



LE CANARD DU 91



N° 34

Juin 2013



Sommaire

Page 1

Editorial

Page 2

Activités pédestres

Page 3

CR Assemblée
Départementale
Jeudi 28 mars 2013

Page 6

Annonce, voyages
2014

Page 7

CR Trek au
Cap Vert

Page 8

Gestion : MONANR

Projet Voyages
ANR Ile de France

Annonce CR
Voyage à Madère

Page 9

Sortie 5 Décembre :
Le petit casino

Page 10

Résultats de la
Tombola

EDITORIAL

Après 12 ans de présidence de notre groupe dont il est le fondateur, Guy FORTIN avait cédé la place à Gérard AUSSEIL. L'ampleur de la tâche a amené ce dernier à céder à son tour son « fauteuil » après 10 ans d'exercice. C'est donc à mon tour de prendre le relais : je suis donc le 3^{ème} « G », et puisque nous sommes en France ne craignons pas la chute (F.ortin A. usseil L. échenault = FAL avec une seule aile alors que deux serait dangereux outre-Manche).

Pour ceux qui me connaissent, ils ont pu me rencontrer soit dans les services de la Poste soit à France Télécom où j'ai terminé ma carrière.

Je tiens à préciser que si j'ai accepté le « bébé », c'est parce que l'équipe qui m'entoure est particulièrement performante et sympathique et que je sais pouvoir compter sur chacun d'eux, qu'ils aient pour beaucoup démontré leurs compétences et leur esprit d'équipe, ou commencé pour 2 d'entre eux à afficher leur appétit pour servir bénévolement notre petite communauté.

Ceux qui ont goûté aux sorties, randonnées, treks ou séjours nationaux et internationaux, savent de quoi je parle. Mais on ne sait peut-être pas assez que derrière l'affiche, il y a un travail de fond énorme, surtout avec l'arrivée « délicate » d'une nouvelle application informatique.

Toutefois, mon arrivée coïncide aussi avec une réalité économique désastreuse. Un hebdomadaire traitait en mars dernier : « Comment sauver nos retraites ». Déjà l'augmentation accordée au 1^{er} avril ne correspond-elle pas à ce qu'on était en droit d'attendre : les retraités vont-ils être taxés plus que les autres, alors qu'aujourd'hui il n'y a déjà plus que 1,4 actif, pour 1 retraité. Il n'est pas suffisant de compter sur la crainte d'une sanction électorale, et notre groupe continuera à mettre en commun nos actions revendicatrices avec les autres associations du pôle des retraités.

Du courage et de l'audace vont être nécessaires, et les discussions prévues par le gouvernement avec les partenaires sociaux promettent d'être explosives, dès lors que l'objectif affiché est d'atteindre le déficit 0 dès 2020 ... c'est demain !

Allons, ne nous laissons pas gagner par le pessimisme. Je vous souhaite à tous et à vos proches de passer d'excellentes vacances (pourquoi les retraités n'y auraient-ils pas droit), avec un été enfin au rendez-vous.

Guy LÉCHENAULT

Activités pédestres, septembre à octobre 2013

| DATES | RANDONNEE ANIMATEUR | Diff | Km | Pique Nique | RENDEZ VOUS | INFORMATIONS COMPLEMENTAIRE S |
|-------------------------|---|------|----|------------------------|---|---|
| 7 Sept au 14 sept | SEJOUR EN 2 SEVRES F. Suire | | | | 16h00 plan d'eau du Lambon Prailles 79 | Une semaine de rando et découvertes Complet |
| Jeudi 19 sept | LES LONGUES VALLEES (77) Forêt de Fontainebleau Michel Guyon Pour s'y rendre par Corbeil : prendre dir Pringy puis Bois le Roi et Fontainebleau via la D142 Parking à 3 km à droite: | F | 12 | Oui en fin rando | 9h parking du Rocher Canon sur la D142 | A6 sortie Fontainebleau Au rd-pt de la Croix du Grand Veneur prendre dir Melun par la D142 le parking est sur la gauche à 4 km |
| Jeudi 26 sept | FORET DE DOURDAN (91) Michel Dautriat | D | 19 | Oui | 9h parking du Pavé de Roche fort sur la D836 intersection avec la D149 | A Dourdan prendre direction St Arnoult Le Parking est à 2,5 km après la sortie de Dourdan |
| Jeudi 3 Oct | LE MARAIS (91) Circuit de St Chéron F Suire | F | 14 | Oui | 9h Parking face à l'auberge du Marais | Près du château du Marais au Val St Germain |
| Mardi 15 Oct | L'ESSONNE A GIRONVILLE (91) Michel Guyon | D | 19 | Oui | 9h parking Pl du jeu de Paume 91 MAISSE | Le parking est à côté de l'église en arrivant de la Ferté Alais |

