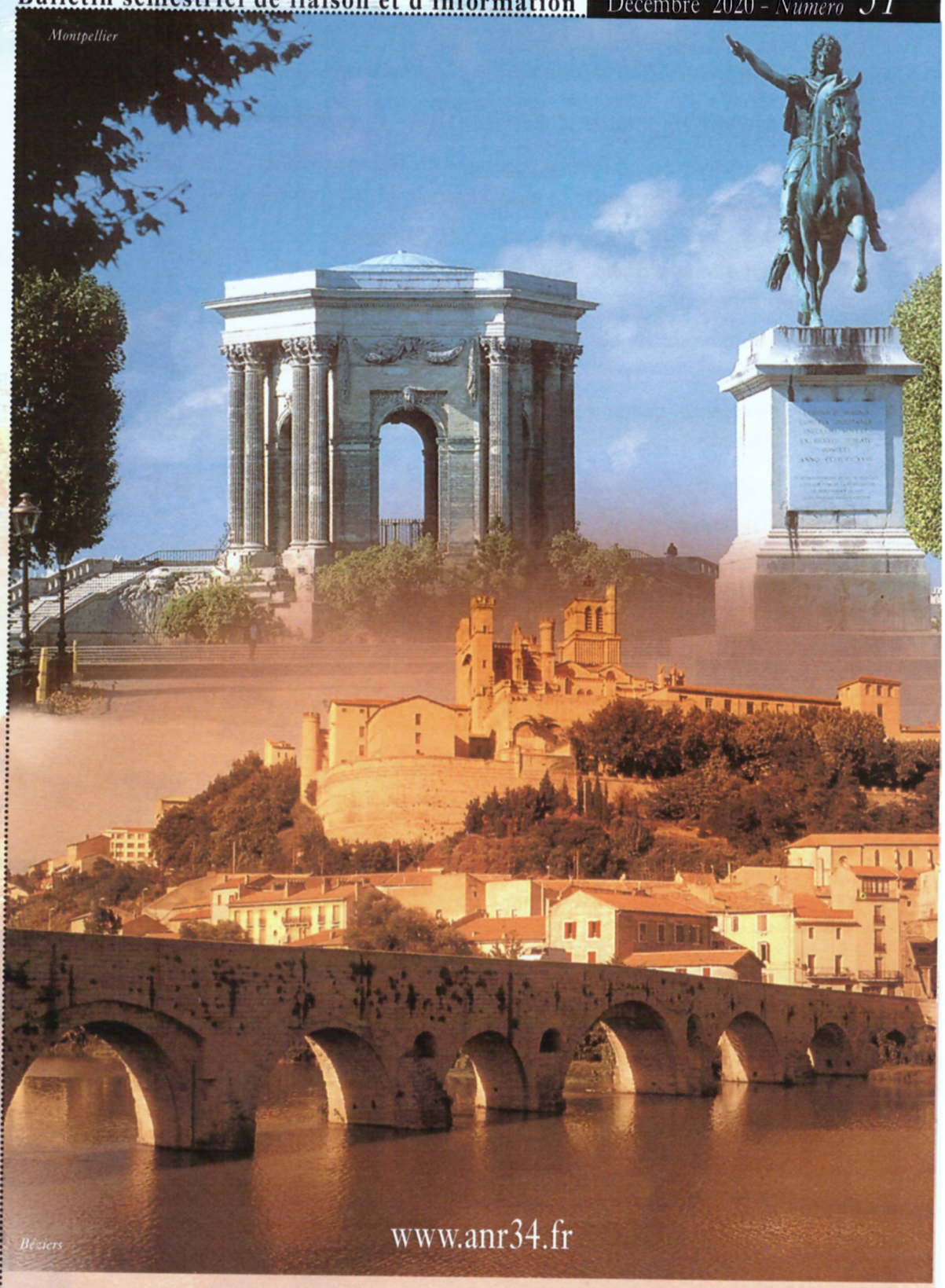
ANR 34

Bulletin semestriel de liaison et d'information Décembre 2020 - Numéro 51

Association Nationale de Retraités

Groupe HÉRAULT



Joyeuses Fêtes & Bonne Année!

Santé, Solidarité

www.anr34.fr

La période actuelle est très gênante pour honorer les évènements heureux ou pour accompagner nos collègues lors des obsèques, ou même pour leur rendre visite.

Nos correspondants ont manifesté autant que possible leur soutien fraternel. Et nous gardons l'espoir de retrouver des jours plus « heureux » le plus vite possible.

Jeannette, une centenaire à Grabels

Marie-Jeanne Le Floch, épouse Ridolfi, communément appelée Jeannette, a eu 100 ans le 18 novembre.

Elle est fidèle adhérente à l'ANR depuis 1993.
Bien que sa mémoire lui fasse faux bond, elle est toujours alerte, et s'aidant d'une canne elle profite des jardins de la Villa Impressa.

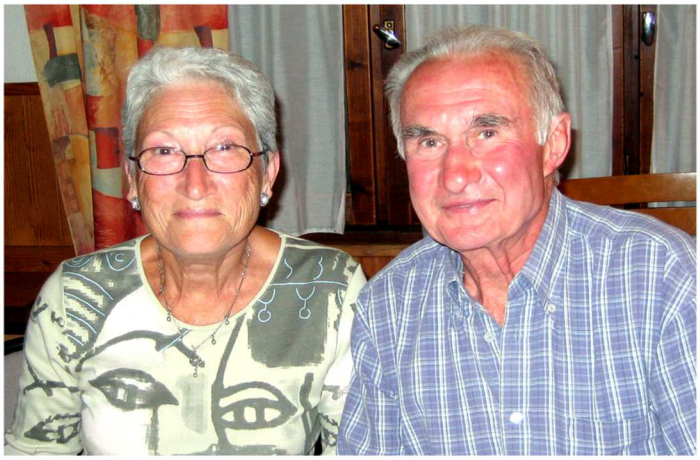
Bon anniversaire, Jeannette.

Extrait de Midi Libre

Nous avons une pensée particulière pour notre ancien trésorier, Serge Daudé, qui a perdu son épouse, Annette, au milieu de l'été. Nous regrettons beaucoup de n'avoir pu être aux cotés de Serge.

Un fidèle randonneur s'en est allé . . .

Roger Figueroa nous a quitté à Pâques, au début du confinement, mais pas à cause du virus ! C'est sûr, l'inactivité forcée a été bien contraignante…



Il a été fidèle au groupe « randonneurs » depuis les débuts, avec « sa » Jeanine.

Il l'avait accompagnée admirablement jusqu'au bout de son difficile chemin.

Bienheureux temps conviviaux qui nous ont permis de les côtoyer jusqu'au bout. Même seul, avec son œil pétillant et son humour, Roger, à 90 ans, était présent aux repas qui permettent à tous de se retrouver anciens et … moins anciens.

