# Le lien de l'ANR 47

**N° 15** Septembre 2010

Tiré à 680 exemplaires

Site internet : http://www.anr47.anrsiege.net/

**Président :**
René de Nadaï
2 Allée Paul Gauguin
47510 FOULAYRONNES
Tél.: 05 53 95 67 34
rene.denadai@wanadoo.fr

**Trésorière :**
Monique Méline Larive
47440 CASSENEUIL
Tél.: 05 53 01 01 05
monique.meline@wanadoo.fr

**Secrétaire :**
Michel Caminade
14 Rue Édouard Herriot
47520 LE PASSAGE
Tél.: 05 53 96 63 93
michel.caminade@laposte.net

**Sommaire ..... Page**

Photo : 19 juin 2010 Julia Anglade fête 103 ans 1
Calendrier des marches. - Randos ASPTT..... 2
Marche de Buzet - **A**pprendre à **P**orter **S**ecours . 3
Journée en Dordogne - Séjour à Brommat ..... 4
Sorties 2011, le Gers et le Tarn ..... 5
Calendrier rencontres sorties et voyages ..... 6
Renseignements, Inscriptions - Touloisirs ..... 7
Salon du Modélisme - Concerts..... 8
Cela bouge à Paganel...(ZUS) - Amicale Vie..... 9
Aide des CE abonnements sport et Culture ..... 9
Réunion du comité du 13 septembre 2010 .....10
Visites à nos aînés - Journées du grand âge.....11
Rions un peu - Pensées silencieuses.....12

**Rédaction :** Michel.Caminade@wanadoo.fr



## *Calendrier des marches d'automne 2010*

***Vous êtes priés de téléphoner avant le départ (la veille) pour confirmation***

| Date (à 14 h) | lieu de rdv, stationnement | km | dénivelé | difficulté | durée |
|---|---|---|---|---|---|
| **Marmande : Jean-Paul Cazeaubonne 05 53 89 25 90** | | | | | |
| 19 octobre | Gaujac, place de la mairie | 9km | 0 | facile | 2h30 |
| 16 novembre | Lagruère, base nautique | 10k | 0 | facile | 2h30 |
| 21 décembre | Guerin, place de la mairie | 10k | 230 | moyenne | 3h |
| **Villeneuve : Lucien Rouère Tél. 05 53 95 78 52** | | | | | |
| 12 octobre | Eglise de St Antoine de Ficalba | 10k | | difficile | 2h30 |
| 9 novembre | Eglise de Cambes (de Pujols) | 7km | | facile | 1h45 |
| 14 décembre | Eglise St Etienne de Villeneuve | 3,3k | | facile | 1h30 |
| **Agen : René de Nadaï Tél. 05 53 95 67 34** | | | | | |
| mardi 5 oct | Beauville place du foirail | 8 | 315 | moyenne | 2h 10 |
| mardi 9 nov | Pont du Casse place du centre | 9 | 230 | moyenne | 2h 30 |
| mardi 7 déc | Foulayronnes, église de Monbran | 8,5 | 310 | moyenne | 2h 20 |

- Si vous n'avez pas de certificat médical d'aptitude à la marche, ou une licence d'un club de randonnée, pour satisfaire aux règles de sécurité relatives à cette activité, vous devrez remplir un imprimé qui vous sera remis lors de votre première marche.

## *Randonnées ASPTT*

Ceux qui souhaitent marcher plus souvent peuvent pratiquer la randonnée avec les ASPTT d'Agen ou de Marmande.

Pour tous renseignements, voici l'adresse de leurs sites :

http://www.asptt.com/club-de-sport/asptt-agen_c2/

http://www.asptt.com/club-de-sport/asptt-marmande_c115/

L'ASPTT Agen propose des randos de 8 à 10 km tous les mercredis. Rendez-vous de départ rue de Lille, puis déplacement jusqu'au lieu de marche en mini bus, participation aux frais d'essence 1€.

