



LE cANARd DU 91



N° 48

Décembre 2016

*Pas mettre un canard
dehors*



Sommaire

Page 1
Editorial

Page 2
Activités pédestres

Page 3
CR séjour à Crozon

Page 4
Tombola 2017

Page 5
Cotisations 2017

Page 6
Mandat de prélèvement

Page 7
CR séjour en Lorraine

Page 8
CR sortie théâtre

Page 9
Accès aux soins

Page 10
Galette 2017

EDITORIAL

Rappelez-vous, c'était le 1^{er} avril 2013 (porte bonheur ?) : nos pensions étaient revalorisées de 1,3 %... et nous n'étions pas contents. Que dire du généreux 0,1 % octroyé le 1^{er} octobre 2015. Eh bien, voilà ce que c'est que de ne pas savoir se contenter de peu... cette année, c'est le gel total, si bien que les dits nantis que nous sommes ont sur 10 ans vu leurs revenus augmentés moitié moins que le SMIC -et beaucoup de pensions lui sont pourtant inférieures !- et 1/3 moins que les salaires, soit seulement plus 11,6 %. Le décrochage ira en s'accroissant et le pouvoir d'achat des retraités n'est plus garanti par l'indexation exclusive sur l'indice des prix. Quant aux recommandations de la Cour des Comptes visant à l'alignement des régimes, pas sur le plus avantageux bien sûr... mais je me répète.

Vous avez renaudé, d'autant que je veux suivre le proverbe qui dispose que si l'on est dans le caca jusqu'au cou, il ne faut surtout pas baisser la tête même s'il ne faut pas rêver tout éveillé, les rêves n'étant là que pour meubler notre sommeil.

Rappelez-vous ce que je vous disais en début d'année :
2016 = J O I E ; ce n'est pas tout à fait cela ... encore que le Gouvernement français peut encore faire mieux : les Portugais n'ont-ils pas eu cette idée lumineuse de taxer le soleil ?

Passez néanmoins de bonnes fêtes de fin d'année. J'espère vous voir nombreux aux 4 galettes organisées par notre groupe -alors qu'il y en avait 5 jusqu'alors mais avec une fréquentation en berne pour Massy-. Et je me répète encore : faites venir vos amis dans notre groupe, ils sont les bienvenus ... de même que tous ceux qui peuvent nous aider de l'intérieur : n'oubliez pas de candidater pour faire partie du Comité : l'Assemblée Départementale du 28 mars 2017 vous intronisera. Cette année sera une année d'élections, pas seulement au niveau de la République...

Randonnées de janvier à mars 2017

DATES	RANDONNEES Animateur	Dif	Km	Pic Nic	RENDEZ VOUS INFO COMPLEMENTAIRES
Vendredi 6 Janv.	MILLY LA FORET (91490) Le Cyclope Francis Suire	F	11	Non ou resto	9h parking du Cyclope. De l'autoroute en arrivant à Milly au rond-point prendre la D837 direction Etampes. Après 500m prendre la 1ère à gauche - GPS N48°24'39'' E02°27'33''
Jeudi 19 Janv.	LARCHANT (77760) Michel Guyon	D	16	oui	9h parking du chalet Jobert route de la Dame Jouanne - GPS N48°18'12'' E02°35'56''
Vendredi 27 Janv.	LE VAUDOUE (77123) Rocher Cailleau Francis Suire	P	11	Non ou resto	9h parking du rocher Cailleau route de la forêt. De Milly par la D16 en entrant dans le Vaudoué prendre direction Achères la Forêt à gauche le parking est à gauche à 1km250 GPS N48°21'32'' E02°32'04''
Vendredi 3 Février	FORET DE ROUGEAU (77) Yvon Rolland	F	11	Non ou resto	9h parking Bois d'Arqueil chemin départemental 50 - 77176 NANDY GPS N48°35'11'' E02°33'25''
Mardi 21 Fév.	FONTAINEBLEAU (77) Francis Suire GPS : N48°24'17'' E02°40'41''	D	19	oui	9h parking de la maison forestière de la Faisanderie. En arrivant à Fontainebleau prendre direction Etampes/Milly (D409) et à 300m prendre la route à gauche
Vendredi 3 Mars	CESSON LA FORET (77) Michel Guyon	F	12	Non ou resto	9h parking centre commercial CASINO 12 avenue de la Zibeline 77240 CESSON LA FORET GPS N48°33'33'' E02°35'47''
Vendredi 17 Mars	MONDEVILLE (91) Francis Suire	D	20	oui	9h parking Grande rue place de l'église GPS N48°29'28'' E02°24'56''
Jeudi 30 Mars	GIF SUR YVETTE (91) Gilbert Cosker GPS N48°42'07'' E02°06'23''	F		oui	9h parking Intermarché près du MacDo à Gif sur Yvette secteur de Courcelle Prendre la D306 Dir St Rémy - à la station Total prendre à gauche