Légendes : Diff = difficultés : F (facile) – P (promenade) – D (difficile) – TD (très difficile)
(Pour info : F= 12km maxi en hiver, P = 10 maxi, D = 17 à 22 km), Pour les F et P possibilité de restaurant

IMPORTANT : Merci de confirmer votre participation la veille ou le matin de la sortie avant 7h30 au 0683062535 – Participation individuelle à chaque sortie : 1 euro. Assurances : voir site internet de l'ANR91

DATES A RETENIR ET A NOTER SUR VOS AGENDAS

LE VENDREDI 15 NOVEMBRE A LA CILOF DE VIRY CHATILLON :

« L'ANR FAIT SON CINEMA »

LE MARDI 3 DECEMBRE : REPAS ANNUEL DES RANDONNEURS A GILLEVOISIN

ASSEMBLEE DEPARTEMENTALE 2013

L'Assemblée Départementale de l'Association Nationale des Retraités de La Poste et de France Télécom s'est tenue le 28 mars 2013 à la salle des fêtes d'Etampes mise, encore une fois, gracieusement à notre disposition par M. Franck MARLIN député maire de la ville et qu'il en soit vivement remercié.

132 participants venus par leurs propres moyens ou par le car mis à leur disposition à partir de Massy, Juvisy et Corbeil, se pressent dès 9 heures autour d'un buffet où leur est servi le traditionnel café d'accueil.

Le Président Gérard Ausseil ouvre l'Assemblée Départementale à 9 heures 45 et demande à l'assistance, avant de commencer notre Assemblée Départementale, de prendre le temps de se recueillir à la mémoire de ceux qui nous ont quitté au cours de l'année 2012.

Ses premiers remerciements sont allés vers les adhérents venus aussi nombreux à notre Assemblée générale cette année et aussi vers les personnalités qui ont répondu à notre invitation :

M. Michel CACHOT, Vice Président du bureau national de l'ANR et qui nous fait l'amitié de venir depuis l'Alsace ;

M. Jean-Paul PIERSON, Président de la Mutuelle Générale et en même temps Vice-Président de notre Groupe Départemental ;

Mr. Pierre PUCELLE trésorier de l'UNRP (Association des retraités de la Police) ;

Mme Marie-Pierre LAVAYSSIEIRE, correspondante de la Tutélaire

M. Gilbert DALLEYRAC, Adjoint au maire d'Etampes chargé de la vie associative et des Aînés et qui représentait M. Franck MARLIN député maire de la ville de la ville d'Etampes retenu par des obligations dans sa circonscription.

Ensuite le Président Gérard AUSSEIL présente le rapport moral

En préambule il convient de souligner qu'en ce début 2013, dans un contexte morose et peu réjouissant pour le pays et en particulier pour les personnes âgées notre Association va plutôt bien, et il faut s'en réjouir.

EFFECTIFS :

Les efforts engagés avec persistance, avant tout par Jean-Pierre et Ghislaine Guy, par Claude et Maryse Dumont mais aussi par tous ceux qui ont fait fonctionner le bouche à oreille portent leurs fruits.

L'hirondelle aperçue début 2012 a bien annoncé le printemps. Nous avons de nouveau franchi le cap des 1500 adhérents dans l'Essonne. Nous pouvons tous en être fiers ... et remercier sans arrière pensée les couples Guy et Dumont dont les efforts opiniâtres se voient couronnés de succès pour le plus grand bien de l'ANR.

Cela ne veut pas dire, évidemment, que nous pouvons nous reposer sur nos lauriers car la démographie joue hélas contre nous et notre moyenne d'âge 73 ans doit nous inciter à recruter toujours, et à recruter jeune qui plus est.

Recruter n'est qu'une première phase mais il faut aussi fidéliser dans une ère de consumérisme associatif et de repli sur soi. Sans quoi, c'est un tonneau des Danaïdes que nous nous épuiserions à remplir. (Et nous avons, nous aussi, autre chose à faire de notre existence).

C'est donc à travers nos activités, nos actions de défense que nous pourrions fidéliser.

DEFENSE :

Nous sommes arrivés, en 2012 en fin de cycle sur le dossier parité plus de 700 personnes contactées, et 140 Adhérents ont obtenu satisfaction. Notons et reconnaissons que les 17000 Euros de dons reçus sont pour beaucoup dans l'état satisfaisant de nos finances.

