



Tiré à 620 exemplaires

Le lien de l'ANR 47

N° 35

Octobre 2015

Présidente ANR47 :

Françoise Bianco Appt32
26 Av Georges Cuvier
47000 AGEN
Tél.: 06 86 52 31 03
francoisebianco@orange.fr

Site Internet :

www.anr47.anrsiege.net

Rédaction :

Un groupe de volontaires se réunit virtuellement chaque mois et apporte une pierre au Site internet ou au Lien.

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

Sommaire	Page
Le mot de la Présidente	2
Dates à retenir, Voyages 2016, Marches	3
Séjour à Merlimont et journée à Londres	4 à 7
La Poste : QVT, Offre Sport et activités culturelles	8
Jouons ensemble	9
Journée du grand âge, Amicale Vie	10
ASEPT : Seniors, soyez acteurs de votre santé	11
Notre séjour en Lozère	12-13
Notre site internet fait peau neuve	14
Solution des jeux	15
Aimer... Amitié - Trop sérieux pour en rire	16

Trésorière : Monique Meline
Larive
47440 CASSENEUIL
05 53 01 01 05
monique.meline@wanadoo.fr

Adhésions : Éliane Roman
10 bis rue Colbert
47300 VILLENEUVE/LOT
06 79 47 35 71
ro.elma@orange.fr



Le mot de la Présidente

Restons zen

Après un été radieux et ensoleillé sur l'hexagone c'est le retour des vacances et des bonnes résolutions.

Cependant, malgré une météo sans nuages, de nombreux événements ont suscité une inquiétude générale justifiée : immigration, crise en Chine, attentats Une peur qui provoque inévitablement le repli sur soi et le rejet de l'autre et qui nous ramène à notre mission essentielle, celle de la solidarité et de la défense de nos intérêts.

Si la relance de l'économie est la grande préoccupation du moment, celle des retraités, dont les pensions sont gelées depuis 2013, et en dépit de manifestations en mars 2015, les choses ne semblent pas bouger, malheureusement.

Mais la sensibilisation doit se poursuivre aujourd'hui plus que jamais. Pour cela, faisons confiance à nos dirigeants de l'ANR, notre nouveau Président National entend se battre et son premier objectif est bien celui d'accroître l'efficacité de notre mission de défense.

Malgré cette ambiance morose qui nous submerge dès que nous écoutons les journaux télévisés, l'ANR 47 travaille et essaie d'étoffer ses activités et ses projets de voyages et de sorties ludiques pour cette fin d'année et pour 2016. Notre prochain rendez-vous étant la galette, comme chaque année.

Merci à tous les membres du Comité pour leur vitalité et leur implication pour vous faire partager ces moments de convivialité et surtout le plaisir de se retrouver.

Je vous souhaite à tous une excellente rentrée.

Françoise BLANCO

Toutes nos activités, animations et photos souvenirs sont sur notre site internet : <http://www.anr47.anrsiege.net/>



Dates à retenir

- **Réunion du comité** ANR47 lundi 12 octobre salle de l'ASPTT à Agen.
- **Journée du Grand Âge.** Le 15 octobre 2015 au centre culturel François Mitterrand à Boé. (L'ANR47 participe à cette journée. Voir p10).
- **Mutuelle Générale.** En raison de la baisse de fréquentation à la manifestation annuelle des retraités de la MG, la commission a choisi de proposer, cette année, une journée détente, une tournure nouvelle qui sera annoncée dans le prochain bulletin local de la MG. Soyez attentifs et n'attendez pas pour vous inscrire !!
- **Visites de nos aînés en décembre.** Si vous êtes adhérents de plus de 85 ans (au 1er janvier 2015), vous recevrez la visite de nos bénévoles. Ils prendront préalablement contact avec vous. Leur passage ne vous sera pas imposé mais aucun colis ne vous sera remis si vous ne souhaitez pas cette visite.
- **Galette des rois.** Devenue traditionnelle, elle est maintenue à Pujols salle des fêtes (mardi 12 janvier 2016 sous réserve de confirmation).
- **Voyages 2016**
 - ⇒ **Le Puy-du-Fou.** Le week-end du 23 au 25 juin 2016 a obtenu 40 préinscriptions. L'acompte vous sera demandé sur le prochain Lien de décembre.
 - ⇒ **La Bourgogne.** Ce séjour prévu du 19 au 25 septembre 2016 n'ayant obtenu que 17 inscriptions est abandonné car le prix devrait être trop augmenté.
 - ⇒ **Arriu-Mage à Bielle dans les Pyrénées.** Un séjour de 8 jours vous sera proposé dans le prochain Lien. Retenez déjà les dates: du 10 au 17 septembre 2016 pour un prix de 520 € environ, s'il y a au moins 40 personnes !

