



Le cANaRd

Le bulletin d'information du Groupe 91 de l'Association Nationale de Retraités

Président Fondateur : Guy Fortin ✚

Joyeuses
Fêtes

Sommaire

- page 1
 - L'édito...
- page 2
 - Activités pédestres
- page 3
 - Le Gres-santé
 - Infos Adhérents
- page 4/5
 - Carte Postale
La Costa Dorada
 - La recette de Nicole
- page 6
 - Flash Back
Une Semaine à Brocéliande
- page 7
 - A noter sur vos agendas
Cotisations 2020
- page 8/9
 - Prestation d'activités sociales pour les retraités de La Poste
- page 10
 - Flash Back
Le repas des randonneurs
 - Rire
- page 11
 - Bulletins d'inscriptions



L'édito...



Encore une année qui se termine, mais pas au mieux pour nous : notre groupe est passé au-dessous des 1200 adhérents, et outre les questions que nous sommes en droit de nous poser, nous perdons le tiers de nos droits de vote lors des prises de décision au niveau national. Certes alors qu'au siècle dernier, il combattait dans ses romans la médiocrité et l'indifférence, Georges BERNANOS décrivait-il l'optimisme comme étant la fausse espérance des lâches et des imbéciles, alors que la vraie espérance serait le désespoir surmonté.

Certes, pour paraphraser Henri ROCHEFORT, si haut qu'on monte, on finit toujours par des cendres. Il est regrettable que trop d'entre vous ne profitent pas des activités qui leur sont proposées, alors que ceux qui y ont goûté en redemandent. N'oubliez pas que le lit est l'endroit le plus dangereux au monde, puisque 99% des gens y meurent. Nous avons besoin les uns des autres, et apporter du bien-être et satisfaire le plus grand nombre, est on ne peut plus valorisant. Que ceux qui imaginent que l'ouverture d'esprit est une fracture du crâne se rassurent : être vieux, c'est être jeune depuis plus longtemps que les autres, et donc participer activement au fonctionnement d'une association comme la nôtre.

Un bon point toutefois...sans doute allez-vous découvrir le nouveau cANaRd « relooké » par Franck, un jeune adhérent, que nous remercions (il s'entraîne depuis le début de l'année pour arriver à cet excellent résultat), ainsi que Jacqueline qui lui a passé le flambeau après des années de labeur.

Passez de bonnes fêtes de fin d'année, et faites-moi mentir, en me prouvant que j'ai eu tort de vaticiner négativement. Nous commencerons 2020 en vous proposant les traditionnelles galettes, qui ne sont déjà plus qu'au nombre de 3, faute de participants mais aussi de disponibilité de salles : montrez-nous que vous appréciez ces réunions de retrouvailles.

Guy LÉCHENAULT



Le cANaRd

Le bulletin d'information du Groupe 91 de l'Association Nationale de Retraités



Randos de janvier à avril 2020

Dates	Randonnées	Km	Diff	RDV	GPS	PicNic	Guide
Mardi 7 janvier	MILLY LA FORET 91490	11		9H parc conservatoire des plantes médicinales Rue de Nemours Milly	N 48°23'51'' E 02°28'54''	Non ou resto	Francis Suire
Jeudi 16 Janvier	Saint Sauveur sur Ecole 77930	15		9H Parking de l'école rue Creuse (co-voiturage conseillé)	N 48°29'55'' E 02°32'33''	oui	Franck Pauron
Mardi 28 janvier	CHAMPCUEIL 91750 Le tour de Beauvais	19.5		9H parking des Grands Avaux - D75 Rte de Chevanne	N 48°30'10'' E 02°28'49''	oui	Pierre Fedou
Vendredi 7 février	BOISSY LE CUTTE 91590	13		9H Parking de la Vallée Montagne 91 Boissy le Cutté	N 48°28'00'' E 02°16'45.5''	Non ou resto	Michel Guyon
Jeudi 27 février	BOURRON MARLOTTE 77780	17		9H parking de la Maison forestière de la grande vallée Bourron Marlotte	N 48°21'15'' E 02°43'04''	oui	Francis Suire
Vendredi 6 Mars	MILLY LA FORET 91490	12		9H Parking de la place de Grammont. A côté de l'église Notre Dame de l'Assomption	N 48°24'10.5'' E 02°27'57.7''	Non ou resto	Yvon Rolland
Mardi 17 Mars	EPISY 77250 Du canal du Loing aux berges du Lunain	17		9H place de la Croix du Gué Grande rue EPISY	N 48°20'04'' E 02°47'10.5''	oui	Michel Guyon
Jeudi 26 mars	FONTAINEBLEAU 77300 Les Grands Feuil- lards	14		9H Parking des Grands Feuillards. Passer Franchard (D301) et à droite la route forestière de la haute borne	N 48°22'33'' E 02°37'26''	oui	Michel Dautriat
Vendredi 3 avril	GRETZ SUR LOING 77880	10		9H Parking face a l'étang	N 48°18'41'' E 02°48'51,7''	Non Ou resto	Franck Pauron