Association Nationale de Retraités

La Gazette du groupe Hérault

Décembre 2020 n° 51

Sommaire

Les vœux de La Poste & du COS Hérault	2
Les vœux d'Orange. Résultats souscription du COS	3
Agenda 2021, Utile et pratique	4
Le mot du trésorier Jeux sur table, Sorties ,Voyages	5
La liste de diffusion Mutualia	6
La section Rando résiste	7
Le groupe Hérault dans la pandémie	8
Carnets des adhérents	9
Comment reconnaître les numéros de téléphone payants	10
Détente	11
Amicale Vie	12

Editorial

Bonjour à tous,

Je souhaite vous remercier chaleureusement pour votre engagement tout au long de cette période inédite.

Depuis le mois de mars, nous vivons une situation hors du commun … annulation de toutes nos activités, assemblées, réunions, sorties, visites, voyages…

J'espère qu'au second semestre 2021 l'association pourra revivre « normalement » !

En attendant continuons d'être prudent, en suivant les mesures de protection, les règles d'hygiène et de distanciation physique aussi longtemps que nécessaire.

Nous avons la responsabilité de tout faire pour éviter de nouveaux foyers d'infection en attendant le vaccin afin d'éradiquer, si possible, ce virus.

Je vous remercie encore pour votre investissement et vous souhaite une bonne et agréable Année 2021.

Prenez soin de vous.

Jean-Claude JACQUEMOND

L'ANR Hérault vous présente ses meilleurs vœux pour 2021

Statistiques au 9 novembre 2020		
2 020 adhérents 34 personnes morales		
Individuelle	1 020	50,5%
Couple	950	47,0%
Enf, handicapé	1	
Réversion	49	2,4%
La Poste	1 058	52,4%
FT - Orange	931	46,1%
Autre	31	1,5%
Femmes	1 120	55,4%
Hommes	900	44,6%

Les Voeux

. . . du Délégué régional de La Poste en Occitanie

Mesdames, Messieurs, cher(e)s collègues,

D'abord parler de 2020, et comment ne pas en parler ? Comment ne pas se poser la question de l'impact de l'épidémie de COVID-19 sur notre activité au sein du Groupe La Poste ?

Il est double. Nous avons d'abord enregistré une chute historique de l'activité Courrier, qui devrait représenter une baisse de chiffre d'affaires de 1,4 milliard. Nous avons perdu pendant le premier confinement jusqu'à la moitié des flux habituels ! Ce choc devrait se traduire par une accélération de la chute de cette activité.

Ces dernières années, nous perdions environ 600 millions de chiffre d'affaires annuel sur le Courrier. À partir de 2021 ce sera 800 millions.

À l'inverse nous avons gagné des parts de marché sur l'activité Colis aussi bien en France qu'à l'international. Mais les ordres de grandeur ne sont pas les mêmes. La baisse du Courrier n'est pas compensée par les gains dans le colis puisque nous n'allons gagner dans ce domaine « que » 300 millions supplémentaires.

Par ailleurs nous poursuivons notre diversification. Les nouveaux services du facteur, comme la distribution de repas ou l'examen du Code de la route, rapporteront plus de 200 millions de chiffre d'affaires cette année, soit plus que prévu.

Dans ce contexte nous ne pourrons pas être dans le vert en 2020, le choc est trop fort.

Mais restons déterminés. La crise que nous traversons doit être un accélérateur de transformation.

Le nouveau plan stratégique est en cours d'élaboration avec une large concertation en interne, mais aussi en externe avec nos clients, nos organisations syndicales, nos actionnaires et des élus. Il devrait être prêt fin février 2021.

Mais d'ores et déjà il prendra en compte des axes majeurs d'évolution de la société : beaucoup plus de e-commerce, un mouvement de décarbonation de toutes les métropoles, et nous devons devenir un tiers de confiance dans la société numérique. Dans la banque aussi nous devrons transformer totalement le modèle.

Je vous en parlerai plus lors de la prochaine AG au Cap d'Agde en avril prochain.

Très bonne année 2021 et même si la formule est un peu galvaudée par trop d'usage : prenez tous bien soin de vous !

Laurent DANTEN, Délégué aux relations territoriales de l'Hérault

Vœux du Président du COS Hérault de La Poste et Orange

Pour 2021, ayons la force de croire en nos rêves, en nos envies, ainsi nous donnerons à nos projets un peu plus de nous-mêmes pour construire un futur meilleur.

Que cette nouvelle année nous donne l'énergie de nous rassembler, nous pourrons relever les défis économiques et sociaux qui vont se présenter à nous.

Nous vous remercions de votre fidélité. Nous voulons toujours être à vos côtés pour réaliser vos souhaits et nous améliorer pour vous rendre le meilleur service.

Que vous souhaiter de mieux qu'une parfaite santé pour vous et vos proches loin des virus, laissez de côté les jours les plus durs.

Le Conseil d'Administration, nos deux secrétaires et moi-même vous souhaitons une très belle année.

René BAUMES

. . . du Délégué régional Orange Languedoc-Roussillon

Les Voeux

Madame, Monsieur, cher(e) collègue,

2020 a été une année compliquée avec la crise sanitaire de la Covid. Pendant cette pandémie, la priorité d'Orange a été de garantir la sécurité de ses salariés et de ses clients.

Dans cette période compliquée, la nouvelle raison d'être d'Orange prend tout son sens : Orange est l'acteur de confiance qui donne à chacune et chacun les clés d'un monde numérique responsable.

Lors des 2 confinements, les usages se sont développés de manière exponentielle. Le trafic Internet a augmenté de 30% (télétravail, cours à distance, visionnage de films et de séries). Les communications voix ont été multipliées par 2. Une demande client qui, post confinement, se fait encore plus forte.

Dans ce contexte, le déploiement de la Fibre a encore été cette année un enjeu majeur. Malgré le confinement, il a pu se poursuivre. Orange s'est mobilisé pendant la crise pour maintenir à flot le secteur des télécoms. Nous avons accompagné les fournisseurs (sous-traitants) via des paiements comptants et des avances de trésorerie.

L'appétence des clients pour la fibre valide notre stratégie d'investissement et nous poursuivons nos efforts de déploiement en visant de construire autant de prises en 2020 qu'en 2019 en dépit du contexte sanitaire inédit.

Notre objectif à l'horizon de notre plan stratégique est clair : d'ici à 2025, nous comptons construire 62% du réseau fibre du pays et rendre la Fibre Orange et les offres Fibre d'Orange accessibles à 95% des foyers et locaux professionnels, que ce soit comme constructeur du réseau ou fournisseur d'accès sur un réseau tiers. Dans l'Hérault, 65% des prises déployées, le sont par Orange.

