



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](mailto: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*

On parle de plus en plus d'écologie, de sauver la planète, de lutter contre l'obésité, le trop gras, le trop salé, de manger 5 fruits et légumes par jour, d'éviter le gaspillage voire de recycler ce qu'on nous a obligé de consommer « à gogo » pendant des décennies et tiens finalement ! c'est curieux ... on nous gave de nous rappeler l'expression « la santé commence par une bonne alimentation. »

He bien, commençons par le commencement : Pensons à nos producteurs locaux qui passent leur vie à nous nourrir sainement. Notre région ne manque pas d'atout en Ses domaines.

Je vous invite à la vigilance naturelle car la plupart de nos produits viennent de partout, rarement de chez nous.

Les hommes d'affaires n'indiquent pas de manière lisible le pays dans lequel sont faits les produits en utilisant des codes-barres ou bien pêchent par omission... c'est plus facile et moins cher.

Mais c'est notre droit d'être informé aussi ; **Informez-vous...et aussi votre famille et vos amis !**

Vous trouverez au verso le moyen de repérer la provenance de tous ces produits.

POUR FAIRE VIVRE NOS PRODUCTEURS et même avantager notre industrie alimentaire, MANGEZ LE PLUS POSSIBLE DES PRODUITS LOCAUX OU REGIONAUX !

Appliquez la préférence nationale pour votre nourriture pour toutes ces raisons !



Francette

## La provenance de nos produits alimentaires :

Où sont fabriqués ces produits, aux USA, Philippines, Taiwan ou en Chine ? Comment faire... ?  
Pour le savoir, vous pouvez maintenant vous référer aux codes-barres.

Les 3 premiers chiffres du code-barres d'un produit indiquent en fait le code du pays où le produit a été fabriqué. Exemples : tous les codes qui commencent par : 690, 691, 692 jusqu'à 695 proviennent de Chine.  
Le code 471 de Taiwan.

Voici tous les codes-barres utilisés :

00 à 13 : Etats-Unis et Canada

30 à 37 : France

40 à 44 : Allemagne

49 : Japon

50 : Grande-Bretagne

57 ~ : Danemark

64 ~ : Finlande

76 ~ : Suisse et Liechtenstein

628 ~ : Arabie Saoudite

629 ~ : Émirats Arabes Unis

740 à 745 : Amérique Centrale

480 à 489 : Philippines

471 : Taiwan

690 à 695 : Chine

## Les colis de Noël :



La palette de 151 Colis

L'année 2019 sera bientôt terminée et comme chaque année, nous nous apprêtons à aller rendre visite à nos collègues âgés de plus de 85 ans afin de leur remettre un colis de Noël rempli de friandises.  
Ce sont 151 collègues qui vont bénéficier de notre attention.

36 bénévoles, souvent accompagnés par leur conjoint, sillonnent les routes du Vaucluse.

Cette année 4 collègues sont venus nous rejoindre afin de nous aider.

Josette a la charge de 12 colis sur le secteur de Carpentras depuis plusieurs années, Raphaël bat tous les records avec 14 colis à remettre sur le secteur d'Orange.

Merci à tous ces bénévoles sans qui nous ne pourrions accomplir cette tâche.

Francette

## Une erreur regrettable s'est glissée.....



*Vous venez de recevoir La Voix de l'ANR du mois d'Octobre...*

*Notre collègue **René DARVENNES** n'est pas décédé, il est toujours parmi nous.  
C'est son épouse Solange qui est décédée.*

*Avec toutes les excuses de l'ANR Siège*

Francette

## Anniversaires de mariage :

### Noces d'or (50 ans) :

Nicole et Gérard GENISSON  
Francette et Yves REYNES



### Noces de Diamant (60 ans)

Marie-Thérèse et Jean MESTRE

## Formation aux premiers secours par l'UNASS.

« Faire un acte citoyen en apprenant à sauver une vie. »

Ces formations sont réservées aux adhérents de l'ANR et à leur famille.