Facile	Moyenne	Difficile
--------	---------	-----------

- * Les randonnées se déroulent indifféremment le mardi, jeudi vendredi
- * Confirmer votre présence la veille ou le matin de la randonnée avant 7h30 au 0683062535
- * Certificat médical obligatoire
- * Assurances : voir le site internet de l'ANR 91
- * TREK 1ER SEMESTRE 2020 : Limité à 15 personnes. Plusieurs pistes sont intéressantes dont une dans le Grand Nord. Pour ceux qui sont partants et qui veulent des informations contacter Francis au 0683062535
- * SEMAINE DE RANDO SEPTEMBRE 2020 : Dates et lieux à définir (en cours)



GUICHET RÉCLAMATION EN SANTÉ

« Une erreur de diagnostic, une mauvaise prise en charge, un manque d'hygiène, un service injoignable... »

Face aux rouages du monde médical, les patients se retrouvent souvent perdus. Parfois en colère. Avant de baisser les bras, faute de bon interlocuteur. Ce n'est pas que les bureaux des pleurs manquent : (URSSAF, Hôpital, CCAS, EHPAD, Associations...) mais à chaque problème son réseau propre et évidemment ce n'est jamais le bon et par dessus tout une constante : pas de retour d'information. Ajoutons parfois la crainte plus ou moins justifiée de représailles ou simplement le soulagement d'en avoir terminé avec la galère malgré le mécontentement qui subsiste.

Pour mettre fin à ce manque

d'écoute criant, le département de l'Essonne a été choisi par l'Etat, après réponse à un appel à projet, par le Conseil Territorial de Santé pour déployer un Guichet de réclamation en santé (Gres). Une expérience, prévue sur 5 ans.

L'idée n'est pas de punir les mauvais praticiens mais d'apporter une aide aux personnes qui, face à un problème qui touche au bien-être, se retrouvent en grande souffrance. Selon les termes du Président du Conseil Territorial de Santé : « La santé, ce n'est pas que ce qui se passe à l'hôpital ou chez son médecin. Cela concerne aussi le psychique, le moral, notre environnement, le monde du travail. Lorsque rien n'aboutit, ils peuvent venir nous voir ».

Les choses ont été rondement menées car l'appel à projet a été lancé à l'automne 2018 et l'expérience a débuté en début d'année 2019 avec le recrutement d'une coordinatrice. Dès le mois de mars, le guichet est entré en action. Il est prévu qu'il couvre rapidement tout le Département mais d'ores et déjà des points d'accès sont ouverts.

Guichet de Réclamation en Santé - Ris-Orangis
(Sur rendez-vous)
83 route de Grigny
91130 Ris-Orangis

Guichet de Réclamation en Santé - Brunoy
Permanence le mardi de
12h à 14h
(Hors vacances scolaires)
1B Impasse de la Mairie
91800 Brunoy

Guichet de Réclamation en Santé - Evry
Courcouronnes
Sur rendez-vous le 2e et le
4e mercredi du mois
(Hors vacances scolaires)
Point d'Accès au Droit
7 Clos de la Cathédrale
91000 Evry

Contactez-nous

0805 38 28 28

Service & appel
gratuits

Du lundi au vendredi de 9h30 à 17h30

reclamation@gre-sante.com

www.gre-sante.com

G. Ausseil



Ils nous ont rejoints :

PAULVE Alain, HAMAN Sabine, DE JAEGER Georges.

