

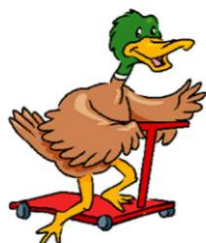


LE cANARd DU 91



N° 47

Septembre 2016



En route pour l'école

Sommaire

Page 1
Editorial

Page 2
Activités pédestres

Page 3
L'ANR fait son cinéma

Page 4
Loi « Vieillesse »

Page 5
CR Fuerteventura &
Maintenon-Chartres

Page 6 & 7
Séjour 2017 :
Le Portugal

Page 8
Bloctel
Pour les retraités
d'Orange

Page 9
CR séjour en Toscane

Page 10
Convention
ANR/FSASPTT

EDITORIAL

Nous sommes début août alors que j'écris ces lignes ; dehors il pleut, et comme pour le temps bizarre de toute cette année, je viens renauder, car trop de lourdeurs évitables viennent intriquer le travail des bénévoles qui ne comptent pourtant pas leur temps pour œuvrer pour le bien commun. Je crois que c'est Paul Verlaine qui écrivait : « il pleure dans mon cœur comme il pleut sur la ville » ...je me permets de le plagier.

Vous savez que nous avons dû reporter l'âge de distribution du ballotin de fin d'année à nos plus anciens, faute de volontaires...non pour les recevoir, mais surtout pour aller les porter... et mon appel lancé lors de notre dernière Assemblée Départementale n'a donné aucun résultat.

Ce qui explique mon souci, c'est que notre Trésorière, a dû, le mois dernier - très longtemps donc après la date limite...qui est la fin du 1er trimestre -, envoyer 163 rappels à cotisation à des adhérents de notre Groupe, soit, en tenant compte des couples, plus de 12% d'entre nous ; c'est de l'hubris (démesure) évitable, surtout quand vous savez que certains ont pris le pli systématique d'attendre une relance... nous ne sommes pas un créancier obligé, et si vous adhérez, c'est que vous en tirez une certaine satisfaction, alors que ceux qui « travaillent » pour vous le font en toute gratuité. N'oubliez pas, en outre, que les assurances couvrant les bénéficiaires d'activités, ne peuvent s'appliquer qu'aux adhérents à jour de leur cotisation.

Bien sûr, pour la plupart, c'est l'oubli seul qui motive l'absence de paiement. Eh bien, faites comme 50% d'entre nous, adressez à l'ANR91 une demande de prélèvement automatique à l'échéance... c'est simple, anti-Alzheimer, et cela économise l'enveloppe timbrée pour envoyer son chèque... et la lettre de relance avec son coût humain et financier. Remarquez d'ailleurs, qu'en jouant avec tous ces chiffres, c'est en fait le quart de ceux qui ont choisi le chèque qui sont en retard de paiement...et certains sont des adhérents récents, qui peut-être n'ont pas trouvé chez nous ce qu'ils attendaient...qu'ils nous aident à progresser, en participant à nos activités... de la discussion jaillit la lumière.

Voilà ce que je voulais dire -pardon aux 88% qui jouent le jeu-, car, comme Pierre Desproges, je pense que la pression, il vaut mieux la boire que la subir, et certains membres du Bureau en font déjà trop : ne les décourageons pas.

Bon retour de « vacances » à tous, et profitez bien des activités proposées par notre Association.

Guy LÉCHENAULT

ANR 91 - Président fondateur : Guy FORTIN

18 rue du Général Barrois 91700 Villiers sur Orge

Tel : 01 69 42 85 05 E.mail : anr.essonne91@orange.fr <http://pagesperso-orange.fr/anr.essonne91/>

Randonnées de novembre 2016 à janvier 2017

DATES	RANDONNEES Animateur	Dif	Km	Pic Nic	RENDEZ VOUS INFO COMPLEMENTAIRES
Mardi 8 Nov.	MOIGNY SUR ECOLE (91490) Francis Suire	F	11	non ou resto	9h parking du cimetière près du 45 rue Adonis Rousseau GPS N48°25'57'' E02°27'16''
Mardi 22 Nov.	DOURDAN (91) Michel Dautriat	D	18	oui	9h parking du carrefour du Pavé de Rochefort. A Dourdan prendre la D836 dir St Arnoult en Yvelines. Parking à l'intersection avec la D149 GPS N48°32'55'' E01°58'44''
Mardi 29 Nov.	CERNY (91590) Yvon Rolland	F	11	non	9h parking de la mairie de Cerny GPS N48°28'35'' E02°19'45''
Mardi 6 Dec.	MORIGNY CHAMPIGNY (91150) - Francis Suire Repas à l'IME de Gillevoisin (Voir plus bas dates à retenir)	P	10	non ou resto	9h parking du complexe sportif Jean Coulombel av du Gal de Gaulle Morigny Champigny Suivi du repas des randonneurs GPS N48°27'13'' E02°11'27''
Vendredi 16 Dec.	BAULNE (91590) Yvon Rolland	F	12	non	9h parking Aldi Marché - 35 route de Corbeil Baulne GPS N48°29'19'' E02°21'13''
Vendredi 6 Janv.	MILLY LA FORET (91490) Le Cyclope Francis Suire	P	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''

