoir tout un chacun, de ces premiers gestes citoyens et responsables et parvenir à atteindre au moins les 80% d'une population avisée, comme dans les pays scandinaves.

Plusieurs cours, de niveau croissant, complètent une solide formation en secourisme pour ceux et celles qui le souhaiteraient.

L'ANR 84 encourage vivement chacun de ses adhérents à se manifester pour s'inscrire auprès de la présidente Francette Reynes, en prévision des prochaines séances et ajouter ainsi, en osant cette expression verbale, un « tantinet » à notre propre sécurité.

Pour se préinscrire utiliser le Mail : francette9.reynes@orange.fr

Tel: 04 90 32 18 62

JM Kutek



séculaire



généreux

L'OLIVIER NOTRE AMI...

*Tout au long des saisons, été, hiver, printemps
Le décor en Provence, s'éclaire au fil du temps
De l'amandier fleuri, prémices de Janvier,
Aux cerisiers de Juin, lavandins de Juillet.*

*Quand l'été est venu, aux couleurs estivales
Les oliviers d'argent, vibrent au chant des cigales
Leur feuillage léger dispense une ombre claire,
Et les rameaux chargés d'olives et de lumière,*

*Mûrissent lentement pour donner en Novembre,
Une huile parfumée, teintée de vert et d'ambre,
Qui glisse au pressoir, tel un rayon vermeil,
Où se mêlent en effluves, les éclats du soleil.*

Guy Mondon

Prévision de sortie Le 14 novembre à AIX en PROVENCE

Départs: - 7h 15 précises : garage Arnaud à Pernes les fontaines
- 8h : AVIGNON –CAP SUD porte 4
- 8h 15 : AVIGNON arrêt de bus TCRA « Limbert » côté rempart
- 9 h00: CAVAILLON-Péage entrée autoroute



10h00 VISITE GUIDÉE DE LA FONDATION VASARELY
Centre architectonique d'Aix-en-Provence classé monument historique, plongez dans l'univers fascinant de l'art optique au cœur du bâtiment luminocinétique imaginé, conçu et financé par Victor Vasarely.
Continuation en direction de Meyrargues et arrivée au NEW CABARET vers 12h.



DEJEUNER SPECTACLE AU NEW KABARET
12h15 : Repas et piano bar chanté en direct pendant le repas

MENU

Kir de bienvenue et tapenade maison
Foie gras et chutney de figues
Veau sauce forestière
Croustillant de pommes de terre
Fromage sur lit de salade-Vacherin du moment
Vin café

Après le déjeuner, **2H de spectacle avec la REVUE FRENCHY KABARET (chant, danse, paillettes, plumes, french cancan, humour....)**

16h15 : Fin du spectacle et début du thé dansant

17h30 : Départ pour retour vers 19h dans votre ville.

Prix de la journée : **65 euros pour les adhérents, 70 euros pour les non-adhérents**

L'ANR participe au coût de la sortie et prend en charge les frais de guide.

Bulletin d'inscription à découper suivant le pointillé à transmettre avant 28 octobre 2019.

Faire parvenir ce bulletin accompagné de votre chèque libellé à l'ordre de « ANR VAUCLUSE »

A l'adresse suivante : ANR 84

4 rue des quatre vents

84140-MONTFAVET

Sortie AIX EN PROVENCE

Mme, Mr.....Numéro de téléphone portable :

Nombre de personnes : X 65 = ci-joint chèque de :

Nombre de personnes : X70 =

Lieu de ramassage souhaité : cocher la case souhaitée

- Pernes les fontaines à 7H15 (possibilité de garer chez eux, plan d'accès sur demande.)
- Avignon Cap Sud porte 4 à 8h00
- Avignon arrêt de bus TCRA, « arrêt Limbert », côté rempart à 8h15
- Cavaillon entrée autoroute à 9h00