



LE cANARd DU 91



N° 40

Décembre 2014

Joyeux Temps des Fêtes



Sommaire

Page 1

Editorial

Page 2

Activités pédestres

Page 3

Séjours loisirs

Page 4 & 5

Compte rendu Jura

Page 6

Cotisations 2015

Page 7

Tombola 2015

Page 8

Bien vieillir en
Essonne

Page 9

Structures postales

Page 10

Galettes 2015

EDITORIAL

Nous avons profité de l'été indien, et avons donc pu emmagasiner quelques économies de chauffage. Cela risque de nous être bien utile, si le bruit circulant sur les réseaux sociaux vient à se vérifier.

En effet, alors que nous savons que nos pensions ne seront pas revalorisées l'an prochain, ce qui est déjà frustrant, certains étudieraient dans les couloirs de Bercy, comment aller au-delà, et les baisser progressivement, de 0 à 20 % selon leur montant, tout cela pour alimenter les caisses chômage qui sont toujours plus sollicitées. Cela aurait un nom : la « Contribution Solidaire Chômage » ou CSC (cela vous rappellera quelque chose du type CSG).

Bien sûr, cela n'est qu'une fiction (?), dès lors que le plus haut niveau de l'Etat nous avait annoncé une amélioration de la situation économique à l'horizon 2014, sachant que l'horizon est une ligne imaginaire qui recule au fur et à mesure que l'on avance, ce que confirme bien notre triste réalité, que nous ne pouvons que regarder avec componction, comme une véritable aporie.

Sans doute dit-on que les meilleures choses ont besoin de patience, alors, il faut nous en armer pour commencer au mieux notre année 2015. Et puisque le bonheur, c'est d'avoir une bonne santé et une mauvaise mémoire, il serait messéant de ne pas vous souhaiter à tous tout le bonheur du monde.

2015 sera aussi l'année du renouvellement d'une partie des membres du Comité de notre groupe vieillissant. Je formule le souhait que les « jeunes » parmi vous viennent nous rejoindre pour participer à l'action commune. N'hésitez pas à vous faire connaître, nous avons besoin de vous, et vous ne le regretterez pas, car vous retarderez avec nous la rouille qui vous guette en préservant plus longtemps une santé de fer.

En espérant que nos activités 2015 répondront à vos attentes, je vous souhaite une très bonne année à tous.

Guy LÉCHENAULT

Randonnées janvier à avril 2015

DATES	RANDONNEES Animateur	Dif	Km	Pic Nic	RENDEZ VOUS INFO COMPLEMENTAIRES
Vendredi 16 Janv.	FONTAINEBLEAU 77 Le petit mont Chauvet Francis Suire	D	19	oui	9h Parking de la Maison forestière de Maintenon Par la N7 (D607). A l'Obélisque de Fontainebleau prendre la D606 (4è à droite) dir Sens le parking est à 750m à droite.
Mardi 27 Janv.	MILLY LA FORET 91 Les 100 marches Yvon Rolland	F	11	non ou resto	9h Parking de la Boulinière. De l'A6 passer les 2 rd-pt de Milly et prendre aux feux la direction Fontainebleau D837 le parking est sur la gauche après 2km.
Mardi 3 Fév.	VERT LE PETIT 91 « Les 2 Verts.... » Pierre Le Guellec	F	12	Non ou resto	9h parking des étangs à Vert le Petit (coordonnées GPS long 2°22'27'' E/lat 48°32'57''N)
Jeudi 12 Fév.	LE VAUDOUE 77 Francis Suire	D	20	oui	9h parking du rocher Cailleau au Vaudoué. Contourner Milly direction le Vaudoué. Après Noisy/Ecole au Vaudoué prendre à gauche la D63 direction Achères la Forêt, le parking est à 1km sur la gauche.
Vendredi 6 mars.	BOUTIGNY 91 Francis Suire	F	11	Non ou resto	9h Parking de la Gare Boutigny sur Essonne Passer la Ferté Alais prendre la D449. A Vayres sur Essonne prendre à gauche direction Boutigny.
Mardi 17 Mars.	MARCOUSSIS 91 Francis Suire	P	10	Non ou resto	9h Parking rue Jean de Montaigu à Marcoussis A Monthléry prendre la D446 direction Marcoussis. Passer le rd-pt la rue est à gauche après les terrains de rugby.
Vendredi 27 mars.	FONTENAY LES BRIIS COURSON Pierre Le Guellec	D	18	oui	9h Parking de l'église à Fontenay les Briis 91640 (coordonnées GPS long 2°09'23''E/lat 48°37'10''N). Prendre N20 à St Germain les Arpajon D97 dir. Limours
Jeudi 2 avril.	GIF SUR YVETTE 91 Gilbert Cosker	F	14	oui	9h Parking Intermarché près du Mc Donald à Gif sur Yvette secteur de Courcelle. Prendre la D306 direction St Rémy les C, à la station Total prendre à gauche vers l'Intermarché.