ATTENTION AUX DATES : Les randos se déroulent indifféremment le mardi, jeudi ou vendredi

Légendes : difficultés : F (facile), P (promenades) et D (difficile : longueur, dénivelé ...)

Important : merci confirmer présence la veille ou le matin de la rando avant 7h30 au 0683062535

Participation individuelle sans changement. Certificat médical obligatoire

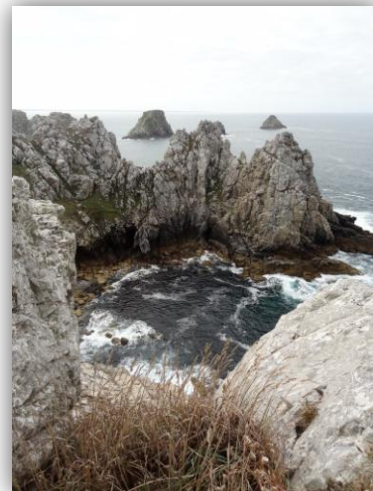
Assurances : voir le site internet de l'ANR 91

PREVISIONS 2017	
Du 6 au 14 mai Trek semi urbain, limité à 15 personnes et réservé aux randonneurs	TREK DE L ANR : La Lagune de Venise Conditions et inscriptions si disponibilités contacter Francis au 06 83 06 25 35
Fin Mai (date à arrêter)	Promenade -visite dans Paris
Courant Juin (date à arrêter)	Journée champêtre /rando / barbecue
Du 9 au 16 septembre Gargillesse (?)	SEMAINE DE RANDO en limite Indre et Creuse En cours d'élaboration (infos suivront)

Presqu'île de Crozon - Septembre 2016



**Que la Bretagne est belle,
Comment peut-on s'imaginer
Qu'en haut du Menez Hom
Le point de vue est irréel
Sur la baie de Douarnenez**



Et voilà c'est parti pour 24 d'entre nous vers les horizons bretons.

Rando en boucle à travers la campagne et le sentier côtier à la découverte de nombreux forts, vers la pointe des Espagnols, face à Brest,

avec des paysages sauvages mais jonchés de bruyères, et aux couleurs diverses.

Aujourd'hui Camaret, petit port calme, sympa, en cours de nettoyage, après la fête du pardon de la veille. Toujours accompagné du soleil et du ciel bleu, nous arrivons à la pointe du Grand Goin, la pointe du Toulinguet, au mémorial de la bataille de l'atlantique, la Pointe de Pen Hir. Les rochers émergents sont appelés les Tas de Pois, puis la plage de Kerloc'h.

Ce matin visite guidée du charmant village de Locronan, cité de caractère. A partir du 15^{ème} siècle sa région se spécialise dans la production et la commercialisation des toiles de chanvre, la manufacture de Locronan équipera les plus grands navires d'Europe, les vaisseaux de la marine royale de France. A Locronan la Grande Troménie est un des plus importants « pardons » de Bretagne. Le Nemeton : espace sacré est un grand quadrilatère avec 12 pointes remarquables représentant les 12 mois de l'année celtique. Sur la place aux maisons datant des 15^{ème} et 18^{ème} siècles, de nombreux films ont été tournés : Chouans, Tess, un long dimanche de fiançailles. L'église St Ronan et accolée la chapelle du Pénity abrite le gisant de St Ronan, Et la fontaine miraculeuse qui soulage le mal de hanches, on ne sait pas si le résultat est concluant ?