Sur le mobile, notre réseau progresse. La 4G couvre 99,7% de la population héraultaise. D'ici la fin de l'année toutes nos antennes 3G seront passées en 4G. Le déploiement de la 4G se fait principalement dans les communes rurales. Plus que jamais, notre priorité est de couvrir les territoires ruraux, qui pendant la crise ont pu souffrir d'un manque de connectivité.

En 2021, nous entamerons le déploiement de la 5G. Il est de notre rôle d'opérateur de préparer conjointement l'arrivée de la 5G dans les territoires qui en ont déjà besoin. La 5G est un élément important de la relance économique en France. Plus qu'une course technologique, c'est un outil indispensable pour l'innovation et le maintien de la qualité des réseaux.

Nous partageons avec vous la passion de satisfaire nos clients et de contribuer au dynamisme de notre Groupe auquel vous avez tant apporté.

Je vous présente, pour l'année 2021, mes souhaits de bonne santé, à vous et à tous ceux qui vous sont chers, en mon nom et en celui du Groupe Orange.

Très cordialement,

Thierry ALIGNAN, Délégué régional Languedoc-Roussillon

N° 17 235	Voyage 8 jours et 7 nuits à Malte pour 2 personnes
N° 01 471	Wonderbox
N° 29 915	Location 1 semaine à Azuréva pour 2 personnes
N° 21 126	Thalasso une journée avec repas pour 2 personnes
N° 17 375	Semaine en location à Noirmoutier pour 4 personnes
N° 19 856	Horloge murale
N° 16 497	4 entrées Cité de l'Espace à Toulouse
N° 00 221	Bracelet connectée
N° 06 432	Casque audio
N° 02 368	Assistante vocale
N° 24 742	Balance de cuisine connectée

4 Lots de consolation – Bon cadeau de 20 €

20 578 – 20 616 – 26 809 – 01 336

COS SOUSCRIPTION BENEVOLE 2020 AVEC LA COLLABORATION DU GARD ET DU COS LOZERE

LISTE DES NUMÉROS GAGNANTS

Pour retirer les lots adressez-vous au COS HERAULT

Les lots non retirés avant le 20 janvier 2021 seront acquis à l'association.

Merci pour votre solidarité,
Bonne Année !

AGENDA 2021

Les journées de rencontres traditionnelles de début d'année, Galettes des ROIS et Loto, ne peuvent avoir lieu en raison de la pandémie en cours.

De même, à ce jour, nous ne pouvons envisager de date pour notre Assemblée Départementale qui a lieu régulièrement fin mars ou début avril.

Dès que possible, nous vous informerons si nous pouvons organiser des rencontres pour retrouver des liens physiques.

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

CF BANQUE POSTALE

DIGNAC Elsa :
06.77.64.70.00 &
04.67.34.58.67

COS Hérault La Poste - Orange 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
48 rue Saint Guilhem
CS 90046
34046 Montpellier Cedex 1
N° Vert : **0.800.455.455**
ACCUEIL &
Heures d'ouverture disponibles sur le site ou par téléphone

www.lamutuellegenerale.fr/

Portail ASPTT :
www.asptt.com

ASPTT BEZIERS
1 rue Ernest Renan 34500 Béziers
04.67.01.74.77 **beziers.asptt.com**

ASPTT MONTPELLIER
COMPLEXE SPORTIF LEON CAZAL
237 Route de Vauguières 34000 Montpellier
04.99.52.60.70 **montpellier.asptt.com**

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

FT Orange
Adresse du 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

MESSAGE DU PRÉSIDENT DE L'ANR

Chers amis, chers collègues,

Nous voici confinés, comme au début de l'année, une fois de plus dans l'incapacité de vous rencontrer, de vous proposer de quoi vous distraire, vous cultiver ou encore voyager, bref dans l'impossibilité de vous offrir la convivialité qui nous réunit, de mener à bien nos missions de solidarité. Mais protéger la santé de nos adhérents n'est-elle pas la première manifestation de la solidarité que nous vous devons ? C'est en tous cas la règle que se sont donnée tous nos bénévoles dans les départements de métropole et d'outre-mer, une règle qui s'accompagne d'un engagement solennel : confinés oui mais toujours prêts à répondre à vos sollicitations. Alors n'hésitez pas à nous appeler ou à nous contacter par mail, nous répondrons présents.

En attendant que soit guérissable ou terrassé le coronavirus, cet ennemi invisible, agissons plus que jamais en citoyen responsable, protégeons-nous, protégez-vous !

Bien amicalement

Félix VEZIER

S'informer

Le mot du trésorier.

C'est le moment du bilan de novembre.

L'année se termine avec toujours un reliquat de « non payé » qui représente environ 4 à 5 % des adhérents.

L'activité de relances (téléphone ou mail) est très chronophage … alors **optez pour le prélèvement** : envoyez-nous simplement un RIB (le prélèvement s'arrête automatiquement si décès, démission ou radiation).

Malgré nos relances, nous avons dû procéder à 68 radiations, alors qu'en 2019 il n'y a eu que 37.

Cette année 2020 a été fortement impactée par la pandémie, et celle-ci n'est pas terminée !

À année exceptionnelle, résultats exceptionnels. Le groupe Hérault devrait terminer l'année avec un résultat financier de l'ordre de 5 000 € d'excédent, à comparer à l'exercice 2019 en équilibre. Ceci est dû à l'annulation d'une grande partie des activités budgétivores : Assemblée Départementale et Réunion Régionale entre autres.

Quelques chiffres (9 nov. 2020)	
Cotisations	
Adhérents au fichiers :	**2 020**
Dont adhérents à jour :	**1 923**
soit % "à jour" :	**95,2%**
Prélèvements	
Nombre de cotisations :	**550**
Nombre d'adhérents :	**714**
soit adhérents en % :	**35%**
Diffusion	
Bulletin ANR 34 :	**1 573**
La Voix de l'ANR :	**1 506**

Je vous rappelle que statutairement la cotisation doit être durant le premier trimestre.

Bonne fêtes de fin d'année et meilleurs vœux de bonheur et surtout de santé pour 2021.
Prenez bien soin de vous,

Michel BUCHAUD

Barème des cotisations depuis janvier 2019

	Adhésion	Cotisation Revue incluse
Tout adhérent	**Individuelle : 13 €**	**22 €**
	Couple : 26 €	**35 €**

Se détendre

Jeux sur table **Sorties et voyages**

Toutes les activités de rencontre sont en sommeil.

