ASSOCIATION NATIONALE DE RETRAITÉS

1927-2017

L'ANR fête ses 90 ans

GROUPE BOUCHES DU RHÔNE

BULLETIN N°67

DÉCEMBRE 2017

ANR 13 - 19 rue Henri Barbusse
Adresse Postale: 13020 Marseille cedex 20
Adresse géographique: 13001 Marseille
Tel: 04 91 15 43 95
Site internet: http//www.anr13.org Courriel: anr13@wanadoo.fr

BUREAU DÉPARTEMENTAL

Président: Bernard LAPUERTA
Vice-Présidents: Yvette DUCELLIER
Dominique GRANDJEAN
Président d'honneur: Gérard GAUFFRES
Responsables des antennes:
AIX-EN-PROVENCE: Michèle ESPITALIER
LA CIOTAT AUBAGNE: Christian SALVY
ST-CHAMAS SALON: Colette REBOUL
Trésorier: Anne-Marie DELEUZE
Secrétaire: Lucette BIGORGNE
Trésoriers Adjoints: Paulette IANNOTTA
Christiane SIFFRE

Site internet: Claudine FRONSACQ
Informatique Réseau: Daniel ROBLES
Alain FRONSACQ
Social: Christiane MALAFOSSE
Madeleine BOYER
Marches: Marc ABRIAS
Amicale-vie: André LAURENS

MEMBRES D'HONNEUR

Raymond RUIZ
Louis VAN BERTEN †
Yves TREVISAN
René CHOLAT †
Jean JULIE †
Joseph ROIG †

MARSEILLE
Lundi de 14h à 16h30
Jeudi de 9h à 11h30
Lieu: 19, rue Henri Barbusse
13001 Marseille
Tel: 04 91 15 43 95

AIX-EN-PROVENCE:
Responsable: Michèle Espitalier
Espace Daladier Le Faridou
13770 Venelles
Tel: 04 42 61 34 73

St-CHAMAS-PAYS SALONNAIS
Responsable: Colette Reboul
Permanence Téléphonique
Tel: 06 68 31 91 79

LA CIOTAT-PAYS AUBAGNAIS
Responsable: Christian Salvy
9 bis, Avenue des Granières
13600 La Ciotat
Tel: 04 42 83 29 32 ou 04 42 08 68 68

AMICALE-VIE
Responsable: André Laurens
Tel: 06 73 23 37 51
courriel: amv13@amicale-vie.fr

SOMMAIRE

Informations diverses: 2 - 6 et 13 -14
Echo de nos antennes: 7-12
Carnets des adhérents: 13-15

Directeur de publication: Bernard Lapuerta
Chargée d'édition: Anne-Marie Deleuze
Impression: ESSOR Publicité
Tirage de cet exemplaire: 2 300
Adhérents au 31/10/2017: 2 405

N OUBLIEZ PAS DE NOUS ENVOYER VOTRE COTISATION 2018

Retraités issus de La Poste et Orange:
Cotisation avec revue: individuelle 20 €, couple 31 €
Adhésion simple: individuelle 11 €, couple 22 €
Associés:
Cotisation avec revue: individuelle 27 €, couple 45 €
Adhésion simple: individuelle 18 €, couple 36 €

A l'adresse suivante:
ANR13- cotisations
19 rue Henri Barbusse
13020 Marseille cédex 20

BONNE et HEUREUSE ANNEE 2018

LE MOT DU PRESIDENT

Comme il est de tradition, la fin d'année est synonyme de bilan, mais heureusement ce n'est pas une fin en soi, et nous devons nous en servir avec vous pour faire toujours mieux.
Vous avez été nombreux à participer à toutes nos activités, séjours et voyages. Cela prouve que notre catalogue est attrayant. Toutefois, rien ne vous empêche de suggérer à nos animateurs d'autres activités que nous mettrons en oeuvre avec vous.
A ce sujet je tiens à remercier tous nos bénévoles, qui donnent de leur temps et beaucoup d'énergie pour que l'association continue de fonctionner pour votre plus grand plaisir, et encore merci pour leur dévouement. Vous pouvez d'ailleurs nous rejoindre, afin que l'association s'étoffe et devienne encore plus attractive. Nous vous attendons nombreux.
Pour aller encore plus de l'avant, il nous faut recruter, et quoi de mieux que de faire connaître notre association dans notre cercle familial ou amical. En effet le «bouche à oreilles» reste le moyen le plus efficace pour développer notre groupe, donc je compte sur vous.
Pour aller dans ce sens et éviter tout obstacle une modification des statuts a été votée lors de la dernière assemblée générale (voir article ci-dessous) ouvrant notre association à tous les retraités, sans distinction de leurs origines professionnelles antérieures.
Afin de ne pas tomber dans la morosité et rester optimistes nous continuerons à tenter de vous satisfaire en étant encore plus proches de vos souhaits.
Toute l'équipe se joint à moi pour vous souhaiter de bonnes fêtes de fin d'année et nos meilleurs vœux pour 2018.