Après le pique-nique, l'après-midi est consacré au sport : marche aquatique et char à voile.

Durant une heure et après l'habillage difficile, défolement et rigolade en sautant à chaque vague afin de rester debout, épuisant. Char à voile reporté au lendemain puisque le vent n'était pas au rendez-vous. Soirée apéritive chez Pierre et Annie dans leur superbe demeure, puis vers le gîte à Argol.

L'initiation char à voile : une légère brise terrestre n'a pas suffi pour faire avancer ces chars, très durs pour les abdominaux et les jambes, rigolades aussi. L'après-midi rando vers la Pointe de Dinan et le Cap de la Chèvre.

Ce jour levé à l'aube et embarquement pour l'île d'Ouessant. Belle île oh pardon ! C'était l'an dernier. Ouessant île du bout du monde compte 18 calvaires, 1 église, et 2 chapelles. La croix St Paul serait la plus ancienne de l'île (1704).

Le littoral d'Ouessant des paysages, une faune, une flore remarquables à préserver. L'île aux phares : Kéréon, Nividic, Le Creach, Le Stiff, La Jument, La Tour Radar. Nous visitons le musée des phares et balises, dommage il faut rentrer vers Lampaul, la capitale et reprendre le bateau, car à Argol nous attend une spécialité du Finistère : un Kiq à Farz.

Le séjour arrivant à son terme, rando en ligne du Cap de la Chèvre vers Morgat, l'Anse de St Nicolas, la Pointe de St Hernot et l'île Vierge, pinèdes puis arrivée à Morgat. Derniers kilomètres sur terrain aride, pentu, caillouteux et les randonneurs fatigués quelque uns ont fait des cabrioles sans gravité. Morgat petite station balnéaire créée par la famille Peugeot et de riches parisiens à la fin du 19^{ème} siècle.

Valises fermées, ménage fait, voitures chargées, l'heure du retour a sonné, nous terminons par la visite du Pont Térénez qui enjambe l'Aulne, 1^{er} pont courbe à haubans inauguré en 2011, même constructeur que Millau. Malheureusement la pluie écourte notre promenade et, nous nous dirigeons vers un producteur pour une dégustation d'huîtres et achat de produits de la mer.

Chacun se dirige vers son véhicule et se dirige vers l'Essonne, la fête est finie, encore une superbe semaine de trek appréciée de tous.

Elle n'est pas belle la vie en Bretagne

GRANDE TOMBOLA 2017



1^{er} lot : 1 Téléviseur

2^{ème} lot : 1 tablette

Prix du Ticket : 2 €



Comme chaque année notre tombola fait son grand retour.

Pour ceux qui peuvent participer à nos différentes activités, 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, 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 28 mars 2017.

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 28 mars 2017)

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 - 18, rue du Général Barrois 91700 VILLIERS SUR ORGE

Notre prochaine Assemblée Départementale aura lieu à Etampes le
mardi 28 mars 2017.

Convocation, renseignements, bulletin d'inscription et programme de cette journée vous seront communiqués dans la prochaine édition du cANaRd de février 2017.



APPEL DU PAIEMENT DES COTISATIONS 2017

Les cotisations sont payables intégralement au cours du premier trimestre de l'année.

Il n'est pas adressé d'appel individuel aux adhérents.

Rappel des tarifs, inchangés par rapport à 2016.