ATTENTION AUX DATES : LES RANDOS SE DEROULENT INDIFFEREMMENT LE MARDI, JEUDI OU VENDREDI

Légendes : F (facile), P (promenade) et D (difficile)

Important : merci de confirmer votre présence la veille de la randonnée au 06 83 06 25 35

Participation individuelle 1 euro. Certificat médical obligatoire. **Assurances** : voir le site internet de l'ANR

DATES A RETENIR

Jeudi 16 avril - Yvon Rolland	Randonnée (D) 20 km autour de la Ferté Alais
Mardi 5 mai - Michel Guyon	Randonnée (F) 14/15 km Fontainebleau - La Croix d'Augas
Mardi 19 mai - Antoinette Suire	Ballade Parisienne 6/7 km : quartier de Paris à définir
Vendredi 29 mai - Michel Dautriat	Randonnée (D) 20 km autour de Dourdan
Vendredi 5 juin - Les randonneurs	Randonnée/Barbecue/Pétanque aux lacs de Viry Chatillon
Vendredi 19 juin - en cours	Randonnée (D) lieu à définir
DU 26 JUIN AU 3 JUILLET 2015	TREK AUX ACORES (complet)

DU 5 au 12 SEPTEMBRE 2015	SEMAINE RANDO BELLE ILE EN MER Limitée à 25 participants. Renseignements : F Suire 06 83 06 23 35
---------------------------	--

Séjours loisirs

La Croatie octobre 2014

Vous pourrez lire le compte rendu de la croisière côtière entre Trogir et Zadar dans la prochaine édition du cANaRd Rendez-vous en février 2015 pour découvrir ce séjour.



Séjours 2015

St Pierre la mer du 13 au 20 juin 2015, il reste quelques places.



Croisière fluviale sur Le Neckar, il reste 2 places.



Pour tout renseignement tél au 06 86 89 51 09.

«Par Monts et rivières dans le Jura....»

Du 6 au 13 septembre 2014

90 km - 2000 mètres de dénivelés positifs - 25 participants

Qui a eu, un jour, cette idée folle...de nous proposer un séjour à Longcochon dans le Jura... ce sont ces sacrés «Monique et Gérard»..... Mais ce sont ces sacrés «Francis et Michel D»... qui ont pris les choses en mains pour nous organiser une «sacrée belle semaine»...

C'est de notre «*camp de base à l'auberge du Sillet à Longcochon*», au milieu des vaches et pâturages que nous allons partir à la découverte de cette destination nature. Les dénivelés sont bien là, nous sommes à plus de 800 mètres d'altitude. Le paysage est accidenté : **monts**, creusés de **Combes**, traversés par des **Cluses** qui s'ouvrent sur des échancrures aux bords abrupts créées par l'érosion (les **Reculées**). L'eau est partout présente: torrents, cascades, cascades de Tufs, sources, résurgences...