D'autres dossiers, d'autres avantages ont été obtenus de divers côtés : Anciens combattants d'Algérie, avantages commerciaux en produits Poste ou FT.

C'est l'avantage de faire partie d'une grande organisation, agissant souvent avec les partenaires du pôle des retraités mais aussi, au sein du CODERPA d'Essonne, ce qui nous permet de connaître l'évolution des politiques sociales et d'influer sur elles dans des domaines aussi variés que la création d'EHPAD, l'accès aux soins ou les transports.

Certains pourtant font la moue, trouvent qu'on ne défend pas assez tel ou tel point particulier.

Au-delà du réflexe qui vient parfois « Et toi, qui attends toujours plus de l'ANR quelle action mènes tu ? » J'ai envie de leur dire :

Mais dans quel monde vivez-vous, ouvrez les yeux, la crise est là, et les retraités loin d'être considérés comme des victimes sont au contraire jalouxés et, à la première occasion présentés comme des profiteurs voire des responsables des déficits sociaux.

Pour d'autres, nous sommes des cibles potentielles pour des produits et services. « Ils pourraient consommer plus, ils ont une épargne dormante. » Voilà la réalité des choses, les seniors sont un marché.

Mais tout n'est pas que mauvaises intentions ou politiques mal conçues. Des choses sont faites, d'autres sont en cours de réflexion. Et là l'ANR peut et doit s'impliquer pour savoir, faire savoir, influencer sur les politiques publiques.

C'est le sens de notre engagement dans le CODERPA qui nous permet d'accéder à toute une gamme d'organismes publics pour influencer ou simplement s'informer.

Par exemple, nous suivons de près et soutenons l'implantation d'un EHPAD départemental ainsi que le déploiement du dispositif MAIA (guichet intégré pour Alzheimer).

Au Conseil Général et ses déclinaisons (Commissions d'appel à projet, commissions de refus de l'APA, CESEE demain).

A l'Agence Régionale de Santé ou nous portons la voix des usagers.

Comme chaque année, à la suite des décisions du Congrès. Une campagne a été menée envers les élus et le gouvernement par la voie de motions et d'intervention auprès des parlementaires de l'Essonne. Nous avons aussi pris l'initiative de nous faire connaître auprès des nouveaux élus du Département.

SE RENCONTRER, S'ENTRAIDER

Le détail de notre activité va vous être présenté dans le rapport d'activité mais 2159 heures ont été consacrées à l'action sociale en plus des 1500 heures dédiées à la gestion par les membres du Bureau et plus de 7000 kms ont été parcourus.

Le nombre de plus en plus important d'anciens, nous a conduit à remplacer le colis de fin d'année par un ballotin de chocolat. C'est à contre cœur que nous l'avons fait mais il nous est apparu impératif de maîtriser les couts tout en maintenant la visite d'amitié et de solidarité. L'avenir proche, hélas nous donnera raison.

Par ailleurs, nous avons suite aux décisions prises en congrès national, adopté un règlement intérieur « voyages » qui nous place désormais dans un cadre réglementaire clair. Le principe de base est que les gratuités profitent aux voyageurs et que les frais de gestion ne sont pas répercutés sur le Groupe 91.

S'INFORMER.

Comme annoncé l'an dernier, nous avons commencé à diffuser notre Canard par Internet. Sur un seul envoi c'est déjà 200 Euros d'économisés en frais d'impression et d'affranchissement.

Ce n'est qu'un début qu'il nous appartient de prolonger et de dynamiser par une présentation mieux adaptée.

PERSPECTIVES :

La situation de notre Groupe est toujours saine, tant au plan des effectifs, que de la comptabilité et ce, grâce à l'effort de tous.

Pour autant, nous sommes attentifs aux signaux qui nous parviennent et qui ne sont pas toujours encourageants.

En premier lieu, il vient de nous être annoncé que le CE de FT va mettre fin aux subventions.

Grâce aux efforts rigoureux de gestion et au bénévolat nous savons pouvoir résister mais évidemment, la question du local se pose dans de nouveaux termes.

2013 verra, par ailleurs, la mise en place de la nouvelle application MONANR. Nous supputons des retards et nous n'avons pas été déçus mais, il faudra bientôt nous adapter.

Cette année verra enfin une nouvelle Direction qui, comme c'est naturel fixera de nouvelles ambitions et de nouvelles priorités.

Je vous remercie de votre attention.

Le rapport d'activités est présenté successivement :

Claude DUMONT retenu par d'autres obligations ne pouvant participer à l'Assemblée Départementale Gérard AUSSEIL présente à sa place le rapport d'activités.