Marches

Lucien Rouère **05 53 95 78 52** ou/et René de Nadaï **05 53 95 67 34** qui mènent ces marches apprécieront un coup de fil la veille ou le matin. En cas de difficulté au départ de la marche... Mobile de René : **06 72 27 80 08**

Le mardi à 14h	Lieu de RdV et stationnement	km	Déniv.	difficulté	durée
13 oct	Penne d'Agenais, St Michel Pl Gambetta	10,7	420	moyenne	2h50
27 oct	Clermont-Dessous (PortStMarie) Pl château	10	335	moyenne	2h40
10 nov	Madaillan plateau Fraysse Pl. de la mairie	6,7	185	facile	1h45
24 nov	Bon-Encontre, Pl de la mairie	8,4	210	facile	2h15
08 déc	Bastide Villeneuve/Lot Pl église St Etienne	3,3	45m	très facile	1h15
22 déc	Patrimoine Agenais. Agen Pl du gravier	4,3	20m	très facile	2h30

Séjour à Merlimont et journée à Londres

Michelle, Claudine, Michèle et René m'ont fait part de leurs souvenirs du voyage dans le nord de la France qui, du 19 au 25 juin 2015, a réuni 39 participants au village Vacanciel de Merlimont dans le Pas-de-Calais sur la Côte d'Opale. Merci pour leurs témoignages.

La grande nouveauté, pour la plupart, a été la **découverte de Londres**.

A commencer par le voyage dans le **Tunnel sous la Manche** (50,5 km) à bord du Shuttle, train qui transporte autocars et voitures avec leurs passagers (les voyageurs sans automobile transsient avec l'Eurostar) entre les immenses gares de Calais Coquelles en France et Folkestone en Angleterre. Quel spectacle que l'embarquement des véhicules qui entrent et sortent dans le wagon par les côtés ! Durant la traversée de 35 minutes, il est possible de rester dans les véhicules ou de sortir faire quelques pas dans les wagons en se faufilant dans les 50 cm entre la paroi et l'autocar. Une expérience impressionnante et instructive.



À **Londres**, le programme, très chargé certes, a donné un bel aperçu des principaux monuments et du quartier des affaires, la City, avec ses bureaux, ses constructions très modernes, et les nombreuses grues qui témoignent d'une ville vivante, dynamique et pleine d'initiatives. Une visite grandement facilitée par la débrouillardise et les compétences de la truculente guide Paulette (avec son bibi orange à plumes sur la tête en signe de ralliement ou en clin d'œil à la tradition royale du chapeau ?) connaissant Londres comme sa poche et du super chauffeur Franck aguerri à la conduite à gauche et à la circulation dans d'incroyables petites rues. Grâce à eux, il a été possible d'être à l'heure pour la relève de la Garde à Buckingham Palace où le drapeau du Royaume-Uni ne flottait pas, signe que la Reine était absente. D'ailleurs, dans cette foule, deux participantes, sûrement fascinées par les gardes, ont aussi disparu ! Après les retrouvailles au car, le repas dans une chaleureuse salle voûtée a été typiquement londonien : fish and chips (vrai filet de poisson frit dans une pâte à la bière très croustillante et accompagné de frites et petits pois), crumble de pommes et bière (le vin étant de la piquette aux dires de certains !).