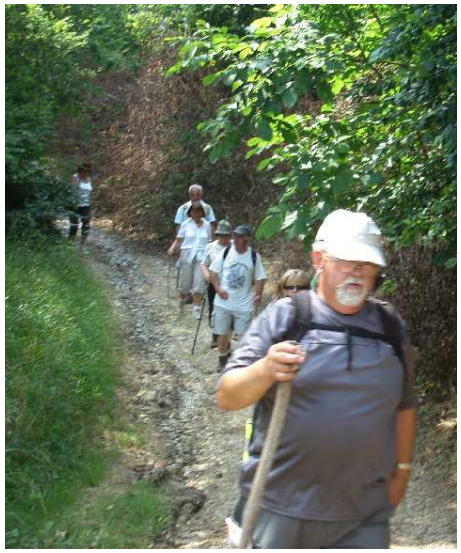
La licence ASPTT loisirs est obligatoire (voir page 9 pour l'aide du CE).

L'ANR 47 poursuit ses trois marches mensuelles, une pour chaque secteur. Nous invitons tous nos adhérents, ainsi que les randonneurs de l'ASPTT, à y participer dans un ... ou plusieurs secteurs !

## *Marche et pique-nique de Buzet, le 29 Juin 2010 :*

Cette journée a rassemblé des marcheurs d'Agen, de Villeneuve et Marmande. Prévue avec deux niveaux de difficultés : 11 km en 3 heures et 8 km en 2 heures... Le soleil étant au rendez-vous, nous partîmes à quinze, pour faire 11km, personne n'optant pour les 8km.

Le parcours très agréable et ombragé alternant passages en sous bois et vignes, nous a permis d'apprécier les environs du château de Buzet. Marinette a même trouvé un cèpe en bordure du chemin.



A midi nous étions de retour à l'aire nautique, pour déguster les « amuse-bouches » et la sangria des sportifs (sans alcool) préparés par Edmée et le vin de noix de Robert. Le repas à l'ombre des tonnelles fut agréable et très convivial, chacun goûtant les spécialités de ses voisins.

Après le café nous sommes allés à la cave coopérative des vignerons de Buzet qui, coïncidence, faisait des promos dont nous avons profité.

Cette très agréable journée aurait mérité un peu plus de participants. Certains ayant eu peur de la chaleur ou des orages annoncés se sont privés d'un bon moment. Espérons que, lors de son renouvellement l'année prochaine, l'opération remportera un plus grand succès.

## *APS : **A**pprendre à **P**orter **S**ecours*

Salle de l'ASPTT Agen, le mercredi 17 novembre à 14heures L'ANR47 organise une séance de 3 h pour **A**pprendre à **P**orter **S**ecours.

Il s'agit d'apprendre ou de réviser les gestes pour bien réagir face à un accident afin d'être utile plutôt que regarder et rester passif.

La formation est assurée par un moniteur pompier, le coût est de 8€ par personne. L'inscription est indispensable pour organiser cette séance et les suivantes éventuelles, pour 15 à 20 personnes chacune.



## **Journée en Dordogne** (22 juin 2010)

49 participants découvrent Laroque-Gageac, village pittoresque entre Dordogne et falaise qui leur cause périodiquement, de graves soucis d'effondrements de roches.

Nous embarquons sur la gabare pour une visite commentée sur la Dordogne et découvrons plusieurs châteaux, des siècles d'histoire de la région et les décors de « la rivière espérance ».

Après un bon déjeuner au restaurant « Le Périgord » nous repartons pour les jardins suspendus de Marqueyssac. La guide nous initie à l'harmonie entre la taille des végétaux et l'environnement. Une marche de 2km nous conduit au Belvédère surplombant Laroque-Gageac.

## **Séjour à Brommat** (5 au 12 septembre 2010)

La première escale fut le repas gargantuesque près de Rocamadour. Les 42 participants, habitués de ces voyages, ont pu amorcer la digestion en descendant le chemin de croix.

Laguiole et ses couteaux, le lac de Sarrans, puis le viaduc de Millau et les caves de Roquefort ont occupé les 2 premiers jours. Ciel couvert.

Avec Mur-de-Barrez, Vallon, la Truyère, le château d'Anjony et son guide pittoresque, nous découvrons le Carladez. Salers et le Puy-Mary sont sous la pluie. L'Aubrac (Laguiole) et Salers rivalisent de qualité pour leurs fromages de cantal avec chacun sa race de vaches.

À Conques le tympan de la basilique est une vraie bible. Les vitraux de Soulage et les reliques de Ste Foy sont diversement appréciés.

Sous le soleil, le musée géothermia de Chaudes-Aigues pourrait inspirer le chauffage de demain. Le viaduc de Garabit décore nos photos alors que le musée de la résistance du Mont Mouchet nous attriste.