Adhésions	Individuelle	Couple	Réversion
Cotisation annuelle avec abonnement au magazine : «La Voix de l'ANR »	20,00 €	31,00 €	11,00 €
Membres associés avec abonnement au magazine	27,00 €	45,00 €	
Membres associés sans abonnement au magazine	18,00 €	36,00 €	

Il est rappelé que la cotisation « Réversion » ne concerne que les personnes ne bénéficiant pas d'autres revenus que la dite « Pension de réversion ».

Pour régler votre cotisation 2 possibilités :

1 - Le paiement par chèque.

Etablir votre chèque à l'ordre de ANR Groupe Essonne et l'adresser à :
ANR 91 - 18, rue du Général Barrois - 91700 Villiers sur Orge

2 - Le prélèvement automatique.

Les adhérents ayant déjà choisi cette formule n'ont rien à faire.



Donc, pour ne pas oublier de payer : optez pour le prélèvement d'office sur votre compte.

Vous éviterez ainsi la réception d'une relance, qui, comme vous le savez, a un coût.

Pour 2017 il n'est pas trop tard d'en faire la demande :

- Complétez l'imprimé joint « Mandat de prélèvement SEPA »
- Adressez-nous le, **accompagné d'un relevé d'identité postal ou bancaire.**

Rappel : si un adhérent cotisant en individuel s'inscrit à l'une de nos activités avec son conjoint, il lui sera demandé d'adhérer en couple.



ASSOCIATION NATIONALE DES RETRAITÉS
DE LA POSTE, DE FRANCE TÉLÉCOM ET DE LEURS FILIALES

13, rue des Immeubles Industriels - 75011 Paris - Tél.: 01 43 79 37 18

Site: www.anrsiege.fr - Courriels anrsiege@orange.fr

MANDAT DE PRELEVEMENT SEPA

Référence unique du mandat : ANR 4259320

En signant ce formulaire, vous autorisez l'ANR à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte, et votre banque à débiter votre compte conformément aux instructions de votre groupe ANR de rattachement. Vous bénéficiez du droit d'être remboursé par votre banque selon les conditions décrites dans la convention que vous avez passée avec elle. Une demande de remboursement doit être présentée dans les 8 semaines suivant la date de débit de votre compte pour un prélèvement autorisé.

NOM, PRÉNOM ET ADRESSE DU DÉBITEUR

Nom :

Prénom :

Adresse :

CP :

Ville :

Pays : FRANCE

DÉSIGNATION DU COMPTE À DÉBITER

IBAN :

Numéro d'identification international du compte bancaire

BIC :

Code international d'identification de votre banque

TYPE DE PAIEMENT

Paiement récurrent/répétitif :



Paiement ponctuel :

CRÉANCIER

Nom : ANR091

ICS : FR19ZZZ445092

Adresse : 18 Rue du Général Barrois
91700 VILLIERS SUR ORGE FRANCE

Signature :

Fait à :

Le : __/__/__

À retourner à : ANR 91
18 Rue du Général Barrois
91700 VILLIERS SUR ORGE

Les informations contenues dans le présent mandat, qui doit être complété, sont destinées à n'être utilisées par le créancier que pour la gestion de sa relation avec son client. Elles pourront donner lieu à l'exercice, par ce dernier, de ses droits d'oppositions, d'accès et de rectification tels que prévus aux articles 38 et suivants de la loi n°78-17 du 6 janvier 1978 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés.

Séjour en Lorraine - Septembre 2016

La Lorraine c'est l'Est avec ses usines, ses mines, ses hauts fourneaux qui crachent des fumées polluantes ; le climat est incertain et peu engageant pour les touristes.

EH BIEN ! NON !

La Lorraine ce sont des paysages bucoliques, très vallonnés où les grandes forêts bordent des prairies où paissent de grands troupeaux de vaches, des vignes sur des terrains en pente bien exposés au soleil pour donner le fameux vin de Moselle. Plus d'usines, plus de hauts fourneaux, plus de mines. L'environnement a favorablement profité de ces fermetures, mais il faut, hélas, penser aux très nombreuses personnes qui ont perdu leur emploi. Quant au climat, il est semi-continental, chaud l'été, froid l'hiver, mais chaque saison a son charme. Pour nous le soleil s'est montré très généreux, ce qui a été un grand plaisir pour notre beau voyage. Notre hébergement dans un grand complexe hôtelier, au milieu d'un magnifique parc, était parfait. Charmant personnel, abondance et qualité de la nourriture ; quelques kilos rapportés en attestent.