D'autres moments forts ont ponctué ce séjour.

Très impressionnant, le cimetière militaire du Commonwealth à Etaples-sur-Mer : y dorment de leur dernier sommeil plus de 11500 soldats dont 658 Allemands, tombés de 1914 à 1918. Y sont aussi enterrés 119 hommes morts lors de la bataille de France en 1940. C'est le cœur serré que s'est effectué ce pèlerinage poignant, avec une émotion encore intensifiée en voyant ces jeunes écoliers anglais venus ce jour-là perpétuer le culte de la mémoire sur ce sol.

Un autre souvenir très émouvant : les témoignages de ces anciens mineurs qui assurent la visite du Musée de la mine à Auchel. Ces passionnés qui ont aimé et aiment toujours leur métier, même disparu, ont évoqué l'extrême dureté et dangerosité du travail (les chevaux qui tiraient alors les wagonnets semblaient mieux traités que les hommes, même si, une fois descendus, ils n'en remontaient que morts), mais aussi la solidarité et la communauté qui les unissaient. Logés dans les corons avec leurs jardins ouvriers, soignés, protégés par la Compagnie, ils savaient devoir leur survie à cette mine qui les faisait trimer si dur dès leur jeune âge.

La nature a également contribué au plaisir du voyage.

Il y a la mer : à marée basse, elle se retire si loin qu'elle se confond avec l'horizon et découvre d'immenses plages quasi désertes. Les amateurs de char à voile et de kitesurf (planche volante) s'y régalaient.

À Berck-sur-Mer, comment ne pas succomber au charme suranné et acidulé des rangées de petites cabanes de plage surnommées berlingots, aux tons pastel, vert, jaune, rose, bleu, qui offrent un abri au vent et un pied à



terre sur le sable aux amateurs de plage. Mais pour un aventurier du groupe, un constat moins romanesque s'est imposé : marcher en bord de mer à marée basse, c'est mettre les pieds dans...la vase ! Le tuyau d'arrosage d'une dame qui rinçait sa voiture a gentiment réglé cet embourbant problème.

Il y a les dunes : une randonnée guidée sur le sentier des Fauvettes à Merlimont a permis de découvrir la flore variée qui s'y accroche et de faire connaissance avec les chèvres sauvages, bien que parquées, qui contribuent à l'entretien naturel des mousses et buissons.

Il y a les falaises des deux caps Blanc-Nez et Gris-Nez. Et quel lumineux spectacle que d'apercevoir outre-Manche, les blanches falaises de Douvres éclairées par un bienveillant ciel bleu !



Il y a les estuaires et marais qui s'ajoutent à la variété des paysages.

En Baie de Somme, de très nombreux randonneurs, à pied ou à vélo, découvrent ce vaste estuaire plat où est toujours pratiqué l'élevage de moutons de prés-salés. Les participants, eux, ont sillonné, tous dans le même bateau, le Marais audomarois et ses multiples canaux. Cette vaste zone, drainée et aménagée par les moines de l'abbaye de Clairmarais dès le Xème siècle, est devenue une terre fertile de maraîchage. Des petites maisons colorées abritent les producteurs qui vendent sur des pontons leurs fruits et légumes, essentiellement le chou-fleur l'été et le chicon l'hiver. Une paisible balade au fil de l'eau, dans le calme et la verdure, en compagnie de nombreux oiseaux.



Le Nord, c'est aussi des champs de lin en fleur qui ondoient à perte de vue, des maisons pimpantes aux toits roses, bien entretenues, joliment fleuries, des habitants et commerçants tous très gentils.