La bête du Gévaudan, le folklore auvergnat et autres sketches ont enthousiasmé nos soirées et les guides, férus de leur Auvergne, ont su nous faire partager leur passion.

# Sorties de la journée pour 2011

## *Escapade culturelle dans le Gers*

Peu de kilomètres nous séparent de **Condom** où débutera cette journée avec la visite guidée de la cathédrale et des cloîtres.

Vous découvrirez ensuite l'**art naïf** avec le guide du musée de Béraut.

Un repas terroir à la ferme auberge « Terre-Blanche » très réputée à Saint-Puy devrait satisfaire les plus gourmands.

La visite guidée de **l'abbaye de Flaran,** à Valence-sur-Baïse, un incontournable du Gers, clôturera cette agréable journée.

***Jeudi 28 avril 2011.*** (environ 50 €).

*Maryse Caminade*

## *Visites dans le Tarn*

Le jeudi 26 mai 2011, nous prendrons la route en direction du Tarn. Au cœur des vignobles gaillacois, nous arriverons à Senouillac pour visiter le château de **Mauriac** d'Emmanuel Bistes

Ce château fort militaire templier du XIV siècle s'enorgueillit de fenêtres à meneaux donnant sur une cour Renaissance aux grands pots de buis.

Quarante de ses pièces sont ouvertes aux visiteurs : « Des univers majestueux pour se plonger dans un passé prestigieux ».

Plus de 45 ans de restauration ont permis d'être étoilé au guide vert Michelin et classé parmi les 50 plus belles demeures de France par la revue Art et décoration.

En 1989 il a, entre autres, servi de lieu de tournage au feuilleton de la télévision « Florence ou la vie de château » avec Annie Girardot.

Après un copieux déjeuner dans un relais campagnard, nous visiterons près de Giroussens, l'immense **jardin des Martels** de 3,5 hectares riche de plus de 2000 variétés de plantes. Vous pourrez même acheter une plante en souvenir.

***Jeudi 26 mai 2011*** (prix : environ 55 euros) *Annie Baudin*

***Repas d'automne 2011*** Date à définir ; inscriptions ouvertes.



# *Votre calendrier 2010-2011 avec l'ANR 47*

***Jeudi 4 novembre 2010 :*** journée sympathique au **Relais du Moulin Neuf à Barbaste** : diaporama, repas d'automne et animation. Venez avec vos amis, inscription encore possible en téléphonant à Maryse (05 53 96 63 93) avant le 18 octobre 2010.

***Du 7 au 12 novembre 2010*** **Peniscola** (départ imminent). Retardataires : appelez Michelle !! La liste d'attente risque de se vider. Pensez à emmener la **CEAM** (Carte Européenne d'Assurance Maladie)

***Mercredi 17 novembre 2010*** à 14h à 17h salle ASPTT Agen APS : 3 heures pour **« Apprendre à Porter Secours »** (voir page3) Prix d'entrée 8€ ; 20 places maxi par séance. (inscription immédiate)

***Mardi 4 janvier 2011*** **Galette des rois** salle des fêtes de Pujols (inscription en décembre avec la cotisation 2011)

***Début avril 2011*** **Assemblée générale**
lieu probable hippodrome d'Agen (inscription avec le Lien de mars 2011)

***Jeudi 28 avril 2011*** **Journée dans le Gers**
(Condom, Abbaye de Flaran) (inscription immédiate)

***Du 7 au 14 mai 2011*** **Séjour à Carry-le-Rouet (*1)**
(60 inscrits) Liste d'attente ouverte. 1er acompte de 250 € en novembre

***Jeudi 26 mai 2011*** **Journée dans le Tarn** :
château de Mauriac, jardin des Martels (inscription immédiate)

***Mi-juin 2011*** **séjour ANCV village Azuréva (*1)**
sera proposé avec aller et retour groupé en train (15 inscrits).

***Du 25 au 27 juin 2011*** **Puy-du-Fou et Marais Poitevin (*1)**
l'option 3 jours l'emporte avec 30 inscrits ; mais vu ce petit nombre, le voyagiste complétera avec des non-PTT (acompte 50 € dès novembre).

***Du 18 au 25 Sept 2011*** **Séjour Châteaux de la Loire (*1) à Sainte-Montaine**. 42 inscrits, il reste des places : inscrivez-vous. (prix 610 €, 1er acompte de 300€ en mai 2011).