En ce qui concerne les effectifs, nous pouvons être satisfaits car nous avons dépassé les 1500 adhérents (1520) avec l'enregistrement de 59 adhésions en plus par rapport à la fin 2011 ; et le taux d'adhérents à jour de leur cotisation est toujours plus que satisfaisant.

En revanche au niveau de la pyramide des âges des membres du Groupe 91 il convient de noter que 65% des adhérents ont plus de 70 ans (990) avec une doyenne qui a atteint 105 ans.

Au niveau des cotisations nous constatons que seulement 46% des cotisations sont prélevées, et il convient donc d'intensifier nos efforts afin d'augmenter ce taux.

L'information des adhérents est réalisée principalement par deux vecteurs :

- le cANaRd du 91 qui paraît trimestriellement en complément de la Voix de l'ANR ;
- le site Internet sur lequel nous avons enregistré 1159 consultations (dont 72% de consultations émanant des autres départements franciliens permettant ainsi d'organiser la mutualisation des activités des Groupes.

Toutefois en ce qui concerne le cANaRd 91 il faut prévoir un changement de la ligne éditoriale ; de même pour le site Internet des solutions d'évolution sont à rechercher.

Concernant le dossier 'Parité Hommes/Femme' un bilan peut être établi et il s'avère que sur 145 recours transmis 140 dossiers ont été réglés et 73 adhérents sur 140 ont effectué un don pour un montant de 17 344 €, qu'ils en soient remerciés.

Dans le domaine de la solidarité, au cours de l'année 2012 il a été organisé 7 formations à l'informatique pour 45 participants et 3 formations à la Prévention Routière pour 37 participants. Pour cette dernière formation la nouvelle direction devra statuer sur sa pérennité.

Jean-Pierre GUY

384 colis ont été distribués par 57 bénévoles sur 37 secteurs. Cette distribution a représenté 599 heures, 3450 Kms parcourus pour un coût financier de 5477,50 €.

A noter le reversement, en don, par les bénévoles d'une grande partie de leurs frais kilométriques relatifs aux déplacements. Un grand merci à tous les bénévoles pour leur disponibilité et l'entraide dont ils font preuve chaque année pour cette action de solidarité très appréciée par les anciens. Cependant certains distributeurs souhaitent prendre un peu de recul et c'est avec plaisir que nous accueillerons tous les volontaires qui souhaitent participer à cet acte de solidarité. N'hésitez pas à vous faire connaître. Ces rencontres sont toujours très appréciées et riches en chaleur humaine et un grand nombre de bénéficiaires manifeste leur satisfaction par l'envoi de cartes de remerciements parfois très touchantes.

Jacqueline OBERTI

Pour la dernière fois Jacqueline dresse un bilan de l'envoi de cartes d'anniversaire et en 2012 ce sont 67 cartes qui ont été adressées à ceux et celles qui atteignent 80 ans (54), 90 ans (12) et 100 ans (1). Les deux tiers des personnes concernées sont sensibles à cette délicate attention et remercient à leur tour l'ANR soit par courrier, soit par téléphone.

Suite à son départ de l'Essonne Jacqueline OBERTI passe la main à Christiane PIERSON et l'assemblée la remercie très chaleureusement par des applaudissements nourris.

Jeannine SERVOT et Jean-Louis BISCARRAT

2143 tickets de tombola ont été vendus et le bénéfice dégagé s'élève à 1978,40 €.

4 réunions 'Galette des Rois' au début de l'année ont réuni 187 personnes et 45 personnes ont participé au traditionnel LOTO.

Les spectacles HOLIDAY ON ICE (février 2012) et CESAR PALACE (décembre 2012) ont réuni respectivement 38 participants et 86 participants.

Les séjours connaissent toujours autant de succès, les trois jours au Luxembourg (mai 2012) avec 46 participants ; la croisière dans les Fjords de Norvège (juin 2012) a attiré 16 participants et le séjour à Bedoin (septembre 2012) a réuni 81 participants.

Pour 2013 sont d'ores et déjà programmés un voyage à Madère et un séjour à Longeville.

Pour les voyages il est à noter que les gratuités obtenues auprès des voyageurs sont réparties sur l'ensemble des participants.

Francis SUIRE

28 sorties pédestres regroupant 612 participants (en augmentation sensible par rapport à 2011) pour un total de 11 563 Kms parcourus ont été organisées tout au long de l'année malgré une 'concurrence' qui se développe de plus en plus dans les municipalités.

L'après-midi conviviale permettant de visionner les films et photos pris lors de ces différents séjours a réuni 94 participants. Enfin un repas des randonnées (30 participants) et une randonnée Barbecue (32 participants) ont été organisés.