Tous les matins, après un substantiel petit déjeuner, nous étions attendus par notre très sympathique chauffeur et notre incomparable guide, Piétro. Il est intarissable sur l'histoire de Sa Lorraine, nous buvions ses paroles et son humour nous faisait étouffer de rire.

On a tous vu, en images, la magnifique Place Stanislas de Nancy, ceinturée de palais, théâtre, maisons anciennes que ferment de rutilantes grilles de fer forgé recouvertes d'or, se trouver face à ces splendeurs est époustouflant. Le roi déchu de Pologne, dont nous admirons la statue, a fait de grandes choses pour sa belle ville. Un arrêt à la Maison de la mirabelle a ravi nos papilles gustatives.



A Arzwiller, le plan incliné au-dessus du canal de la Marne au Rhin, a été une grosse surprise. Cet ingénieux mécanisme de plate-forme transportant les bateaux et glissant sur des rails, a permis de supprimer de nombreuses écluses qui rendaient la navigation très lente sur le canal, tant l'étiage est profond ; Promenade en bateau, puis dans le site environnant au pied du Mont Dabo.

Verdun et sa citadelle, puis l'ossuaire de Douaumont nous ont plongés dans l'horreur de la Grande Guerre, mais cette visite est nécessaire pour garder le souvenir des pauvres sacrifiés de la folie meurtrière d'hommes assoiffés de pouvoir et de conquêtes.

Puis ce fut la ville de Trèves en Allemagne, avec sa place bordée de maisons colorées et fleuries, de tous styles, et close par la Porta Nigra du Moyen-âge ; et sa grande et très intéressante basilique. Visite des vignes et des caves pour satisfaire les amateurs.

Nous replongeons dans la guerre au Fort du Hackenberg pour la visite de la Ligne Maginot, véritable ville souterraine. Le matin, nous sommes descendus dans une mine de minerai de fer pour une longue marche frisque durant laquelle nous avons compris la vie rude des mineurs.

Le travail des souffleurs de verre et les merveilles des cristalleries de Valléristhal nous ont fait rêver.

Les déjeuners dans les hôtels et auberges très pittoresques ont largement satisfait notre gourmandise. De si beaux voyages, on en redemande !!

Notre doyenne de ce voyage, Janine Bas

Sortie au théâtre de Paris

Le 16 octobre 2016



En allant vers le «Théâtre de Paris» pour assister à l'«envers du décor», les 61 futurs spectateurs de l'ANR 91, s'inquiétaient de se retrouver à l'endroit prévu, rue Blanche (pas de Castille bien sûr)... pas de retardataire, certains ayant même déjeuné à proximité.

Daniel AUTEUIL et Isabelle GELINAS - qui a repris le rôle créé par Valérie BONNETON - , mais aussi Pauline LEFEVRE et François Eric GAUDRON nous ont fait passer 1 h $\frac{1}{2}$ de pur bonheur, de rires, avec moult quiproquos et sous-entendus ; et surtout, l'auteur, Florian ZELLER, a fait parler les personnages pour exprimer à haute voix leurs pensées les plus intimes en public.

Nous nous sommes quittés enchantés, en se disant à bientôt...en chansons, pour la sortie cabaret du 1^{er} décembre, en regrettant bien sûr l'impossibilité d'organiser le complément naturel qu'aurait été le thé dansant en février prochain.

Accès aux soins

Les renards du désert (médical) et les cochons de payants!

La France souffre de désertification médicale c'est un fait établi. Un autre fait est qu'il existe un écart énorme et injustifié du nombre de professionnels de santé entre, par exemple la seine saint Denis le sud-Essonne, les cités sensibles et les rivages ensoleillés de la côte d'azur.