Les randonnées tracées par **Michel D.** vont nous faire découvrir de superbes sites :

Les cascades du Hérisson : cours d'eau souvent tumultueux qui en descendant sur 3 km dans des gorges offrent de multiples rebonds, tels l'**Eventail**, le **Grand Saut**, le **Gour bleu**, le **Saut de la Forge**, le **Saut du Moulin**, le **Saut Girard**... Nous les suivons par un sentier très escarpé dans les bois. Ce circuit nous mène au **Belvédère de la Dame Blanche**, surplombant une magnifique reculée. Nous ne nous attarderons pas car au crépuscule «**La Dame Blanche**» peut s'emparer de nous, nous faire tourner, nous désorienter et nous perdre à jamais....

La source de l'Ain : résurgence au débit très variable, au pied d'un amphithéâtre rocheux très boisé. En contre-bas la très belle cascade de **Maillys**.

Les pertes de l'Ain : la rivière disparaît dans une crevasse sous des rochers éboulés. La vue est superbe sur les chutes qui précèdent cette perte. Un beau parcours avec escaliers et ponts métalliques a été aménagé.

La forêt du Prince dans le massif de la Joux : très belle forêt plantée en majeure partie de résineux aux dimensions exceptionnelles, utilisés depuis le 17^e siècle pour la fabrication des mâts de bateaux. Nous empruntons diverses **combes** aux chemins boueux et défoncés par le débardage. Mais nous retiendrons «**la Combe Guyon**» (Michel G. nous avait habitué à mieux quant à l'entretien des sentiers....). Nous faisons un arrêt à «**la cabane du Chasseur**», **Jacqueline** investit les lieux avec brio.

Arbois et son vignoble : un joli parcours à travers les **vignes** nous mène à la découverte du village d'**Arbois** (cadre de l'enfance de **Louis Pasteur**) niché au cœur d'une **reculée**, dominé par son clocher et qui abrite de nombreuses **caves**, détour obligé pour une dégustation de tout l'éventail des crus de ce vignoble. La halte pique-nique, sur un belvédère offrant une belle vue sur les vignes, sera la bienvenue.

Salins les Bains : allongée au fond d'une vallée encaissée, à l'ombre de 2 forts, cette cité cache ses trésors à quelques dizaines de mètres sous terre. C'est ici qu'on puisait la **saumure** pour en extraire l'or blanc. L'exploitation du sel a définitivement cessé en 1962, mais la source salée est toujours utilisée pour les **thermes**. Aujourd'hui la **Grande Saline** est inscrite au **Patrimoine Mondial de l'UNESCO**. La visite débute par une présentation très vivante du sel et se poursuit à travers de monumentales galeries souterraines qui relient 2 puits équipés de **système de pompage**. Le sel était ensuite recueilli par évaporation dans de vastes «**poêles**» de 38000 litres. Passionnante visite...

Nozeroy : fief de la puissante famille de Chalon, ce charmant petit bourg est bâti au sommet d'une colline isolée qui domine un vaste plateau couvert de pâturages. Cette ancienne **place forte** contrôlait les routes d'accès vers la Suisse et l'exploitation du sel. Elle a gardé son cachet ancien et conservé

quelques vestiges de ses remparts. Dans la **Collégiale Saint Antoine** nous admirons les « **Broderies de paille de Froment** » sur soie du 17^e siècle (oeuvre de religieuses).

Les Tourbières de Frasnès : incursion dans le Doubs. Nous commençons par une intéressante visite de la **fromagerie**, nous saurons tout sur les secrets de la fabrication et de l'affinage du **Comté** et du **Morbier**. Notre belle aventure jurassienne a d'ailleurs failli se terminer là, car malencontreusement enfermés dans la cave d'affinage nous avons bien cru finir desséchés comme le Comté... dommage pour l'**ANR** qui aurait perdu 25 de ses adhérents !!! Après toutes ces émotions, nous effectuons un circuit autour des **Tourbières**. La croissance des **sphaignes** a rendu le sol moins humide et permis l'installation de pins et bouleaux. Des panneaux aident à comprendre l'apparition, l'évolution et l'exploitation de la **Tourbe** et à découvrir la flore et la faune. Le site classé réserve naturelle régionale compte par endroit 6 mètres de tourbe ce qui représente entre 6000 et 12000 ans de croissance.

