



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: anr.84@orange.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

Bonjour à toutes et à tous,

Soyons optimiste, l'année 2022 a bien commencé.

Les activités ont repris lentement mais sûrement.
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 préparons les sorties pour le second semestre, mais nous devons veiller à réduire nos dépenses aussi devant le coût sans cesse croissant des frais postaux nous joignons à cet envoi les prochaines sorties prévues jusqu'à la fin de l'année.

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

Merci à nos bénévoles qui n'ont pas baissé les bras pendant la pandémie, tous les colis ont été distribués avant les fêtes, les bénéficiaires n'ont pas oublié de nous remercier, soit eux-même soit par l'intermédiaire d'une tierce personne.

Grâce à votre action de bénévole notre Association a été reconnue d'intérêt général vous pouvez donc déduire le montant de votre cotisation des impôts.

Amitiés à tous
Francette

Hommage à deux amis récemment disparus



Cet hiver nous avons eu l'immense regret de perdre un couple d'amis, fidèles de l'ANR depuis longtemps, Jeannot et Marie-Thé MESTRE.

Etrangement la maladie les a emportés à cinq semaines d'écart. (Et ce n'était pas le COVID)

Il est vrai qu'à 87 ans pour Jeannot et 86 pour Marie-Thé, ils n'étaient plus en pleine forme depuis quelques années.

Mais ils participaient encore souvent à nos rencontres amicales.

Ils nous ont marqués par leur jovialité et leur enthousiasme à chacune de leur présence.

Jeannot faisait partie d'une association de théâtre en provençale. Il a joué pendant longtemps les « Pastorales » à Barbentane. Il nous enthousiasmait toujours en nous contant admirablement les textes de Pagnol, ou les chansons Marseillaises d'un autre temps.

Il fut aussi un assidu aux randonnées pédestres de l'ANR à travers toute notre belle région.

Marie-Thé exerçait ses talents de poétesse en diverses occasions. Tous deux faisaient aussi partis de la « Société Littéraire de la Poste » sous la houlette de Marc Maynègre.

Le destin les a emmenés presque ensemble après 62 années de vie commune.

Ils étaient les amis de tous.

Ils nous manquent. Nous ne les oublierons pas.

Solange PASTUREL

la troisième, plus récemment...Françoise Maynègre



Françoise nous a laissé ce mois de Mai après 15 ans de lutte contre un cancer impitoyable qui n'a eu de cesse de se développer un peu partout faisant la nique aux divers traitements de chimio.

Elle était un exemple pour les oncologues qui la suivait et n'hésitait pas à l'appeler, même lorsqu'ils étaient en congrès aux USA....pour leur communiquer l'avancée de la maladie.

J'ai bien connu Françoise, tout d'abord aux chèques postaux à Paris, puis nous nous sommes retrouvées en 1999, elle à l'AGENCE des télécoms à « Croix Rouge », moi au CPE cours Kennedy.

Malgré tous ses ennuis de santé, aux côtés de Marc, elle s'occupait de la Société Culturelle et Historique de La Poste avec pour tâche d'écrire « LA FONTAINE DE PETRARQUE ».

Lors de notre dernière conversation, alors qu'elle se savait perdue ; elle m'a dit : « je n'ai pas eu le temps de préparer La FONTAINE !!! »

Françoise est partie entourée de ses enfants Rémi, Sandrine et sa petite Coline .

Francette Reynès

Mamie ! tu « nougat-es » avec tes bonbons !



Mise en boîte des nougats



Découpe de cochonaille



Bon appétit !

Profitant d'une petite fenêtre d'évasion dans l'espace Pandémie, ce sont 38 participants qui eurent le privilège de connaître la « Nougaterie Diane de Poitiers » à Montélimar le 25 Novembre dernier.

Le nougat est une affaire de famille depuis 1920 d'après une inspiration émanant de la proximité du lieu de naissance de la Duchesse Diane de Poitiers, née à St Vallier au nord de la Drome, ambassadrice en son temps, de ce bonbon, à travers le monde.

Une réflexion enfantine permet de définir le terme de « nougat » par complicité familiale rappelée en début de titre.

75 tonnes de cette friandise sont produites chaque année, réalisées manuellement selon les règles de l'art à partir des blancs d'œufs, de glucose, de miel et d'amandes de qualité, propres à la région.

Nous fûmes accueillis par un présentateur plein d'humour et de passion qui nous a préparé pour... une dégustation savoureuse en fin de visite. Plusieurs bacs de ces produits, mis à notre disposition en self-service, ont permis à chacun de faire « le plein » en prévision des fêtes de fin d'année.