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

DATES A RETENIR 2016	
Vendredi 18 novembre	« L'ANR FAIT SON CINEMA » - CILOF DE VIRY
Mardi 6 Décembre Pour le repas RDV 12h30 à l'entrée principale du château de Gillevoisin	REPAS DE LA RANDONNEE A GILLEVOISIN Places limitées - inscription avant le 22 novembre auprès de Francis au 0683062535

PREVISIONS 2017	
Vendredi 24 février	THE DANSANT à la Cilof de Viry Chatillon
Deuxième semaine de Mai (destination sous réserve) Trek limité à 15 personnes et réservé aux randonneurs	TREK DE L'ANR : La Lagune de Venise Conditions et inscriptions contacter Francis au 0683062535 avant le 31 octobre
Septembre	SEMAINE DE RANDO (destination et dates à définir)

L'ANR fait son cinéma

Le rendez-vous incontournable du groupe 91....



**VENDREDI 18 NOVEMBRE 2016
A VIRY CHATILLON
A 14 HEURES**

**GRAND APRES-MIDI CINEMA-DIAPOS OUVERT A TOUS LES ADHERENTS ET SYMPATHISANTS DE
L'ANR 91**

**RENDEZ VOUS A 14 HEURES SALLE DE « L'ASSOCIATION DES FAMILLES » AVENUE DE FLANDRE
A LA CILOF A VIRY CHATILLON PRES DU TERRAIN DE BOULES FACE AU CAFE « LE PERIGORD »
A L'INTERSECTION DES AVENUES DE PROVENCE ET DE FLANDRE ;**

**VISIONNAGE DE FILMS ET PHOTOS PRIS LORS DES RECENTS VOYAGES, MARCHES ET TREK DE
L'ASSOCIATION**

(Fuerteventura - Florence - Crozon - la Lorraine)

UN GOUTER CLOTURERA LA FIN DE LA JOURNEE

**Inscriptions : avant le 12 novembre à l'aide du bulletin d'inscription ci-dessous
Une participation de 4 euros vous sera demandée afin d'assurer dans les meilleures
conditions la logistique de la manifestation.**

BULLETIN D'INSCRIPTION

Après-midi « l'ANR fait son cinéma » à Viry Chatillon le vendredi 18 novembre 2016

Date limite d'inscription : 12 novembre 2016

Nom : Prénom : N° tél :

Nombre de personnes concernées :

Adresse :

E-mail :

Participation : versement le jour de la manifestation

Transmettre ce bulletin à :

ANR Groupe de l'Essonne 18 rue du Général Barrois 91700 VILLIERS SUR ORGE

Loi "Vieillissement"

Et représentation des Personnes Agées ...

Une démocratie sociale bien encadrée.

C'est un fait, dans notre beau pays, les retraités et personnes âgées ne sont jamais parvenus à constituer un lobby efficace et audible. Voilà une population paisible, que l'on peut sans risque négliger, taxer (CASA) voire désigner à la vindicte publique en tant que vieux égoïstes qui s'engraissent aux dépens des générations futures. Jamais de protestation.

Un tel civisme méritait récompense, aussi, il y a fort longtemps (1982, autre époque), il fut décidé de créer une instance participative au niveau des Départements au sein de laquelle les retraités et personnes âgées pourraient s'exprimer sur les sujets les concernant dans les politiques sociales. Ce furent les CODERPA.

Soumis à la bonne volonté des présidents de Conseils Généraux, leur destin fut... contrasté. Certains fonctionnent très bien, d'autres servent la cause de leur Président de Conseil Départemental, d'autres sont éteints.

On attendait donc beaucoup de la Loi Adaptation de la Société au Vieillissement (ASV) qui fusionnerait CODERPA et CDCPH (conseils départementaux consultatifs des personnes handicapées) au sein d'un Conseil Départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie (CDCA) dont l'avis serait obligatoirement recueilli (pas forcément suivi évidemment) sur toutes les politiques sociales concernant les aînés. La démocratie sociale était en marche.



Las, associations de personnes âgées et syndicats sont vent debout depuis qu'ils ont pris connaissance des projets de décrets de constitution des CDCA.

Précisons que deux formations cohabiteront au sein des CDCA, l'une pour les Personnes Handicapées, l'autre pour les Personnes âgées. Elles pourront travailler en commun sur les sujets d'intérêt général.

Dans la formation « Personnes Agées », pas de risque de lobby gris !

D'abord, les anciens ne seront que 13 sur 44, (5 associatifs 8 syndicats), bien entourés de 13 délégués d'institutions et de 10 professionnels. Un 4^{ème} collège de 8 représentants comprendra 1 délégué des transports, un architecte, un représentant des bailleurs sociaux et 5 personnes œuvrant dans le tourisme, la vie associative, la culture ou les loisirs.

Ajoutons que, s'agissant des syndicats, il n'est même pas fait état des Unions Confédérales de Retraités alors que celles-ci ont déjà le plus grand mal à se faire entendre au sein de leurs organisations.