Notre séjour se termine, nous avons apprécié le beau temps, l'air vivifiant, le calme, les superbes paysages, la bonne organisation, l'ambiance, les plats régionaux (fondue et raclette jurassiennes, saucisses...), les fromages, les vins..., les insolites pots du soir au «Bar du Calvaire »;

Un grand bravo à nos deux organisateurs Francis et Michel D: «**Sacrée belle semaine**»...

Les coffres remplis de bouteilles et de fromages nous nous quittons et nous donnons rendez-vous dans un an... même date...autre lieu...

CR



Cotisations 2015

La fin de l'année arrive et il faut déjà prévoir la cotisation 2015.

Les tarifs sont inchangés par rapport à l'année précédente et vous trouverez ci-dessous un tableau récapitulatif en fonction de la situation de chacun.

Adhésions	Individuelle	Couple	Réversion
Cotisation annuelle avec abonnement au magazine : «La Voix de l'ANR»	18,00 €	27,00 €	9,00 €
Membres associés avec abonnement au magazine	27,00 €	45,00 €	
Membres associés sans abonnement au magazine	18,00 €	36,00 €	

2 possibilités vous sont offertes pour régler votre cotisation :

1 - Le prélèvement automatique.

2 cas sont à envisager :

1-1 : Adhérents ayant déjà opté pour le prélèvement :

Pour presque la moitié d'entre vous qui a choisi ce mode de paiement il n'y a rien à faire.

1-2 : Adhérents souhaitant opter pour le prélèvement :

Pour ceux qui veulent opter pour cette nouvelle forme de paiement, c'est très simple. Il suffit de demander à « ANR 91 - BP 16 - 91230 Montgeron », le formulaire qu'il conviendra de compléter et de nous faire parvenir en retour, accompagné d'un relevé d'identité postal (RIP) ou bancaire (RIB).

Et si vous optiez pour ! La formule est simple, pratique et sûre ; ainsi, pas d'oubli, pas d'erreur dans les montants, pas de rappel et, en plus, moins de travail et de coût pour tous !

2 - Le paiement par chèque.

- Etablir votre chèque à l'ordre de **ANR Groupe de l'Essonne**.
- Ne pas utiliser de formule de virement postal.
- Adresser vos chèques à :

ANR 91 - BP 16 - 91230 Montgeron

Je vous rappelle que la cotisation couple permet aux conjoints ou concubins des adhérents, quelle que soit leur origine (Fonctionnaire ou non) de nous rejoindre au sein de l'Association et de pouvoir participer à toutes nos activités. Il n'est pas nécessaire non plus qu'ils soient eux-mêmes en retraite ou en préretraite.

Pour ceux ou celles qui souhaiteraient modifier leur adhésion dans ce sens, faites vous connaître auprès de nous.

Grande Tombola 2015



1^{er} lot : 1 Téléviseur Full HD

2^{ème} lot : un week-end



Prix du Ticket : 2 €

Pour un carnet acheté (20 €), un Cadeau

Comme chaque année notre tombola fait son grand retour. Pour ceux qui peuvent participer à nos différentes activités (Galette des Rois, Marches, Spectacle, etc....) la vente des billets va commencer ; mais nous ne voudrions pas oublier tous ceux, qui pour différentes raisons, ne peuvent pas se déplacer et sont désireux malgré tout de participer à cet acte de générosité qui, nous vous le rappelons, a pour objectif de continuer et même développer nos actions dans le domaine de la solidarité.

Pour cela il suffit de compléter le bulletin de réservation et de nous le faire parvenir à notre adresse (BP 16 Montgeron) accompagné d'un chèque équivalent au nombre de tickets que vous souhaitez recevoir ; les tickets vous seront alors adressés par courrier en attendant le tirage qui aura lieu le jour de notre Assemblée Départementale le 24 mars 2015.