Sans oublier la richesse des patrimoines culturel et industriel découverts à Arques, Boulogne-sur-Mer, Saint-Omer, Montreuil-sur-Mer, Calais, Le Touquet et Rue.



Et toujours au rendez-vous, gentillesse, professionnalisme et convivialité.

Un excellent accueil par le personnel de Vacanciel content de recevoir des Sudistes qui semblent rares à cette latitude. Un guide intéressant parlant occasionnellement ch'ti, un chauffeur serviable et fort amoureux des ronds-points..., des participants disciplinés : quel plaisir !

Question gastronomie du terroir, les chocolats artisanaux de Montreuil, les inévitables moules frites, et le Picon bière (*pour les amateurs : agiter doucement 4 cl de Picon, 2 cl de sirop de citron et 20 cl de bière blonde bien fraîche et un trait facultatif de Cointreau*) ont été appréciés.

Des soirées animées ont agrémenté la semaine et le sympathique et amical pot de départ n'a pas failli à la tradition avec les remerciements et cadeaux. Et si les compères, guide et chauffeur, passionnés de pêche et chasse, ignoraient pourquoi l'ouverture de l'une se fait toujours avant celle de l'autre (*réponse : il faut toujours faire une touche avant de tirer*), ils ont vite pris la relève pour raconter des histoires et mettre de l'ambiance.



Vraiment, à part la météo pas toujours clémence, quel agréable voyage et comme ce pays et ces gens du Nord sont attachants !
Un excellent souvenir.

Régime

Photos et détails : voir le site internet

La Poste : Qualité de Vie au Travail.

Dans le cadre de la QVT (Qualité de Vie au Travail) la Direction Régionale Périgord Agenais de La Poste va mettre en place, au bénéfice de tous ses agents, un FORUM sur le thème :

« **Je me prépare à mon 3ème parcours de vie: la Retraite !** »

Plusieurs stands d'information seront proposés à l'occasion de ce forum qui se déplacera sur différents secteurs afin de faciliter son accès à tous les agents de La Poste en Périgord Agenais.

Les stands proposés sont :

- **ANR** : Association Nationale des Retraités de La Poste et de France Telecom.
- **DNAS** : Présentation des offres sociales de La Poste pour les retraités.
- **La Banque Postale** : Présence d'un conseiller bancaire pour toutes questions sur la préparation de sa retraite.
- **Bien-être** : Cesser mon activité professionnelle, quelles conséquences sur mon corps ? Des gestes simples pour rester en forme. Animé par une intervenante de l'ASPTT.

Le 1er FORUM se déroulera le 29 septembre à Périgueux, et, selon le succès obtenu, l'opération sera déployée ultérieurement sur Bergerac, Marmande et Agen.

Claude

Offre sports et activités culturelles de La Poste

Dorénavant l'offre sport et lecture s'étend à

toutes les activités SPORTIVES ET CULTURELLES :

Sport, chant, musique, théâtre, peinture, photo, médiathèque, etc.

L'aide financière de la Poste est de 60% du coût de l'activité, avec un plafond annuel de 60 €.

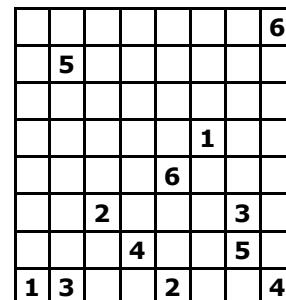
Les demandes se font en ligne sur le site Portail Malin ou au numéro vert **0 800 000 505**

Attention : les postiers retraités et leur famille ne peuvent bénéficier de l'offre que si leur activité se pratique au sein d'une association subventionnée par La Poste.

Jouons ensemble

Suivez le fil...

Reliez les chiffres deux à deux par des traits horizontaux ou verticaux qui ne doivent pas se croiser.



