Association Nationale de Retraités

La Gazette du groupe Hérault — Juin 2018 n° 46

Editorial

1 an déjà !

Que de changements depuis mon arrivée !

Ouverture de l'ANR : nous acceptons tout le monde suite aux changements des statuts lors de l'assemblée générale de Saint Jean de Monts.

Augmentation de la CSG ! Avec contrairement aux actifs, aucune compensation pour les retraités qui font cependant « marcher » l'économie et le bénévolat. Malheureusement ce dernier manque cruellement de « bras » pour faire avancer l'ANR Hérault !

Nous rencontrons les adhérents de plus de 84 ans pendant les fêtes de fin d'année pour leur offrir du « bien-être ». Ces visites sont très attendues par nos aînés !

Cependant, d'année en année nos anciens sont en nombre de plus en plus important, mais les visiteurs sociaux moins nombreux !!! Il nous faut absolument des bénévoles afin de pouvoir maintenir ces visites sur tout le département de l'Hérault !

Je compte sur vous pour recruter dans votre entourage et vous souhaite un bel été.

Cordialement

Jean-Claude JACQUEMOND

Sommaire

Utile et pratique Souscription du COS	2
Le mot du Trésorier Amicale Vie	3
Info. La Mutuelle Générale Informatique - Bridge Scrabble - Généalogie	4
Accueil des nouveaux retraités Sorties culturelles 2018	5
Sortie à la journée 2018 Mutualisation des voyages en LR	6
Croisière en Méditerranée 2019	7
Rencontre régionale 2018	8
Assemblée départementale	9
Note de sortie Centre historique de Montpellier	12
Nos randonneurs au top dans les Pyrénées	13
Carnet : les nouveaux adhérents Les sites de l'association Solutions des jeux	16
Carnet : ils nous ont quittés	17
Détente	19
Amicale Vie	20

19 janvier 2018
Les rois … à Bédarieux

Statistiques au 8 mai 2018		
2 375 adhérents 41 personnes morales		
Individuelle	1 152	48,5%
Couple	1 146	48,3%
Réversion	77	3,2%
La Poste	1 235	52,0%
FT - Orange	1 090	45,9%
Autre	47	2,0%
Femmes	1 310	55,2%
Hommes	1 065	44,8%

Contacts

UTILE ET PRATIQUE

Assistance Sociale La Poste

GRAND PUBLIC
DURAND Véronique :
04.67.13.72.97
PALLET Évelyne :
04.67.13.72.98

COURRIER
ABBAL Michèle :
04.67.13.72.87
GUERMACHE Faouzi :
04.67.13.72.88

CRSF BANQUE POSTALE
GERARD Sylvaine :
06.77.64.70.00
& 04.67.34.14.26

COS Hérault LP - FT 13 rue Rondelet BP 80018
34001 MONTPELLIER CEDEX 1 04.99.74.00.22
de 9h15-12h15 & 14h-14h50 (public)
www.cosherault.net

TUTELAIRE Contact Hérault
Mme Marie-France Isard
Impasse du Merdauls
34480 POUZOLLES
06.25.78.68.18

Adresse **Dossiers** :
45 rue Oudiné 75013 PARIS
0.810.888.357 (prix appel local)
www.tutelaire.fr

MUTUELLE GENERALE
ACCUEIL : 48 rue Saint Guilhelm
CS 90046 34046 Montpellier Cedex 1
COURRIER : TSA 20010
69796 SAINT PRIEST CEDEX
N° Vert : **0.800.455.455**
Heures d'ouverture disponibles sur le site ou par téléphone
www.lamutuellegenerale.fr/

ASPTT BEZIERS
72 avenue Georges Clemenceau
34500 Béziers
04.67.01.74.77

Portail ASPTT :
www.asptt.com

ASPTT MONTPELLIER
COMPLEXE SPORTIF LEON CAZAL
237 Route de Vauguières 34000 Montpellier
04.99.52.60.70

PortailMalin
le site de l'action sociale à La Poste
LA POSTE
Ce site est réservé aux postiers.
Cliquez ici pour accéder au Portail Malin

www.portail-malin.com/

Accès Identifiant : **offre** Mot de passe : **sociale**

ORANGE Services RH TSA 27328 86013 POITIERS CEDEX Tél. : 0 800 777 222

CE FT Orange
Adresse guichet unique :
www.ce-orange.fr/
Liens dans l'onglet Contact .

Gestionnaire pour le compte des CE
ASC / Accueil ouvrants-droit
TSA 10003
41965 Blois Cedex 09
Tél : 0 810 007 221

Votre CE Orange

Courriel : retraites.accueil@ccues-ft.fr

SOUSCRIPTION BENEVOLE 2018

Le **COS Hérault**
La Poste Orange
sollicite les actifs directement sur leurs lieux de travail.

L'ANR participe à cette diffusion en permettant le contact avec les retraités.

Vous serez sollicité par courrier spécifique **seulement en septembre** afin de ne vous contacter que 2 mois avant le tirage prévu en novembre.
Tél. : 04 99 74 00 22 Site : cosherault.net
Email : secretariat@cosherault.net

En septembre,
vous renverrez les souches remplies
*avec **votre paiement***
sous pli affranchi
DIRECTEMENT
à :
COS HERAULT LP FT
13 RUE RONDELET
BP 80018
34001 MONTPELLIER CEDEX 1

Le mot du Trésorier

	Adhésion	Total Revue incluse
LP ORANGE	Individuelle : 11 €	20 €
	Couple : 22 €	31 €
	Réversion : 11 €	Revue gratuite 11 €
ASSOCIE	Individuel : 18 €	27 €
	Couple : 36 €	45 €

Nous voici très bientôt à la mi-année et il y a encore 354 cotisations 2018 non réglées, dont 33 impayées pour 2017.

Ceci induit des frais postaux non négligeables ainsi qu'une charge de travail importante pour les bénévoles qui œuvrent pour vous. Pensez à eux !

Je rappelle que :

- le maintien de la réduction de 10% pour les anciens de FT-Orange et
- les tarifs préférentiels de l'Amicale Vie sont subordonnés à une cotisation à jour.

Tout manquement peut entrainer une suppression de ces avantages.

Pour éviter tout oubli, optez pour le prélèvement automatique.
Pour cela, faites nous parvenir un relevé d'identité bancaire.

Comme vous en avez été informés par la convocation à l'assemblée départementale du 29 mars 2018, l'exercice 2017 se solde par un excédent de près de 6000 €.

Le trésorier
Michel BUCHAUD

Amicale Vie

OFFRE
du 1er MAI au 31 OCTOBRE 2018

Se Prémunir

Vous avez lu dans la Voix de l'ANR du mois d'Avril que l'Amicale Vie, mutuelle partenaire de l'Association Nationale de retraités offre la possibilité de souscrire, à partir de 2,40 € par mois un capital-décès, avec trois mois de cotisation gratuite en adhérant du 1er Mai au 31 Octobre 2018 .

Caractéristiques du contrat

Simplicité

- Souscription jusqu'à 70 ans révolus sans aucun questionnaire ni examen médical
- 0 € de frais de dossier
- L'Amicale-Vie prend le relais de la Mutuelle Générale après 65 ans.

Liberté

- Libre choix du capital garanti et de vos bénéficiaires
- Libre choix de la périodicité de paiement des cotisations (annuelle ou semestrielle)

Sérénité

- Versement du capital en 48h ouvrées
- Exonération des taxes et droits de succession
- Garanti par la CNP
- Certifiée Orias

Plus tôt vous adhérez, moins vous payez !

Votre cotisation est fixe et est calculée au moment de votre adhésion

Pour toute information complémentaire ou pour recevoir votre documentation sans engagement, **contactez-moi** :

Antoine PEREZ
677 Chemin des Mendrous
34170 CASTELNAU LE LEZ
Mobile : 06 33 40 40 41
perez.antoine@wanadoo.fr

Antoine PEREZ

LA VOLONTÉ DE SERVIR, EFFICACE ET SOLIDAIRE, ENSEMBLE.

ADHÉRENTS DE « LA MUTUELLE GÉNÉRALE »
L'assurance maladie devient votre nouvel interlocuteur

Au cours du mois de juin 2018, l'adhérent de « LMG » sera **rattaché à la Caisse Primaire d'Assurance Maladie** (CPAM) de son domicile, qui deviendra son interlocuteur pour les remboursements de la « part Sécurité Sociale ».

La Mutuelle Générale continuera à gérer les prestations et remboursements de la part complémentaire.

Démarches ? Aucune, la mutuelle s'occupe du transfert de votre dossier.

En cas de soins en cours pendant le transfert, il n'y a aucune démarche à entreprendre, il n'y aura pas de rupture de remboursements.