Les gagnants non présents le jour du tirage seront informés individuellement et le lot leur

sera remis par l'intermédiaire de notre réseau de bénévoles.

Le prix du ticket reste inchangé.

Il est vendu au prix de 2 € et pour tout achat d'un carnet (10 tickets), un petit cadeau sera joint à l'envoi.

Nous remercions par avance tous ceux et celles qui vont participer.

Le Comité

BULLETIN DE SOUSCRIPTION A LA TOMBOLA (Tirage mardi 24 mars 2015)

Nom : ----- **Prénom :** ----- **N° de téléphone :** -----

Adresse : -----

Billet(s) : ----- x **2,0 € =** ----- Euros

Carnet(s) : ----- x **20,0 € =** ----- Euros

Transmettre ce bulletin et votre chèque libellé à l'ordre de **ANR Groupe 91** à l'adresse suivante :

ANR 91 - BP 16 - 91230 MONTGERON (avant le 15 mars 2015)

Bien vieillir en Essonne

Trouver une place en Etablissement par internet. Oui c'est possible.

Le Conseil Général éditait, chaque année ou presque un annuaire des établissements hébergeant des personnes âgées. Elaborer ce document, d'ailleurs constituait une lourde charge et s'adaptait mal au rafraîchissement de l'information et aux besoins des familles souvent mal informées et prises de court par une situation devenue soudain urgente.

Pour faciliter la recherche des familles tout en aidant les établissements à se faire connaître, le Conseil Général de l'Essonne a mis en ligne un outil internet déjà opérationnel tout en étant appelé à se compléter.

L'accès en est simple.

Aller sur le site du CG91, rubrique Santé-Social, Bien Vieillir en Essonne puis cliquer sur l'onglet « Trouver un établissement ».

Une carte du département s'affiche avec des repères de couleur différente pour les EHPAD, les Hébergements temporaires, les Accueils de jour, les Logements foyers, les USLD, les EHPA.

Un clic permet de visualiser le nom, l'adresse, le téléphone de l'Etablissement. En cliquant une seconde fois, une fiche complète apparaît avec tous les renseignements nécessaires (prix, accès, prestations offertes, animation, habilitation à l'aide sociale...) sauf hélas les places disponibles.

Le projet initial prévoyait cette possibilité et même l'inscription en ligne mais la complexité de gestion a conduit à différer. D'ores et déjà, au vu des renseignements disponibles sur la totalité de l'offre le demandeur peut faire une présélection et contacter en connaissance de cause l'établissement de son choix.

Les fiches sont réalisées par l'Etablissement lui-même ou sous son contrôle. Une rubrique, partage d'expérience permet de déposer un avis.

Cet outil, dans sa forme actuelle constitue une aide réelle pour les familles. Par la suite, il a vocation à être adapté au vu de l'expérience et proposé aux autres départements qui souhaiteraient en bénéficier.



Evolution des structures postales

Au 1er septembre 2014

La Poste continue de bouleverser ses structures territoriales : une nouvelle organisation s'est mise en place le 1er septembre concernant les bureaux de poste : l'appellation « l'Enseigne » disparaît ainsi que 40 directions territoriales de la Banque Postale.

Les 48 anciennes directions de l'Enseigne et les 40 directions territoriales de la Banque Postale sont regroupées en **48 directions régionales du réseau**, dont les responsables sont appelés « directeurs régionaux », même si pratiquement aucune n'a d'assise régionale, certaines couvrant un ou deux départements seulement.

C'est ainsi que l'Essonne est désormais dirigée par **Marlène SCHNEIDER** qui nous vient des chèques postaux toulousains, et à qui nous souhaitons la bienvenue.

Chaque directeur régional coiffe 4 collaborateurs fonctionnels : le directeur patrimonial (clients patrimoniaux de la Banque Postale), le directeur des engagements (directeur bancaire), le directeur commercial (courrier + La Poste Mobile), et le DRAT (directeur des ressources, appui et transformations, qui chapeaute tout le reste).