SUDOKU (Moyen)

5	8			1	2			
		9						
		3	6					4
1	3		4					
2	6			4	7			
			2	8	1			
9		8	7					
			1					
	2	3		6	5			

Mots croisés

HORIZONTALEMENT 1-Décore un manteau blanc avant le printemps. 2-Ont pris de l'ampleur. Difficile de s'y noyer. 3-Gouttes matinales. Plus le poids diminue, plus on les voit. 4-Note de musique. Discussions passionnées. 5-Cours d'italien. Chef d'église. Personnel. 6-On les déclare dès le début. 7-Grand fleuve. Aussi. 8-Dans ce cas. Elle est usante! 9-Se trouve dans une situation embarrassante. A un air précieux mais ne l'est pas. 10- Crochet. Il a le bras long ce singe

I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

VERTICALEMENT I- C'est le rôle de l'acteur. II- Orfèvre en matière d'habillement. Le salaire de la peur. III- Ne risquent pas de tomber sur les épaules ! Jambes de bois. IV- Principes exprimant la foi. Cri dans la forêt. V- Est parsemée d'îles en Méditerranée. A trouvé sa place. VI- Se répète et n'est pas du tout positif ! Un peu trop satisfait. Possessif. VII- Européen, mais complètement à l'ouest! VIII- Vaincue ou prête à être servie IX- Dépasse la mesure ordinaire. Se laisse entamer sans effort. X- Se sont bel et bien fait avoir. La notre est humaine.

Journée du grand âge

Pendant la semaine bleue dédiée aux âgés, le CODERPA organise le **15 octobre 2015 à l'espace François Mitterrand à BOE** un salon où 35 exposants, institutionnels et associatifs, vous accueilleront de 9h à 19h.

Programme

- 9 h - Accueil. Café offert aux visiteurs. Ouverture du salon à 9h30.
- 10 h - Conférence « **Le potentiel de régénération du système nerveux existe à tout âge** » JEAN DE VELLIS, professeur de neurobiologie et psychiatrie à l'Université de Californie de Los Angeles (UCLA). Les découvertes dans les sciences biologiques sont si rapides qu'il sera possible de développer « la médecine individualisée » des traitements thérapeutiques compatibles avec la biologie du patient.
- 12 h 00 - Vin d'honneur (par le Lycée Jacques de Romas de Nérac)
- 12 h 30 - Pause repas pour ceux qui ont réservé.
 - 15 h - Conférence « **Le plaisir et les 5 sens** » animée interactivement par JONATHAN HOUZELLE, éducateur sensoriel, sur le plaisir de manger, de déguster et d'écouter ses 5 sens. Sans eux, notre vie serait triste : ce serait le noir, le silence, l'ennui ; les repas n'auraient pas de saveur. Le fait de s'alimenter n'est pas qu'un acte vital, nous y cherchons plaisir, satisfaction, convivialité et partage.
 - 17 h - Animation musicale avec l'accordéon de MARYSE TYROL.



Amicale-vie :

Un capital décès de 800 à 8000 € à un tarif compétitif...
Pour vous aussi, si vous avez moins de 76 ans et adhérez à l'ANR.

Exceptionnel : 3 mois de cotisation offerts...

pour toute adhésion avant le 31 décembre 2015 !

6 mois offerts si votre conjoint adhère en même temps que vous

Renseignez-vous auprès de Maryse Caminade : **05 53 96 63 93**

ASEPT : "Seniors, soyez acteurs de votre santé"

Le 3 septembre à Layrac, en ouverture de la conférence-débat, devant une nombreuse assistance dont plusieurs membres de l'ANR, le docteur Rémy Constant, éminent ancien cardiologue agenais, par ailleurs maire de Layrac, nous a présenté l'Association Santé Education et Prévention sur les Territoires (ASEPT) du Périgord Agenais. Il s'est attaché à nous démontrer que l'allongement de la durée de vie était inéluctable, d'où l'intérêt de vieillir en bonne santé.