Pour la 3ème fois, Michel GUY président de l'UNASS, chargé des secours et de la sauvegarde au travail pour La Poste, a dispensé un cours de formation aux premiers secours aux adhérents à l'ANR.

Une quinzaine d'adhérents ont suivi cette formation pour l'année 2019.

Si vous souhaitez participer à une prochaine formation merci de vous signaler auprès de l'ANR : [anr84@wanadoo.fr](mailto:anr84@wanadoo.fr) ou 04 90 82 54 65 ou ANR84 au 4 rue des quatre vents 84140-MONTFAVET  
D'autres formations seront organisées au 1 er semestre 2020



Francette

## Rencontre avec « les huiles » en Drôme provençale :



C'est à une bonne heure de chez nous que nous avons visité le 19 Septembre dernier, le pays de la « tanche » une olive noire qui a fait la réputation de Nyons dans le Parc naturel régional des Baronnies Provençales. La région produit des huiles d'olive, des huiles essentielles de lavande et d'autres produits aromatiques pour le bien-être ou l'alimentation.

La Distillerie Bleu Provence créée en 1939, nous a accueilli et donné un exposé sur la distillation de la lavande avant de nous laisser visiter leur magasin.

Un producteur de vin et d'olives, nous a proposé ses produits locaux: l'alicouque, tapenade, confit d'olives, qu'il a accompagné par la dégustation des vins de son domaine en guise d'apéritif.

La restauration qui sentait bon la Provence eut lieu au St Victor.

L'après-midi fut consacrée à la visite de l'atelier de la vinaigrerie de Nyons où les vinaigres sont élaborés artisanalement avec les plantes aromatiques du pays et des concentrés naturels de fruits avec des explications sur le procédé d'acétification accompagnés de conseils culinaires.

Nous avons poursuivi vers le comptoir des Vieux Moulins de Nyons datant des XVIII ème et XIX ème puis vers une ancienne savonnerie datant de 1730 pour découvrir les caves voûtées, les vieux outils, diverses lampes et autres meules utilisés par nos anciens.

Une belle journée de découverte de quelques richesses de notre patrimoine...

JM Kutek

**Bienvenue aux nouveaux adhérents venus nous rejoindre au second semestre 2019 :**



CHAVAREN  
CHAVAREN  
RICHARD  
RICHARD

ROGER  
GENEVIEVE  
GINETTE  
MICHEL

KUZNIAR  
KUZNIAR  
TESTUD  
DANIEL

JOSETTE  
JOSEPH  
SERGE  
JEAN-MARC

**Loto et galette le samedi 25 janvier 2020**

**« BONNE ANNEE 2020! »**



*Venez nombreux !*  
*C'est l'occasion de se retrouver*  
*entre collègues et de papoter le*  
*temps d'un après-midi.*



Le loto suivi de la dégustation de la galette des Rois, aura lieu le **samedi 25 janvier à 14 heures** à la salle municipale du **Rex à Montfavet**, rue des Paroissiens, parking gratuit à proximité.  
**arrêt de bus:** mairie de Montfavet, ligne n°4

- 3 parties avec 2 quines et 1 carton plein
- 1 partie carton plein
- 1 partie surprise avec 2 quines
- 1 carton plein pour une **sortie à la journée à Nice : la bataille des fleurs** le 22 février pour 2 personnes offerte par les cars ARNAUD et 1 bon d'achat pour 1 galette offert par la boulangerie-pâtisserie KANDOUSI.

Tarif : 10 € les 3 cartons, 5 € le carton seul. **Les cartons seront achetés sur place.**

**Une nouveauté, lors de notre réunion du 13 septembre dernier, le bureau a décidé d'offrir la dégustation de la galette.**

**Seuls les adhérents de l'ANR à jour de leur cotisation et leurs conjoints peuvent participer à cette animation.**

**Il est important de s'inscrire** car les places étant limitées, nous ne pourrions accepter que les 100 premiers inscrits. Nous devons connaître le nombre de participants pour commander les galettes en quantité suffisante.