***Novembre 2011*** **Repas d'automne** (date et lieu à définir)

***Février 2012*** **Carnaval de Nice, fête du citron à Menton(*1)**
en sursis pour trouver de nouveaux amateurs pas assez nombreux...
(4 jours 3 nuits, prix 540 € environ, acompte 50 € en juillet 2011).

**(*1) Voir détails dans le Lien de l'ANR 47 N° 14**

## Inscriptions, Renseignements

Vos réponses nous permettent d'organiser les séances, de réserver fermement les salles, restaurants, transporteurs, etc.

Le bordereau d'envoi tient lieu de bulletin d'inscription pour toutes les rencontres, voyages ou sorties de l'année. Ne cochez pas les cases mais inscrivez le nombre de personnes qui souhaitent participer. À réception de votre inscription un rang vous est octroyé. Il est utilisé pour définir la liste d'attente dans le cas où le nombre d'inscrits est plus élevé que le nombre de places disponibles.

Les inscriptions aux voyages recensées avec le N° 14 sont conservées et prioritaires sur les suivantes en cas de surnombre aux voyages.

Les adhérents sont prioritaires. L'adhésion à l'ANR 47 peut être exigée pour raisons d'assurance de l'organisateur.

Toutes précisions figurent dans l'appel de fonds qui vous est adressé. *Si vous ne donnez pas suite à l'appel de fonds, au moins, téléphonez !!!*

*sorties et rencontres de la journée :*
*Annie Baudin et Maryse Caminade* *Tél.* ***05 53 96 63 93***
*ou par courriel :* *maryse.caminade@wanadoo.fr*

*Séjours et voyages avec nuits :*
*Michelle Mazzer* *Tél.* ***05 53 20 93 14***
*ou par courriel :* *michelle.mazzer@orange.fr*

## L'association "Touloisirs"

Elle est née de la fusion imposée par La Poste des trois associations PTT historiques :

- AZUREVA voyages,
- Comités des loisirs (COS, FOS, CEAS, ou autre)
- Tourisme et Culture

pour forcer à la création du **« guichet unique loisirs-vacances ».**

Certains COS seront « élus », les autres n'auront plus de subventions.

L'ANR n'étant pas habilitée à organiser des voyages avec nuitée, avait passé des accords avec Azuréva qui, par l'intermédiaire des COS, nous fournissait assurance et habilitations légales sous réserve de l'organisation d'un séjour par an dans l'un de leurs villages de vacances.

Cette fusion en « Touloisirs » va remettre en cause ces accords, en principe dans les deux ans qui suivent ou plus rapidement.

Nous attendons du siège de l'ANR les nouvelles instructions.



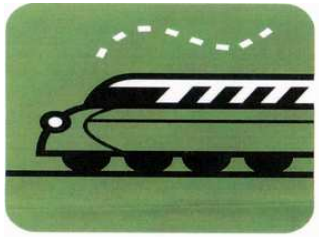
# Manifestation Modélisme

sous l'égide de Pujols initiatives

## Salle du Palay à Pujols

Dimanche **10 Octobre 2010** 10h à 18h

Buvette et collation sur place



## A.M.F.P.V.

Association du Modélisme Ferroviaire Pujolais & Villeneuvois

Entrée 2 €, gratuit pour les enfants jusqu'à 12 ans

Renseignements et réservation
stand exposants :
06 08 89 65 42
amfpv@laposte.net

### *Concerts*

- **8 octobre à 20 h 30** centre socio-culturel Villeneuve/Lot (*)
- **16 Octobre** en l'Église de St Amans (Chorale Eclipsie)
- **24 décembre** église de Mézin : Veillée de Noël (*)
- (*) chœurs d'hommes du pays d'Albret, anciens ch. d'Andiran.