Bernard Lapuerta

NOUVEAUX STATUTS

Comme je l'ai signifié précédemment, l'Association Nationale des Retraités de La Poste et d'Orange s'est dotée de nouveaux statuts, votés lors de l'Assemblée Générale de Saint-Jean des Monts le 30 mai 2017 et déposés à la Préfecture de Police de Paris. Dès lors ces statuts s'appliquent à nous tous.
Dans son article 1: CONSTITUTION: l'association «***a décidé d'accueillir tous les retraités quel que soit leur régime de retraite***».
Dans son article 3: DENOMINATION: la dénomination est «***Association Nationale de Retraités***»
Nous conservons pour le moment notre logo avec les références La Poste et Orange, ce qui donnera à titre d'exemple:

Association Nationale de Retraités
Groupe 13

En ce qui concerne notre département cela n'est pas une révolution car un pourcentage importants des nouveaux adhérents ne sont pas issus de La Poste et d'Orange (France Telecom). Cela n'empêche pas une très bonne osmose entre tous, ne modifiant en rien toutes nos valeurs de base comme s'entraider, se défendre, se retrouver…

Bernard Lapuerta

REUNION PACA DU 13 Octobre 2017

Il est de coutume d'associer automne et morosité, pourtant cette réunion annuelle regroupant tous les représentants de la région PACA a su infirmer cette impression. En effet c'est dans une ambiance chaleureuse et conviviale que tous les participants se sont retrouvés. Au delà des retrouvailles, c'était une première pour notre nouveau délégué régional, Dominique Grandjean , une routine pour Andrée Barde qui demeure suppléante. Dominique a tenu à préciser son rôle c'est-à-dire être un maillon de transmission entre les groupes et le siège, et inversement.

L'assemblée a abordé de nombreux points, comme les cotisations, le recrutement, les statuts, les prélèvements, etc. Le recrutement devient plus que jamais un impératif pour tous les groupes de la région afin de compenser les départs.

Compte tenu de l'importance des sujets, l'assemblée a été réactive et participative, n'hésitant pas à soumettre des remontées de réflexions auprès du siège, ce qui a du réjouir Dominique pour son baptême du feu.

Inutile de dire que cette journée a été une réussite, se terminant autour d'une table, permettant à chacun de bavarder plus longuement.

Si c'était une première pour Dominique, il convenait de saluer Yvette Ducellier, qui a tenu ce rôle avec intelligence et compréhension, sachant faire connaitre et apprécier tout le travail effectué dans notre région et auprès du siège. Les participants ont offert fleurs et cadeaux à Yvette pour marquer leur amitié et gratitude. Si Yvette a abandonné sa fonction de déléguée régionale, elle n'en demeure pas moins un membre actif de l'ANR comme vice-présidente du groupe 13.

Bernard Lapuerta

N'OUBLIEZ PAS DE PAYER VOTRE COTISATION 2018

(tarif en page 2)

SOLIDARITE

Que se cache-t-il derrière ce mot parfois galvaudé et utilisé souvent pour tout ou rien? A l'ANR, nous en avons fait un précepte, une icône et souhaitons en faire un usage immodéré si possible et selon nos moyens qui sont bien modestes avouons-le!
Il existe de nombreuses façons de mettre en pratique cette vertu dans notre société. Que ce soient pour des convictions religieuses, philosophiques ou plus bassement conjoncturelles, les occasions ne manquent pas. Cependant parfois l'égoïsme l'emporte et le regard se détourne de la misère qui nous entoure, du mal qui frappe notre entourage, familial (pas souvent heureusement) ou social.
La solidarité c'est un état d'esprit forgé dès notre enfance bien souvent et la conséquence de l'éducation reçue ou alors à la suite d'événements parfois gravissimes que nous avons vécus ou subis et qui nous font réagir. Ceci se manifeste dans le bénévolat, l'investissement personnel pour telle ou telle cause, association ou œuvre d'intérêt général.
Donner de son temps pour soutenir, aider des membres de sa famille est parfois un investissement lourd et chronophage, que ce soit pour les enfants ou l'accompagnement des malades et de nos anciens. Mais quoi de plus normal, ce sont les liens du sang et de l'amour qui nous guident et la solidarité est alors bien naturelle.
Il y a de multiples manières de montrer notre solidarité dans la vie quotidienne mais est-on toujours disposé ou disponible pour le faire? Autant il est facile de faire un don lors d'une catastrophe dans la mesure de ses moyens, autant il est difficile de s'intéresser aux personnes qui nous entourent pour détecter leurs besoins potentiels.

Dans notre Association, nous faisons en fonction des bénévoles qui sont trop peu nombreux malheureusement. Notre adhésion à MONALISA (aide aux personnes isolées) est une réponse partielle. Notre présence dans l'ancien CODERPA a permis de marquer notre existence et montrer nos actions auprès des édiles du département, à cette heure nous espérons avoir une place dans la future instance qui tarde à se mettre en place. Et nous nous préoccupons de nos plus anciens. Tous les étés une bonne partie d'entre eux reçoivent un ou plusieurs coups de téléphone. A l'occasion des anniversaires marquants, nos anciens reçoivent une carte personnalisée. A la fin de chaque année nous réservons une grande partie de notre budget pour apporter un colis aux plus de 85 ans.
Nous aimerions en faire davantage, avoir un contact plus fréquent avec nos adhérents qui sont fidèles depuis de nombreuses années, apporter aide et réconfort à l'isolement que certains subissent sans que nous le sachions et effectuer davantage de visites pour les cas que nous connaissons. A cet effet, vous qui avez du temps libre faites-vous connaître et venez nous rejoindre afin que nous continuions et développions ces actions de solidarité.
L'ANR des Bouches du Rhône offre de nombreuses activités à ses adhérents, ceci grâce au bénévolat dont font preuve de façon désintéressée nos animateurs. C'est cela la solidarité aussi et qu'ils en soient ici remerciés.