**Bulletin d'inscription à découper suivant le pointillé et à retourner avant le 20 janvier 2020,**

A l'adresse suivante :

ANR VAUCLUSE

4 rue des quatre vents 84140-MONTFAVET

Téléphone :04 90 32 18 62

.....  
Madame, Monsieur.....

Participera (ont) à la dégustation de la galette du 25 janvier 2020

Inscrire .....personnes

## Découverte de Rome du 10 au 13 Octobre 2019 :



Dans une organisation « made in italie » notre groupe constitué de 24 personnes a vécu en 3 jours un bon aperçu du panorama touristique qui fait la réputation de la ville éternelle.

La visite du Musée du Vatican (un Etat dans l'Etat) a illustré la richesse artistique des lieux au travers des réalisations picturales ou sculpturales aux noms prestigieux tels que Raphael, Michel Ange et tutti quanti.

Nos déambulations méditatives sur le pavé de la Place St Pierre et en la Chapelle Sixtine, ont été un excellent stimulant pour prolonger notre promenade vers les ruelles du

quartier du Transtevere et le Pont Sixte, au cœur de la ville. Un autre jour nous aura plongé dans la Rome Antique (Forum, Piazza Venezia, le célèbre Colisée...) puis la Rome baroque (Fontaine de Trévi, la place d'Espagne...) et enfin la Rome Politique (Gouvernement, Parlement...) à l'architecture finalement pas trop « cavalière ».

Le jour dernier fut consacré à la Cathédrale de Rome, la dite **Saint Jean de Latran**, la plus ancienne des églises qui, par de là notre admiration, demeurera toujours « *la mère et tête de toutes les églises* ».

Les repas aux restaurants dont celui de NINO le soir, ne furent pas un gavage publicitaire de pâtes puisque celles-ci furent discrètes et proposées en entrée seulement.

Notons pour nos âges, que les vols Alitalia, à l'Aller comme au Retour, nous avaient permis de mettre en réserve l'énergie nécessaire pour cette épique escapade.

JM Kutek

## Prévisions des animations et sorties pour le 1<sup>er</sup> semestre 2020

### Retenez bien ces dates !

- Dimanche 19 janvier**: la Messe aux truffes à Richerenches suivie du repas gastronomique
- Samedi 25 janvier** : Loto suivi de la dégustation de la galette à la salle du Rex à Montfavet
- Jedi 2 avril** : Réunion annuelle au restaurant « La goutte d'Eau » à Pernes les Fontaines.
- Jedi 23 Avril**: Visite de la citadelle de Sisteron et le village des MEES .

Pour le second semestre : Du 3 au 7 septembre 2020

*escapade en Belgique : Bruxelles, Bruges, Gand, Anvers*



### Nécrologie

Le plus vieux joueur de tennis du Vaucluse est décédé. A 97 ans, notre ami **Jacques Fuster** nous a quitté.

Il était le plus vieux licencié du Vaucluse et jouait encore il y a peu de temps avec ses collègues de Cheval Blanc. Il était adhérent à l'ANR depuis 1989.

## Visite en pays d'AIX de la Fondation VASARELY et « remise en Formes » au New Kabaret :



Fondation Vasarely



Exposition Vasarely



New Kabaret



French Cancan Senior

La pluie en ce jour du 14 Novembre, n'a pas découragé les 38 personnes pour tenter une sortie dans le Pays d'Aix en Provence.

Arrivés à la Fondation, le guide nous révèle une bien singulière histoire que celle de Victor Vasarely une famille et une enfance très impactés par les événements du début du siècle dernier. On apprend que parallèlement à ses études de médecine, Vasarely a fréquenté en parallèle l'école libre des Arts graphiques et de peinture à Budapest sa ville natale. C'est en réponse à une invitation de deux amis graphistes installés à Paris, la capitale des Arts, qu'il démarre sa grande aventure dans le graphisme et la peinture.