Le docteur Carrié a ensuite expliqué que si 30% des raisons de l'allongement de la durée de vie en bonne santé sont liées à l'hérédité, les 70% restants sont liés au comportement, à l'environnement et à la prévention sur lesquels nous pouvons agir. D'où l'importance pour l'ASEPT de proposer aux participants des ateliers pour bien vieillir, entretenir sa mémoire, avoir une alimentation équilibrée, prévenir les chutes qui sont les principales causes de décès, ou encore lutter contre l'isolement.



Bien vieillir se construit tous les jours. Le docteur Carrié a particulièrement insisté sur la nécessaire activité physique qui oxygène le cerveau et participe à la santé morale.

Pour participer aux ateliers : **Form'bien-être, Mémoire, Form'équilibre, Nutrition Santé Séniors, Atelier du Bien Vieillir**, contacter l'ASEPT, 1 rue Tapie à Agen, Tél.: 05 53 67 77 32.

Prochaines réunions de prévention (fin 2015) :

- **Cultiver sa mémoire**
47330 CASTILLONNES Jeudi 8 octobre à 14h00 Salle des Fontaines.
- **Santé et plaisir dans l'assiette**
47400 TONNEINS Jeudi 8 octobre à 14h30 immeuble Tapol.
- **Santé et Nutrition**
47210 VILLEREAL Lundi 12 octobre à 9h00 au Club du sourire.
- **Santé et Conduite**
47420 ALLONS Lundi 2 novembre à 14h30 à la salle des fêtes.
- **Le Médicament, un produit pas comme les autres**
47250 GUERIN Lundi 9 novembre à 14h30 à la salle des fêtes.
- **47200 MARMANDE** Mardi 10 novembre à 9h30 salle agence MSA.

Claude

Notre Séjour en Lozère



Après un été caniculaire, ce voyage était bienvenu ! C'est ainsi que du 7 au 12 septembre, une trentaine de collègues de proche sensibilité se sont retrouvés pour un séjour à leur mesure. Disposant de places libres dans le car, le parcours s'effectue confortablement, avec arrêt pour le déjeuner à Rieupeyroux. Le menu proposé nous donne une idée de ce qui nous attend sur le plan gastronomique !



Arrivés à **Meyrueis** en fin d'après-midi, le personnel accueillant met à disposition nos chambres. La cuisine familiale et traditionnelle, avec des menus plutôt copieux, nous est servie dans un espace calme et convivial qui nous est réservé. Voilà pour le décor.

Il faut féliciter le chauffeur qui a fait preuve de dextérité sur ces petites routes étroites et tortueuses ; mais, c'était la condition pour découvrir cette nature d'exception.

Pour ce qui concerne les visites, pas question bien sûr, de reprendre le programme, mais comment ne pas évoquer ces quelques sites remarquables qui nous ont surpris ? Les immenses plateaux calcaires qui constituent les causses : Sauveterre, Méjan, Noir, Blandas, Larzac, ainsi que les gorges : Tarn, Jonte, Dourbie, Vis, avec leur habitat dispersé (1,5 habitant au km²).

La grotte de Dargilan « grotte rose », qui se caractérise par ses dimensions et toutes sortes de cristallisations vivantes aux couleurs naturelles très accentuées.



Montpellier-le-Vieux « le plus grand chaos rocheux d'Europe ». La visite en petit train, permet d'avoir une vue générale de cet ensemble très surprenant.

Le musée du désert retrace l'histoire du protestantisme et des camisards et présente, avec d'excellentes explications, des objets et d'authentiques documents sur la clandestinité et la résistance.

La bambouseraie d'Anduze labyrinthe végétal dans un décor de rêve.

Le cirque de Navacelles : impressionnante cavité d'environ 300m, façonnée par le temps, et au fond de laquelle se niche le village de Navacelles peuplé de quelques familles.

Le musée de la soie nous a intéressés aux secrets de l'éducation des vers et de la production du fil (les éleveurs sont appelés des éducateurs car l'élevage des vers à soie demande beaucoup de soin et surveillance).