Dominique Grandjean

A NOS AMIS 'ASSOCIÉS' (non issus de La Poste ou Orange)

Merci, d'être venus nous rejoindre dans notre ANR, vous, les parents, les amis ou les retraités d'autres corporations. Certains depuis longtemps, d'autres plus récemment, et votre nombre va s'amplifier avec «l'ouverture de notre Association à TOUS LES RETRAITÉS».

Avez-vous conscience qu'une fois votre cotisation réglée, nous avons tous les mêmes devoirs et les mêmes droits. Vous pouvez ainsi participer à toutes nos activités, qu'elles soient organisées par nos antennes d'Aix, Arles, La Ciotat, Saint Chamas ou Marseille.

Mais nous avons le sentiment que beaucoup d'entre vous n'ont pas réalisé qu'ils ont aussi le droit de souscrire au Capital décès de notre Mutuelle AMICALE VIE de l'ANR!

Et c'est bien dommage, car, comme nous l'avions largement diffusé dans nos écrits, notre site et les messages individuels, il est ouvert à tous (moins de 75 ans révolus). Et, à l'occasion de son 55ème anniversaire, AMV offrait 5 mois de cotisation gratuits.

Ce sentiment d'avoir été mal compris est tiré de quelques statistiques:

452 du groupe 13 font partie de l'AMV, soit 18,20 % de nos adhérents,

Sur l'ensemble des contrats AMV souscrits seulement trois l'ont été par nos collègues dits 'associés'.

Nous serions heureux de savoir que nous nous sommes trompés et que vous êtes tous bien protégés.

Notre correspondant local Amicale-vie reste à votre disposition à amv13@amicale-vie.fr ou 06 73 23 37 51.

CONDITIONS D'ADHESION À L'AMICALE-VIE

Etre **adhérent à l'ANR**
Etre âgé de **moins de 75 ans révolus**

L'Amicale -Vie propose un contrat de prévoyance qui a pour objectif de décharger la famille et les proches des frais d'obsèques.
Ce contrat offre un capital décès exonéré d'impôts et de droits de succession avec 10 niveaux de garantie de 800 € à 8000 €.

N'hésitez pas à contacter le Correspondant de l'ANR13
André Laurens:Tel: 06 73 23 37 51
courriel: amv13@amicale-vie.fr

BLOCTEL.- Où est l'erreur?

Initié et programmé avec force publicité, soutenu par le ministère du Numérique, le système 'BLOCTEL' devait résoudre les problèmes des consommateurs harcelés par le démarchage commercial téléphonique… Inscrits sur une liste, nous ne devions plus recevoir d'appel intempestif au numéro déposé.

Hélas, plus de 600 000 plaintes sont déjà enregistrées! Explication: lorsque j'ai demandé à un commercial où il avait trouvé (ou acheté) mon numéro de téléphone (liste rouge et secret d'appel) que je n'avais communiqué qu'à quelques personnes, la réponse a été rapide: ''Monsieur, je ne sais pas où vous êtes, ni qui vous êtes, j'ignore votre numéro de téléphone: ce sont des ordinateurs qui composent des numéros 'à l'aveugle', lorsque vous décrochez, vous êtes automatiquement transféré sur mon poste de travail''.

Simple et il fallait y penser, c'est comme si j'étais l'appelant…

André Laurens

ÉCHOS DU GROUPE MARSEILLAIS

Dzien dobry (Bonjour tout le monde en Polonais)

A dire vrai je n'étais pas très chaud pour visiter la Pologne, ancien pays de l'Est partiellement détruit pendant la guerre, une vaste et morne plaine traversée jadis par les soldats de Napoléon, une langue absolument incompréhensible pour nous français, des mots où les "W" le disputent aux "Z" et aux "Y" ce qui nous les rend imprononçables.

Mais!!!, je savais que j'allais retrouver l'ambiance amicale qui caractérise chaque voyage organisé par l'ANR. Nous voici partis à 5h du matin de Marignane pour Gdansk via Munich, le matin au bord de la Méditerranée et à midi les pieds dans la Baltique… on vit une époque formidable!!!

Aéroport «Lech Walesa à Gdansk», première et agréable surprise, le ciel est bleu et la température clémente. Mais comme l'avait dit un sage chinois, «Le paysan réclame la pluie, le voyageur le beau temps et les Dieux hésitent», en Pologne entre le 14 et le 20 Juin les Dieux ont essayé de satisfaire et le paysan et les voyageurs que nous étions. En tout cas ils nous ont évité la canicule qui sévissait en France. Cependant une pluie diluvienne a perturbé notre visite du château de Malbork qui bien qu'équipé d'un chauffage central d'époque n'avait pas de gouttières, nous obligeant à courir à chaque changement de bâtiment car cet ensemble médiéval se compose de trois châteaux imbriqués les uns dans les autres.

Que retenir de la Pologne,

Une histoire très contrastée, des frontières fluctuantes avec des voisins très envahissants, quelques périodes fastes comme le XVIème, leur siècle d'or. C'est l'époque de Copernic né à Toruń, fondateur du système héliocentrique, c'est aussi dans ces années que les villes de la ligue hanséatique s'enrichissent du commerce du sel et de l'ambre.

Gdansk, ville la plus ancienne de Poméranie est surnommée la porte d'or de la Pologne. C'est pourtant ici que le 01/09/1939 commença la seconde guerre mondiale. La ville fut complètement détruite et reconstruite en 10 ans en essayant de retrouver son aspect originel. Dans les années 80 commença la grève des ouvriers dirigée par Lech Walesa, les chantiers navals y virent naître le syndicat Solidarnosc.