Nous souhaitons à ces nouveaux adhérents la bienvenue au sein du Groupe ANR91.

Ils nous ont quittés :

Démissions : **JARROT Philippe, DELILLE Eliane,**

Mutations sortantes : **SERES Odile, SERES Jean-Claude**

Décès : **LE GUELLEC Pierre, DUCHAMP Daniel**

Nous assurons à leur famille toute notre sympathie et leur adressons nos plus sincères condoléances.



Carte Postale

La Costa Dorada

Septembre 2019



BARCELONA
SPAIN

Mercredi 25 : Départ matinal pour les 49 participants attendus à **Barcelone** par nos deux guides Merce et Jean pour découvrir la ville. La traversée du quartier universitaire nous mène au Parc Güell offrant un magnifique panorama. Ici l'architecte Gaudi a exprimé son talent : jardins en terrasses, bancs et plafonds décorés de mosaïque, colonnes-arbres, la croix Gaudi à cinq bras, le dragon en mosaïque, mascotte du parc. Direction le Port Olympique pour déjeuner et apprécier la Fideua, paëlla où le



vermicelle remplace le riz et est servie avec de l'aioli. En fin d'après-midi nous prenons nos quartiers à **Calafell** sur le bord de mer.

Jeudi 26 : **Mont-Blanc**, ville médiévale fortifiée du 14ème siècle ; nous y pénétrons par la porte St Georges qui, sur ordre du roi combattit le dragon menaçant la ville. De nombreuses églises dont Ste Maria La Major présente une particularité : style baroque à l'extérieur et gothique à l'intérieur. Une esplanade offre une superbe vue sur cette ville entourée de sommets montagneux.

Le monastère de **Poblet** résidence actuelle de 30 moines est la destination suivante. Cette abbaye cistercienne est associée à une résidence royale. L'enceinte intérieure

comprend le cloître avec la salle capitulaire, le réfectoire, la cuisine, la bibliothèque, le dortoir à l'étage et l'église au magnifique retable en albâtre où sont enterrés les rois et reines de Catalogne et d'Aragon.

A **Valls**, déjeuner à la Casa Felix et sa spécialité : les « calçots », légumes qu'il faut déshabiller avant de les déguster accompagnés de sauce Romanesco, le tout avec dextérité ! Valls réputée pour ses tours humaines, pouvant atteindre l'équivalent de plusieurs étages est aussi mobilisée pour soutenir les séparatistes emprisonnés : les rubans jaunes fleurissent aux fenêtres.

Vendredi 27 : Visite de **Cambrils**, station balnéaire drainant de très nombreux touristes. Le front de mer présente une belle promenade où piétons et vélos essayent de cohabiter. Face à l'esplanade des Sirènes et ses sculptures en hommage aux pêcheurs, les petites rues regorgent de boutiques, cafés et restaurants.

Inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco, **Tarragone** est notre destination de l'après-midi. Dans cette ancienne ville fortifiée d'époque romaine, existent encore des vestiges du passé : muraille taillée dans la roche, cirque romain, amphithéâtre romain face à la Méditerranée ainsi que la Cathédrale Ste Tecla, mélange d'influence romane et gothique, construite sur l'ancien Temple

romain.

Samedi 28 : Retour à **Barcelone** sur la colline de Monjuïc pour admirer la ville, le port, la statue de Christophe Collomb, les bateaux de croisière. Balade sur la Rambla après une incursion dans le quartier gothique, sa cathédrale Ste Eulalie et péché de gourmandise dans la boutique de tourons !

La Sagrada Familia, « temple expiatoire de la Ste Famille » est l'œuvre inachevée de



l'architecte Antonio Gaudi. Cette basilique dont la construction a débuté en 1882 peut contenir 8000 personnes : richesses des façades extérieures, colonnes arborescentes, vitraux évoquant la nature et inondant de lumière l'édifice par ce bel après-midi ensoleillé.