Le programme 2013 a été également présenté à l'Assemblée et en particulier un Treck au CAP VERT qui s'annonce difficile.

Au total se sont 1410 personnes pour 3759 demi-journées qui se sont retrouvées en 2012 lors de ces différentes activités ; y compris les participants à l'Assemblée Générale Départementale.

Le rapport financier 2012 présenté par Jeannine SERVOT

Les comptes qui vont être présentés ont été vérifiés et validés par la Commission de Contrôle.

Les comptes 2012 sont encore une fois bons, et un exemplaire du bilan et du compte de résultat qui dégage un excédent de 3759 € ont été remis préalablement à chacun des participants à l'Assemblée.

Il est à noter que les dépenses 2012 sont en baisse de 28,58% et les recettes n'enregistrent qu'une baisse de 18,04%. Coté recettes ne figure pas la subvention du Comité d'Entreprise de France Télécom et il plane une incertitude sur cette recette pour les années à venir.

Un examen poste par poste des dépenses et des recettes a été réalisé par Jeannine SERVOT et il apparaît une baisse sensible des dépenses de solidarité alors que le nombre de colis a augmenté.

Jeannine SERVOT rappelle que 60% du montant des cotisations sont reversés au Siège de l'ANR.

Un compte de résultat prévisionnel pour 2013 est présenté à l'assemblée : Il laisse apparaître un certain pessimisme compte tenu d'une part de l'incertitude de certaines recettes ; et d'autre part de l'augmentation de certains postes de dépenses. Il convient donc de trouver des mesures et des pistes de réductions de dépenses (augmentation du nombre d'expéditions du cANaRd 91 par Internet par exemple) sans pour autant mettre en cause le développement de nos activités.

Monique AUSSEIL et Claude AMARDEIL indique que la vérification des effectuée dans le cadre de la Commission de Contrôle des comptes n'appelle aucune remarque et demande à l'Assemblée de donner quitus à la Trésorière.

Ces différents rapports soumis au vote de l'Assemblée sont approuvés à l'unanimité

Pour terminer ce tour d'horizon Gérard AUSSEIL au nom de Claude DUMONT présente une nouvelle fois l'Amicale Vie, les conditions d'adhésion et les modifications apportées aux conditions d'adhésion. Il est à noter en 2012 une très légère progression des adhérents.

Il est procédé ensuite au renouvellement des membres du Comité élus en 2009 (dont certains ne souhaitent pas être renouvelés) et à l'élection de nouveaux candidats. L'Assemblée Départementale a approuvé à l'unanimité la composition du nouveau Comité Départemental qui se réunira le 8 avril 2013 afin d'élire les membres du bureau et des diverses commissions.

Avant de donner la parole aux divers intervenants extérieurs Gérard AUSSEIL souhaite informer l'Assemblée Départementale qu'au bout de 10 années de Présidence, qui ont passé très vite, il éprouve le besoin d faire un break, tant

pour lui même que pour l'Association qui a, selon lui, besoin d'une impulsion nouvelle. Il remercie chaleureusement tous ceux qui, au cours de ces années, au sein du bureau, prenant en charge des activités contraignantes ont donné le meilleur d'eux-mêmes sacrifiant beaucoup de leur vie personnelle et même de leur santé. Le Groupe 91 ne serait pas ce qu'il est sans eux. Il formule ensuite des vœux chaleureux et sincères à son successeur qui sera bientôt désigné. Des applaudissements nourris montent de l'assistance pour le remercier de son implication et de son action au cours de ces dix années de Présidence.

Les différents intervenants extérieurs ont alors, tour à tour, pris la parole

Pierre PUCELLE de l'UNRP (Union Nationale des Retraités de la Police) a situé sa jeune association au sein de la FGR et exprime le souhait de faire des activités communes avec l'ANR.

Marie-Pierre LAVAYSSIERE présente rapidement les prestations offertes par la TUT'LR et en particulier les nouvelles.

Jean-Paul PIERSON, Président de la MG 91, fait le point sur les activités de la Mutuelle Générale et en particulier suite à l'assemblée générale des présidents départementaux de novembre 2012 et en particulier le réseau de santé. Il invite également à participer à l'assemblée générale qui aura lieu au mois de mars.

Michel CACHOT débute son intervention en remerciant Gérard AUSSEIL qui pendant cette dernière décennie a œuvré au sein du département de l'Essonne et au niveau du siège de l'ANR. Ensuite il félicite tous les bénévoles du Groupe 91 qui œuvrent tout au long de l'année et qui font un travail formidable comme en témoignent les divers rapports réalistes qu'il vient d'entendre. Il est très satisfait de voir le très bon fonctionnement du Groupe 91 et en particulier l'activité voyages qui est un exemple au niveau de la clarté des comptes ; et de plus au sein du groupe 91 les cinq thèmes de l'ANR sont bien pris en compte.