N'hésitez pas pour nous contacter : 04 67 58 88 38 ou anr34@orange.fr

Pour être informé rapidement, inscrivez-vous à notre liste de diffusion globale

LISTE DE DIFFUSION
adherentsanr34@anr34.fr

Durant la période intense du « Covid-19 » notre fonctionnement a été impacté par les modalités préconisées par les autorités : accès à notre local, et donc à nos ordinateurs, très fortement restreint.

Les applications de gestion sont depuis 2013 hébergées sur serveurs centralisés.

Donc, atteignables par tout ordinateur connecté à Internet, à partir de notre local ou des domiciles privés des gestionnaires.

Les messages par courriel à destination d'un ou quelques adhérents, ne posent pas de problème.

Mais les communications en nombre, **vers tous nos adhérents**, sont très difficilement opérables, les listes d'adhérents étant élaborées au coup par coup, et localisées chez l'un ou l'autre de nos gestionnaires et sur son ordinateur !

L'option d'héberger une liste de diffusion générale sur le serveur de notre site Internet « anr34.fr » s'est imposée.

L'élaboration de cette liste a été entreprise dès le 20 mars, notre fichier contenant 660 adresses de courriels, correspondant à près de 900 adhérents.

Elle ne sert qu'à la diffusion en nombre d'informations générales à tous.

Lors de l'inscription sur la liste, le programme gérant la liste, adresse un message à chaque destinataire pour une demande (un clic sur un lien) d'autorisation d'être inscrit sur la liste (RGPD).

Les gestionnaires de la liste peuvent donc, par l'envoi d'un seul message diffuser l'information à plusieurs centaines de destinataires avec un gain de temps énorme.

Plusieurs relances ont été faites. Actuellement il y a seulement 210 adresses valides (concernant 295 adhérents seulement) sur la liste.

Remarques importantes :

La liste n'est faite que pour la diffusion : vous ne pouvez pas répondre à la liste.

Attention : si vous voulez échanger avec les gestionnaires, utilisez notre mail : anr34@orange.fr.

Il se peut que certains messages émis par la liste soient, à tort, mis dans le dossier ***INDESIRABLES*** *de votre messagerie.*

Consultez périodiquement ce dossier pour éventuellement redresser la situation (déclarer le mail « acceptable »).

Si vous avez une adresse mail, et que vous n'êtes pas encore inscrit sur la liste (1), vous pouvez nous signaler votre demande si vous le désirez.

(1) Si vous recevez des mails, avec comme destinataire «adherentsanr34@anr34.fr », vous êtes inscrit !

Bien entendu, vous pouvez demander à être désinscrit à tout moment.

Louis BIACHE

S'informer

ANR – MUTUALIA

Une nouvelle offre complémentaire-santé est disponible. Elle se veut adaptée aux retraités.

Devant l'augmentation régulière des mutuelles de santé, l'ANR s'est associée à un appel d'offre lancé par la CFR (Confédération Française des Retraités).

Une mutuelle, MUTUALIA, a été sélectionnée dans le cadre d'un contrat collectif.

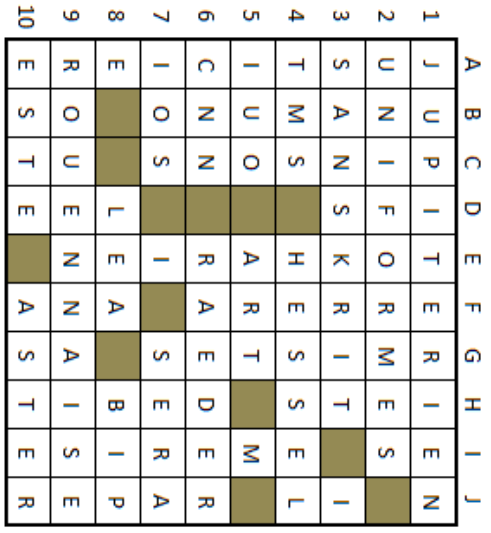
Cette complémentaire santé permet de faire face à la fin des avantages des contrats collectifs proposés par les entreprises.

Notre revue nationale « La Voie de l'ANR » l'a présentée dans son numéro d'octobre (n° 494).

Il ne s'agit pas d'inciter nos adhérents à quitter leur mutuelle actuelle pour basculer vers cette nouvelle offre.

Avant de souscrire, il est nécessaire de bien examiner toutes les particularités de cette offre.

https://www.mutualia.fr/



LA SECTION RANDO RÉSISTE . . .

. . .et vous appelle à la rejoindre en 2021 !

Dans la gazette de décembre 2019 le titre de l'article sur notre section était « La Rando : un saut en avant en 2020 ! ».

En effet début décembre 2019 les perspectives 2020 étaient bonnes avec un groupe dynamique, motivé, uni (notre repas de fin d'année réunissant 85 personnes), une programmation riche et l'espoir de nouvelles adhésions compte tenu des infos remontant du « terrain ».

Hélas la pandémie est arrivée et a brisé l'espoir d'une bonne année 2020.

Certes on a constaté un « petit saut » au niveau adhérents (89 en 2020 pour 87 en 2019); mais non suffisant pour rajeunir notre section.

L'âge moyen continuant à augmenter passant de 73 ans à 74, car le faible renouvellement des effectifs (5 entrants pour 3 sortants) n'a pas permis d'inverser la tendance.

Mais l'impact de la pandémie a été fort, entraînant :

- Annulation de 26 randonnées et de 2 séjours, l'un fin juin dans les Alpes du Sud Parc régional du Queyras, l'autre début septembre dans les monts du Vaucluse et le Ventoux.
- Baisse importante, parfois de plus de 50%, de la participation aux randonnées. De janvier à fin novembre le cumul de participants a été de 265 en 2020 contre 493 en 2019.
- Annulation de toutes les programmations festives , journée des dames, journée des hommes, pique-nique et repas de fin d'année.
- Non tenue de notre « assemblée générale », au cours de laquelle nous procédons à la répartition des tâches entre membres, puisque, nous vous le rappelons, nous fonctionnons sans Président, sans bureau et sans secrétariat en nous appuyant sur « l'outil internet » et l'engagement fort de nos adhérents.

Nous retiendrons de cette année 2020 que la section a fait face. Certes elle a plié, mais elle a résisté et s'est adaptée à cette situation inédite en :

- remplaçant les traditionnelles réunions physiques de programmation et de pilotage par des visio-conférences,
- introduisant les mesures de protection (respect de la distanciation, masques) dans les randonnées.

Déjà il faut préparer l'année 2021 et notre message est « ne cédons pas au pessimisme », n'oublions pas que la rando est un excellent outil de développement du lien social et une thérapie naturelle et peu coûteuse.