Sopot voisine de Gdansk, agréable station balnéaire de la Baltique, très prisée entre les deux guerres, s'enorgueillit des visites du Général De Gaulle et de Greta Garbo.

Varsovie, capitale actuelle du Pays, a été entièrement détruite pendant la seconde guerre mondiale. Difficile à croire quand on arpente la vieille ville, où le temps semble avoir laissé sa patine sur les demeures d'époque, que ce quartier ait été entièrement reconstruit à l'identique en s'inspirant notamment de tableaux de Canaletto.

Cracovie a pu conserver son patrimoine architectural à l'influence flamande intact. Son quartier juif où sur les 68.000 habitants (le tiers de la population) seulement 3.000 ont survécu aux camps d'extermination. La place aux 68 chaises en témoigne. La visite, très éprouvante émotionnellement des camps d'Auschwitz et de Birkenau permet d'imaginer les conditions atroces dans lesquelles étaient détenus les prisonniers. Simone Veil en a fait partie avant d'être transférée au camp de Bobrek ce qui lui a sans doute sauvé la vie.

A 16 km de Cracovie, visite de la mine de sel de Wieliczka, site unique au monde avec ses 350 km de galeries réparties sur 9 niveaux.

Le pays a subi la dictature soviétique pendant 50 ans. Nos deux accompagnatrices, bien que jeunes à cette époque, nous ont raconté leur vie: «on manquait de tout, mais on travaillait peu, et les voyages hors des pays de l'est étaient très compliqués». Elles étaient plutôt fières paradoxalement de la légende qui circule en France laissant penser que les polonais lèvent facilement le coude. Leur explication: pendant les guerres napoléoniennes les combattants avaient pris l'habitude après la bataille de boire un petit coup pour se remettre de leurs émotions.

Mais le lendemain beaucoup d'hommes n'avaient pas complètement récupéré de leur beuverie alors que les soldats polonais, alliés à Napoléon eux étaient en pleine forme pour repartir au combat, d'où la recommandation du capitaine d'être «saouls comme les polonais».

La France et la Pologne ont en commun quelques personnages célèbres, Frédéric Chopin, Marie Curie, Roman Polanski, Napoléon qui a créé le Duché de Varsovie après la disparition de la Pologne des cartes de géographie. A Sopot comme à Varsovie et à Cracovie les terrasses des bars et restaurants étaient bondées. Le parc automobile est impressionnant.

De grosses cylindrées sont présentes avec une prédominance d'allemandes.

Les hôtels sont remplis de touristes de toutes nationalités, lesquels visitent les nombreuses églises qui témoignent du fort attachement des polonais à la religion catholique, lequel s'est renforcé après l'élection du Pape Jean-Paul II (Karol Józef Wojtyła). Sa statue est la dernière à avoir été sculptée dans une des chambres de la mine de sel de Wieliczka, dernier héros national aprés Lech Walesa ainsi que le maréchal Józef Piłsudski. Ce dernier est certainement le personnage le plus important de l'histoire polonaise de la première moitié du XXème siècle: par deux fois il influença l'avenir de toute la société européenne: en novembre 1918 (la Pologne regagna son indépendance) et en été 1920 (l'expansion bolchévique fut stoppée en Europe de l'Ouest).

Pour conclure je dirai que grace à l'ANR la visite de la Pologne a été très agréable.

Ce plat pays est traversé par la Vistule, il compte 7 frontières et 105 km de côtes sur la Baltique. Malgré les destructions, le patrimoine y est riche, la nourriture tout à fait convenable (soupe à tous les repas), les accompagnatrices et guides au français impeccable ont été chaleureuses et professionnelles.

Merci l'ANR, merci Paulette, merci à tous pour votre bonne humeur.

Dovidzenia (au revoir et à bientôt) pour un nouveau voyage.

Daniel Robles

Séjour à Borgo – Pineto du 23 au 30 septembre 2017

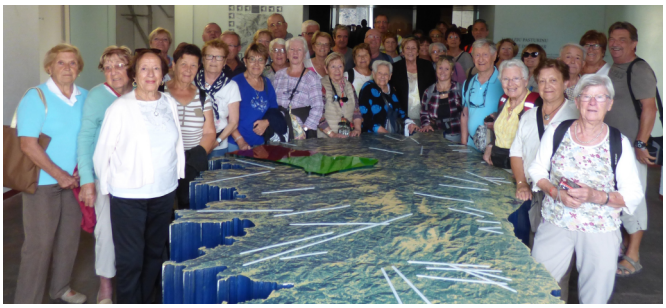
Embarquement vendredi soir au port de la Joliette à bord du ferry «Pascal Paoli» en direction de l'Ile de Beauté par une mer d'huile. Samedi à l'aube nous débarquons à Bastia, transfert et installation au Club Belambra de Borgo – Pineto, au cœur d'une pinède-palmeraie située sur la lagune Marana entre mer tyrrhénienne et étang de Biguglia. Une journée de farniente s'offre à nous (piscine, plage etc.).

Dimanche, départ pour le Cap Corse, découverte de pittoresques criques, petits ports tels que Erbalunga et Macinaggio, tours génoises : tours de guet qui constellent le littoral. Une balade en bateau nous a permis d'admirer ses paysages sauvages et différents du reste de l'île. Le lendemain, en route pour Porto avec la traversée de la «scala de Santa Régina», un défilé sauvage avec le vide d'un coté et la paroi de l'autre où les animaux (cochons noirs, chèvres, vaches) sont rois et en totale liberté, la route leur appartient. En bateau nous longeons les calanques de Piana, paysages uniques avec ses falaises volcaniques, qui nous font oublier les petites frayeurs de la route.