Deux raisons à cela :

- Le numerus clausus institué dans les années 1970 afin de réduire le nombre d'entrées en facultés de médecine en raison du trop grand nombre de médecins (heureux temps). Cette restriction est progressivement levée mais les études d'un médecin vont de 9 à 10 ans.
- Le corporatisme du corps médical qui refuse toute velléité de régulation des implantations pour les médecins (alors que cela existe pour les pharmacies).

Et peu importe que ce soit le contribuable qui ait financé leurs études et que le premier droit du citoyen est d'avoir accès à la santé, où qu'il réside.

Fin Octobre, des députés de tout bord, ont adopté une timide mesure : « Le principe du conventionnement vertueux » au sein de la Commission des affaires sociales de l'Assemblée nationale. Il s'agit tout simplement, dans les zones excédentaires, de réserver le conventionnement au remplacement d'un médecin partant pour raison X ou Y ; De la sorte, on inciterait les jeunes praticiens à s'installer dans les zones déficitaires. Les périodes électorales sont propices aux initiatives hardies.

Mais en séance plénière, quel charivari. Malgré l'heure tardive des débats, des cris d'orfraie se sont élevés de tous les bancs, reprenant les arguments brandis antérieurement, dans un réflexe pavlovien, par les syndicats de médecins. Que nombre de ces députés soient par ailleurs médecins est un probable hasard.

Confirmation : Hippocrate est bien décédé à Larissa aux alentours de -370 avant JC laissant une nombreuse descendance de petits hypocrites.

Il y a un autre aspect inadmissible à ce scandale, c'est que ce qui est rare est cher et donc, non seulement les habitants des déserts n'ont pas d'accès pratique à la santé mais, en plus, les praticiens les plus proches (surtout les spécialistes) en profitent pour abuser des dépassements d'honoraires.

Restons quand même optimistes.

D'une part, en Essonne ; des maisons médicales pluridisciplinaires, s'ouvrent régulièrement. Dernièrement à SACLAS. Ce sont des outils intéressants qui conjuguent présence médicale et conditions d'exercice favorables pour les praticiens. Il existe à ce jour 11 maisons médicales et 16 centres de santé dans notre Département.

D'autre part, l'Assurance Maladie (Site AMELI) a ouvert un annuaire de la Santé où l'on peut trouver les coordonnées des personnels de santé et des établissements les plus proches avec, détail important, le fait qu'ils soient conventionnés ou non conventionnés, avec dépassements d'honoraires ou non. L'usage en est simple alors n'hésitez pas :

<http://annuaire.sante.ameli.fr/>

Galettes 2017

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

Les bulletins d'inscription sont à renvoyer avant le 5 janvier 2017 à :

ANR Groupe Essonne- 18, rue du Général Barrois 91700 VILLIERS SUR ORGE

GALETTE DES ROIS EVRY

Le jeudi 12 janvier 2017 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

NOM : PRENOM : TELEPHONE :

ADRESSE :

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

✂

GALETTE DES ROIS BRETIGNY

Le vendredi 13 janvier 2017 à 14h 15

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

NOM : PRENOM : TELEPHONE :

ADRESSE :

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

✂

GALETTE DES ROIS VIRY

Le mardi 10 janvier 2017 à 14h 30

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

NOM : PRENOM : TELEPHONE :

ADRESSE :

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

✂

GALETTE DES ROIS BRUNOY

Le lundi 9 janvier 2017 à 14h 15

Salle N°34 « Sauvageon-Mardelles » Impasse de la Mairie 91800 BRUNOY

NOM : PRENOM : TELEPHONE :

ADRESSE :

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

✂

MASSY : En raison des difficultés rencontrées sur le site de Massy : baisse du nombre de participants, problème de stationnement, relations avec le RIE...il n'y aura pas de réunion galettes.

Les personnes sont invitées, si elles le souhaitent, à se rendre sur un autre site de leur choix.

Merci de votre compréhension.