**Concert Lyrique** organisé par le Kiwanis Club de Marmande au profit de L'Association Trisomie 21 du Lot et Garonne

**samedi 09 octobre 2010 à 21h**

**Église N.D. de Gontaud de Nogaret** (Entrée: 25 €)

Pianiste: Alessandro Fortuna, Ténor: Simone Maresca
Soprano: Consuella Gilardoni, Baryton: Andrea Bonsignore
(G. Bizet, Gioacchino Rossini, Giacomo Puccini, Guiseppe Verdi)
Renseignements: 05 53 20 71 32 ou 06 81 77 36 80

## **Cela bouge à Paganel…** ZUS ?

Conformément au décret 95-313 du 21 mars 1995, certains fonctionnaires auraient dû bénéficier de l'avantage spécifique d'ancienneté s'ils ont travaillé sur le site France Telecom d'Agen Paganel s'ils réunissent les conditions de durée (plus de 3 années continues) de séjour dans les zones dites à risque (*ZUS).

Ces bonifications se traduisent par une augmentation du droit à avancement qui permet, notamment, d'obtenir par anticipation sur la durée normale, un ou plusieurs avancements d'échelon. En aucun cas, ils n'accordent de bonification de services susceptibles d'augmenter d'autant la durée des services effectifs pris en compte dans le calcul du montant de la pension de retraite.

Aucune communication n'ayant été faite lors de la parution du décret, les agents en activité travaillant sur ce site - ou y ayant travaillé depuis - plus de 3 ans sont invités par les syndicats à demander la régularisation de leur situation auprès de leur responsable Ressources Humaines.

Quel impact pour les retraités (ayant travaillé plus de 3 ans sur ce site après 1995) ????... Le dossier est en cours d'étude.

**(*ZUS) =** Zone Urbaine Sensible. Le décret 96-1156 du 26-12-1996 définit les ZUS dont 2 en Lot-et-Garonne à Agen : Montanou et la zone Sud-Est comprenant les cités Rodrigue, Tapie et Barleté.

*Christine*

## **Sport, culture, photo, théâtre : Abonnez-vous**

Les retraités FT ont jusqu'au 31 décembre pour bénéficier de la part du CE d'une aide plafonnée (de 35 € à 65 € selon le quotient familial) de 60% de l'abonnement . Voir le site : http://www.ceftdtso.com/

Les retraités de La Poste ont le même avantage mais seulement pour les activités proposées par les ASPTT locales d'Agen ou Marmande : http://www.asptt.com/ligue/sud-ouest_l8/

## **Amicale-vie** : OPERATION COUPLES

Faites adhérer votre conjoint ou adhérez en couple :

SIX MOIS DE COTISATION VOUS SONT OFFERTS.

**Pour bénéficier de cette offre, avant le 31 décembre, il faut être âgé de moins de 66 ans et adhérer à l'ANR.**

Renseignements auprès d'Edmée Serres au **05 53 96 71 77**



## **Réunion du comité** du 13 septembre 2010

### *Commission sociale*

Dans chacun des 4 secteurs du département, 23 bénévoles visitent en moyenne chacun 4 de nos aînés; adhérents âgés de plus de 85 ans ou en difficulté en raison de maladie, handicap ou isolement.

Certains aînés quittent le département mais restent adhérents. Nous essayons de maintenir un lien avec eux par (courrier et téléphone)

Pour éviter des oublis lors de la répartition des bénéficiaires, il a été décidé d'affecter à chacun un **« visiteur référent »**.

Il a été rappelé que nous manquons de remontées des visites récits ou anecdotes (secteurs Agen et Marmande en particulier). Dans chaque secteur, un correspondant devrait assurer la communication.

### *Commission communication*

Les supports de la communication entre adhérents du 47 sont :

- Les bulletins d'information, « Le lien de l'ANR47 » les courriers pour le recrutement des nouveaux retraités, les informations ponctuelles pouvant être envoyées par mail (trop peu utilisé)...
- Le site internet, image de notre groupe pour le grand public, qui se doit d'être dynamique et vivant. Chaque rubrique doit vivre au rythme adapté: annonces d'activités et comptes-rendus.

Actuellement Nous manquons de sources : rapporteurs, auteurs, plumes ou crayons en tous genres, à vos claviers, écrivez nous !!!.

### *Commission loisirs*

À ce jour composée de 3 membres actifs et 2 conseillers extérieurs au comité, elle doit être structurée pour prendre en charge l'organisation de toutes les rencontres (AG, galette, activités nouvelles) et pour faire face aux contraintes règlementaires : séparation des fonctions d'organisation et de trésorerie, avec possibilité de remplacements et entraide.