Mardi, nous continuons le périple vers Ajaccio, ville impériale, vieille cité génoise chargée d'histoire où plane le souvenir de Napoléon. Des îles sanguinaires à la place aux palmiers, de la célèbre rue Fesch et son palais à la place Charles De Gaulle, Ajaccio se livre à nous.

Mercredi, dans le Nebbiu, un petit détour par l'église de San Michel du XIIIe siècle en pierre blanches et vertes, symbole de l'art roman pisan avant de se diriger vers St Florent, joli port construit sur l'embouchure de l'Aliso et proche des vignobles de Patrimonio où une petite dégustation s'impose.

Le voyage se poursuit avec la visite de Corte, capitale historique de la Corse. Le petit train nous conduit vers la vieille ville, la citadelle où nous visitons le musée de la Corse.
Vendredi, nous terminons le tour de l'île par Bonifacio, protégée par ses hautes falaises de calcaire que nous contemplons depuis la mer pendant la mini-croisière des «bouches». Dans la ville haute nous sommes émerveillés par la citadelle, la vieille ville et son dédale de rues étroites pour déboucher sur le cimetière marin.
Dernier jour, retour à la case départ, sans oublier la visite de Bastia: la place St Nicolas, esplanade immense, la vieille ville et ses ruelles, la citadelle, le vieux port et ses «pointus», la rue Napoléon, le tout parcouru en petit train. Nos journées furent rythmées par les excursions et visites mais aussi avec l'aquagym, la pétanque, les «petits restos sympas», les soirées danses, cabaret et chants corses.



Nous regagnons le dimanche matin la capitale provençale après une traversée de nuit sur le «Piana».

Annie Jouve et Joseline Mariottini

Escapade à Ancelle (13 octobre 2017)

C'est sous un beau ciel clair et dans une belle lumière matinale que 49 personnes en route vers Ancelle peuvent profiter des superbes paysages des Alpes du Sud. Arrivés à Ancelle (900 habitants et quelques milliers de caprins, ovins et autres quadrupèdes) les plus sportifs partent faire quelques kilomètres de marche. Alors que d'autres visiteront librement le village, la majorité se dirige vers un élevage traditionnel de chèvres laitières. Revenues des estives quelques jours auparavant, près de 400 bêtes nous attendaient à l'étable dans leur belle robe blanche. Les nombreuses explications suite aux questions ne pouvaient que nous inciter à acheter quelques fromages !
Nous nous retrouvèrent ensuite au restaurant «Le Chamois» pour atteindre le but de cette escapade alpine: le pot-au-feu de chèvre. Inutile de préciser qu'il n'y eut aucun déçu, les compliments furent unanimes.
Au retour, la bonne humeur et l'animation ne faiblirent pas avant la très instructive visite des installations de «L'Occitane en Provence». 48 000 mètres carrés d'ateliers où 800 employés s'affairent – dans une propreté remarquable et des odeurs… - pour alimenter les milliers de boutiques du monde entier.
On ne peut que louer et remercier Christiane, l'organisatrice hors-pair, et tous ceux qui nous ont si bien accueillis.

Michel Guichard

ECHOS DE NOS ANTENNES

Aix- en-Provence

Une centenaire à l'antenne d'Aix de l'ANR

L'antenne d'Aix et sa responsable Michele Espitalier viennent d'avoir la joie et l'honneur de fêter les 100 ans d'une de ses adhérentes : Mme Marie Claire Peyron. Cette petite cérémonie s'est effectuée avec la présence de son fils et sa belle fille à la maison de retraite « les jardins d'automne » à Saint Cannat où Mme Peyron réside.

Mme Peyron était l'épouse de M. Georges Peyron facteur aux Milles et à Aix. Elle est originaire d'Alsace où elle est née, alors que cette région était encore allemande. Elle a 3 enfants, 6 petits enfants et 8 arrière petits enfants.
Nous avons été agréablement surpris de voir Mme Peyron si grâcieuse et souriante malgré son grand âge.

Max Camoin

LA CIOTAT/PAYS AUBAGNAIS

Pays Basque espagnol et français

Début septembre 2017 ce petit voyage de 5 jours a ravi tous nos adhérents, un seul regret il méritait 1 ou 2 jours supplémentaires. En effet le Pays Basque Espagnol moins connu, nous a surpris par sa diversité.
Vitoria Gasteiz est célèbre pour la verdure de ses 40 parcs et son anneau vert de 30 km autour de la ville ce qui lui a valu de remporter, en 2012 par la Commission Européenne, le prix des capitales vertes.
Burgos: sa Cathédrale classée par l'Unesco est une splendeur avec ses 19 chapelles privées. Ces dernières appartenaient autrefois aux nobles et étaient fermées par des grilles ouvragées. En travaux depuis 19 ans, sa restauration sera terminée dans 3 mois. Il n'y a pas de mots pour décrire cette merveille !!!
Bilbao et le Musée Guggenheim nous a « comblé » par son architecture audacieuse et futuriste. En 1985 lors de la fermeture de ses chantiers navals, la ville a su profiter de cette opportunité en se rapprochant de la Fondation Guggenheim qui cherchait un endroit en Europe pour implanter un Musée moderne ; cette année il fête ses 20 ans. L'édifice est composé de volumes octogonaux ou arrondis tapissés de titane et de panneaux de verre qui changent de teinte suivant la lumière du jour.