Le changement en 4 étapes :

1. Vous n'avez rien à faire tant que vous n'avez pas reçu le **COURRIER de la CPAM**.
2. Dès réception de ce courrier, le remboursement de la part SS sera assuré par la CPAM. Il est alors **IMPERATIF DE METTRE A JOUR VOTRE CARTE VITALE**.
3. La Mutuelle Générale continue d'assurer les remboursements de la part complémentaire et de certains soins non remboursés par l'Assurance maladie.
4. Pour toute **MODIFICATION** de vos informations personnelles (adresse, RIB, staut marital, naissance, …) il vous faudra **prévenir votre CPAM et la mutuelle.**

Extrait du magazine MG actualités

Nouveau

Un « atelier informatique » à Montpellier

S'adressant aux adhérents il vise à l'information, à la compréhension et à la résolution de dysfonctionnements lors de l'utilisation des outils bureautiques (traitement de texte, tableur, …) et Internet (navigateur, emails, …).

Il ne s'agit pas de cours magistraux, mais de séquences d'examen de problèmes (de la part des participants) suivies des corrections à apporter ou de compléments de compréhension dans la mise en œuvre des logiciels.

Une première phase de mise en place expérimentale est envisagée à partir d'octobre, sous forme d'une ou 2 demi-journées par semaine, avec 8 à 10 participants maximum par séance.

Cette première étape permettra de calibrer et finaliser l'organisation pour 2019.

Ces sessions, destinées essentiellement aux adhérents de Montpellier, se dérouleront sur le site de La Poste Rondelet.

Une participation modique sera demandée.

Les participants pourront amener leur micro-ordinateur portable, les travaux se faisant sur des cas pratiques.

Les intéressés voudront bien se faire connaître directement auprès de Louis Biache, par courriel uniquement.

louis.biache@wanadoo.fr

Bridge
Vendredi de 9h à 12h
Initiation ou perfectionnement
Contact
RAYMOND CAZILHAC
04.67.61.00.31

Les jeux sur table se pratiquent à la
Maison de Quartier « Jacques Prévert »
14 rue des Sureaux Cité Astruc
34080 Montpellier
Tram 3 : station Astruc

Scrabble
On joue les lundis à partir de 14h.
Contact
CÉCILE MOURAILLE
04.67.04.43.37

Généalogie
Contact : **ALAIN BEAUROPERT 04.67.79.04.56**
alain.beauropert@wanadoo.fr

Site Internet: **anr34.pagesperso-orange.fr** Rubrique : **Activités** Article : **Généalogie**

ACCUEIL DES NOUVEAUX RETRAITÉS

Une réunion d'information des retraités de La Poste et d'Orange ayant cessé leur activité depuis 2013 et jusqu'à fin 2017 a été organisée à leur intention à Montpellier, Salle Pagézy le mardi 24 avril.

Tous les retraités domiciliés à Montpellier y ont été conviés. Une dizaine d'entre eux a répondu à notre invitation.

Au cours de cet après-midi, notre association, Association Nationale de Retraités, a été présentée. Ses objectifs sont bien connus de tous : **s'informer, se défendre, se retrouver, s'entraider et se prémunir**. Ses valeurs également : solidarité, convivialité, bénévolat.

Les participants ont été informés de toutes les actions menées par nos bénévoles dans le domaine social et de toutes les activités proposées par le groupe Hérault.

Autour du président Jean-Claude JACQUEMOND, Jeannine AUTIÉ, Lucienne BEAUSSANT, Annie CAZE, Denise JAMMES, Maurice HAENSLER, Francis JAMMES, membres du comité, ont apporté leur concours pour la réussite de cette réunion qui s'est terminée par une collation appréciée de tous.

Sorties culturelles

Visite de la nouvelle faculté de médecine

La nouvelle faculté de médecine a été inaugurée à l'automne dernier. Elle est le dernier né des bâtiments contemporains de Montpellier et se situe au cœur du campus Biologie Santé Arnaud de Villeneuve.

La visite que nous vous proposons est placée sous l'angle architectural. C'est à l'architecte montpelliérain François Fontès qui, auparavant a réalisé le Lycée Jean Monnet mais aussi le nouvel hôtel de ville, que l'on doit cette nouvelle œuvre.

La faculté de médecine surprend par ses dimensions grandioses, par le mélange du béton, de la « cotte de maille » plébiscitée aujourd'hui par le design de l'architecture notamment et de « l'acier Corten » un acier doux à l'aspect rouillé.

Une nouvelle étape de la médecine à Montpellier.

Utilisez l'encart inséré dans le bulletin pour exprimer votre souhait

Francis JAMMES

Exposition PICASSO - Donner à voir Musée Fabre

A l'initiative du Musée Picasso-Paris, une manifestation culturelle internationale a été programmée jusqu'au printemps 2019.

Le Musée Fabre accueille cette exposition du 15 juin au 23 septembre 2018.

Cette exposition s'appuie sur un ensemble exceptionnel d'œuvres prêtées par le Musée national Picasso-Paris.

Cette sélection est complétée par des prêts d'autres institutions françaises et étrangères : Musée Picasso d'Antibes, Musée Picasso de Barcelone, Métropolitain Museum of Art New York, Washington, Zürich, Musée Berggruen Berlin ….ainsi que des collections privées.

Au total cent-vingt œuvres de toutes natures: tableaux, sculptures, dessins, estampes, céramiques.

Des dates sont demandées pour le mois de septembre afin de vous proposer une visite guidée exceptionnelle.

Exprimez vos souhaits en utilisant l'encart inséré dans votre bulletin.

A bientôt

Francis JAMMES

Se retrouver

Sortie au 2ème semestre 2018

JOURNEE SHOPPING A LA JONQUERA ET AU PERTHUS

Dimanche 25 novembre 2018

Sortie par car au tarif de 44 €/personne sur la base de 40 participants, comprenant :.

- Le transport en autocar « **Faure** » au départ de Montpellier
- Un accompagnateur de l'agence MB Voyages
- Le déjeuner « au Grand Buffet de la Jonquera »,
  Apéritif (Sangria), grand buffet (entrées, plats, desserts), café et coupe de Cava
- Assurance

Départ de Montpellier avec plusieurs points de ramassage. **Les horaires et lieux de ramassage seront fonction des inscriptions et du nombre de participants**. Les lieux habituels sont :
Gare routière, Géant Casino (arrêt bus devant Gifi),
Arrêt tram « La condamine », St Jean de Védas
Parking sortie 32 (Sète) de l'autoroute A9, Sortie Béziers, zone commerciale Montimaran

Contact et renseignements complémentaires : **Annie CAZE 06.73.79.13.39**
Inscription en utilisant l'encart « Voyages » accompagné d'un chèque de 44 €.
Date limite : 28 octobre 2018

Sardegna Isola Bella (Description parue dans la gazette n°46)

Du jeudi 13 au lundi 17 septembre 2018

Encore quelques places disponibles

Rappel du circuit et des conditions en page 11

Contact
Lucette Pic
04.67.59.14.36

Vos contacts VOYAGES SEJOURS dans le groupe HERAULT

Lucette Pic 04.67.59.14.36
lucette.pic@wanadoo.fr

Annie Caze 06.73.79.13.39
annie.long@orange.fr

Mutualisation des voyages avec les groupes ANR du Languedoc Roussillon
Les adhérents intéressés prendront directement
contact avec les organisateurs

Groupe Pyrénées Orientales
La CROATIE
(24 septembre au 1er octobre 2018)
ANR66, anr66@orange.fr
Georgia Fromageau : 04.68.84.23.08

Groupe Aude
La CHINE
(14 au 24 septembre 2018)
ANR11, Josiane Soler :
06.30.35.26.64 joary912@orange.fr

Groupe du Gard
Contactez
ANR30 Françoise Scheidt
06.74.19.67.82
francoise.scheidt@orange.fr

Groupe Lozère
Italie : TOSCANE et ROME
(24 septembre au 1er octobre 2018)
ANR48, Pierrette Vieillefonds
tél. : 06.82.38.29.93
pierrette.vieillefonds@wanadoo.fr
Brigitte Crès : 04.66.47.74.48

Voyage au 1er semestre 2019

Se retrouver

ITALIE - ESPAGNE

CROISIÈRE EN MÉDITERRANÉE

6 jours/5 nuits à bord du **Costa Magica**

au départ de Marseille **du 19 avril au 24 avril 2019**

Itinéraire : Marseille, Savone, Barcelone, Palma de Majorque, mer, Marseille

2 options : (*si Costa club, le signaler*)

- Pension complète, sans boissons
  519 € en cabine intérieure
  669 € en cabine extérieure vue mer
- Pension complète, avec boissons aux déjeuners et dîners (au verre avec et sans alcool)
  779 € en cabine intérieure
  974 € en cabine extérieure vue mer

Le prix comprend

- Le logement dans la cabine choisie pendant toute la durée de la croisière (base double)
- la pension complète à bord. Du dîner du premier soir, au petit-déjeuner du dernier jour
- La participation à toutes les activités d'animation et de détente organisées à bord.
- les spectacles, les soirées dansantes, la music live dans les salons
- le libre accès aux installations du navire : piscines, chaises de pont, salle de fitness, bibliothèque…
- les taxes portuaires

Le prix ne comprend pas :

- les assurances facultatives, annulation ou multi-risques.
- les excursions facultatives proposées lors des escales.
- les boissons aux bars ou aux restaurants (selon l'option choisie)
- les services personnels (coiffeur, soins esthétiques, massages, photographe, blanchisserie, SPA)
- le service médical
- le forfait de services à bord de 10 € par nuit, et par adulte (à régler à bord en fin de croisière)
- le transport jusqu'au Port de Marseille
- les dépenses personnelles

Paiement : 35 % à la réservation
et 65 % en 6 mensualités à partir de fin septembre 2018 ou moins, si vous le souhaitez.