Ne disons pas avec Johnny :

« Noir c'est noir, il n'y a plus d'espoir,
....
Oui gris c'est gris,
Et c'est fini, oh, oh, oh, oh. »

Mais au contraire approprions-nous les paroles de la chanson de Michel Bergé :

« Si tu réalises que la vie n'est pas là,
Que le matin tu te lèves
Sans savoir où tu vas
Résiste
...
Bats-toi, signe et persiste
Résiste. »

Oui en 2021 la section randonnée se battra pour retrouver tout son éclat et sa raison d'être « développer le lien social ».

Pour cela elle a besoin de vous ; aussi rejoignez-nous, engagez-vous, adhérez !

Ensemble nous serons plus fort pour nous battre contre la pandémie et la tristesse. Ne laissons pas le pessimisme triompher. L'arrivée d'un vaccin début 2021 semble se confirmer et apporter l'espoir.

N'hésitez pas à adhérer car :

- la cotisation « rando » va être baissée pour 2021 à 5 €, soit le prix d'un magazine,
- nous vous proposerons un programme riche et très varié, avec 2 niveaux de difficultés (randonneurs confirmés et autres), vous y trouverez certainement « chaussure à votre pied ».

Le programme des ballades est consultable sur le site des randonneurs : **https://rando.anr34.fr/**

Et n'oubliez pas la chanson de Johnny qui se termine ainsi :

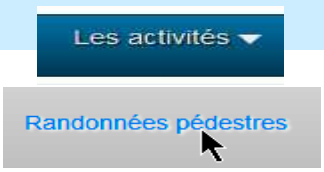
« Noir c'est noir,
Il me reste l'espoir. »

L'espoir, cet état d'âme où l'on croit que ce que l'on cherche ou souhaite est possible.

Ensemble sur les chemins de la randonnée tout sera possible.

Gérard SUNE

Rendez-vous sur le site : www.anr34.fr/



Lulu Beaussant (06 72 94 93 85) Gérard Sune (06 76 89 50 16)
Jean Pierre et Ghislaine Reynouard (06 82 28 63 92 et 06 83 85 92 51)

ANR 34 Le groupe ANR HERAULT dans la pandémie

On pourrait dire, comme la reine Elisabeth II dans son discours en 1992, que l'année 2020 est une « Annus horribilis » (« année horrible » en latin) .

Notre local.

La Poste a entrepris des travaux conséquents sur son site de Rondelet. Nous avions été avertis que la petite maisonnette où nous avions notre petit local (de 11 m² !) serait démolie et que nous serions relogés vers la fin de l'année 2020, toujours à Rondelet.

En mai, lors des travaux au 2ème étage, niveau cafétéria, notre ligne de téléphone (et Internet) a été « perdue ».

Mi-octobre, il nous a été annoncé que nous devions avoir vidé notre local pour mi novembre, mais que l'attribution d'un nouveau bureau ne pourra se faire avant l'été 2021 …

Nous avons donc déménagé lors de 3 demi-journées, en répartissant les matériels et documents tant dans notre « local archives » du sous-sol, que chez plusieurs gestionnaires.

Fonctionnement

Et le premier confinement est arrivé !!

La gestion de notre groupe a été très fortement perturbée : plus de ligne Internet depuis mai, plus de local depuis novembre. Les gestionnaires ont assuré (!) en traitant les affaires à partir de leurs domiciles. Bien entendu, impossible de tenir les comités de gestion, ni les réunions de bureau. Le dernier bureau a été tenu en « audio conférence ». Le téléphone a « chauffé » !

Heureusement, les galettes des rois et le loto ont pu avoir lieu avant le confinement. ...

L'assemblée départementale (fin mars—début avril) n'a pu se tenir, et nous vous avons communiqué le compte rendu de la gestion 2019 dans notre gazette de juin.

Nous avons maintenu le lien entre nous avec la gazette de juin, mais en format réduit, … comme nos activités. La mise sous pli a été faite, seulement par 6 de nos adhérents au lieu de la vingtaine habituellement. Le petit groupe s'est réuni directement chez l'imprimeur.

Les sorties et voyages ont été annulés.

L'activité randonnée : voir page Rando.

La traditionnelle rencontre régionale qui rassemble en septembre les adhérents de nos 5 groupes de la région, n'a pu se faire. C'est le Gard qui devait l'organiser. Espérons qu'en septembre 2021 elle pourra de nouveau être organisée.

Correspondants sociaux.

Avec la « 2ème vague », notre réunion annuelle de fin novembre, pour faire le point et préparer les visites aux anciens n'a pu être programmée.

Malgré tout, les correspondants ont essayé de maintenir le lien avec les adhérents de leur secteur. Ils ont, autant que possible, pris contact pour réconforter et soutenir, si possible.

Visites aux anciens

Traditionnellement, nous rendons une visite à nos plus anciens de 85 ans et plus. Cette année ils sont 538 . Devant les difficultés de déplacement, d'approvisionnement, d'organisation et de portage à domicile, le groupe a décidé de faire un geste, le plus adapté à cette situation sanitaire et à l'état de nos finances.

Bien entendu, cela a mobilisé fortement les gestionnaires tant pour les mises à jour fichier et comptabilité ainsi que l'envoi des courriers à chaque bénéficiaire. De même un courrier spécial a été adressé à chaque correspondant pour l'informer de ce qui a été fait pour son secteur.

Ce fut une très grosse activité. L'investissement de notre trésorier a été important. L'impact financier est certain, mais il est compensé par les achats en moins, tant pour les visites aux anciens que pour les galettes des rois et loto en 2021.

Perspectives 2021.

Pour le moment aucun planning pour nos activités de début d'année ne peut être envisagé.

Y aura-t-il une seconde année sans assemblée départementale ?

Aurons-nous le nouveau local promis sur le site de Rondelet et retrouverons-nous un fonctionnement normal pour la gestion ?

Cette crise nous a montré la nécessité du média Internet, tant pour la gestion que pour garder le contact entre nous.

Il est vraiment important de vous inscrire à la liste de diffusion globale qui a été mise en place.

Bien entendu, nous continuerons de garder le contact par courrier et téléphone pour les plus anciens.

Nous espérons, comme vous, que la situation s'améliore et que nous puissions nous retrouver le plus rapidement possible.