A l'heure du diner, nous sommes arrivés à « La Terrine » une Auberge Paysanne bien connue à Mercurool pour sa cochonaille au pelage bigarrée qui passe à la grillade au feu de bois à ces occasions.

La maîtresse de maison devenue DJ en quelques instants, a fait sortir « les plus jeunes » de leur table juste desservie par la fameuse Clairette de Die, pour danser le madison et autres rythmes d'allégresse.

Bien gavé, bien rassasié et bien repu en tout genre, tout le monde est rentré à la maison par le bus, particulièrement... silencieux, tout au long du trajet.

JM Kutek

Nouveaux adhérents venus nous rejoindre au premier semestre 2022



www.shutterstock.com · 142892536

MUNHOVEN Andrée
ADAMANTIADIS Martine
CUREL Albertine
BESSE Rémy
ASTIER Claude
DOMINJON Huguette

MUNHOVEN Antoine
METHODINI Mireille
REYNES Marie-Louise
BESSE Jacqueline
MOUTIN Anne-Marie
LAMIRAL Bernadette

Visite en Terrariums :



La devanture de la boutique



Un intérieur



Petits coins de verdure



Ambiance



Composition originale

L'histoire du terrarium trouverait son origine au XIX^e siècle sous le vocable de « caisse du Docteur Ward ». Ce grand médecin botaniste cherchait à ramener en Europe, des spécimens de plantes observés par les naturalistes lors de la fameuse époque « des grandes découvertes » trois siècles plus tôt.

Mais problème ! L'acheminement des végétaux se trouvait compromis par les longues traversées des océans à la vitesse plus ou moins aléatoire des vents, des embruns marins, du manque d'eau ou de lumière.

A force d'observation sur les conditions de germination et de résilience des végétaux pour leur survie, le DR élabora un container de verre qui permit de résoudre en grande partie, toutes les difficultés de préservation des plantes lors de ces transports de longue durée. Le terrarium est né.

Les plantes produisent l'oxygène qu'elle consomme dans un équilibre gazeux de style micro climat.

L'ensemble peut durer des années et ne demande que très peu d'arrosage sous forme de pulvérisations.

Une bonne règle à respecter : assurer le maximum de lumière mais éviter l'exposition directe au soleil.

Passionnés de botanique et de créations artistiques, [Laurène et Léo](#) ont décidé de promouvoir cette culture de végétaux « en vase clos » et d'orienter leur créativité artistique vers des compositions végétales aux allures de sculptures vivantes évolutives tout en créant d'autres curiosités pour l'agrément des intérieurs de nos logis.

Ils proposent aussi des kits de ces « petits coins de nature » avec guide de montage qui seront particulièrement appréciés par les jeunes amateurs « en herbe » bien sûr !

C'est en Décembre dernier qu'ils ont ouvert leur propre boutique-atelier végétal nommé « le bois joli » en centre-ville d'APT :

[103 rue de la république 84400 APT](#) [Tel : 04 88 85 33 55](#)

Le Bois Joli fournit quelques boutiques sur le Vaucluse :

« O MANA » au 18 rue de la Carreterie 84000 Avignon

« VOUS ETES ICI » au 41 Av Gabriel Péri 84300 Cavailon

Prenez le temps d'une visite, c'est chez nous, c'est tout près ... vous serez agréablement reçus et conquis.

JM Kutek

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 » chaque année sur le site du CE FRANCE TELECOM avec votre nouveau avis d'imposition .

Cette mise à jour est indispensable pour bénéficier des aides apportées par le CCUES :chèques-vacances, aides sociales.

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

***Retraités de La Poste :**

Chèques-vacances : La Fonction Publique a repris la gestion des chèques vacances

Si vous avez internet allez sur le site : WWW.fonctionpublique-chequesvacances.fr

Vous pouvez consulter le nouveau barème à l'adresse suivante :

https://www.fonctionpublique-chequesvacances.fr/cv/web/documents/pdf/baremes_2016.pdf

vous n'avez pas internet demandez à un de vos collègues ou contactez nous

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 choix2

Pour l'Aide au Maintien à Domicile (AMD)

Téléphone : **0970 29 90 40** - Service d'information de la Fonction Publique www.fonction-publique.gouv.fr/amd

0971 10 39 60 - Service d'information de l'Assurance retraite www.lassuranceretraite.fr

LES CONTACTS DE L'ACTION SOCIALE DE LA POSTE :

Le portail Malin, site de l'action sociale: www.portail-malin.com Nom d'utilisateur : **offre** - Mot de passe : **sociale**

La ligne de l'action sociale : N° vert : 0 800 000 505 Des postiers vous répondent du lundi au vendredi de 9h à 17h

La Poste a édité « un guide des aidants » si vous ne l'avez pas reçu demandez le à votre assistante sociale ou appelez le numéro vert mentionné ci-dessus.