Ensuite commence un vaste tour d'horizon sur les points d'actualité et les actions menées en 2012 par l'ANR au niveau national et les objectifs 2013.

Il convient de noter que la défense des retraités reste un axe prioritaire et s'effectue avec nos collègues du pôle des retraites au sein duquel l'ANR reste une force de proposition. Plusieurs dossiers d'actualité sont ensuite présentés, comme la réforme des retraites, les pensions de réversion, l'autonomie (1150000 dépendants en France), le devenir des retraites actuelles, la revalorisation des retraites, l'alignement de la Fonction publique sur le Privé, l'élargissement de l'assiette de cotisations aux professions libérales qui ne cotisent pas beaucoup.

Pour certains de ces dossiers : l'ANR ne peut tout accepter même si elle est consciente qu'il faut faire des efforts en cette période difficile, et une motion sera présentée lors de l'Assemblée Générale de l'ANR en juin 2013.

Pour conclure son intervention Michel CACHOT exprime sa satisfaction pour la tenue de cette Assemblée Départementale et tout le travail accompli par tous les bénévoles du Groupe 91 qui sont des 'aînés actifs' et qui assure un travail désintéressé dans un groupe dynamique.

Aux environs de 12 H 30 le Président Gérard AUSSEIL clôture l'Assemblée Départementale 2013 en remerciant une nouvelle fois tous ceux et celles qui ont honoré de leur présence cette Assemblée Départementale et invite les participants à se retrouver dans un premier temps autour du pot de l'amitié et à partager ensuite l'excellent déjeuner amical.

Tout au long du repas une animation musicale, fort appréciée par les participants, simplement interrompue par le tirage de la tombola effectué de manière magistrale par Jeannine SERVOT et Guy LÉCHENAULT a permis de faire mieux connaissance et de se dégourdir les jambes.

Toute l'assemblée s'est quittée vers 17 H 30, très enchantée, aux dires de chacun, de cette journée conviviale et en se disant à l'année prochaine.

Séjours 2014 de l'ANR 91

En 2014, nous vous proposons à nouveau 2 séjours d'une semaine :

- **En France** : du 14 au 21 juin 2014 séjour dans le Gers, à SAMATAN où nous serons accueillis dans un village Vacanciel.
- **A l'Etranger** : du 1^{er} au 8 octobre 2014 en Croatie, croisière organisée par La Cordée, dans les îles Dalmates de Trogir à Zadar.

Le programme et les inscriptions pour ces 2 séjours paraîtront dans le bulletin de septembre.

Trek Cap Vert au cœur de Santo Antao

Au large du Sénégal sur la route maritime reliant l'Afrique au Brésil s'égrènent les Iles du Cap Vert.

Nous étions 16 à débarquer de l'avion à l'aéroport de Mindelo sur l'île Sao Vicente, sous le soleil et le vent.

Notre guide Gandril était là pour nous accueillir, nous conduire à l'hôtel et nous faire découvrir la ville un peu endormie ce dimanche de Pâques.

Dès le lendemain nous embarquons pour Santo Antao qui offre des paysages à couper le souffle, île au relief profondément tourmenté par le volcanisme.

A Porto Novo, Banana, notre chauffeur d'aluguer (transport collectif) nous conduit par l'ancienne route pavée dans un cadre presque irréel où la force et la volonté des hommes se sont imposées face à cette nature si rude.

La zone la plus élevée, plantée de pins pour favoriser la formation de brouillard nous apparaît plus verte et le cratère de l'ancien volcan est un magnifique jardin.

Plus loin, le col de Delgadín est vertigineux avec les vallées très profondes qui l'encadrent.

Arrivée à Coculi pour notre première randonnée entre champs de canne à sucre, bananeraies cultivés en terrasses .au détour d'un chemin, Jao, très gentiment nous offre de la canne à mâcher et son rhum.

A chaque col après de rudes montées par des chemins pavés nous profitons de magnifiques points de vue sur les crêtes déchiquetées, les cultures en terrasses et les habitations éparses. Les descentes très rapides nous amènent dans les villages où les enfants nous accueillent avec un « bonjour, ça va ? »

Nous redescendons vers l'océan par un chemin en balcon taillé dans la falaise jusqu'au pittoresque village de Fontainhas aux maisons colorées et toujours entourées de cultures en terrasses qui semblent impossible d'accès.