CARNET DES ADHÉRENTS : LES NOUVEAUX PÉRIODE DU 01/05/2020 AU 31/10/2020 ANR 34

BOMPART Henriette	BEZIERS	GENOUD Hélène	ST CLOUD

BIENVENUE à ces nouveaux adhérents

CARNET DES ADHÉRENTS : ILS NOUS ONT QUITTÉS PÉRIODE DU 01/05/2020 AU 31/10/2020

ANGEL Bernadette	CASTELNAU LE LEZ	KAPPLER Raoul	MONTPELLIER
BARON Gisèle	MONTPELLIER	LOPEZ Melchior	SALELLES DU BOSC
BAUMES Arlette	BOUJAN SUR LIBRON	MARSOL Françoise	SERIGNAN
BLANC Rollande	CASTELNAU LE LEZ	MATHOREL Christian	BEZIERS
CARCENAC Jeanne	MONTPELLIER	MIANA Yvette	MONTPELLIER
CORNUS Fernand	SERVIAN	MICHEL Yves	BEDARIEUX
DAUDÉ Anne	MONTPELLIER	PEYRE Monique	MONTPELLIER
DUCHAMPS Roger	LA GRANDE MOTTE	PIN Nelly	BRIGNAC
GACHON Georgette	MARSILLARGUES	REY Monique	BAILLARGUES
GOUZE Charles	ST JEAN DE CORNIES	SEVA Christian	MONTPELLIER
HUGOUNENC Madeleine	GIGNAC	SOULAS Marthe	LUNEL VIEL

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 !

D'autre part, 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.

Important ! Certains adhérents ont souscrit un capital décès à **l'Amicale vie.**
Lors du décès du souscripteur, il est important d'en aviser le groupe,
ou le correspondant afin de faire verser le montant du capital-décès au(x) bénéficiaire(s).
La première formalité est de nous adresser une copie du certificat de décès du souscripteur.

HUMOUR ou constat cruel ?

Ce n'est pas marrant d'avoir 70 ans ! et plus…

À 70 ans, on ne peut rien dire, on ne peut rien faire, sans risquer de se faire rabrouer. Ne dites jamais que vous vous sentez fatigué, on vous répondrait : c'est normal à votre âge.

Ne dites pas davantage que vous vous sentez en forme, on ne vous croirait pas, on dirait que vous plastronnez.

Si vous ne faites rien, on dira : il faut vous occuper, vous allez vous encroûter. Si vous entreprenez un travail qui vous plaît, on dira : laissez donc, ce n'est plus de votre âge. Ce n'est pas marrant, d'avoir 70 ans !

À 70 ans, on doit tout supporter, sans rien dire. Les enfants qui braillent et qui cassent tout : c'est de la jeunesse qui vit ! Les beuglantes et les transistors des adultes : c'est de leur âge, il faut bien qu'ils se défoulent (n'insinuez pas que de votre temps on se défoulait autrement, on vous lancerait des yeux de furibonds) …. Les idioties et les navets de la télé : il en faut pour tous les goûts (les vôtres étant exclus, bien entendu) Ce n'est pas marrant, d'avoir 70 ans.

Ne discutez jamais avec un automobiliste, même s''il vous fait la pire des entourloupettes, il vous dira, rageur : à votre âge, on reste chez soi ou on va à pied. Si à un stop, vous tardez à démarrer, votre jeune voisin pressé vous lancera : « Alors pépé, on fait la sieste » ? Ce n'est pas marrant d'avoir 70 ans.

Dans les maisons où vous êtes reçu, on vous réserve le fauteuil le plus moelleux : «Mettez-vous là, vous serez bien mieux», comme si à 70 ans, on ne pouvait plus poser son derrière sur le siège de tout le monde. Si vous annoncez le décès d''un ami qui comme vous, a 70 ans, on dira : «C'est un bel âge ». Vous êtes prévenu, vous connaissez votre oraison funèbre.

Ne dites pas que vous rentrez dans votre 10ème ou 15ème année de retraite, il se trouvera quelqu'un pour dire : « Vous coûtez cher à l''État ».

C'est pas marrant, assurément d'avoir 70 ans et plus.

Révision

Comment reconnaître les numéros de téléphone payants ?
(en France)

Les numéros « longs » comportent dix chiffres.

- **Les numéros normaux, dit géographiques, sont les numéros à dix chiffres commençant par 01, 02, 03, 04 ou 05, chaque préfixe correspondant à une région**. Pas de tarification spéciale : ce sont des numéros dits "fixes", qui sont généralement inclus, et donc gratuits, quand on les appelle avec une box Internet ou avec un téléphone mobile, s'ils sont inclus dans le forfait, évidemment.
- **Les numéros commençant par 09 correspondent à des numéros fixes, mais non géographiques**, associés généralement à des boxes Internet. Mêmes règles de tarification que les numéros fixes géographiques et ne sont donc **pas surtaxés**, même quand il s'agit du service client d'une société. C'est ce type de numéro "gratuit" qu'il faut privilégier.
- **Les numéros commençant par 06 ou 07 correspondent à des numéros mobiles**. Ils sont tarifés au prix des communications mobiles, et donc parfois inclus dans les forfaits téléphoniques. Mais ils ne sont pas surtaxés.
- **Les numéros longs (à dix chiffres) commençant par 08 sont des numéros spéciaux de type SVA** (service à valeur ajoutée) susceptibles d'êtres surtaxés. Plusieurs tarifications sont possibles. Pour éviter toute confusion et se conformer à la réforme de l'Arcep, la « SVA+ », association regroupant opérateurs et prestataires de services, a mis en place une signalétique avec des codes couleurs.
- **Les numéros commençant par 0800, 0801, 0802, 0803, 0804 ou 0805 sont totalement gratuits,** que ce soit depuis un téléphone fixe ou un appareil mobile. Ils sont signalés par une étiquette verte et la mention « **Service & appel gratuits** ».
- **Les numéros commençant par 0806, 0807, 0808 ou 0809 sont dits banalisés. Le service est gratuit, mais la communication est payante, à la durée**. Ils sont signalés par une étiquette grise et la mention « **Service gratuit + prix appel** ».
- **Tous les autres numéros commençant par 08 sont surtaxés (majorés)**. L'appel et le service associé sont payants. Ils sont signalés par une étiquette violette et une mention détaillant le tarif appliqué, de type « Service 0,15 € / appel + prix appel ».

Dans tous les cas de figure, un message vocal doit indiquer le tarif appliqué avant que l'appel ne soit pris en compte et facturé. Attention, car il faut parfois être très réactif !

Et les numéros courts payants ?

Outre les numéros longs, il faut aussi se méfier des numéros courts à trois ou quatre chiffres, qui sont souvent associés à des serveurs vocaux. Là encore, certains sont gratuits, d'autres payants !

- **Les numéros courts à quatre chiffres commençant par 30 ou 31 sont entièrement gratuits**, depuis un fixe ou un mobile. Ils sont signalés par une étiquette verte et la mention « **Service & appel gratuits** ».
- **Les autres numéros courts à quatre chiffres commençant par 3 sont payants**. Certains, signalés par une étiquette grise, sont dit banalisés et ne font payer que la communication, le service restant gratuit. D'autres, signalés par une étiquette violette, sont surtaxés, et font payer à la fois l'appel et le service, **en indiquant les tarifs appliqués**.
- **Les numéros courts à trois chiffres commençant par 1 sont payants**. L'appel est toujours banalisé (donc payant à la durée), et le service associé est tarifé soit à la minute, soit à l'appel.