Dimanche 29 : Route vers le sud pour visiter le plus grand domaine de production de bonzaïs d'Espagne. Pas moins de 200 000 plants dont le plus âgé a 180 ans, l'esthétique mais aussi l'âge en déterminant la valeur.

Le delta de l'Ebre connu pour ses rizières est notre destination pour déjeuner. Une excellente Fideua aux fruits de mer nous y



est servie. Une balade en bateau nous est ensuite proposée dans ce delta d'une profondeur de huit mètres dont un mètre d'eau salée.

De nombreuses plages de sable entourent l'embouchure.

Lundi 30 : Dans la région viticole de Penedes, visite de la cave Torres, entreprise familiale, adoptant un comportement écologique. La matinée se termine par une dégustation et un passage à la boutique.

Situés à 720m d'altitude **Montserrat** et son abbaye sont accessibles par la route mais aussi par le train à crémaillère, moyen

que nous empruntons. Dans l'abbaye Santa Maria de Montserrat, nous découvrons la Vierge Noire devenue la patronne de la Catalogne.

Mardi 1er : Matinée libre pour parcourir le marché local de Calafell.

Nous terminons notre semaine par **Reus**, ville natale d'Antonio Gaudi. C'est une ville bourgeoise où des maisons « modernistes » (Art Nouveau) jalonnent les rues : plaques sur le trottoir comportant le nom de l'architecte, portes en bois, décors en lien avec le métier du propriétaire.

Au musée Gaudi, les films et maquettes nous permettent de faire la synthèse de l'œuvre de ce « fils illustre de Reus ».

Ainsi s'achève notre semaine catalane, merci aux organisateurs, à nos deux guides et aux 49 participants qu'ils soient lièvres ou tortues !

G.Rolland



La Recette de Nicole



Le gâteau "bûche" chocolat et crème de marrons (rapide et facile)

Ingrédients :

- pour le gâteau : 125 g de chocolat noir à pâtisser
125 g de beurre demi-sel
500 g de crème de marrons
4 œufs
extrait de vanille ou sucre vanillé
- pour le glaçage : 50g de chocolat noir à pâtisser
15cl de crème liquide

1. faire fondre le beurre et le chocolat coupé en petits morceaux au micro ondes (2 fois 30 secondes) et lisser avec un fouet jusqu'à ce que le chocolat soit fondu ou bien utiliser un bain marie

- ajouter l'extrait de vanille et la crème de marrons et mélanger au fouet
- ajouter les œufs 1 par 1 et verser dans un moule à cake beurré
- enfourner à four chaud 150 degré et laisser cuire 45 à 50 minutes
- laisser refroidir puis retourner sur un plat de service
- préparer le glaçage : faites chauffer la crème liquide dans une casserole puis la verser bouillante sur le chocolat coupé en morceaux, mélanger avec un fouet jusqu'à ce que le chocolat soit fondu et le glaçage brillant
- recouvrir la bûche de glaçage chocolat puis décorer avec des copeaux de chocolat ou autres décorations.

FLASHBACK

Une semaine à Brocéliande

7 au 14 septembre



Nous sommes 23, rassemblés au camp de base du lac de Trémelin à Iffendic.

Un lac poissonneux entouré d'une base de loisirs et de bungalows où nous séjournons, protégés par Excalibur.

Dimanche : Départ pour le tombeau de Merlin, Pour nous ce seront 13 kms de mise en jambe en passant

par la chapelle St Jean si accueillante que, selon la légende St Jean aurait refusé de la quitter lors de travaux. Et puis ce sera notre rencontre de la première allée couverte « tombeau des anglais », la chaise de Merlin, siège mégalithique aussi antique qu'inconfortable.

La carrière de Concoret permet d'avoir une vision des différentes couches de Schiste du pays « Briovérien ». Dans cette partie de la Bretagne, oublions les maisons blanches aux parements de granit, où le schiste, surtout le schiste rouge foncé riche en fer constitue le matériau de base.