Il interprète dans ses compositions picturales sa vision des choses de la vie en révélant l'alphabet des couleurs, les phénomènes d'optique cinétique, le jeu des contrastes et des valeurs dans les couleurs qui aboutissent à de magnifiques tableaux de volumes et de figures en trompe-l'œil, tout en conservant une harmonie entre le réel et le virtuel. Ses œuvres connues dans le monde entier s'étalent sur les façades de grands établissements à travers le monde : le Grand hall de la gare Montparnasse à Paris, la façade de l'Université de Bonn en Allemagne, la Cité Universitaire de Caracas au Venezuela, les vitraux de l'église basque de Los Lomas au Mexique...

La restauration eut lieu au New Kabaret avec l'accompagnement de Victoria et de Benjamin, deux solistes qui ont animés le repas avec allégresse et quelques chansons populaires.

Vint ensuite la grande revue des Girls tant attendue par certains. Le French Cancan final a inspiré quelques uns de nos collègues qui ont bien voulu tenter leur grand écart de...soixantenaire.

JM Kutek



**Le montant des cotisations pour 2020 est inchangé.**

**La cotisation est la même pour tous les retraités sans distinction d'appartenance**

COTISATION INDIVIDUELLE avec la revue La Voix de l'ANR .....	22 ,00 euros
COTISATION INDIVIDUELLE sans la revue La Voix de l'ANR .....	13,00 euros
COTISATION COUPLE avec la revue La Voix de l'ANR.....	35,00 euros
COTISATION COUPLE sans la revue La Voix de l'ANR .....	26,00 euros
COTISATION REVERSION.....	13,00 euros

le chèque est à libeller à l'ordre de « ANR 84 »et à retourner à l'adresse suivant : ANR 84 chez :

Michel Roquefort  
314 rue Henri Barbusse  
84000-AVIGNON

**Afin de nous faciliter la tâche de gestion nous vous invitons à opter pour le prélèvement automatique, dans ce cas envoyez un RIB au trésorier, les prélèvements automatiques seront effectués courant mars 2020.**

# ESCAPADE en Belgique : BRUXELLES-BRUGES-ANVERS-GAND

DU 3 SEPTEMBRE AU 7 SEPTEMBRE



**1<sup>er</sup> jour :** départ en TGV de la gare d'AVIGNON arrivée à LILLE où nous rejoignons notre bus pour Bruxelles.

## **Déjeuner.**

Accueil par notre guide belge pour une première visite guidée panoramique de la ville.

Découverte de quelques quartiers représentatifs : le *quartier royal et les Sablons, le Cinquantenaire et le district européen,*

Les faubourgs résidentiels où se côtoient tous les styles: *Art Nouveau et Art déco,* ainsi que l'incontournable *Atomium* témoin de l'Expo Universelle de 1958.

Nous continuons par une promenade pédestre dans le cœur Historique: la Grand Place, l'Hôtel de ville et le Manneken Piss.

Le guide évoquera l'histoire de la ville et son évolution au fil des siècles, sa richesse architecturale et ses spécialités gourmandes...

Installation à l'hôtel pour la durée du séjour, dîner et logement.

## **2<sup>ème</sup> jour : BRUGES/KNOKKE HEIST/HET ZOUTE**

Après le petit-déjeuner, rendez vous avec notre guide et départ en bus pour **Bruges**.

Visite guidée à pied: La Grand Place et son Beffroi, les Halles, la place du Bourg et ses 4 monuments que sont La Basilique de St Sang, l'Hôtel de Ville, l'Ancienne Greffe et les Palais du Franc de Bruges, puis le Béguinage et le lac d'Amour.