Nous arrivons à la vallée Paúl la plus luxuriante de l'île.

Cette vallée verdoyante avec des champs de canne à sucre d'ignames et patates douces de manioc de caféiers, des papayers, des poivriers aux baies roses si odorants, ses maisons traditionnelles en pierres recouvertes de toits de bambous retenus par des cordages en sisal extrait des agaves qui bordent les chemins, est un petit coin de paradis.

Grace à Jean-Claude S la formation des bananes n'a plus de secret pour nous.

Montée à Alto Mira en pic up équipé de bancs de bois par une piste impressionnante, nuit chez l'habitant, bercés par le chant des coqs perchés sur l'arbre à poules !

Et bien sûr nous visitons une distillerie .Le grogue, rhum local, est encore fabriqué selon une méthode traditionnelle de mouture de canne à sucre, au moyen du « trapiz » mécanisme rudimentaire qui tourne en utilisant la force des ânes. Nous le dégustons avec beaucoup de plaisir (pour rendre hommage au dur labeur du cap verdien !)

Le podomètre de Maurice nous annonce 90 km parcourus en 22 heures, avec de très raides montées et des descentes vertigineuses !

Après une traversée accompagnée de houle, une langouste nous attendait à Mindelo .Savourée aux accents de l'artiste la plus illustre Cesaria Evora la semaine se termine en beauté.

Il nous manquait le drapeau : notre guide nous l'offre.

Ambiance mer, montagne, découverte unique de ses villages perdus entourés de cultures en terrasses, approche des traditions et de la musique :

Obrigado Francis et Antoinette pour ce dépaysement complet.

M et P

MONANR

Avec un peu de retard par rapport au calendrier prévu initialement, le nouveau système informatique prénommé « MONANR » vient de nous être livré.

Après quelques jours d'apprentissage nécessaires à une bonne prise en main de ce nouvel outil par les différents acteurs, les transactions actuellement en instance (prélèvements automatiques, édition des cartes d'adhérents etc.) devraient être opérationnelles dans les prochains jours et reprendre un cours normal début juin.

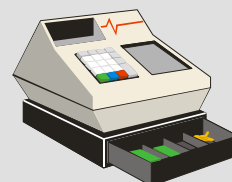
En ce qui concerne le renouvellement des cotisations, une grande majorité d'entre vous a déjà adressé son chèque...

...Pour les quelques retardataires

pensez à nous l'adresser dans les meilleurs délais. Merci.

Montant des cotisations 2013

| | |
|---------------------------------|---------|
| Cotisation Pension de réversion | 9,00 € |
| Cotisation Individuelle | 18,00 € |
| Cotisation Couple | 27,00 € |



Un projet ANR Ile de France: Voyager ensemble

Les Groupes ANR franciliens ont décidé de s'unir pour organiser ensemble des voyages qui s'ajouteront à ceux que chacun propose.

Le premier projet retenu sera une excursion aux Antilles (Martinique ou Guadeloupe) en janvier/février. Un choix définitif sera fait après une audition en commun des voyageurs qui permettra de retenir la proposition présentant le meilleur rapport qualité-prix.

Nous vous tiendrons informés de l'avancée du projet dans notre Canard de Septembre et, bien sûr par Internet.

Voyage à Madère

Du 13 au 20 avril 2013, 53 adhérents de notre Groupe ont eu le privilège de découvrir Madère, perle de l'Atlantique.

Nous ne les avons pas oubliés mais, faute de place, le Compte-rendu de leur périple trouvera sa place dans le prochain numéro du Canard

DEJEUNER SPECTACLE " LE PETIT CASINO "

Jeudi 5 Décembre 2013

" Le Délire, c'est maintenant "

C'est le thème proposé par « Le Petit Casino », l'un des plus anciens Café-Théâtre parisiens, il ouvre ses portes en 1969 dans une ancienne boutique de plomberie. Son nom vient de ce qu'on y jouait son droit d'entrée aux dés comme au casino. Repas, rire, détente, humour...tout cela dans une ambiance familiale. Du rire et du délire avec un panel d'artistes aux univers différents .

Le rendez-vous sera vers 11h 30 au

17, rue Chapon 75003 Paris

Métro : Rambuteau ou Arts et Métiers

Prix par personne : 49 € (déjeuner en buffet et spectacle) :

Inscriptions : avant le 30 juillet 2013 à l'aide du bulletin d'inscription ci-dessous

Chèques établis à l'ordre de : ANR Essonne



-----✂-----
BULLETIN D'INSCRIPTION :

Sortie « Déjeuner-spectacle Le Petit Casino » le jeudi 5 Décembre 2013

Date limite d'inscription : le 30 juillet 2013.