Le solde doit être payé 1 mois avant le départ, soit fin février 2019

Une réduction de 5% pourrait s'appliquer pour un groupe de 10 à 20 personnes.

Document de voyage **Carte Nationale d'Identité de moins de 10 ans,**
ou passeport valide au minimum 6 mois après la fin de la croisière.

Le départ de Montpellier pourrait se faire en covoiturage.

https://www.costacroisieres.fr/fr/costa_magica.html

… 1.358 cabines, 4 restaurants, 11 bars, 6 bains à hydromassage, 4 piscines dont 1 avec verrière amovible, « Club Salute Saturnia : 1.300 m2 sur 2 étages, avec gymnase, salle de soins, sauna, hammam », Terrain de sport polyvalent, Parcours de footing en plein air, Théâtre sur 3 étages, Casino, Discothèque, Point Internet, Bibliothèque, Boutiques, ...

Votre contact : **Annie Caze 06.73.79.13.39 annie.long@orange.fr**

Inscription en utilisant l'encart **Voyages Séjour**

Se retrouver

Rencontre régionale des ANR 11 septembre 2018 à Rivesaltes (Pyrénées Orientales)

Pour la 27ème édition, ce sont nos amis des « PO » qui nous accueilleront au **« Domaine de Rombeau, à Rivesaltes, 2 avenue de la Salanque »**. C'est notre rencontre annuelle de tous les adhérents des cinq groupes de notre région.

Arrivée des participants aux alentours de 9 heures au Domaine Rombeau. Accueil autour d'un café ou thé, jus de fruits et viennoiseries sur la terrasse face aux vignes.

Le départ pour les visites aura lieu à 10h00 vers trois destinations selon le choix de chacun.

1. Visite commentée de la Vigne et de son caveau

(2 groupes de 30 personnes)
[15% de remise pour tout achat de vin]

2. Visite du Mémorial de Rivesaltes

3. Découverte du Fort de Salses

Quelque soit votre choix, des chaussures confortables sont recommandées.

Retour vers 12h30 pour l'apéro où nous serons accueillis par un groupe folklorique catalan.

Menu

Apéritif « Muscats doux et sec », « Softs » et amuses bouches (petits fours chauds et amandes de pays).

Assortiments d'entrées du terroir, Rouquette, Anchois marinés, poivrons grillés, Serrano.

Cuissot de veau des Pyrénées rôti par Falco, Maître rôtisseur, Gratin de fondue de pomme de terre et légumes de saison.

Assiette de dessert : gâteau au chocolat, vacherin catalan et fruits frais. Vins du domaine, Eaux, Café, Thé.

(le cuissot peut être remplacé par « Saumon à l'orange confite » de recette catalane)

L'ANR Hérault mettra un car à disposition de ses adhérents avec départ de Montpellier Gare routière, Géant casino sud, Saint Jean de Védas (tram Condamines), Péage autoroute Sète, Béziers - zone commerciale Montimaran.

Prix : journée et transport : 43 €

Veuillez utiliser l'encart spécifique « Rencontre régionale » en précisant les choix, le lieu de départ et en joignant le chèque correspondant
(Pas de débit avant la mi-septembre).

Réponse souhaitée avant le 21 juillet

ANR 34

SUPPLEMENT SPECIAL BULLETIN SEMESTRIEL DE LIAISON JUIN 2018 Numéro 46

Association Nationale des Retraités Groupe Hérault

Assemblée Départementale du 28 mars 2018 - Cap d'Adge (Hérault)

L'assemblée départementale s'est déroulée avec une participation nombreuse sous la présidence de Jean-Claude Jacquemond. Nos collègues représentants les autres groupes ANR du Languedoc Roussillon nous ont fait l'honneur de leur présence. Le représentant du siège était le président national, Félix Vézier.

Etaient également présents nos amis du pole des retraités ainsi que nos partenaires locaux, COS, Mutuelle Générale, Tutélaire.

Le déroulement s'est fait selon le traditionnel ordre du jour :

Rapport d'activités, rapport financier, bilan de l'amicale vie,
Election au comité de gestion,
Intervention du délégué régional, puis du président national,
Intervention des partenaires.

SYNTHESE DES RAPPORTS D'ACTIVITES

GESTION

En fin 2017 le groupe comptait 2.419 adhérents cotisants contre 2.541 fin 2016. 98,9 % des inscrits au fichier, au nombre de 2.393, sont à jour de cotisation.

Nous pouvons remarquer une érosion du nombre d'adhérents (-212), cette situation est le reflet de la tendance nationale. Plusieurs fois dans l'année, les secrétaires font un travail de relance auprès des adhérents défaillants ce qui engendre beaucoup de travail.

Durant l'année 2017, nous avons enregistré au fichier, 34 nouveaux adhérents, 212 sorties dont 62 décès, 99 démissions, 45 radiations et 6 mutations sortantes.

Deux fois par an, à réception du fichier des nouveaux retraités de la Poste et d'Orange que nous transmet le service des pensions, le groupe chargé du recrutement au sein du Comité de gestion prospecte afin de faire connaître l'ANR et d'attirer de nouveaux adhérents. Malheureusement, les retours sont en dessous de nos espérances.

La gestion des fichiers, la gestion des encaissements et la comptabilité sont des activités constantes et importantes du groupe. Nous avons passé 1.569 heures à la gestion du groupe.

ANIMATION

La commission apporte son soutien logistique à toutes les manifestations statutaires (assemblée départementale, correspondants sociaux, recrutement).

Janvier 2018 : 6 galettes des rois ; près de 500 participants. 2 lotos le 10 décembre 2017 et le 14 janvier 2018 près de 300 participants au total.

26 septembre 2017 : journée de rencontre régionale dans l'Aude à Gruissan : 50 participants pour l'Hérault sur 150 pour les 5 départements réunis ; visites très intéressantes : visite pédestre de Gruissan, croisière autour de Gruissan, tour en petit train aves visite ville et d'une huilerie.

ACTION SOCIALE

Comme chaque année nous réunissons avec le comité de gestion nos 70 bénévoles à Mèze fin novembre pour leur donner des arguments et agir auprès de nos anciens.

Nous espérons qu'une nouvelle génération viendra joindre nos rang pour nous aider dans cette tâche.

Bilan : 1 044 actions sociales et de solidarité ont eu lieu en 2017. Quantification de la disponibilité des bénévoles en 2017 : 993 communications téléphoniques passées, 14 748 km parcourus, 842 heures consacrées à l'action sociale, 2 987 heures consacrées au fonctionnement du groupe.

COMMUNICATION

Les deux bulletins départementaux ont été tirés à 2.100 exemplaires et ont fait l'objet de 2.000 envois postaux. Plus de 20 bénévoles se sont mobilisés pour les mises sous pli. Un seul comité de lecture physique a été tenu, la finalisation se faisant via des échanges Internet. La tenue à jour de notre site Internet est assurée essentiellement par Michel Buchaud. À noter, Bernard Laberdure prépare le « relookage » de notre site Internet.

DEFENSE –RECRUTEMENT

Une quinzaine de nouveaux retraités (première année de retraite), invités par notre groupe, a demandé la révision de leur pension afin d'obtenir la bonification enfant. A ce jour, la Cour Européenne des Droits de l'Homme, saisie par notre association, n'a pas pris de décision.

En 2017, 286 nouveaux retraités ont été contactés par courrier avec envoi de notre bulletin départemental, une présentation de notre groupe en vue de leur adhésion. Une douzaine seulement ont rejoint l'ANR.

Une réunion d'information à l'intention des nouveaux retraités des secteurs est et nord de Montpellier a eu lieu fin septembre à Castelnau le lez; 125 personnes ont été invitées, sept ont répondu à l'invitation. Aucune adhésion n'a été reçue.

SYNTHESE DES RAPPORTS D'ACTIVITES (suite)

RANDOS

En 2017 on a noté une érosion des effectifs (de 103 en 2016 à 92) en raison de départs liés à l'âge et d'un faible nombre de nouveaux inscrits. Ceci malgré les efforts effectués et d'une programmation mieux adaptée à l'âge moyen des adhérents (72,5 ans).