Enfin, après la fontaine de Jouvence, et le tombeau où git Merlin, enfermé là par le sortilège de la très possessive Viviane, nous terminons par une visite au chêne 5 fois centenaire des Hindrès.

Lundi : Nous répondons à l'appel du loup jusque dans sa chambre ; Fatale erreur, il s'agit d'une faille périlleuse au fond de laquelle court un ruisseau aux rives accidentées. Puis pique nique à l'étang de Careil refuge de milliers d'oiseaux. Dans les prés alentour s'ébattaient des spécimens du cheptel breton : vaches pie, chevaux, chèvres... Tout un patrimoine heureusement conservé.

Mardi : Les landes de Monteneuf sont riches en sites mégalithiques, allées couvertes, menhirs couchés... Après le joli étang du Chaperon rouge et un laboratoire d'étude des abeilles, nous tombons sur un site archéologique digne de l'Entreprise Obélix : Tout sur la manière de découper, transporter, dresser, câliner les Menhirs avec habitat néolithique reconstitué.

Mercredi : Le mythique Val sans retour nous accueille devant l'arbre d'or et le miroir aux fées. Nous longeons Les étangs mystérieux puis les douves du château de Trécesson, puis la Croix Lucas et le tombeau des géants, enfin la maison de Viviane située en haut d'un escarpement. La fée n'est pas au logis. L'après midi visite guidée de l'Eglise de Trehorenteuc, œuvre d'un curé inspiré et fantasque qui mixa avec délice les saintes écritures, les légendes arthuriennes et les visages de ses paroissien(s) (nes).

Jeudi : Josselin et sa verte campagne, nous revenons à un rythme d'enfer le long du canal paisible de Nantes à Brest. L'Après-midi, visite du château des Rohan. Dans la salle à manger, statue équestre du connétable Olivier de Clisson dit : « le Boucher » batailleur et modeste avec ça !

Vendredi : Très joli parcours aménagé autour de l'étang de Paimpont, nous visitons aussi l'abbaye éponyme et Augustine puis les surprenantes forges du 18^{ème} siècle, jadis les plus importantes de Bretagne que des propriétaires méritants s'activent à restaurer.



Ainsi s'achève cette semaine sportive de découverte d'une Bretagne méconnue mais riche en patrimoine, en paysages et en légendes. Ambiance joyeuse et amicale. Beaux parcours et belle organisation pour laquelle nous remercions vivement la fée Antoinette, et les chevaliers Francis et Michel.

Gérard Ausseil



A noter sur vos agendas...



Tombola

C'est au mois de mars que se fera

le tirage de notre tombola mais avant, comme vous le faites chaque année et nous vous en remercions vivement. Participez nombreux en réservant vos tickets dès à présent. Pour cela, c'est simple, envoyez-nous le bulletin qui figure en page 11 et nous vous ferons parvenir vos billets. Et, comme d'habitude, pour l'achat d'un carnet (10 billets) : un petit cadeau.

Le premier lot sera d'une valeur de 500 à 600 €.

Cotisations

2020



Ce bulletin fait appel au paiement des cotisations, qui, nous vous le rappelons doivent être réglées au cours du premier trimestre. Il ne sera fait AUCUN appel individuel. Pour ce faire toujours 2 possibilités :

- le paiement par chèque à l'ordre de ANR Groupe Essonne et l'adresser à ANR Essonne 18, rue du Général Barrois-91700 Villiers sur Orge.
- le prélèvement automatique

Nous insistons beaucoup pour ce moyen de paiement car il évite l'oubli et surtout les lettres de rappel. Vous pouvez encore nous le demander pour 2020.

Rappel des tarifs de cotisations :

- Couple avec magazine « La Voix de l'ANR » : **35,00 €**
- Individuelle avec magazine « La Voix de l'ANR » : **22,00€**
- Réversion : **13,00 €**



GALETTE DES ROIS

J

anvier c'est le mois traditionnel pour fêter les rois, 3 réunions vous sont encore proposées : inscrivez-vous à

l'une ou plusieurs avant le 10 janvier 2020 à l'aide du bulletin en page 11, en cochant le lieu choisi :

ATTENTION : Changement de lieu pour l'organisation de 2 réunions Galette :

BRETIGNY : Les années précédentes nous nous réunissions à la salle paroissiale de Brétigny, or cette salle va être démolie. Nous nous sommes donc adressés à la commune voisine de Plessis-Pâté qui a la sympathie de nous accueillir Espace Michel Berger, salle Starmania 1, place du 8 mai 45 (parking de la Mairie).