Là encore, un message vocal doit indiquer le tarif appliqué avant que l'appel ne soit pris en compte et facturé. **Soyez attentif, car il faut parfois raccrocher vite !**

Consulter l'annuaire inversé des numéros SVA pour connaitre les tarifs

Si vous avez un doute sur la tarification d'un numéro spécial, le plus simple consiste encore à consulter, avant l'appel, l'annuaire inversé : **www.infosva.org/**

Mis en place par la SVA+, l'association des opérateurs et des fournisseurs de services, cet outil en ligne permet de connaître très facilement la nature et la tarification d'un numéro spécial, qu'il soit de type 08 ou court.

Comme avec tout annuaire inversé, il suffit de saisir le numéro dans le champ associé et de lancer une recherche pour connaître l'identité de son propriétaire – nom, adresse, raison sociale, etc. – et le tarif appliqué.

Bien évidemment, **le service est gratuit**. Et il est possible de signaler une information erronée ou un problème avec le service en question en remplissant un formulaire de signalement.

Que faire en cas de facture de téléphone élevée à cause de numéros surtaxés ?

Le législateur a prévu quelques mesures pour éviter les abus Ainsi, les opérateurs téléphoniques fixes ou mobiles – Orange, Bouygues Telecom, Free, SFR, etc. – ne peuvent effectuer de paiement supérieur à 300 euros pour le compte de sociétés tierces à travers la facture de leurs abonnés sans disposer d'une accréditation bancaire adaptée.

Si vous voyez apparaître sur votre facture téléphonique des paiements pour le compte de sociétés tierces d'un montant supérieur à 300 €, faites immédiatement une réclamation officielle auprès de votre opérateur et prévenez l'Arcep via le site : **https://jalerte.arcep.fr/**

Glané sur le net

Hier matin, j'avais rendez-vous à la banque. Une nouvelle conseillère (ça change tout l'temps) me reçoit pour faire le point au sujet de mes comptes. L'entretien se déroule parfaitement, tout est nickel !

Une fois que tout est réglé, je me lève pour partir .... et là elle me tend un sachet ... un tout petit sachet qu'elle a sorti de son tiroir. Elle me le donne avec un sourire qui, à mes yeux respirait la malice.

J'ouvre le dit sachet et qu'elle ne fut pas ma surprise de trouver deux mini pseudos préservatifs pour schtroumpfs en manque de parties …

Je lui dit d'un air surpris : primo, on s'connait pas, .et deuxio, c'est pas pour dire, mais là … c'est pas du tout la taille hein ? Faut pas déconner !

Et là, elle me regarde l'air abasourdie et me dit euhh non … c'est pour les doigts quand vous allez au distributeur de gel anti covid !

Jusqu'au bout ce putain d'virus me fera passer pour un con, d'abord le masque, puis la buée sur mes verres … et là, la capote à doigts !

Putain d'virus …

Un APOPHTEGME est un précepte, une sentence, une parole mémorable ayant valeur de maxime. Quelques exemples ...

L'homme descend du songe. (Georges Moustaki)

Elle était belle comme la femme d'un autre. (Paul Morand)

L'enfant est un fruit qu'on fit. (Leo Campion)

Dis moi qui tu fréquentes, je te dirai qui tu hais. (Francis Blanche)

Quand il y a une catastrophe, si on évacue les femmes et les enfants d'abord, c'est juste pour pouvoir réfléchir à une solution en silence. (Winston Churchill)

La tolérance, c'est quand on connaît des cons et qu'on ne dit pas les noms. (Michel Audiard)

L'expérience est l'addition de nos erreurs. (?)

C'est mathématique : Un cocu est un entier qui perd sa moitié pour un tiers. (Jean Carmet)

Passer pour un idiot aux yeux d'un imbécile est une volupté de fin gourmet. (G. Courteline)

Tout le monde pense ; seuls les intellectuels s'en vantent. (Philippe Bouvard)

Le jour où Microsoft vendra quelque chose qui ne se plante pas, je parie que ce sera un clou. (?)

Elle est tellement vieille qu'elle a un exemplaire dédicacé de la Bible . (?)

La chute n'est pas un échec. L'échec c'est de rester là où on est tombé. (Socrate)

Quand Rothschild achète un Picasso, on dit qu'il a du goût. Quand Bernard Tapie achète un tableau, on demande où il a trouvé les ronds. (?)

Si la Gauche en avait, on l'appellerait la Droite. (Reiser).

Si on ne faisait les choses qu'après y avoir mûrement réfléchi, on ne coucherait jamais avec personne. (Ray Bradbury)

« Parlement »… mot étrange formé de « parler » et « mentir ». (Pierre Desproges).

Quand un couple se surveille, on peut parler de « communauté réduite aux aguets ».

Lorsque un minable attaque un autre minable, il faut s'attendre à « une guerre interminable ». (?)

Il y a trois sortes de personnes : Celles qui savent compter et celles qui ne savent pas. (?)

Un trou noir c'est troublant. (?)

Mieux vaut être une vraie croyante qu'une fausse sceptique. (?)

Mieux vaut être un papa au rhum qu'un gâteux sec. (?)

N'attendez pas la solution de vos problèmes des hommes politiques puisque ce sont eux qui en sont la cause. (Alain Madelin)

On peut donner le bonheur sans l'avoir ; c'est comme cela qu'on l'acquiert. (Voltaire)

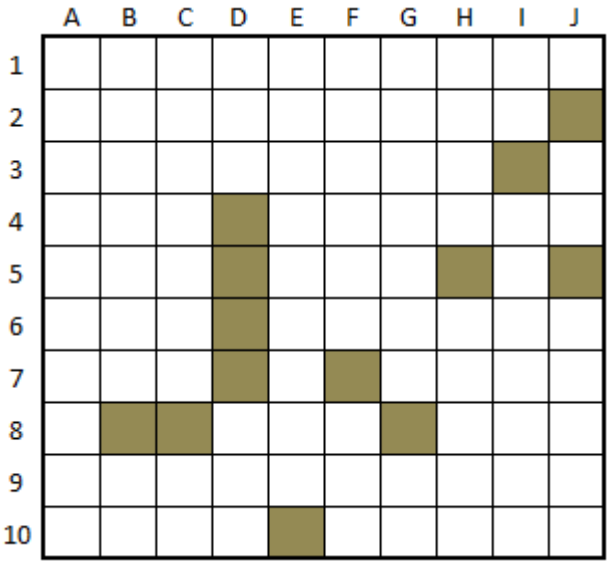
Les mots croisés de Jean

HORIZONTAL

1_IMPÉRIEUX **2**_SANS VARIÉTÉ **3**_LANGUE SACRÉE **4**_TROUBLE - FUT DÉPORTÉ À BUCHENWALD EN 1944 **5**_APPROBATION INVERSÉE - APTITUDE **6**_ELLE DIFFUSE AUX USA - AMIRAL ALLEMAND **7**_ILE GRECQUE - AURA UNE RÉALITÉ **8**_SOEUR DE RACHEL - SIGNAL **9**_A SUBIT DE VIOLENTS BOMBARDEMENTS PENDANT LA SECONDE GUERRE MONDIALE **10**_BELLE VILLA - FLEURS AUX COLORIS VARIÉS