Participation moindre aux randonnées « découvertes » (10 en moyenne), pour les « journées » (12 en moyenne) et pour les randonnées «10h ou ½ journées » (25 en moyenne) on note une stabilité par rapport à 2016.

Fonctionnement dynamique avec la programmation de 54 randonnées et de 4 journées traditionnelles de partage et convivialité « journée des dames », « journée des hommes », « AG_pique nique » (80 personnes) et « repas de fin d'année » (75 personnes). 10 randonnées ont été annulées pour cause de mauvais temps.

Semaine de randonnées en Pyrénées Catalanes (43 participants) avec hébergement de qualité au Centre AZUREVA d'EGAT.

La nouvelle organisation mise en place en 2016, suite à l'absence de candidats pour les postes de Président et secrétariat, a bien fonctionné, grâce d'une part à la motivation et implication des membres qui se sont partagés les tâches.

VOYAGES ET SEJOURS

Le Vietnam du 20 novembre au 1 décembre 2017. Nombre de personne minimum 26 personnes pour ce projet. Seulement 9 personnes inscrites, donc voyage annulé. « Les Méridiennes » 4 jours en Andorre du 13 au 16 novembre 2017 : 16 personnes inscrites, 4 désistements une semaine avant le départ pour cause de santé.

SORTIES CULTURELLES

En 2017, en raison d'une demande importante, 3 nouvelles visites ont été organisées au Lycée hôtelier Georges Frêche ainsi que 3 visites à l'hôtel de Lunas soit au total 131 personnes.

Quant à la sortie au pays catalan (forteresse de Salses et Mémorial de Rivesaltes) 37 personnes ont effectué cette sortie.

Le rapport moral et le rapport d'activité, mis au vote, sont adoptés à l'unanimité.

RAPPORT FINANCIER.

Après un compte de résultat excédentaire de 4 185,84 € en 2016, l'exercice 2017 présente un excédent de 5 998,18 €.

La part de subvention de La Poste, allouée au groupe par le siège, s'établit en 2017 à 11 590 € contre 10 510 € en 2016 soit une augmentation 2,10 %.

La part de cotisation conservée au groupe a légèrement diminué (- 745 €) suite à la baisse du nombre d'adhérents et ce malgré un meilleur taux de recouvrement des cotisations.

Les intérêts de l'épargne ont diminué de 67 % !

Frais postaux et de télécommunications sont stables.

Le bilan affiche un montant d'actifs financiers de 67 774,07 € soit une avance d'environ 28 € par adhérent cotisant du groupe. Cela représente 1,4 fois la cotisation annuelle moyenne observée en 2017 (17,30 €).

Maurice Haensler, contrôleur aux comptes, donne lecture du rapport établi par Alain Beauropert et lui-même après vérification des comptes. Le quitus est proposé.

Le président met aux voix le rapport financier. Il est adopté à l'unanimité et quitus est donné à l'équipe de gestion.

AMICALE VIE

Antoine PEREZ présente les principaux avantages à souscrire un contrat AMV

- Le service « plus » de l'ANR : Une offre complète, accessible et adaptée,
- Un contrat Capital-décès garanti par la CNP,
- A vos côtés depuis 1962,
- Certifiée ORIAS : Organisme pour le Registre des Intermédiaires en Assurance pour la 3ème année consécutive, un gage de sérieux

Dans le groupe Hérault, l'AMICALE-VIE compte 380 adhérents au 31 décembre 2017. Il y eu 1 nouvel adhérent et 9 décès enregistrés.

Election de membres au comité de gestion et au Contrôle des comptes

Candidatures : Autié Jeannine, Gros Liberté, Jacquemond Jean-Claude, Jammes Denise, Jammes Francis, Laberdure Bernard, Nurit Roger, Perez Antoine, Pic Lucette, Prevot Suzanne, Reynouard Jean-Pierre, Terres Monique. Caze Annie avait été cooptée au comité.

Ils sont élus à l'unanimité

Le seul candidat au Contrôle des comptes, **Maurice Haensler**, est ré-élu à l'unanimité.

Intervention Francis Jammes,

Délégué régional

2017 a été une année marquée pour l'ANR par deux évènements majeurs :

Le premier a été le 90 ° anniversaire de la création de notre association ; 90 ans, c'est une longévité hors du commun – peu d'associations peuvent revendiquer une aussi longue existence – mais aussi une preuve d'une forte solidarité entre les générations de postiers.

Le deuxième évènement revêt un caractère fondateur ; les délégués de tous les groupes départementaux ont voté à une large majorité la réforme des statuts permettant aux retraités de tous horizons d'adhérer à l'ANR qui se nomme désormais Association Nationale **de** Retraités.

Nos cinq groupes ont contribué à l'adoption de cette réforme. Ils avaient exprimé leur soutien à cette évolution au cours d'une réunion des bureaux du Languedoc - Roussillon et l'ont confirmé lors de l'Assemblée générale en mai dernier à Saint Jean de Monts.

Nos cinq groupes, comme bien d'autres au plan national, connaissent une baisse de leurs effectifs. C'est notre préoccupation permanente.

C'est pourquoi, nous accueillerons avec plaisir toutes celles et ceux qui souhaiteront nous rejoindre et partager nos valeurs de lien social, de convivialité et de solidarité.

2017 a été marquée par l'arrivée de deux nouveaux présidents :

Jean-Claude Jacquemond, président du groupe Hérault, élu en avril dernier après un intérim assuré par Lily Gros, vice-présidente, suite à la démission de Louis Biache.

Yannick Tessier, président du groupe des Pyrénées Orientales qui a succédé à Bernadette Vallet après trois quinquennats de présidence.

Ils sont jeunes, ils sont dynamiques, ils ont tout pour réussir à la tête de leur groupe.

Enfin, caractéristique de notre région du Languedoc Roussillon, notre traditionnelle rencontre régionale conviviale de l'automne a réuni à Gruissan dans l'Aude près de 190 participants. Cette année, c'est l'ANR 66 qui nous recevra le 11 septembre prochain à Rivesaltes. Retenez cette date. Vous aurez toutes les informations pour vous inscrire dans votre bulletin départemental.

Intervention de Félix VEZIER
Président national.

Il salue l'assemblée, transmet les salutations chaleureuses du bureau national et félicite le groupe pour ses activités nombreuses et variées.

Il expose les travaux et actions du siège pendant l'exercice 2017 ainsi que les projets en cours. Les évolutions envisagées pour les retraités ne sont pas enthousiasmantes et nécessiteront des démarches courageuses.

Intervention des partenaires

Les différents représentants prennent la parole quelques minutes.

Le président clôt l'Assemblée à 12h50.

Sardegna Isola Bella (Description détaillée parue dans la gazette n°46)

Du jeudi 13 au lundi 17 septembre 2018 Encore quelques places disponibles

Rappel du circuit et des conditions

Jour 1 TOULOUSE - CAGLIARI

Jour 2 BOSA - GROTTE DE NEPTUNE - ALGHERO

Jour 3 PORTO TORRES - STINTINO - CASTELSARDO - TEMPIO PAUSANIA

Jour 4 COSTA SMERALDA - LA MADDALENA - PORTO CERVO

Jour 5 CAGLIARI - BARCELONE - Retour

Transfert en car jusqu'aux villes de départ.

CIRCUIT TOUT COMPRIS : ● Transports en avion A/R jusqu'à Cagliari, incluant les taxes aéroportuaires, un bagage en soute et un bagage en cabine ● Autocar GT sur place et pour les transferts A/R aéroport ● Logement en hôtel 3*, chambre double, taxes hôtelières incluses ● Pension complète, boissons incluses du déjeuner jour 2 au petit déjeuner du dernier jour; 4 repas au restaurant, boissons incluses ● Traversées en bateau A/R vers l'île de la Maddalena ● Entrées aux sites indiqués ● Guide conférencier francophone pendant tout le séjour ● Pourboires inclus ● Assurances assistance, rapatriement et annulation.

PRIX : compris entre 780 et 800 €, selon le nombre de participants ● Supplément chambre individuelle : 28 € par nuit et par personne

Inscription en utilisant l'encart. Contact : Lucette PIC

Visite du Centre historique de Montpellier
du 20 mars 2018

En cet après-midi ensoleillé, le groupe d'adhérents se retrouve devant le syndicat d'initiative de Montpellier.

La visite commence dès l'arrivée de Bruno, notre guide par la **PLACE DE LA COMEDIE**, également appelée place de l'œuf pour sa forme ovale. Elle constitue l'un des plus vastes espaces piétonniers d'Europe, dominé par l'Opéra Comédie.

On peut admirer la Fontaine des trois Grâces, l'architecture des bâtiments du XIXème siècle qui la bordent et profiter des nombreuses terrasses de cafés et restaurants animées par les artistes de rue.

Nous nous dirigeons ensuite vers la **TOUR DE LA BABOTTE** en passant derrière l'opéra. Ce vestige des anciens remparts de la ville atteint 26 mètres de hauteur et faisait fonction d'observatoire astronomique au 18ème siècle.