L'abîme de Bramabiau : traversé par la rivière souterraine « du bonheur », véritable canyon classé au patrimoine mondial de l'Unesco ; on y accède par un chemin pentu... ça se mérite !

Le mont Aigoual, avec 1567m d'altitude, se caractérise par la plus grande pluviosité de France et des vents très violents. Les équipements de la météo qui y sont installés assurent la triple fonction d'observation, de relevé des données techniques et de prévisions.

Le viaduc de Millau : incontestable prouesse technique, attire toujours beaucoup de touristes.

La Couvroletade : sur le causse du Larzac, parmi les plus beaux de France, ce village constitue une curiosité architecturale et historique.

Nous avons apprécié les guides locaux qui, avec compétence et gentillesse, nous ont fait découvrir l'histoire de la Lozère ; mais c'est surtout avec leur cœur qu'ils ont su nous faire partager leur vie et leur attachement à cette région où ils résident.



Au total, un séjour qui laisse un très bon souvenir. Et, comme l'a si bien souligné notre ami Jeannot IMBERT dans son discours de clôture: *on ne peut qu'espérer pouvoir bénéficier encore de quelques projets de ce type qui correspondent aux aspirations de notre génération*. Un grand merci à ceux qui se sont dévoués pour mettre en œuvre ce programme. Déjà le retour ! Alors que le car semble glisser dans ce décor de verdure, nos yeux restent accrochés à ces versants boisés pour un dernier regard. Et comme pour nous accorder sa clémence, après nous avoir gratifié de belles journées très ensoleillées, le ciel menaçant a attendu notre départ pour se déchaîner.

Maurice Gracia

Notre site internet fait peau neuve

C'est sur le Lien N°12 de décembre 2009 que nous annoncions la **naissance du site de l'ANR47**.



Le site internet a été créé par Christine Gatard et Annie Baudin qui l'ont voulu « simple, bien sur ses jambes, et ouvert à tous ». Mission réussie mais au prix de relances incessantes, de travail solitaire, épaisant !!!...

En 2012 Christine a pris en charge l'organisation de la communication avec la réalisation du Lien et du site internet dont elle a assuré seule les évolutions et les mises à jour, jusqu'à notre dernière assemblée départementale 2015. Grand merci à elle, en espérant profiter encore de ses nombreuses compétences, dont les jeux ne sont qu'une petite partie visible.

Il est évident qu'une activité soutenue et répétitive est lourde à porter. Elle nécessite un partage des tâches. La communication doit donc être répartie dans le temps, entre les générations, selon les spécialités, en fonction des capacités et des disponibilités de plusieurs, d'une équipe !

L'équipe est née ! Elle se réunit pour dialoguer une heure chaque mois, sans se déplacer, les distances étant annulées par les moyens... de communication. Je ne vous la présente pas car à chaque mois sa nouveauté ! Chacun apporte idées, textes et photos que Philippe et Daniel, spécialistes de la technique internet, adaptent au site.

Sachez surtout que c'est vous (adhérents ANR, visiteurs du site, membres du comité ou non) qui par vos messages, vos questions, vos commentaires, vos encouragements et vos idées, ferez vivre ce site, **VOTRE SITE**.



Photos

ANR47
Actualités
Informations
Page d'accès
Génération de mots-croisés
Génération de voyages
Annonces
Recherches

ANR
Association Nationale des Retraités de la Poste et France Telecom

Bienvenue sur le site de l'ANR 47

22 Juin 2015 : Le Lien N°34 est arrivé...

Monsieur le Comptable 27 Septembre 2015 à 14:03:03

Pensez à nous envoyer une information ou une photo pour le prochain Lien N°35

Retrouvez-nous sur Facebook

Correction de la dictée Panne des sens

Le Monde

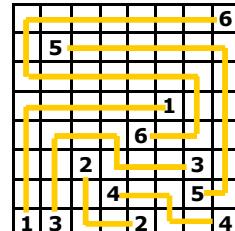
Journal
Numéros
Magazine

Merci à vous tous, merci à l'équipe ; préparons la place aux plus jeunes !