EVRY : Dans l'incertitude de la disponibilité du Restaurant à Evry, nous sommes dans l'impossibilité de prévoir un moment convivial Galette à Evry. Nous vous invitons donc à rejoindre l'un des 3 lieux proposés, vous y serez les bienvenus.

LOTO : le jeudi 12 mars à 14h30 (en prévision)



Comme tous les ans nous pensons organiser notre Loto au Restaurant de La Poste 7/9 Place des Terrasses de l'Agora à EVRY Mais nous n'avons pas encore la certitude de pouvoir disposer de la salle.

Vous en serez informés dans le bulletin de février.



Prestations d'activités sociales pour les retraités de La Poste

La Poste a fait paraître un important Bulletin ressources Humaines recensant l'ensemble des prestations sociales ouvertes aux retraités de La Poste.

Est considéré comme retraité de La Poste, au titre des activités sociales du Conseil de Gestion et d'Orientation des Activités Sociales (Cogas), tout postier ayant été employé au sein de La Poste maison mère les cinq dernières années qui précèdent son départ à la retraite, quel que soit son statut au sein de l'entreprise maison mère (salarié CDI, contractuel de droit public ou fonctionnaire).

⇒ ACTIVITES SOCIALES ELIGIBLES AUX RETRAITES DE LA POSTE

Les retraités de La Poste, tels que définis à l'alinéa ci-dessus, bénéficient d'aides en matière d'activités sociales dans cinq domaines :

- la parentalité
- la situation de handicap de l'enfant
- l'action sociale de solidarité
- les loisirs
- la restauration

Par ailleurs, ils bénéficient de 3 supports de communication : le magazine des retraités, des articles dédiés sur le Portail malin, ainsi que sur le guichet d'informations spécifique **0800 000 505 choix 2**. De plus, ils bénéficient d'un accès privilégié à certaines offres de partenaires,

dont celles des associations du COGAS.

1. Aide a la parentalité

Les retraités de La Poste, tels que définis au 2^{ème} alinéa du présent document, bénéficient pour leurs propres enfants des prestations décrites ci-dessous, selon les mêmes conditions que les postiers actifs, dans le respect des règles d'accès spécifiques à chacune d'elles. Toutes ces prestations sont modulées en fonction du quotient familial.

- * *Allocation de scolarité (primaire, collège, lycée, études supérieures)*
- * *Aide pour les séjours à l'AVEA*
- * *Colonies hors AVEA*
- * *Séjours enfants accompagnés dont centres AZUREVA*
- * *Classes découvertes*
- * *Séjours linguistiques*
- * *Centres de loisirs*
- * *Prêt étudiant*

2. Aide à l'enfant en situation de handicap

Les retraités de La Poste, tels que définis au 2^{ème} alinéa du présent document, bénéficient pour leurs propres enfants des prestations décrites ci-dessous, dans les mêmes conditions que les postiers actifs, et selon les conditions d'accès spécifiques à chacune d'elles.

- Allocation spéciale pour les enfants atteints d'une maladie chronique ou d'une infirmité et poursuivant des études ou un apprentissage au-delà de 20 ans

et jusqu'à 27 ans.

- Participation aux frais de séjour en centres de vacances spécialisés pour enfants handicapés

- Participation aux frais de séjour en centres de vacances spécialisés pour enfants handicapés gérés par l'AFEH.

- Réservation prioritaire de places en établissements spécialisés via l'AFEH.

3. Action sociale de solidarité

Les retraités de La Poste, tels que définis au 2^{ème} alinéa du présent document, bénéficient des prestations décrites ci-dessous dans les mêmes conditions que les postiers actifs et selon les conditions d'accès spécifiques à chacune d'elles.