La prochaine étape est la visite de l'**HÔTEL SAINT-CÔME**. Situé dans la Grand'rue Jean Moulin, cet hôtel particulier est inauguré en 1757 et abrite à l'époque l'école de chirurgie où des démonstrations d'anatomie étaient pratiquées sur des cadavres humains. Aujourd'hui, les locaux sont occupés par la Chambre de Commerce et d'Industrie de Montpellier.

Nous poursuivons notre visite en empruntant des ruelles qui nous conduisent à l'**ÉGLISE SAINT ROCH**. Construite au 19ème siècle, de style néo-gothique, elle est dédiée à Saint Roch, natif de Montpellier et guérisseur des pestiférés et des pèlerins.

Face à l'église, nous admirons un magnifique trompe-l'œil réalisé sur le mur d'une maison sur lequel est représentée une grande verrière qui renvoie un faux reflet de la véritable église, avec des fausses arcades ainsi qu'une fausse entrée et des fausses fenêtres se confondant avec les vraies. De nombreux personnages semblent faire vivre cette habitation factice d'une beauté saisissante.

Dans le dédale des ruelles nous arrivons dans la **RUE DU BRAS DE FER** qui doit son nom à une enseigne en forme de bras de fer. On aperçoit au bout de la rue un arc vouté. Cette rue piétonne comporte de larges marches d'escalier et serait peut-être une entrée de la ville au 11ème siècle.

Notre guide nous conduit maintenant à l'**HÔTEL DES TRÉSORIERS DE LA BOURSE**, classé monument historique, qui servait jusqu'à la révolution française à protéger l'argent de la royauté.

Dans la cour intérieure nous admirons un grand escalier à jours qui conduit aux appartements actuels. Le magnifique jardin à la française mène aujourd'hui aux locaux occupés par la **Maison de HEIDELBERG**, ville jumelée avec Montpellier.

La visite nous conduit ensuite jusqu'à la **PRÉFECTURE** et l'**AVENUE FOCH** où nous découvrons, dans le sous-sol d'un vieil immeuble le **MIKVÉ MÉDIÉVAL** ou bains juifs rituels. L'entrée s'effectue par un escalier de 15 marches menant au déshabilloir. En contrebas, nous apercevons un petit bassin alimenté par une nappe d'eau constamment renouvelée naturellement.

Restauré par la Municipalité, le **MIKVÉ MÉDIÉVAL** est inauguré le 23 octobre 1985 par le Grand Rabbin de France et Georges FRÊCHE, député maire de Montpellier.

Nous arrivons enfin à l'**ARC DE TRIOMPHE**, en haut de la rue Foch. Construit en 1692, le but de cette construction est de formaliser l'entrée du Jardin du Peyrou, la place royale consacrée à Louis XIV, le bienfaiteur de la ville.

Au sommet de l'édifice, 90 marches plus haut, nous découvrons une vue magnifique sur le **PALAIS DE JUSTICE** d'un côté, les **JARDINS DU PEYROU** de l'autre.

MONTPELLIER est à nos pieds. On aperçoit le clocher de l'**ÉGLISE SAINTE-ANNE**, utilisée actuellement comme salle d'exposition, et au loin, la mer et la ville de **PALAVAS LES FLOTS**.

C'est sur cette imprenable-vue que s'achève cette visite inoubliable.

Christiane
MALINOWSKI

Nos randonneurs au top dans les Pyrénées !

Se retrouver

Ils ont parcouru 100 kms avec 4 300 m de dénivelés

Pour leur traditionnel séjour, iIs avaient choisi les Pyrénées Catalanes. Riches des influences méditerranéennes et montagnardes qui leur confèrent une diversité écologique quasi unique, elles accueillent plus de 240 espèces protégées dont 49 endémiques et regroupent des micros territoires aux entités géographiques, biologiques et climatiques différentes, ***et plus spécifiquement*** :

- **LE CAPCIR**, surnommé le petit Canada, pour ses grandes étendues sauvages, ses lacs, ses paysages fascinants modelés par les glaciers du quaternaire (période géologique de -2,6 millions d'années à aujourd'hui),
- **La CERDAGNE**, plateau transfrontalier perché à 1 200 mètres d'altitude, qualifiée parfois de « haute plaine », qui bénéficie d'un ensoleillement record (près de 3 000 heures par an) qui a favorisé l'émergence et le développement de centres de recherche sur l'énergie solaire.

À travers randonnées et tourisme, ils en ont découvert les richesses : ***paysages saisissants de contrastes***, avec de nombreuses vallées parmi les massifs culminants, certains jusqu'à près de 3000 mètres (Carlit, massifs des Puig (pics)...), ***flore magnifique et diversifiée*** qualifiée de « luxuriante », ***faune exceptionnelle***, la variété des milieux et des conditions écologiques ayant permis la conservation d'une très grande diversité (isards, marmottes, grands rapaces tels le Gypaète barbu, le Vautour fauve, le Percnoptère d'Egypte ou l'Aigle royal, Grand tétras et le discret Desman des Pyrénées ... Sans oublier les invertébrés qui sont les plus nombreux (une quarantaine d'espèces).

Certains d'entre nous ont apprécié le bien-être et la douceur de vivre en pratiquant les eaux chaudes naturelles aux vertus thérapeutiques

Le 11 juin, accueil au Centre AZUREVA à EGAT

Découverte des abords par une promenade de « mise en jambes ». Le tout suivi d'un apéritif d'accueil privilégiant le « Rivesaltes ambré ».

Ils ont adoré les magnifiques et multicolores « lupins » bordant le chemin d'accès au centre.

Du 12 au 17 juin randonnées.

Deux programmes étaient proposés pour permettre à chaque participant d'effectuer un circuit correspondant à ses possibilités.

Un programme « allégé » ; avec des randonnées de 12 ou 14 km et un dénivelé de 200 à 400 m, qui se sont déroulées :

- dans les magnifiques forêts proches de Font Romeu en direction des statues de pierre, du lycée sportif et du belvédère
- au barrage de Matemale et à la tour de Creu
- dans les gorges de Llo, aux cascades du Ségre et à la chapelle St Félix
- dans les gorges de la Tét
- à Porté Puymorens: gorges du Carol, cascade et lac du Passet .

Un programme « plus exigeant », choisi par une majorité de participants, avec les randonnées suivantes

12 juin, Pic dels Moros-La Calme.(17,5 km - 560m)

Randonnée à travers la belle forêt domaniale de Font Romeu avec ses pins (sylvestres et à crochets) pour atteindre le Pic dels Moros culminant à 2 137 m et admirer un magnifique panorama, avec vue à 380° sur le plateau de la Cerdagne , le massif du Canigou, le Cambre d'Aze, le Puigmal, le Carlit les Pérics la Sierra *Del* Caddi en Espagne et bien d'autres choses.

Retour par le site de « La Calme » la station de ski de Font ROMEU.

Image forte à retenir : les chevaux en liberté qui ont partagé leur déjeuner.

13 juin, Col de Nuria par la vallée d'Eyne. (18,5 km - 940m)

Cette vallée, classée Réserve Naturelle, permet la communication du plateau cerdan avec le territoire espagnol par le col de Nùria (2683 m). Appelée « La Vallée des Fleurs », car 500 plantes y ont été recensées dont de nombreuses espèces endémiques, rares et protégées.

Ainsi au printemps, les prairies se parent aux couleurs de l'arc en ciel, tout comme les airs habités par des milliers de papillons multicolores (60 espèces). Cet arc en ciel fait de : narcisses, myosotis, bleuets, gentianes, renoncules, lupins, rhododendrons, lys martagons, colchiques roses **est l'image forte à retenir**.

Rendez-vous sur notre **nouveau** site :
www.anr34.fr/

Nos randonneurs au top dans les Pyrénées ! (suite)

Un joli ruisseau chantant, avec de nombreuses cascades a balisé le parcours caractérisé par la diversité des paysages. Au départ des prairies multicolores, puis la forêt de pins à crochets, puis les landes parcourues de sources et enfin dans la combe d'Eyne, un décor complètement minéral avec des névés à traverser pour atteindre le sommet et apprécier la vue sur l'Espagne et la station de La Molina. Des **isards** et **bouquetins** dévalant les pentes ont été vus ainsi que de nombreuses marmottes.

14 juin Le lac des Bouillouses, les étangs du Carlit (12 km - 380m)

Le **Lac des Bouillouses** situé au pied du « Carlit » est un lac artificiel situé à une altitude de 2 016 mètres. Le barrage fut construit au début du XXème siècle pour réguler le débit de la Têt.

C'est un site naturel classé avec un patrimoine naturel exceptionnel où troupeaux de vaches et de chevaux estivent en liberté durant tout l'été. Le décor parfois lunaire et la douzaine d'étangs qui se lovent dans le site en font tout le charme .