Ne quittons pas le Pays Basque Espagnol sans parler de **San Sebastian** à 20 km de la France célèbre pour ses plages et son Concours International de Feux d'Artifice. Enfin ***Biarritz*** et son célèbre Rocher de la Vierge accompagné de sa légende est également la capitale du surf.
Notre périple s'est terminé par Espelette (nous avons dégusté son chocolat aux piments) et **Cambo les Bains** avec la visite du Musée Edmond Rostand appelé Le Petit Versailles Basque.

Nicole Frances

Prague et La Croisière sur Le Danube

Beau voyage en Juin 2017 mais assez pénible pour les retraités que nous sommes !!!!

Les 2 jours passés à Prague, qui est une ville piétonnière nous ont permis d'avoir un aperçu de cette capitale riche en histoire et célèbre pour ses nombreuses églises et cathédrales qui lui ont valu le nom de Ville aux 100 clochers !!!!

Pendant les 5 jours de croisière sur le Danube (pas toujours Bleu !!) notre programme était bien rempli également avec la visite de Vienne et le Château de Schonbrunn et surtout Budapest très belle capitale avec ses magnifiques ponts, son Parlement impressionnant par sa dimension. La visite nocturne de la ville toute illuminée nous a permis de comprendre la réunification entre Buda et Pest à la fin du 19 ème siècle.

Nous garderons le souvenir d'avoir vu de belles villes qui nous ont offerts leurs richesses

Nicole Frances

St CHAMAS/PAYS SALONNAIS

Direction le Finistère sud

Si comme beaucoup vous ne connaissez pas la Bretagne et tout particulièrement le Sud-Finistère, nous allons tenter de combler ce déficit de connaissance en vous rapportant notre voyage dans cette belle région.

Notre séjour eut lieu au village Azureva de Tégunc. Cette charmante cité caressée par les embruns de l'Atlantique, nous a permis de sillonner durant les soirées cette côte sauvage, rocheuse et agrémentée de belles plages, tout cela à la recherche du Moulin de Mer, vestige du passé que nous avons découvert après de multiples tentatives.

Chaque jour nous a transportés dans un site remarquable de cette riche région et pour vous mettre l'eau à la bouche nous allons en évoquer quelques-uns parmi les plus significatifs. Locronan est un des plus beaux villages de France avec ses monuments en granit, ses calvaires et ses maisons de caractère ayant appartenu aux négociants de lin et de chanvre. Concarneau, ses remparts, sa vieille ville aux rues pavées et maisons à colombages, son port, ses conserveries, sa baie grandiose en font une cité de caractère qu'il faut visiter impérativement. Plus au Sud arrive Pont-Aven, ville plus calme et qui inspira de nombreux peintres dont Paul Gauguin et c'est aussi le pays des huitres plates de Belon.

En remontant vers le Nord, la forêt de Fouesnant, les plages magnifiques de Bénodet, la pointe de Penmarch et le port de pêche très actif du Guilvinec. Tout ceci n'est qu'à quelques kilomètres de Trégunc mais nous allons désormais plus loin en nous dirigeant vers la rade de Brest où Camaret et sa tour Vauban nous attendent, non sans faire escale à la presqu'île de Crozon et nous découvrons ces falaises grandioses balayées par les vagues. Ce spectacle, nous le verrons également en allant à la Pointe de Raz plus tard, c'est un site exceptionnel et sauvage qui fait chauffer les appareils photo !
Ce séjour avec la richesse des sites visités fut un enchantement pour tous et une découverte pour beaucoup et nous donne envie de découvrir le nord de la Bretagne désormais.

Gisele

RETENEZ BIEN CES DATES POUR 2018

DATE	SORTIE	ANTENNES
4 janvier 2018	Galette des rois	La Ciotat
18 janvier 2018	Visite usine pastis Cristal Limiñana	Marseille
25 janvier 2018	Gâteau des rois	Marseille
27 janvier 2018	Gâteau des rois et AG	Aix
4 février 2018	Loto	St Chamas
14 février 2018	Déjeuner et spectacle cabaret à Gignac	La Ciotat
15 février 2018	Sortie à définir	Marseille
15 février 2018	Journée coquillages à Marseillan (la ferme marine)	Aix
22 février 2018	Balade avec "Paroles Vives" sur la trace des réfugiés arméniens	Marseille
25 février 2018	Oursinades à Carry le Rouet	St Chamas
13 mars 2018	Visite de la cité radieuse et de l'opéra de Marseille	St Chamas
15 mars 2018	Journée coquillages à Meze	La Ciotat
15 mars 2018	Visite de l'expo quel amour d'enfant aux archives municipales (à confirmer)	Marseille
23 mars 2018	Assemblée départementale du groupe 13	Marseille
10 avril 2018	Aubagne atelier et musée du santon	St Chamas
12 avril 2018	Visite de Nimes	La Ciotat
19 avril 2018	Le château de Sauvan à Mane (04)	Aix
du 5 au 12 mai 2018	Grand tour d'Andalousie (avion)	La Ciotat
15 mai 2018	Monaco: visite du palais et du musée océanographique	St Chamas
17 mai 2018	Sortie à définir	Aix
du 3 au 9 juin 2018	Voyage en Touraine	St Chamas
19 juin 2018	Pique nique à l'Etang des Aulnes	St Chamas
21 juin 2018	Repas Champêtre à l'espace du Golfe	La Ciotat
du 26 au 28 juin 2018	Le Mercantour découverte des massifs en 4x4 et à pied	St Chamas
28 juin 2018	Pique nique au parc des sports de Venelles	Aix
23 au 30 septembre 2018	Séjour ANCV de la côte de beauté à Bordeaux	Marseille

Une offre de téléphonie mobile pour les retraités :(valable du 06/11/2017 au 27/01/2018)

Ces offres, issues d'un accord national entre la Fédération des Coopératives (1) et La Poste Mobile sont exclusivement réservées aux postiers retraités.
La Fédération Nationale des Coopératives (FNCC) propose aux postiers(ères) retraités(es) sociétaires d'une COOP, une offre complète de téléphonie La Poste Mobile à un tarif préférentiel.