Nom Prénom N° tél.....

Adresse :

e-mail :

Versement : 49 € x.....=.....€

LOTS TOMBOLA 2013 (Tirage effectué à l'Assemblée départementale du 28 mars)

| N° Lot | Lots | Couleur | N° Ticket | Nom Gagnant |
|--------|--|---------|-----------|-------------------|
| 1 | 1 Tablette numérique | Vert | 367 | HENRY F |
| 2 | 1 Week end pour 2 personnes dans un village Azureva | Vert | 23 | OBERTI J |
| 3 | 1 Semaine location gîte (3 à 8 personnes) à St-Aignan (82) | Jaune | 362 | VALETIN J |
| 4 | TV Samsung | Orange | 229 | MAITRE G |
| 5 | 1 GPS | Rose | 172 | JARDIN |
| 6 | 1 Appareil photo bridge Olympus+pied+carte mémoire | Vert | 183 | VALLET R |
| 7 | 1 Coffret "Séjour et table régionale" | Vert | 263 | BOTTELOUP |
| 8 | 6 Bouteilles Champagne | Vert | 325 | BLONDEAU Maurice |
| 9 | 1 Micro-chaîne Sony station d'accueil IPOD | Bleu | 360 | JACQUES SEBASTIEN |
| 10 | 1 Cafetière Philips Senséo | Bleu | 255 | LEFRANCOIS |
| 11 | 1 Coffret "Adresses Gourmandes" | Orange | 276 | MARTON |
| 12 | 3 Bouteilles Champagne | Blanc | 168 | AUBOSSU |
| 13 | 1 Robot | Jaune | 165 | MOUGEOT |
| 14 | 1 Coffret " Bistrot des gourmands" | Jaune | 20 | HOGREL |
| 15 | 3 Bouteilles Champagne | Rose | 371 | ROLLAND Gisèle |
| 16 | 1 Coffret "Ateliers de cuisine ou œnologie" | Orange | 25 | MOREAU Monique |
| 17 | 1 Bouteille Whisky | Bleu | 366 | DUMONT Maryse |
| 18 | 1 Ensemble Bain | Blanc | 355 | VALENTIN J |
| 19 | 2 Bouteilles Champagne | Rose | 336 | MAINFROY |
| 20 | 1 Livre | Jaune | 199 | GARREAU |
| 21 | 1 Set 2 plats + 1 cocotte | Bleu | 225 | BEAUMELLE |
| 22 | 1 Tajine | Orange | 339 | NATUREL |
| 23 | 1 Ensemble Bain | Vert | 111 | EPS |
| 24 | 2 Bouteilles Champagne | Orange | 291 | BONNET Paul |
| 25 | 1 Essoreuse automatique | Orange | 377 | BURDIN |
| 26 | 1 Souris optique sans fil | Rose | 241 | BENAMER |
| 27 | 1 Bouteille Champagne | Rose | 252 | PERRIN |
| 28 | 1 Bouteille Porto | Orange | 4 | LAFORGUE |
| 29 | 1 Coffret Crème Brulée | Jaune | 101 | DRECOURT |
| 30 | 1 Bouteille Champagne | Vert | 125 | LAGUE |
| 31 | 1 Bouteille Menetou | Blanc | 15 | CLAVIERES |
| 32 | 1 Panier | Orange | 191 | FERROU |
| 33 | 1 Bouteille Champagne | Bleu | 3 | PONTONNIER |
| 34 | 2 Bouteilles Buzet | Rose | 50 | FONTAINE |
| 35 | 2 Moules Cuit pommes | Blanc | 322 | CUREAUDEAU |
| 36 | 1 Bouteille Champagne | Jaune | 114 | FANGET |
| 37 | 1 Découpe ananas | Vert | 294 | BAS |
| 38 | 1 Bouteille Crème de fruits | Jaune | 342 | LENFANT |
| 39 | 1 Bouteille Graves rouge | Jaune | 380 | RABIER Alain |
| 40 | 2 Gants microfibre | Bleu | 14 | PERLADE |
| 41 | 1 Bouteille Champagne | Blanc | 130 | ALBERT |
| 42 | 1 Marche-pied | Blanc | 28 | DELAGE |
| 43 | 1 Bouteille Vieille Prune | Vert | 10 | HERNANDEZ |
| 44 | 1 Bouteille Gewurtz + 1 Ballotin | Orange | 315 | PERIVIER |
| 45 | 1 Jeu 54 cartes + 1 jeu Yam+ 1 Coupe-pommes + 1 Ballotin | Rose | 158 | PETREQUIN |