VERTICAL

A_REDRESSEUSE DE TORTS **B**_ÉCRIVAIN ESPAGNOL - HIC **C**_ILS RAMAGENT - NOTE **D**_CONIFÈRES - ROMANCIÉRE AMÉRICAINE **E**_LANGUR D'ASIE CENTRALE **F**_VOGUERA - RECUEIL **G**_NE ROULE PAS SUR L'OR - CARTE **H**_SITE MAL ÉCRIT - QUALITÉ DE L'ORATEUR **I**_ÉXISTES - ADOUCIT **J**_PRONOM - GRATTER



Association Nationale de Retraités - Groupe Hérault BP 20065 34002 Montpellier Cedex 1
Responsable de publication : Jean-Claude Jacquemond Mise en page : Louis BIACHE

TIRAGE : 1.600 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

EFFETS SECONDAIRES GrandCorpsMalade

En ces temps confinés, on s'est posé un peu.
Loin des cours effrénés, on a ouvert les yeux
Sur cette époque troublée. Ça fait du bien parfois
Se remettre à penser, même si ce n'est pas par choix.

Alors entre les cris d'enfants et le travail scolaire,
Entre les masques et les gants, entre peur et colère,
Voyant les dirigeants flipper dans leur confuse gestion,
En ces temps confinés, on se pose des questions.

Et maintenant . . .

Et si ce virus avait beaucoup d'autres vertus
Que celle de s'attaquer à nos poumons vulnérables,
S'il essayait aussi de nous rendre la vue
Sur nos modes de vie devenus préjudiciables.

Si on doit sauver nos vies en restant bien chez soi
On laisse enfin la terre récupérer ce qu'on lui a pris.
La nature fait sa loi en reprenant ses droits,
Se vengeant de notre arrogance et de notre mépris.

Est-ce un hasard si ce virus immonde
N'attaque pas les plus jeunes, n'atteint pas les enfants.
Il s'en prend aux adultes responsables de ce monde,
Il condamne nos dérives et épargne les innocents.

Ce monde des adultes est devenu si fébrile,
L'ordre établi a volé en éclats.
Les terriens se rappellent qu'ils sont humains et fragiles
Et sentent peut-être l'heure de remettre tout à plat.

Et si ce virus avait beaucoup d'autres pouvoirs
Que celui de s'attaquer à notre respiration.
S'il essayait aussi de nous rendre la mémoire
Sur les valeurs oubliées derrière nos ambitions.

On se découvre soudain semblables, solidaires,
Tous dans le même bateau pour affronter le virus.
C'était un peu moins le cas pour combattre la misère,
On était moins unis pour accueillir l'Aquarius.

Et si ce virus avait le don énorme
De rappeler ce qui nous est vraiment essentiel.
Les voyages, les sorties, l'argent ne sont plus la norme,
Et de nos fenêtres on réapprend à regarder le ciel.

On a du temps pour la famille, on ralentit le travail,
Et même avec l'extérieur on renforce les liens,
On réinvente nos rituels, plein d'idées, de trouvailles.
Et chaque jour on prend des nouvelles de nos anciens.

Et si ce virus nous montrait qui sont les vrais héros,
Ceux qui trimaient déjà dans nos pensées lointaines.
Ce n'est que maintenant qu'ils font la une des journaux
Pendant que le CAC 40 est en quarantaine.

Bien avant le corona, l'hôpital suffoquait,
Il toussait la misère et la saturation.
Nos dirigeants découvrent qu'il y a lieu d'être inquiet
Maintenant qu'il y a la queue en réanimation.

On reconnaît tout à coup ceux qui nous aident à vivre
Quand l'état asphyxie tous nos services publics.
Ceux qui nettoient les rues, qui transportent et livrent ...
On découvre les transparents de la république.

Et maintenant . . .

Alors quand ce virus partira comme il est venu,
Que restera-t-il de tous ces effets secondaires ?
Qu'est-ce qu'on aura gagné avec tout ce qu'on a perdu ?
Est-ce que nos morts auront eu un destin salutaire ?

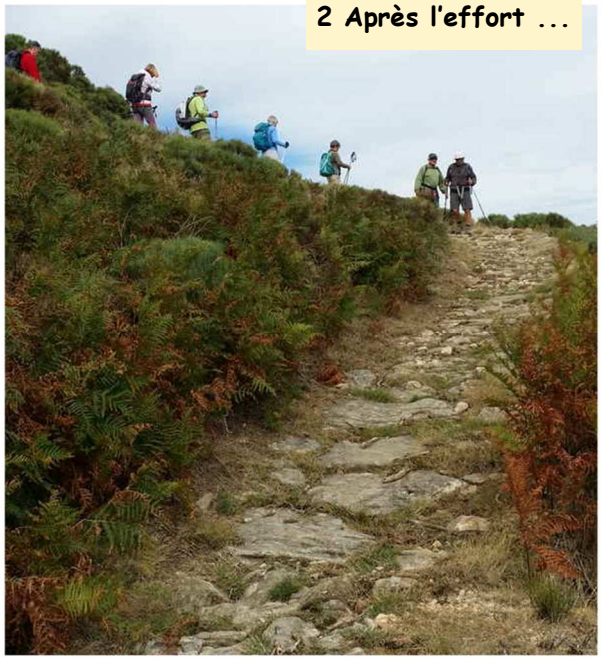
Texte reproduit avec l'aimable autorisation de l'auteur.

Grand Corps Malade est né un 31 juillet sous le nom de Fabien Marsaud, sous le soleil de Seine-Saint-Denis, sous le signe du lion et sous les yeux de sa mère qui, déjà à l'époque, lui donne un surnom composé de trois mots : Petit Chaton Bleu. Très vite, les mots lui viennent facilement, il chante, raconte des histoires. ...

https://grandcorpsmalade.fr/ https://fr.wikipedia.org/wiki/Grand_Corps_Malade

1 L'effort

2 Après l'effort ...



3 … le réconfort

Ballades en 2019

1 : Tour du Pin Vieussan

2 : Facile . . .

3 : à Villeneuvette

3 décembre 2019
Repas de fin d'année des randonneurs
au restaurant du golf de Coulondres