Départ du barrage par un sentier (GR) d'abord ombragé, longeant les étangs, à la fois semblables et différents par leur forme, à la luminosité exceptionnelle et apportant une fraîcheur agréable en ce jour de très forte chaleur. Au fur et à mesure de l'élévation la forêt laisse la place à des landes et prairies puis à des sols rocailleux.

Au pied du Carlit nos randonneurs ont déjeuné au bord de l'étang Sobiran à plus de 2 300m d'altitude ; pendant que trois téméraires grimpaient sur le Carlit (2 921m).

Descente très belle avec des vues magnifiques sur les lacs, les PUIG les Camporels, les Bouillouses, les forêts domaniales, le roc et lac d'Aude.

15 juin Vallée du Galbe (15,2 km - 880m)

Voilà le début de la description telle que la présente le site Internet « **Pyrénées Cerdagne.com** » :

« Quel beau nom pour une vallée si belle ! Ondulante, douce, offrant une multitude d'itinéraires variés et secrets, verte et fleurie, cette vallée est un joyau naturel ».

Nos randonneurs n'ont pas été déçus ; partis d'Espouillouse, ils ont suivi sur de nombreux km la somptueuse rivière Galbe et ses cascades, passant aux refuges « barraca de la Jaseta, barraca de la Jaça de la Llosa, en direction de la serra « dels serrats verds » (vers 2000 m) avec vue dominante sur le lac des Bassettes ; avant de poursuivre vers le mont de « la portella d'Orlu » au pied duquel ils ont déjeuné près de l'étang du même nom.

Ensuite descente, vers les puigs de « Terrers » et « des Mortiers » et les Pyrénées Ariègeoises ; avant de suivre le ruisseau de « la Peira escrita » (pierres plates gravées avec des inscriptions) ; puis retour à marche forcée vers la vallée du Galbe sous la menace d'un temps orageux.

Image forte à retenir : les vertes tourbières entourées de magnifiques champs de rhododendrons.

16 juin les Balmettes, les Pérics, les lacs des Camporels (23 km - 803m)

Départ des Angles par un large chemin puis un sentier étroit suivant un petit cours d'eau.

Traversée de tourbières et zones boisées dans ce vallon dominé par les cimes du Puig del Palm, puis passage à un petit étang aux eaux limpides avant d'atteindre le plateau et le refuge de la Balme.

Le groupe se scinde en deux. Une majorité de randonneurs se dirigeant vers l'étang « de la Basseta ». Cinq téméraires optant pour les Pérics et les étangs des Camporels, en choisissant la difficile descente vers Formigueèes par la piste « del salt dels poros ». En suivant sur quelques kilomètres la rivière « Lladura », avant de rejoindre le lac de Balcèrepar de larges et beaux chemins forestiers et vertes prairies.

Nos randonneurs au top dans les Pyrénées ! (suite)

17 juin La vallée d'Angoustrine (13 km - 771m)

Cette vallée fait la jonction entre la Cerdagne et le massif du Carlit. Elle est une porte d'accès alternative à la zone des Bouillouses et est utilisée comme moyen de passage pour le bétail qui, de Llivia, va paître sur le secteur des Bouillouses.

Départ d'Angoustrine en suivant un large chemin ombragé (chemin de transhumance), longeant la belle rivière Angoustrine avant d'accéder à la chapelle Saint Martin d'Envalls (église romane).

Puis le chemin devient sentier, la rivière torrent, et l'on grimpe à travers une superbe vallée, avec traversée du torrent par un pont mégalithique.

La vallée s'élargit ensuite pour déboucher sur une prairie située à 1 600 mètres d'altitude. L'eau affleure de partout et de multiples sentiers mènent au télécabine de « la Calme » et au lac des Bouillouses. Ensuite retour par le même chemin.

EPILOGUE

Satisfaction générale des participants, tant sur les conditions d'hébergement, en particulier la qualité des repas, que sur le programme et l'organisation du séjour. Si tous n'ont pas participé à toutes les randonnées, ils ont pratiqué d'autres activités touristiques ou recherché le bien-être dans les établissements de bains à Saint Thomas, Llo ou Dorres.

Semaine de très fortes chaleurs, rafraîchie par un exceptionnel orage de grêle qui a détruit tous les lupins qui avaient enchanté nos yeux.

Nos randonneurs ont parfaitement résisté à cette chaleur intense et se sont parfaitement adaptés quel que soit le milieu, accueillant ou hostile, grâce à une homéostasie développée, qui suscite chez eux le désir d'avancer contre vents et marées.

La randonnée pratiquée avec discernement est bien une thérapie, comme nous l'avons déjà souligné à diverses reprises dans ces colonnes.

Gérard SUNE

ANNONCE DE VOYAGE PRIVÉ EN ORANIE

Sur suggestion d'un ami « Pied noir », je vous propose de partager un voyage à ORAN, ma ville natale. La durée de ce déplacement serait de 7 ou 10 jours.

Le départ pourrait se faire en avion pour Oran. Nous visiterions la belle ville et les quartiers que vous avez connus dans le passé ainsi que certaines villes d'Oranie. L'hébergement se ferait dans un hôtel de luxe du Centre-Ville et les repas du midi et du soir seraient prévus dans les restaurants de la ville.

Un chauffeur guide nous accompagnerait en permanence.

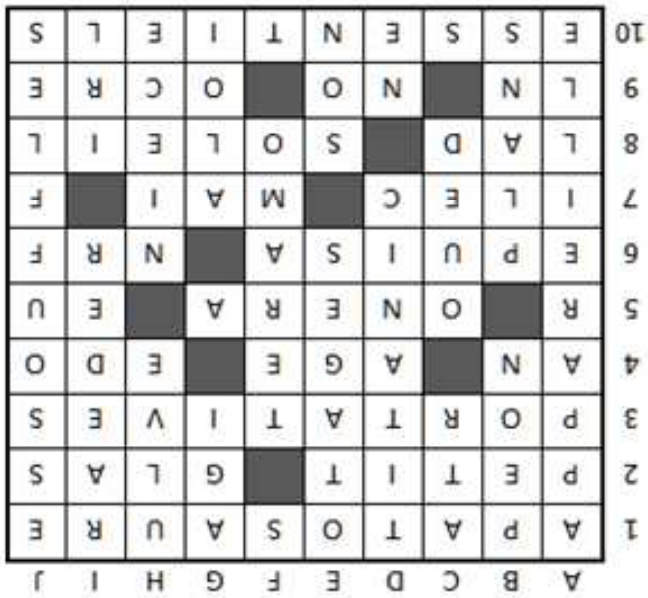
Le voyage pourrait avoir lieu en automne ou au printemps prochain.

Le planning de ce voyage ainsi que son prix sera fixé suite à une réunion entre les personnes intéressées.

Selon les prestations choisies le montant serait compris entre 1000 € et 1500 € (visa compris).

Si vous souhaitez participer à ce voyage,
vous pouvez me contacter :
Mobile 06 33 40 40 41 ou
par mail perez.antoine@wanadoo.fr

Antoine PEREZ



ARNAL Myriam	CAZILHAC
BOSC-PETIT Denise	MONTARNAUD
BOUTIN Evelyne	LACANAU - OCEAN
BOYER Jocelyne	ABEILHAN
CAZE Annie	CASTELNAU LE LEZ
CHAPUS Dominique	ST GENIES DE FONTEDIT
CHAPUS Georges	ST GENIES DE FONTEDIT
COSTES Marie-José	GRAISSESAC
DECLOMESNIL Ida	MONTPELLIER
FALANTIN Marie-Christine	MOULES ET BAUCELS
FALLERI Christian	MONTPELLIER
GAYRAUD Philippe	MONTPELLIER
GOUINARD Annie	LES MILLES
HERVOUET Brigitte	MONTPELLIER
HUVER Éliane	SERIGNAN
LABURTHRE Patrick	MONTPELLIER
MARC Marilyne	BEZIERS
MARCHAL Patrick	MONTPELLIER
MARTINEZ Patrice	BOISSERON
MURTE Monique	MONTPELLIER
ODE Christian	LE CAP D'AGDE
PHALIPPOU André	MONTOULIERS
PREVERAUD DE SONNEVILLE Pierrette	STE EULALIE
REMY Gilbert	MONTPELLIER
SEMENOU Sylvette	NISSAN LEZ ENSERUNE
SEMENOU Jean-pierre	NISSAN LES ENSERUNE
SIMARD Nadine	SETE
SUNE Colette	JUVIGNAC
THÉRON Gisèle	VIAS
THÉRON Bernard	VIAS
VÊQUE Reine	ELIZABETHVILLE

BIENVENUE à tous ces nouveaux adhérents

Le choix du prélèvement, LE BON CHOIX !

Au groupe Hérault, nous comptons 582 cotisations prélevées représentant 782 adhérents.

Rappel ; Le paiement de la cotisation doit être fait durant le premier trimestre.

C'est facile pour vous, et un gain de temps énorme pour les gestionnaires !