- Les forfaits bloqués pour ne jamais dépasser son forfait et maîtriser son budget.
- Les forfaits pour téléphoner tout simplement.
- Les forfaits SMS et Web pour se connecter 24h/24h.
- Les forfaits Smartphone pour profiter de toute la puissance de l'Internet mobile.

Contacter le service client de la COOP : 0 810 813 919 (prix appel local*).
* depuis un téléphone fixe en France métropolitaine
Offre réservée aux retraités
Proposé par Les Coopératives de Consommation - FNCC

Centre National des Relations Clients Tél. : 0 810 813 919 (prix d'un appel local)
E-mail : contact@lacoop.fr
Site Internet : http://www.lacoop.fr/
Permanences : 9h00 - 16h30 jours ouvrables du lundi au vendredi
Pour bénéficier des avantages Coop :
•Devenez sociétaire d'une Coopérative régionale, en payant 10 euros de part sociale à vie.
•Contactez votre Service Client au 0810 813 919 (prix d'un appel local) ou créez votre compte sur le Site Internet : http://www.lacoop.fr/ et vous paierez votre part sociale lors de votre premier achat

RÉSIDENCES AVEC SERVICES POUR SENIORS

En partenariat avec LA POSTE, DOMITYS, leader des résidences services seniors nouvelle génération depuis plus de 15 ans propose une offre dédiée aux postiers seniors et aux postiers actifs aidants.
Avec plus de 60 résidences ouvertes représentant 7000 logements, DOMITYS propose un art de vivre unique partout en France. Les Résidences offrent un cadre de vie agréable dans un appartement tout confort mais aussi plus de 900 m² d'espaces Club (restaurant, piscine, salle de sport, espace beauté..) ainsi qu'un éventail de services et d'animations sur mesure (restauration, ménage, blanchisserie,..).
Chez DOMITYS, les Séniors peuvent élire domicile ou se reposer durant un court séjour (convalescence, vacances, répit de l'aidant...).
OFFRE RÉSERVÉE AUX POSTIERS ACTIFS & RETRAITÉS
De plus pour les détenteurs du certificat d'aidant, le séjour dans une résidence DOMITYS, avec l'aidé, permet de bénéficier de l'aide au répit.
Pour en savoir plus : Site Internet : www.domitys.fr
Faire un devis en ligne, Trouver une résidence, Pour en bénéficier, contactez le Service clientèle au 02 47 51 70 00 (prix d'un appel local).
Code avantage : DOMPOSTE

Publié le vendredi 07 juillet 2017, PROPOSÉ PAR Guichet des aidants familiaux de La Poste
Tél. : 017 816 14 27 DIRECTION NATIONALE DES ACTIVITÉS SOCIALES DE LA POSTE

Découvrez votre avantage exclusif AXEO Services - Groupe La Poste

Suite à la récente prise de participation majoritaire du Groupe La Poste dans le Groupe AXEO Services, acteur national des services à la personne, les deux entités ont souhaité vous faire découvrir l'ensemble des prestations d'AXEO Services. Pour cela, nous avons le plaisir de faire bénéficier les postiers d'un avantage exclusif toute l'année sur les prestations proposées par AXEO Services (voir détails ci-dessous).
Depuis 2006 Axeo Services, spécialiste des services aux particuliers et entreprises, vous propose la plus large gamme de prestations offrant simplicité, efficacité et qualité dans toute la France.
AXEO Services, c'est un savoir-faire éprouvé mis en œuvre par des professionnels rigoureusement sélectionnés, formés et régulièrement contrôlés.
Bénéficiez ainsi de tous les avantages fiscaux des services à la personne* sur vos prestations de ménage, repassage, jardinage, garde d'enfants, bricolage et aide à domicile.

AXEO Services, le partenaire de votre bien-être au quotidien !
*suivant la législation en vigueur, réduction d'impôts de 50 %, TVA réduite selon les conditions de l'Article 199 sexdecies du CGI et sous réserve de pouvoir bénéficier de l'avantage fiscal.
Bénéficiez de réduction sur l'ensemble de nos prestations !
AXEO Services vous propose de bénéficier toute l'année de 10% de réduction sur l'ensemble des services proposés pour toute nouvelle souscription à un contrat de prestations ponctuelles ou régulières.
Après évaluation gratuite et précise de vos besoins par un conseiller clientèle et dès réception de votre accord, nous procédons à la planification de l'intervention par un salarié AXEO Services. Pour des prestations régulières, le même salarié sera reconduit pour chaque intervention à votre domicile.
Afin de bénéficier de cet avantage, veuillez spécifier dans toute demande d'informations le code avantage : LAPOSTE10
site internet: http://www.axeoservices.fr/partenaires/laposte/