QUELQUES ADRESSES UTILES

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

LA TUTELAIRE :

Correspondante pour le Vaucluse : Mme Michèle MATAIX, michele.mataix@orange.fr, téléphone: 07 86 55 82 27

Association d'accompagnement et de répit pour les personnes souffrant de maladies neurodégénératives :

La Maison Jean-Touraille de France Alzheimer 84 au Pontet Contact: 04 32 74 17 84

Le centre hospitalier de l'Isle-sur-la-Sorgue Contact: 04 90 21 34 00

LA MUTUELLE GENERALE :

Accueil physique à Avignon les mardi et jeudi de 9h à 12h30 et de 14h00 à 17h00

Adresse : 173 Chemin du Grand Gigognan

84901-AVIGNON CEDEX 9

Services d'assistance santé :

Pour faire face à des situations difficiles :

En cas d'accident ou de maladie vous pouvez bénéficier de services d'assistance santé tels que :

aide-ménagère, garde d'animaux Tél gratuit: 0 800 004 097

Les assistantes sociales de la Poste

Madame Emmanuelle FRANCOIS : secteur CAVAILLON ET ORANGE tel: 06 98 24 70 72

adresse : La Poste adsap 135 avenue Pierre Sémard CS60310 84908 AVIGNON CEDEX09

Madame Isabelle COUSIN poste courrier tél: 06 50. 70 55 87 84000-AVIGNON

Madame Celia TROCHINO tel : 06 66 09 20 52

Travaux d'aménagement de votre logement, si vous êtes propriétaires de votre logement depuis plus de 15 ans vous pouvez bénéficier d'un aide selon vos conditions de ressources grâce au programme « habiter mieux », lancé par l'Etat et le Département. :

Habitat & développement de Vaucluse

Tél: 04 90 23 12 12

En savoir plus : 0 800 125 135 (appel gratuit)
0 820 10 39 39 (0,15€TTC/mn)

WWW.VAUCLUSE.FR

WWW.pour-les-personnes-agees.gouv.fr

Le CESU Chèque Emploi Service Universel :

Que vous soyez retraité, sans emploi ou en activité, vous pouvez utiliser ce moyen de paiement facile et pratique proposé par l'URSSAF pour des emplois de services à la personne ou pour déclarer la rémunération d'un salarié à domicile, utilisable de manière régulière ou ponctuelle, pour un emploi à temps partiel ou à temps complet.



Le salarié peut être une de vos relations ou un employé d'un prestataire de service à la personne.

Activités concernées :

Garde d'enfant, soutien scolaire, préparation de repas à domicile, repassage, assistance aux personnes âgées ou en situation de handicap, l'aide à la mobilité des personnes, entretien de la maison et tvx ménagers, petits tvx de jardinage, prestation de petits bricolages, prestations d'assistance informatique et d'internet etc...

Le contrat de travail est obligatoire pour définir l'ensemble des droits et obligations de l'employeur et de son salarié (identité, n°de sécu, date embauche, durée, lieu du travail, nature de l'emploi, etc...) . Il se fait dans un bon esprit d'entente entre les parties.

Avec le CESU vous êtes assurés d'être dans la légalité et d'offrir à votre salarié une protection sociale.

Le particulier employeur doit créer son compte URSSAF service CESU avec ses coordonnées bancaires etc...pour obtenir son numéro URSSAF afin d'établir les bulletins de salaire. Le salarié également enregistré, disposera de son numéro de cesu sur son 1er bulletin de paie, ce qui lui permettra de créer son propre compte.

A partir de votre compte vous pouvez opter pour le CESU+ qui vous permettra de confier au Service cesu de l'Urssaf, tout le processus de rémunération de votre employé, notamment si celui-ci souhaite un virement bancaire option qu'il aura précisée dans son propre compte.

Il s'agit d'un **service, optionnel et gratuit**, que vous devez activer.

Grâce à ce service, **le crédit d'impôt est automatiquement déduit de vos dépenses** lorsque vous avez recours à un salarié à domicile. La seule action à réaliser chaque mois : la déclaration.

En cas d'un travail régulier effectué par le même salarié, il n'y a qu'une seule déclaration à établir par mois.

Si vous avez plus de 70 ans vous avez une exonération partielle des charges patronales

Le salaire horaire résulte d'un accord entre le particulier employeur et le salarié. Le montant doit respecter la réglementation en vigueur.

Exemple : Montant du salaire minimum 9.09€ net de l'heure applicable avec 10 % de congés payés inclus soit 11.65€ brut.