ENVOYEZ-NOUS SIMPLEMENT UN RIB !!!

Nota : Le prélèvement s'arrête automatiquement pour les adhérents **signalés** décédés, radiés ou démissionnaires.

Sites de l'association

Public national : **www.anrsiege.fr/**

Groupe Hérault : **www.anr34.fr/**
Adresse courriel du groupe **: anr34@orange.fr**

Réservé aux adhérents : **www.anrsiege-site.org/eda/** (demandez les identifiants au groupe)

Actualités - Droits - Documentations - Revues nationales

Vous avez une adresse mail ? Faites-nous un message de contact !

Vous aimez animer un site ? Venez partager vos compétences ! ! !

Solutions des jeux

n° 110404 - sudoku facile

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

n° 33137 - sudoku difficile

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

ANR 34 CARNET DES ADHÉRENTS : ILS NOUS ONT QUITTÉS PÉRIODE DU 1/11/2017 AU 30/4/2018

ARMAND Evelyne	BEZIERS
ASSALIT Jean	CASTELNAU LE LEZ
BASSOULET Jeanne	MONTPELLIER
BAUDRIER Maryse	MONTPELLIER
BLACHIER Ginette	MONTPELLIER
BLANC Paule	NARBONNE
BOGNAUX Jacqueline	BEDARIEUX
BOURELY Berthe	CARNON
BOUSQUET Raymonde	MONTPELLIER
CHECA Kléber	MAUGUIO
CONEGERO Roger	BEZIERS
CUING Marie	MONTPELLIER
DEVES Michel	LAMALOU LES BAINS
ESTIME Simone	JUVIGNAC
FABRE Ginette	PUISSALICON
FAGES Paulette	MONTPELLIER
GIOANNI François	CASTELNAU LE LEZ
GIRARD Anita	JACOU
GLEIZES Simone	ST PONS DE THOMIERES
GRES Ginette	CASTELNAU LE LEZ
HUGOL Gilbert	LEZIGNAN LA CEBE
JALBAU Henri	MONTPELLIER
LOPEZ Angel	CARNON
MANENQ Alice	VILLENEUVE LES MAGUELONE
MIRETE Christiane	ST ANDRE DE SANGONIS
MOULY René	HEREPIAN
NUEL Guy	MONTPELLIER
PIN Pierre	FRONTIGNAN
RASTRILLA François	ABEILHAN
TERRES Jean-Pierre	BEZIERS
VIDAL Alice	LESPIGNAN

Nous présentons aux familles l'expression de nos sincères condoléances.

Les bénévoles actifs du groupe assistent, si possible, aux obsèques.
Encore faut-il que le groupe ou le correspondant en soit informé !

Nota : l'ANR met à disposition de ses adhérents, un document récapitulant les formalités et démarches à envisager lors d'un décès.

N'hésitez pas à nous contacter..

Où s'en vont ceux qui nous manquent ?

Nous accompagnons leurs corps jusqu'en terre et puis après ?... **Yves DUTEIL**

Nous fleurissons leur mémoire, nous leur parlons comme s'ils étaient encore là, quelque part, inaccessibles mais présents, bienveillants et sages.

Que donnerait-on pour une réponse, un conseil de leur part, un mot pour dire… « Je veille sur vous » ?

Et il nous suffit de les évoquer pour qu'ils nous sourient dans notre plus beau souvenir, de leur visage le plus lumineux. Nos absents nous accompagnent. On ne peut rien leur cacher puisqu'ils nous regardent avec nos propres yeux.

C'est une étrange et intime conviction que l'on ne peut partager qu'avec ceux que l'on aime, dans la confiance de n'être pas raillé, mais, au contraire, conforté.

Ceux qui nous manquent remplissent le vide de leur absence par une présence silencieuse et tendre. Toujours disponibles, ils sont auprès de nous, derrière nos paupières closes, dans les moments de doute ou de peur, dans les joies profondes.

Dans la douleur de les avoir perdus, il y avait cette impuissance à les retenir, à les aider, à les accompagner. Dans le chagrin de leur absence, on a le sentiment d'être guidés par eux, de leur conférer un rôle qu'ils n'ont ainsi jamais perdu.

En fermant les yeux, ils nous laissent leur regard, à la façon d'une boussole. Peut-être ont-ils besoin eux aussi de nos pensées, de nos lumières, pour éclairer leur route ? Le chagrin n'est que le revers de l'amour. Mais c'est encore de l'amour. Qu'il serait « triste de n'être plus triste sans eux… ».

Au Panthéon de nos cœurs, nos absents ont toujours raison. Si l'on devait faire le portrait du bonheur, il aurait parfois le visage du chagrin, et la quiétude bienveillante de ceux qui nous ont quittés mais qui veillent sur nous tendrement. C'est une image apaisante pour s'endormir, pour s'orienter, ou se perdre dans leur sourire. Il y a un peu d'infini dans cet amour-là. Ceux qui nous manquent semblent si sereins, si proches, comme en apesanteur…

Est-ce qu'ils trouvent en nous leur chemin vers ailleurs ? Alors les vivants deviendraient la maison de ceux qu'ils ont aimés. Et si un jour ils n'existent plus pour personne, auront-ils vraiment disparus ?

Se sentir aimé de son vivant, c'est savoir qu'il existe quelque part un après, un moyen de poursuivre la route ensemble.

L'absence n'est pas qu'un vide.
C'est aussi de l'amour qui nous accompagne.
Servir encore, être utile à quelqu'un…
Un beau destin pour nos absents…

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

n° 110404 - sudoku facile

Grilles extraites du site : www.e-sudoku.fr/

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

n° 33137 - sudoku difficile

TOUJOURS D'ACTUALITÉ ...

« La meilleure façon de résoudre le chômage, c'est de travailler » **(Raymond Barre).** ● « Il est plus facile de céder son siège à une femme dans l'autobus qu'à l'Assemblée nationale » **(Laurent Fabius).** ● « Les veuves vivent plus longtemps que leurs conjoints » **(Jean-Pierre Raffarin).**

Lcetrue

Le povuoir phoémanénl du crveeau huamin.

Cuocou

Si vuos pvueoz lrie ccei, vuos aevz asusi nu dôrle de cvreeau.

Seleuemnt 56 porsnenes sur cnet en snot cpalabes. Je n'en cyoaris pas mes yuex que je sios cabaple de cdrpormendre ce que je liasis.

Soeln une rcheerche fiat à l'Unievristé de Cmabgride, il n'y a pas d'iromtpance sur l'odrre dnas luqeel les lerttes snot msies, la cohse imotprante est que la priremère et la derènire letrte du mot siot à la bnone palce.

La raoisn est que le ceverau hmauin ne lit pas les mtos par letrte mias ptuôlt cmome un tuot. Étonannt n'est-ce pas? Et moi qui ai tujoours psneé que svaoir élpeer éatit ipomratnt!

Ce paragraphe, tu as certainement réussi à le lire. Malgré notre âge anvacé, notre mémoire est encore aterle.

Si vuos aevz pu le lrie, fitaes-en portfier vos aims !!!

POURQUOI CHOISIR D'ÊTRE INCINÉRÉ ?

Au départ, nous sommes créés d'une« étincelle » d'amour.
La première année, nous sommes la« flamme » qui illumine nos parents.
On se fait ensuite« chauffer » les fesses jusqu'à notre adolescence.
Suit la période où un rien nous« allume ».
Et dans la vingtaine, on pète le« feu ».
Ensuite, on« buche » jusqu'à 65 ans.
À 75 ans, on est« grillé ».
À 80 ans, on se ramasse dans un« foyer ».
Puis après 90 ans, on« s'éteint ».
Alors, pourquoi demander à être incinéré ?
On est déjà« cuit » de toute façon.
Si on choisit l'incinération, ce sera notre dernière cuite!
Tandis qu'enterré, on aura toujours une chance d'avoir un petit « ver » dans le nez !

Comment appelle t'on un tout petit homme qui ...

- appartient à une religion orientale : un nain doux
- n'a pas de nom : un nain porte qui
- n'est bon à rien : un nain capable
- qui est mort : un nain fini
- n'est jamais sûr de lui : un nain décis
- qui parle trop : un nain discret
- qui est humain : un nain parfait
- a perdu son honneur : un nain digne
- qui montre ses fesses : un nain pudique
- qui vient d'ailleurs : un nain porté
- a des pensées malsaines : un nain pur
- change souvent d'idée : un nain stable
- fait pipi partout : un nain continent
- n'est pas capable : un nain puissant
- qui a un gourou : un nain secte
- qui est handicapé : un nain valide
- celui qui est attendu : un nain vité
- qui n'attend pas : un nain patient
- que l'on n'attend plus : un nain prévu
- qui est mal élevé : un nain poli
- Qui est stupide : un nain bécile

Signé : un nain connu

Je partage pas avec nain porte qui !

Des mots casse-tête !