- Aides pécuniaires sur présentation d'un dossier par un (e) assistant(e) social(e) de La Poste.

- Accompagnement, par l'intermédiaire des assistants sociaux de La Poste, dans le cadre du partenariat avec CRESUS, association venant en aide aux personnes en situation de mal endettement.

Par ailleurs les retraités de La Poste, tels que définis au 2^{ème} alinéa du présent document, bénéficient de l'accès au guichet des aidants familiaux 017 816 14 27 (du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30 heures locales de métropoles). Les prestations associées au certificat d'aidants sont liées à la conciliation ...

... vie professionnelle, vie personnelle et sont réservées, à ce titre, aux postiers en activité.

4. Aide aux loisirs

Les retraités de La Poste, tels que définis au 2^{ème} alinéa du présent document, bénéficient de l'offre sports et activités culturelles, conformément aux conditions énoncées pour l'accès à cette offre.

5. Aide a la restauration collective dans les restaurants de la poste

Les retraités de La Poste, tels que définis au 2^{ème} alinéa du présent document, profitent, d'une ou de deux aides financières au prix du repas. Cette ou ces aide(s) sont accordée(s) exclusivement au sein des points de restauration de La Poste, ou au sein des points de restauration conventionnés, dès lors que ces derniers l'acceptent.

⇒ ACCES AUX AVANTAGES DE CERTAINS PARTENAIRES

Les retraités de La Poste, tels que définis au 2^{ème} alinéa du présent document, bénéficient de la possibilité de devenir adhérent des associations du COGAS à un tarif privilégié et de profiter des avantages réservés par celles-ci aux retraités de La Poste. Par ailleurs les offres décrites ci-après leurs sont dédiées :

- Offre de téléphonie mobile (hors DOM), équipement informatique à prix coûtant et offre téléphonie fixe et internet (métropole + DOM) sous réserve d'être ou de devenir sociétaire de la COOP.

- Programme senior en vacances porté par l'ANCV.

L'ensemble des prestations décrites ci-dessus sont accessibles sur présentation de la carte de retraité de La Poste, reconnaissant cette qualité à son détenteur. En matière de restauration les présentes modalités ne s'appliquent pas aux retraités déjà titulaires d'un badge d'accès aux restaurants. Selon la date de départ à la retraite deux modalités existent pour obtenir la carte de retraité de La Poste.

1. Postier en situation de retraite postérieurement à la publication du présent document : Le postier qui souhaite bénéficier durant sa retraite des avantages décrits ci-dessus doit au moment de quitter l'entreprise remplir le document de demande de carte de retraité qui lui est adressé, parmi l'ensemble des documents concernant son départ à la retraite, par son CSRH

2. Postier en situation de retraite antérieurement à la publication du présent document : Les retraités déjà titulaires d'une carte de retraité

délivré par La Poste accèdent sur présentation de celle-ci à l'ensemble des avantages décrits dans ce document.

Les retraités non titulaires d'une carte de retraité délivrée par La Poste et souhaitant bénéficier des avantages décrits ci-dessous, devront se rapprocher du service RH ayant géré leur départ à la retraite pour en faire la demande. En cas de difficulté à retrouver les coordonnées de celui-ci, ils pourront s'adresser à la ligne des activités sociales dédiée aux retraités de La Poste afin d'être accompagné dans la recherche d'un interlocuteur.

*** Cas de perte ou de vol de la carte de retraité de La Poste :** La carte de retraité de La Poste doit faire l'objet d'une déclaration de perte ou de vol. Elle sera réémise aux conditions qui seront énoncées par le service RH ayant géré le départ à la retraite du postier. En cas de difficulté à retrouver les coordonnées de celui-ci, ils pourront s'adresser à la ligne des activités sociales dédiée aux retraités de La Poste afin d'être accompagné dans la recherche d'un interlocuteur.