Les dépenses engagées ouvrent droit à un crédit d'impôts.

L'employeur déclare les dépenses sur le formulaire 2042 RICI lors de la déclaration annuelle (en déduire les aides éventuelles provenant de certains organismes pour l'emploi du salarié (APA etc...)).

60% du crédit d'impôt sont payés en mi Janvier et le solde en été. Cependant on peut opter pour l'avance immédiate si on a recours à un emploi direct (sans intermédiaire d'un prestataire).

Le montant du crédit d'impôt est égal à **50% des dépenses engagées dans l'année**, dans la limite du **plafond** inhérent au type de service (500 € pour le petit bricolage, 5000€ pour le jardinage etc...).

Garder les justificatifs de dépenses.

Si le montant de votre crédit d'impôt est supérieur à votre impôt sur le revenu vous êtes remboursé du surplus ou de la totalité.

Le prélèvement à la source ne met pas en cause la prise en compte des crédits d'impôt dans le calcul de l'impôt sur les revenus.

Tous renseignements sur le net d'où proviennent ces informations: Pour URSSAF : www.cesu.urssaf.fr

Pour Impôt : [HTTPS://www.economie.gouv.fr/particuliers/credit-impot-services-personne](https://www.economie.gouv.fr/particuliers/credit-impot-services-personne)

Le Loto et la Galette 2022 du 5 Mars dernier :



Les organisateurs



La salle de jeux



Les gagnants et gagnantes

Moment ludique et de convivialité, le loto a rassemblé 60 amateurs décidés.

Suite aux directives relatives au Covid, nous avons dû reporter la date et cet éloignement a transformé la galette en bugnes, faute de fruits confis. Pas de rois ni de reines mais de la gaieté quand même.



Madame LAROCHE

Le coin des centenaires :

Nos centenaires ont résisté au COVID , elles sont formidables !

Madame LAROCHE a pris du galon, à **108 ans depuis 23 mars**, elle est devenue la doyenne des centenaires du Gard.

Madame CHIRON est toujours tranquille chez elle à Carpentras

(Malheureusement nous venons d'apprendre le décès de Madame ARNIAUD qui aurait eu 101 ans au mois d'août prochain).

ASSEMBLEE DEPARTEMENTALE du 25 Mars 2022



Après 2 ans d'absence notre Assemblée départementale a pu se dérouler à Pernes les Fontaines en présence de 60 adhérents.

Monsieur Félix Vézier, Directeur National nous a fait l'honneur de présider cette réunion.

Le Bureau qui n'avait pas interrompu ses activités, peut maintenant se réunir en présentiel.

Les trésoriers apprécient l'augmentation du nombre d'adhérents prélevés pour le paiement de la cotisation, ça leur simplifie la tâche.

Les sorties programmées se sont bien déroulées, pas de COVID.

Les bénévoles tous aussi volontaires ont pu distribuer les colis de Noël comme prévu. Cette année 138 de nos collègues en ont bénéficié et n'oublient pas de nous remercier.

L'organisation du Bureau a peu changé si ce n'est qu'au niveau des trésoriers :

Marie Hélène LOUDET passe trésorière principale secondée par Martine et Michel. (Les cotisations sont toujours à envoyer chez Michel au 314 rue Henri Barbusse à Avignon).

Martine ADAMIANTADIS et Gisèle CORNILLE sont venues nous rejoindre, nous les remercions.

Vous trouverez l'intégralité des compte-rendus de l'AD et la composition du Bureau sur notre site WWW.anr84.fr

Prévisions des animations et sorties pour le 2ème semestre 2022

-**Jeudi 6 octobre** : sortie à St Christol, visite du musée Constantin MARCEAU
Suivi de la visite de la maison du fruit confit à APT

-**Jeudi 10 novembre**: sortie à la journée : grillée de châtaigne au Col de Pependis

Du 8 au 12 septembre : *escapade en Belgique : Bruxelles, Bruges, Gand, Anvers*
(Le voyage est complet)

ci-joint les feuilles d'inscription

Certains d'entre vous ont oublié de payer leur cotisation pour 2022 :

Notre association ayant été reconnue d'intérêt général vous pouvez déclarer le montant de votre adhésion afin de bénéficier de la déduction fiscale de ce montant.



Vous pouvez également demande le prélèvement automatique de l'adhésion pour simplifier la tâche de nos bénévoles que sont les trésoriers en utilisant le mandat de prélèvement SEPA diffusé sur le journal de décembre.

Si vous n'avez plus le journal, demandez nous un exemplaire nous vous l'enverrons. Merci pour eux