BIENVENUE AUX NOUVEAUX ADHERENTS, Période de mai 2017 à octobre 2017

ALIGNAN	Anne-Marie	LAURIN	Patrick	TERRIOUX	Michel
ALIGNAN	Pierre	LE PESTEUR	Claudine	TERRIOUX	Micheline
BONNELLY	Mauricette	MELIA	Magali	TORREGROSSA	Daniel
BOUCHET	Jean-Louis	MELIA	Michel	TORRENTS	Bernard
BUSSON	Eliane	MELZI	Michel	TORRENTS	Estelle
BUSSON	Michel	MORACCHINI	Christiane	VIDAL	Alain
CASTIGLIONE	Violette	MORET	Claude		
CHAILLY	Gérard	NABERA	Anny		
CHESNEAU	Dominique	NABERA	Guy		
COROMINAS	Marie-Louise	NEWMAN	Claude		
DELMAS	Christian	PALPANT	Michelle		
DELSART	Monique	PATOZ	Daniel		
DETREZ	Etiennette	PERES	Jean-Pierre		
DIBETTA	Monique	QUINSON	Gismonde		
DUNAN	Michele	QUINSON	Michel		
DUVAL	Patrick	RIVOIRA	Danielle		
GAUZERE	Régine	ROUVIER	Geneviève		
GRATIEN	Annie	SALOTTI	Betty		
GUENNEC	Patrick	SANTOCILDES	Jean-Louis		
JANET	Sophie	SORRIAUX	Marc		

UNE PENSEE POUR CEUX QUI NOUS ONT QUITTES

C'est toujours avec une infinie tristesse que nous apprenons la disparition d'un adhérent. De mai 2017 à octobre 2017 nous avons enregistré le décès de:

		DUMAS	Elise	ROUSTAN	Genevieve
ALFOSEA	Hubert	FAYE	Marie-Louise	SANDRE	Gilbert
BERNARD	Michel	FELIX-EDOUARD	Christian	SUBIAS	Marius
BLANC	Robert	GHIGO	Léon	VAUFREY	Serge
BRIL	Paul	HENNACHE	Geneviève	VELLA	Roland
CASSAJOU	Charles	MEYNARD	Francine	ZENOU	Adeline
CHARRAT	Louis	MORIVAL	Alain		
COLAUD	Marie	NOGUEROL	Georges		

Jean AUDIBERT nous a quittés cette année, à 93 ans. Tôt, il adhère à notre ANR, mais continue ses activités qui étaient un combat de toute une vie: animer l'Association des Combattants et Victimes de Guerre PTT. Il en était le porte-drapeau et, ces dernières années, Président d'Honneur de la section des Bouches du Rhône

Nous nous retrouvions devant la Poste Colbert, aux cérémonies commémoratives des 8 mai et 11 novembre. Mais plus intimement en fin d'année, lorsque je lui portais le colis de Noël réservé à nos plus anciens.

Lors de ses obsèques, l'ACVG PTT n'a pas manqué de rappeler que Jean était aussi ancien secrétaire de ''Résistance PTT'', Officier de l'Ordre du Mérite, titulaire de la Médaille du Combattant Volontaire de la Résistance, ainsi que de la Croix du Combattant 39-45.

Un honneur pour notre Association de compter des tels hommes dans ses rangs…

André Laurens

ACTIVITES

DIVERS MARSEILLE

Action sociale de solidarité

Des équipes dévouées sont à votre disposition sur Marseille et nos Antennes par une écoute particulière, si vous rencontrez des problèmes dans votre vie de tous les jours. Sur rendez-vous et en relation avec les assistantes sociales, la Mutuelle et la Tutélaire, elles vous renseigneront sur : aide ménagère, garde et aide à domicile, maisons de retraite, foyers-logement, foyers-résidence, participation des exploitants aux frais de séjour, chèques vacances, etc. S'adresser aux permanences respectives.

Jeux de société

Responsable:
Ginette Baumet : Tel. 04 91 90 93 83
Tous les vendredis de 13h30 à 17h, belote, contrée, scrabble.
Lieu : «Tempo Sylvabelle» Mairie des 6e et 8e arr., 71, rue Sylvabelle - 13006 Marseille

Sorties culturelles

Responsable: Christiane Juif
chjuif@laposte.net Tel: 06 65 69 76 73

Sorties-détente et séjours en villages vacances, gâteau des rois, loto…

Responsables :
Paulette Iannotta, Christiane Siffre
(Programme sur bulletin page 12 et sur notre site)
Tel: 04 91 73 56 03

Marches

Le programme des sorties est édité trimestriellement. Chaque adhérent choisit sa randonnée en fonction de ses capacités, selon les critères spécifiés dans les programmes établis. Pour tout autre renseignement, les animateurs suivants sont à votre disposition pour la zone de Marseille:

Marc Bousquet	04 91 25 30 00
Marc Abrias	06 33 66 51 86

Toutes ces activités sont à retrouver sur notre site internet régulièrement mis à jour

TRISTE CONSTATATION…

Vieillir n'est pas amusant,
Mais chercher est déprimant…
Je vois qu'au fil des ans
Ma mémoire fout le camp
Elle me fuit sans se lasser
Je ne sais où la chercher.
Les mots jouent à cache-cache
Ainsi le temps passe.
Elle fuit, elle fuit ma mémoire
Dans l'espagnol et dans l'anglais
Surtout dans les mots croisés….
Pour mes clefs et mes lunettes
C'est une vraie devinette.
A St Antoine j'ai recours
Souvent il est là, d'autres fois, pas !
Vieillir n'a rien d'amusant
Et chercher est déprimant.
Il y a chercher et chercher
Chercher la gloire est exaltant
Chercher fortune quelques fois payant
Mais chercher sa mémoire est navrant.

Une Ciotadenne de 93 ans

LA COTISATION 2018