### *Point sur les sorties et voyages*

***Bilans*** de Marqueyssac en Dordogne et séjour à Brommat en page 4.

***Fin d'année 2010****:* *« Repas d'automne »* à Barbaste le 4 novembre. Appel de fonds vers le 10 octobre pour les 87 inscrits, voir aussi page 6. *« Voyage à Peniscola »* du 7 au 12 novembre ; il pourrait y avoir plus de places que prévu (éventualité d'un car plus grand).

***Pour 2011 :*** calendrier des voyages, sorties, rencontres en page 6. Le calendrier de nos réunions du comité sera défini sur le site internet.

# Visites à nos aînés

L'ANR 47 souhaite « **bon 103ème anniversaire**, **Madame Anglade ! »**

Nous avons apprécié votre invitation ainsi que vos remerciements à nos deux représentants: « Que je suis contente de vous voir ici !» disait-elle à Denise et Gilbert Pécal sur la photo. Voir en page 1.

Félicitations à tous ses aidants, famille, médecin et amis grâce à qui elle peut profiter de sa maison où elle vit encore seule !

*Denise et Gilbert Pécal*

# Journées du Grand âge

Dans le cadre de la « semaine bleue » semaine nationale dédiée aux personnes âgées, le CODERPA 47 organise les 19 et 20 octobre 2010 des activités, conférences, soirée de gala, etc....

Le thème 2010 est **« A tout âge, acteurs, proches et solidaires »**

Lutte contre la solitude et l'isolement, succession et protection du conjoint, tarification des Établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD), sensualité et plaisirs, pratique sportive, bien-être bucco-dentaire… seront les sujets abordées lors de ce salon, lors de conférences ouvertes à tous.

Le programme se déroule au parc des expositions d'Agen.

Par exemple, le Docteur Valay (connu de ceux qui ont participé à l'AG de Casteljaloux) animera une table ronde le mardi 19 de 14h30 à 16h en salle plénière sur l' « affectivité, sensualité et plaisirs du grand âge ».

Mardi 19/10/2010 de 10h00 à 12h30 :Solitude et isolement de la personne âgée.

Mardi 19/10/2010 de 10h00 à 11h30 : Quel avenir dans le secteur administratif pour l'aide à domicile?

Mardi 19/10/2010 de 14h30 à 15h30 : Anticiper sa succession et protéger son conjoint

Mardi 19/10/2010 de 15h00 à 16h30 : Affectivité, Sensualité et Plaisirs du Grand âge

Mardi 19/10/2010 de 17h00 à 19h00 : Réforme de la tarification dans les E.H.P.A.D.

Mercredi 20/10/2010 de 10h00 à 11h00 :Les bienfaits de la pratique sportive sur la condition physique et mentale des personnes âgées

Mercredi 20/10/2010 de 15h00 à 16h30 : Grand Age et bien-être bucco-dentaire



Rions un peu

Actualité sur la

**Réforme des retraites…**

La grand-mère à sa petite fille :

*- Moi, à ton âge, je travaillais déjà !*

Et la petite fille de répondre :

*- Moi, à ton âge, je travaillerai encore !*

## Pensées silencieuses

- La plus grande gloire n'est pas de rester debout, c'est de se relever chaque fois qu'on tombe.
- Celui qui aime l'or plus que la vertu risque de perdre les deux!
- Celui qui reconnaît sa propre ignorance en sait beaucoup.
- Un peu d'argent enlève les soucis, beaucoup les attire !
- Toutes les choses ont leur beauté, mais tout le monde ne sait pas les voir." *Confucius*
- Vieillesse? Retenez les trois premières lettres : V I E, ne vous préoccupez pas du reste. – *Hervé Bazin*
- Vieillir c'est embêtant, mais c'est la seule façon de vivre longtemps. *Félix Leclerc*
- L'ignorant affirme, le savant doute, le sage réfléchit. *Aristote*
- Celui qui déclare être trop vieux pour apprendre, l'a probablement toujours été. *H. S. Haskins*
- Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles. *Sénèque*
- C'est une grande misère que de n'avoir pas assez d'esprit pour bien parler, ni assez de jugement pour se taire. *La Bruyère*
- Nous devons nous y habituer : aux plus importantes croisées des chemins de notre vie, il n'y a pas de signalisation. *Ernest Hemingway*
- "On ne voit bien qu'avec le coeur. L'essentiel est invisible pour les yeux." *(Extrait du Petit prince d'Antoine de St-Exupery)*