## **Déjeuner**

Visite du musée Memling :ancien Hôpital St Jean, représentant plus de 8 siècles d'histoires avec ses salles médiévales et la Chapelle qui abritent une imposante collection de pièces d'archives, d'œuvres d'art, d'instruments médicaux ainsi que 6 peintures de Hans Memling.

Retour à l'hôtel, dîner et logement.

## **3<sup>ème</sup> jour : ANVERS/GAND**

Après le petit-déjeuner, départ en bus pour **Anvers**, capitale des Flandres, ville de Rubens.

Pendant le trajet le guide fera la présentation d'Anvers :histoire de la ville, son port,.....

Visite guidée de la Cathédrale. L'intérieur est un véritable musée d'art religieux.

Visite de la maison de Rubens construite au 16<sup>ième</sup> siècle, installée dans un ensemble de bâtiments de style flamand.

## **Déjeuner**

**Départ pour Gand**, second port Belge et ville universitaire.

Cité natale de Charles Quint. Découverte du cœur de la ville: la cathédrale St Bavon avec le fameux rétable de l'Agneau Mystique de Hubert Van Eyck de 1432.

Puis ballade en bateau sur les canaux à Gand, découverte du centre médiéval.

Retour à l'hôtel, dîner et logement.

#### **4 ème jour : BRUXELLES**

Continuation de la visite de Bruxelles.

Après le petit-déjeuner, rendez-vous avec notre guide pour un itinéraire sur le thème de la bande Dessinée : Les fresques murales et autres représentations des héros de nos BD éparées sur la ville.

#### **Déjeuner « moules- frites »**

#### **Visite de la Cathédrale de Bruxelles Ste Gudule**

Puis visite d'une brasserie et dégustation.

Retour à l'hôtel, dîner et logement

#### **5 ème jour : BRUXELLES/ LILLE/ AVIGNON**

Après le petit-déjeuner transfert en bus pour Lille pour prendre le train direct à destination d'Avignon.

En fonction des horaires le programme pourra être aménagé.

#### **Prix 900€ environ sur une base de 25 participants, en attente du tarif OUIGO**

#### **Le prix comprend :**

- \*le transport en bus selon programme
- \*l'hébergement en hôtel 3 \*\*\*
- \*la pension complète du déjeuner du J1 au petit déjeuner du J5
- \*la visite guidée de Bruxelles J1
- \*les services d'un guide du J2 au J4
- \*les entrées aux cathédrales de Gand et d'Anvers
- \*le musée Memling à Bruges
- \*la balade en bateau à Gand
- \*la visite et la dégustation dans une brasserie
- \*la visite de la cathédrale de Bruxelles et de la crypte
- \*le transport en train OUIGO, 2 ème classe
- \*l'assurance Assistance, Rapatriement et Annulation offerte

#### **Le prix ne comprend pas :**

- \*Le supplément chambre seule: 160 €
- \*Les boissons aux repas
- \*Les pourboires

**Formalités :** carte d'identité ou passeport

#### **Conditions d'annulation :**

- \*Plus de 30 jours avant la date de départ : 50€ de frais de dossier
- \*De 30 à 15 jours avant le départ : 25 % du prix total du voyage
- \*de 15 à 3 jours avant le départ : 75% du prix total du voyage
- \* le jour du départ : 100 % du prix total du voyage

#### **Possibilités de payer en 3 fois paiement par chèque uniquement.**

**\*Soit 200 € à l'inscription au 1 mars dernier délai, temps nécessaire pour les réservations train et hôtel puis \*350 € en Juin  
\*350 € en Juillet**

**Bulletin de réservation à adresser avec le chèque d'acompte libellé à l'ordre de SOLOTOUR  
à ANR84 4 Rue des quatre vents  
84140-Montfavet**

#### **Escapade en Belgique**

Mme, Mr.....Numéro de téléphone portable :  
Nombre de personnes : ..... X 200 = ci-joint chèque de :

Adresse mail :