Les directeurs de groupement, qui eux sont des collaborateurs opérationnels du directeur régional, continuent d'exister, on les appelle désormais des « directeurs de territoire ». Ils sont les patrons des DET (directeurs d'établissements « terrains »), leur nombre varie en général de 4 à 6 par direction régionale du réseau.

Par ailleurs, les directions du courrier (dites DOTC) deviennent des « DSCC » : **directions services courrier colis** et reprennent les établissements spécialisés « colis » (qui étaient jusqu'à présent à part).

Les directeurs de groupement courrier disparaissent. Les directeurs d'établissement courrier seront rattachés directement au directeur SCC (ex-DOTC) **Rémi MERSIOL**.

A ce jour, les directeurs DOTC sont tous devenus DSCC, sans aucun changement, sauf deux : les deux directions de Paris Nord et Paris Sud qui sont fusionnées, et une DOTC de la région Rhône Alpes qui est absorbée par ses voisines.

Eh bien voilà de nouveaux sigles à apprendre par nos anciens !!! En attendant bien sûr de nouvelles évolutions.

Galettes 2015

La participation demandée lors des réunions galettes est de 5 €.

GALETTE DES ROIS EVRY

Le jeudi 15 janvier 2015 à 14h 30

Restaurant d'entreprise de la Direction de la Poste de l'Essonne 7/9 place des Terrasses de l'Agora à EVRY

BULLETIN D'INSCRIPTION A LA GALETTE DES ROIS DU 15 JANVIER 2015 à EVRY

NOM : PRENOM : TELEPHONE :

ADRESSE :

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

A RENVoyer AVANT LE 7 janvier 2015 à : ANR GROUPE ESSONNE BP 16 91230 MONTGERON

----- ✂ -----

GALETTE DES ROIS BRETIGNY

Le lundi 12 janvier 2015 à 14h 15

12 Rue Maurice Boyau, parking Eglise St Paul 91220 BRETIGNY-SUR-ORGE

BULLETIN D'INSCRIPTION A LA GALETTE DES ROIS DU 12 JANVIER 2015 à BRETIGNY

NOM : PRENOM : TELEPHONE :

ADRESSE :

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

A RENVoyer AVANT LE 6 janvier 2015 à : ANR GROUPE ESSONNE BP 16 91230 MONTGERON

----- ✂ -----

GALETTE DES ROIS VIRY

Le mardi 13 janvier 2015 à 14h 30

Restaurant d'Entreprise de France Telecom 33 Avenue Du Bellay 91170 VIRY CHATILLON

BULLETIN D'INSCRIPTION A LA GALETTE DES ROIS DU 13 JANVIER 2015 à VIRY CHATILLON

NOM : PRENOM : TELEPHONE :

ADRESSE :

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

A RENVoyer AVANT LE 6 janvier 2015 à : ANR GROUPE ESSONNE BP 16 91230 MONTGERON

----- ✂ -----

GALETTE DES ROIS BRUNOY

Le vendredi 9 janvier 2015 à 14h 15

Salle polyvalente Bosserons 116 Avenue du Général Leclerc 91800 BRUNOY (près de la Pyramide)

BULLETIN D'INSCRIPTION A LA GALETTE DES ROIS DU 9 JANVIER 2015 à BRUNOY

NOM : PRENOM : TELEPHONE :

ADRESSE :

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

A RENVoyer AVANT LE 5 janvier 2015 à : ANR GROUPE ESSONNE BP 16 91230 MONTGERON

----- ✂ -----

GALETTE DES ROIS MASSY

Lundi 19 janvier 2015 à 14h 30

Restaurant d'Entreprise de France Telecom 147, rue de Paris 91300 MASSY

BULLETIN D'INSCRIPTION A LA GALETTE DES ROIS DU 19 JANVIER 2015 à MASSY

NOM : PRENOM : TELEPHONE :

ADRESSE :

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

A RENVoyer AVANT LE 9 janvier 2015 à : ANR GROUPE ESSONNE BP 16 91230 MONTGERON