DETENTE

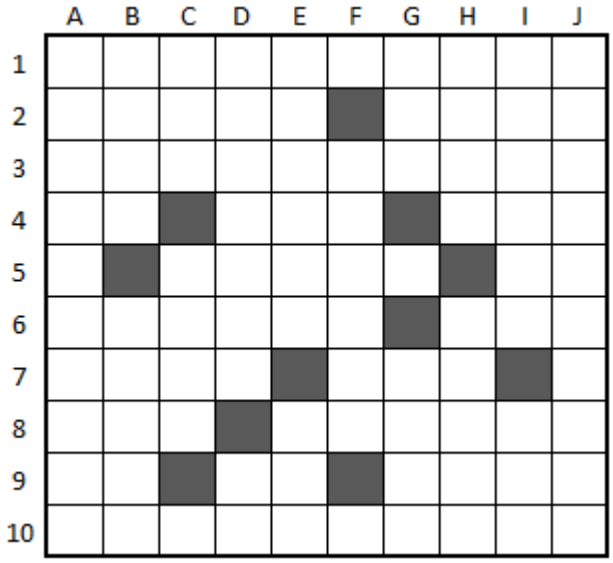
Horizontalement.

1_ UN LÉZARD DU TONNERRE **2**_PHYSICIEN FRANÇAIS - PAS BON SIGNE QUAND IL SONNE **3**_PORTABLES **4**_PÉRIODE - PÉRIODE - CRÉÈRENT LE ROYAUME DU BÉNIN **5**_ÉTABLISSEMENT PUBLIC FRANÇAIS - S'EST FAIT AVOIR **6**_UTILISA COMPLÈTEMENT - NERF SANS E **7**_LICE MAIS DANS QUEL ÉTAT - PÉRIODE FASTE EN ÉVÈNEMENTS **8**_PRÉPARE LES COURSES - FIGURE DE GYMNASTIQUE **9**_PHONETIQUEMENT PRÉNOM - DRAME - COULEUR **10**_INDISPENSABLES

Verticalement.

A_MUNI D'UNE PROTHÈSE **B**_PAYSAN - SOUVENT TIRÉS **C**_RAT MALFAIT - SOUVENT À SEC **D**_TRAGÉDIE - APPARU **E**_GARANTIES - BRUIT **F**_VILLE D'ITALIE **G**_ANIMÉ - BON OU MAUVAIS **H**_ELLE EST COMMESTIBLE - PARENTE **I**_CONDAMNE À NUREMBERG - GIRL SANS TETE

*Grilles de notre collègue **DESPAX***



Le plaisir d'essence

Bérislav Kovacevic

Dans ce monde de brut
De moins en moins raffiné
Nous passons Leclerc de notre temps
A faire l'Esso sur les routes pour,
Au Total, quel Mobil ?
On se plaint d'être à sec,
Tandis que le moteur économique
En ce temps peu ordinaire
Est au bord de l'explosion,
Dans un avenir qui semble citerne.
Il conviendrait de rester sur sa réserve,
Voire jauger de l'indécence de ces bouchons
Qu'on pousse un peu trop loin.
Il y a des coûts de pompes qui se perdent
La vérité de tout cela sortira-t-elle du puits de pétrole ?
Qu'en pensent nos huiles ?
Peut-on choisir entre l'éthanol et l'Etat nul,
Voilà qui est super inquiétant !
C'est en dégainant le pistolet de la pompe
Qu'on prend un sacré coup de fusil.
Je vous laisse réfléchir sur cet axe là ou sur ces taxes là
Bonne route à tous

- Quand tu te sens en situation d'échec, souviens-toi que le grand chêne, lui aussi, a été un gland !

- Il n'y a pas que les aigles qui atteignent les sommets, les escargots aussi, mais ils en bavent !

Eternel Audiard

Amour, Ponctualité, Subtilité

glané sur le net

Mademoiselle la Virgule et Monsieur du Tréma devaient se marier… Mais voilà qu'elle apprend que son futur, l'infâme, est épris d'une autre femme !

Elle le fait venir. Ils sont dans le salon. Très nerveuse, elle sonne.

Un serviteur fidèle entre, son nom est Guillemet.

Ayant besoin d'air, montrant au serviteur les fenêtres, elle lui dit : « Ouvre-les, Guillemet ».

Et Guillemet les ouvrit.

Alors, calmée un peu par les odeurs champêtres, de nouveau, montrant au serviteur les fenêtres : « Ferme-les, Guillemet » !

Guillemet les ferma.

Madame la Virgule et monsieur du Tréma restèrent seuls.

J'étais, lui dit-elle, fort aise, mon cher monsieur, d'entrer dans votre Parenthèse. Mais puisqu'une autre femme est mieux à votre goût que moi, ne niez pas Monsieur, car je sais tout, elle est jeune et jolie.

Elle se nomme Cédille, et est danseuse à l'Opéra, dans le premier quadrille. Restons-en là !

(tout ça dit d'un Accent Aigu).

Le pauvre du Tréma piteux, mais convaincu qu'on se sort toujours d'affaire en étant brave, s'expliqua d'un air digne avec un Accent Grave.

Mademoiselle la Virgule l'interrompit : « Assez Monsieur, Point d'Exclamation ! Je ne souffrirai Point d'Interrogation ! Adieu ! »

Du Tréma, certes, était philosophe, mais vraiment, sous le coup d'une telle Apostrophe et comprenant le faux de la situation, il renonça soudain à tout Trait d'union.

Prenant l'air pincé de quelqu'un qui se vexe, il fronça les sourcils en Accent Circonflexe. Et se sentant coupable sur plusieurs Points, il sortit brusquement en serrant les Deux Poings.

Une femme frappée d'un coup si traître, c'est affreux, humiliant !

Et vous croyez peut-être que madame Virgule en mourut ?

Ah que nenni !

Elle s'éprit d'un autre, un certain monsieur Point.

Et bientôt eut lieu sans que ce fût ridicule, le mariage très sélect de Point et Virgule.

Et ils eurent beaucoup d'enfants, Point à la ligne.

Salutations, Point barre !

Association Nationale des Retraités Groupe Hérault
Directeur de la publication : Jean-Claude JACQUEMOND
Réalisation : Commission Communication - Maquette : Louis Biache

TIRAGE : 2.150 EXEMPLAIRES

Adhérent de l'A.N.R,

CONNAISSEZ-VOUS *L'AMICALE-VIE ?*

Cette mutuelle, garantie par la C.N.P, partenaire de l'ANR,
Vous offre une garantie sur mesure,
pour une cotisation annuelle modérée.

Depuis 2013, Adhésion ouverte jusqu'à 76 ans.

10 niveaux de garantie proposés pour 1 capital-décès de 800 à 8000 €

Adhérents de	moins de 66 ans		moins de 71 ans		moins de 76 ans	
	Prime		Prime		Prime	
Capitaux	annuelle	mensuelle	annuelle	mensuelle	annuelle	mensuelle
800,00 €	28,80 €	**2,40 €**	38,40 €	**3,20 €**	56,40 €	**4,70 €**
1 600,00 €	57,60 €	**4,80 €**	76,80 €	**6,40 €**	113,40 €	**9,45 €**
2 400,00 €	86,40 €	**7,20 €**	115,20 €	**9,60 €**	170,40 €	**14,20 €**
3 200,00 €	115,80 €	**9,65 €**	154,20 €	**12,85 €**	228,00 €	**19,00 €**
4 000,00 €	151,20 €	**12,60 €**	199,80 €	**16,65 €**	291,60 €	**24,30 €**
4 800,00 €	190,20 €	**15,85 €**	247,80 €	**20,65 €**	353,40 €	**29,45 €**
5 600,00 €	226,20 €	**18,85 €**	293,40 €	**24,45 €**	422,40 €	**35,20 €**
6 400,00 €	264,00 €	**22,00 €**	341,40 €	**28,45 €**	488,40 €	**40,70 €**
7 200,00 €	301,20 €	**25,10 €**	387,60 €	**32,30 €**	553,20 €	**46,10 €**
8 000,00 €	339,00 €	**28,25 €**	435,60 €	**36,30 €**	619,20 €	**51,60 €**

* A partir de 71 ans : un questionnaire de santé, préalable à l'adhésion, est obligatoire

Les avantages de l'Amicale-Vie :

- Pas de droits d'entrée, ni de frais de gestion,
- Une cotisation constante tout au long du contrat,
- Une protection à vie,
- Un capital exonéré des droits de succession (selon la loi de finances en vigueur)

N'hésitez pas à nous rejoindre
en souscrivant le contrat de votre choix.

contactez **votre correspondant** : **Antoine PEREZ : 06 33 40 40 41**

Courriel : **perez.antoine@wanadoo.fr** **ou** anr34@orange.fr

OFFRE 2018
POUR TOUT NOUVEAU CONTRAT DU 1ER MAI AU 31 OCTOBRE 2018
BÉNÉFICIEZ DE 3 MOIS DE COTISATION GRATUITS.