Michel

Solution des jeux de la page 9

Suivez le fil...



SUDOKU

5	8	7	4	1	2	6	3	9
3	6	4	9	7	5	1	2	8
2	9	1	3	8	6	7	5	4
7	1	3	6	4	8	5	9	2
8	2	6	1	5	9	4	7	3
4	5	9	7	2	3	8	1	6
9	3	5	8	6	7	2	4	1
6	4	2	5	9	1	3	8	9
1	7	8	2	3	4	9	6	5

Mots croisés



I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
1	P	E	R	C	E	N	E	I	G
2	E	L	A	R	G	I	S		R
3	R	O	S	E	E		P	O	S
4	S	I		D	E	B	A	T	S
5	O		P	O		E	G		E
6	N	A	I	S	S	A	N	C	E
7	N	I	L		I	T	O	U	P
8	A	L	O	R	S		L	I	M
9	G	E	N	E	E	S		T	O
10	E	S	S	E		E	T	E	L

Panne des sens

Au retour d'un voyage en France, un jeune allemand a oubliée son épouse dans la station service d'une ère d'autoroute. Après avoir fait le plein et s'être dégourdit les jambes, il a reprit son chemin, persuadé que sa douce piquait un somme à l'arrière du véhicule. La tête dans les nuages, se n'est que 200 kilomètres plus loin qu'il s'est avisé de son absense, surpris qu'elle ne calme pas les enfants turbulants qui se chamâillaient. Fou d'inquiétude, il a refais la route en sens inverse pour retrouvé sa dulciné restée seule des heures sans téléphone et sans un sou. La famille gardera un souvenir impérissable de cet escapade qui s'est finalement bien terminé. La femme a déclaré ne pas en vouloir à son homme qui, selon elle, « ne l'a pas abandonné intentionnellement ». Encore heureux !

Panne d'essence... avec ses 20 fautes

Aimer... amitié

Trop sérieux
pour en rire !

À chacun sa définition, son interprétation de l'amitié.
Pour lutter contre les virus « solitude », « isolement »,
aimer est le médicament générique substitut aux relations de travail.

Seule la distance d'un baiser sépare l'amour de l'amitié...

Le verbe aimer est difficile à conjuguer : son passé n'est pas simple, son présent n'est qu'indicatif et son futur est toujours conditionnel.
(Jean Cocteau)

Aimer, ce n'est pas se regarder l'un l'autre, c'est regarder ensemble dans la même direction. (Antoine de Saint-Exupéry)

L'amitié n'est pas un soleil, c'est une jolie lune qui éclaire surtout le soir de la vie. (Anne Barratin)

Aimer un être n'est pas le tenir pour merveilleux, c'est le tenir pour nécessaire. (André Malraux)

L'amour est la seule chose qui peut transformer un ennemi en ami.
(Martin Luther King Jr.)

Il y a seulement de la malchance à n'être pas aimé; il y a du malheur à ne point aimer. (Albert Camus)

Il y a les femmes avec qui on fait l'amour et celles avec qui l'on parle.
(Maurice Chapelan)... [Ou Joe Dassin : Il y a les filles que l'on aime...]

Le sourire ajoute de la valeur à ton visage, l'amour ajoute de la valeur à ton coeur, le respect ajoute de la valeur à ton attitude et les amis ajoutent de la valeur à ta vie.

Un ami est la personne qui voit la tristesse dans tes yeux lorsque les autres croient au sourire sur ton visage.

Lorsqu'un ami traverse une tempête, ta présence est beaucoup plus importante qu'un million de mots vides de sens.

Les amis ne se disent pas au revoir; ils se disent simplement à bientôt.