J.F. Cordoba

Sources : Bulletin Ressources Humaines de La Poste



FLASHBACK Le repas des randonneurs



Ce mardi 8 octobre après la randonnée s'est tenu dans un restaurant de Milly la Forêt le repas annuel des randonneurs. Ce repas devenu tradition, n'ayant pu avoir lieu l'année dernière suite à la défection du restaurant de Gillevoisin, a donc pu reprendre toute sa place dans le calendrier de l'ANR91.

Cela a été l'occasion de fêter les 80 ans de deux randonneurs historiques de la section. : Bernard et Michel du cru 2005/2006 que l'on peut qualifier de « Grand Cru »...

Bernard nous a apporté sa bonne humeur, ses « potions magiques » son sens de l'animation avec sa chanson fétiche « un anglais en bras de chemise » et

est à l'origine de la 1ère semaine de randonnée annuelle en 2009 à Bessy sur Cure.

Quant à Michel son sérieux et son sens de l'organisation en ont fait le « Mac Gyver » et le « Géo Trouvetout » de l'ANR. C'est lui le précurseur de l'utilisation du GPS, qui participe à l'élaboration de la semaine de randonnées et qui a mis en place les randonnées en 8.

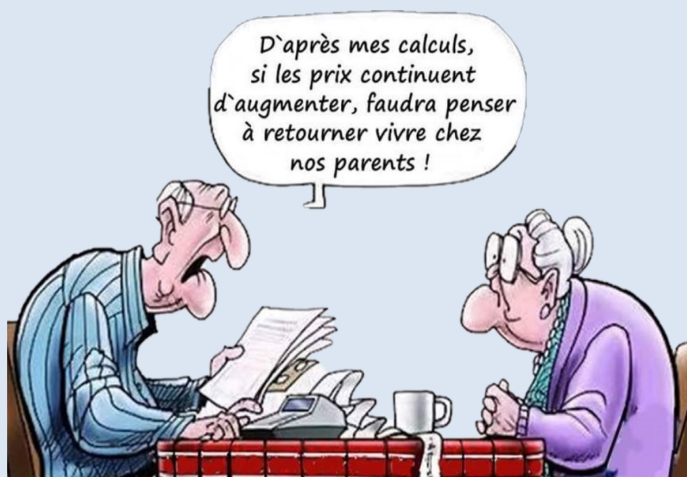
Merci à eux et au plaisir de les revoir encore longtemps sur les chemins.

Trente cinq participants dont neuf anciens ou non randonneurs ont participé à ce repas et sont repartis rassasiés et enchantés de ce moment si convivial.

F.Suire



Quel nom peut-on donner à un livre sur la danse?
Un Manuel Vallé.



D'après mes calculs, si les prix continuent d'augmenter, faudra penser à retourner vivre chez nos parents !

Quels sont les travailleurs les plus forts en judo?
Les électriciens, ils connaissent toutes les prises.

Bulletins d'inscriptions

La Galette des Rois

BULLETIN D'INSCRIPTION avant le 10 JANVIER 2020

Nom..... Prénom..... Nb de participants.....

Lieu choisi (à cocher)

- ☐ BRUNOY vendredi 17 janvier à 14h15, Espace Leclerc, 116 Ave du Gal Leclerc Brunoy
- ☐ BRETIGNY lundi 20 janvier à 14h, Espace Michel Berger- Le Plessis-Pâté (parking Mairie)
- ☐ VIRY-CHATILLON jeudi 16 janvier à 14h15, Restaurant Orange, 33 Ave Du Bellay Viry

* Une participation de 5 € par personne, en espèces, sera à régler lors de ces réunions.

Nota : pour éviter des dépenses de Logistique nous demandons aux personnes qui s'inscrivent et qui, pour toute raison, sont dans l'impossibilité de venir de nous prévenir. Merci de votre compréhension.

INSCRIPTION à envoyer à ANR Groupe Essonne, 18 rue du Gal Barrois-91700 Villiers sur orge

Tombola 2020

BULLETIN DE SOUSCRIPTION A LA TOMBOLA 2020

Nom.....Prénom.....Tél.....

Adresse.....

Billet(s) :x 2 € =€

Carnet(s) :x 20 € =€

Transmettre ce bulletin et votre chèque libellé à l'ordre de ANR Essonne à :

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