Nous savons, par expérience, à quel point le CE d'Orange se soucie des retraités et nous constatons à chaque rendez-vous social quelle importance le Medef et les syndicats d'actifs se préoccupent des anciens.

Dans un premier temps, les projets de décrets ont été retoqués par le CNRPA et les syndicats mais la tendance est affichée : Le vieillissement de la Société est une chose trop sérieuse pour être confiée aux anciens.

Un espoir toutefois... La promotion Voltaire de l'ENA, si chère à nos élites, approche de l'âge de la retraite.

Fuerteventura, l'île Saharienne

Du 2 au 9 avril, nous découvrons toute la diversité et l'authenticité de l'île la plus sauvage des Canaries : volcans plus ou moins récents, falaises immenses, plages infinies, dunes de sable dorées, villages blancs au cœur des oasis, vallées fertiles Dépaysement garanti !!

Nos pas nous mèneront dans les 3 parcs naturels de Fuerteventura : la péninsule de Jandia, les dunes de sable de Corralejo, l'îlot de Lobos et le parc rural de Betancuria. En milieu de séjour, nos chauffeurs-guides nous proposent une

journée « culturelle » :

- * dans la région de Tetir, visite d'une fromagerie traditionnelle et dégustation de « queso Majorero »

- * dans la vallée d'Ortega, découverte de plantations d'aloé vera et fabrication de produits divers censés nous garantir une jeunesse éternelle !!!

Pour prendre connaissance du récit complet de notre séjour, ne manquez pas de consulter le site :



<http://anr.essonne91.assoc.pagespro-orange.fr/france.htm>

Maintenon et Chartres

Jeudi 19 mai 2016

Tôt ce jeudi matin 58 personnes se retrouvent pour la journée.



Le car est complet...

Nous voici partis pour Maintenon où nous arrivons, enfin, après quelques détours peu appréciés ! Heureusement deux jeunes guides, sympathiques et compétents, nous attendent au Château. Avec humour ils nous

font découvrir cette magnifique demeure Renaissance, édifiée au début du XVI^{ème} siècle à l'emplacement d'un ancien château fort, dont il ne reste que la Tour carrée...

Puis l'heure du déjeuner arrive, direction Chartres sur les bords

de l'Eure. Nous sommes reçus au restaurant l'Estocade situé en contrebas de la Cathédrale.

Pour faciliter la digestion un petit train vient nous chercher devant le Restaurant !! Quelques petits tours dans les rues et nous voici déposés tout près de la Cathédrale. Une guide conférencière nous fait découvrir, malgré les travaux, ce chef d'œuvre religieux du XII^{ème} siècle.

Cette agréable journée se termine et le retour en Essonne se fait rapidement.



Séjour 2017 - LE PORTUGAL



Terre des grands navigateurs

Un circuit de 9 jours et 8 nuits nous permettra d'aller à la découverte de ces régions riches en histoire, du bord de mer aux collines de l'intérieur.

On y verra aussi les trois plus beaux monastères du pays, la prestigieuse université de Coimbra, sans oublier, bien sûr, la dégustation de vin de Porto...

Séjour organisé par La Cordée.

Le séjour est programmé du mercredi 20 au jeudi 28 septembre 2017.

Prix du séjour par personne : 1290 € (base 40 personnes minimum).

Supplément chambre individuelle : 160 €

Le prix comprend :

- ✓ Le transport avion, vol direct TAP ou Transavia.
- ✓ L'hébergement en hôtels 3*** à Nazaré et 4**** vers Porto.
- ✓ La pension complète avec boissons incluses et café aux déjeuners.
- ✓ Les excursions et les visites prévues au programme (voir verso).
- ✓ Les assurances accident et rapatriement, la garantie annulation.
- ✓ Le port des bagages dans les hôtels. Les pourboires.

Inscriptions : avant le 14 octobre 2016 à l'aide du bulletin d'inscription ci-dessous

Versement par personne : 1^{er} acompte à l'inscription : 200 €.

En cas d'annulation motivée une retenue de 110 € par personne sera appliquée.

Les chèques seront établis à l'ordre de : COS 91- ANR 91

Les chèques-vacances à l'ordre de : La Cordée.

BULLETIN D'INSCRIPTION avant le 14 octobre 2016 - Le Portugal

Du mercredi 20 septembre au jeudi 28 septembre 2017

Nom : Prénom : N° tél + portable :

Adresse :

Email :

Versement à l'inscription : 200 € x =Euros.

Transmettre ce bulletin et votre paiement à :

Jeannine Servot

1, rue Jean Sylvain Bailly

91220 Brétigny sur Orge.



PROGRAMME DES EXCURSIONS

1^{er} jour : **ALLER - PORTO - POVOA DE VARZIM**

Envol dans la matinée. Accueil par guide local et transfert en ville pour le déjeuner.

Découverte de Porto, arrêt dans une cave et installation à l'hôtel à Povoa de Varzim.

2^{ème} jour : **LES JOYAUX DU NORD (115 km)**

Départ vers Braga. Visite du sanctuaire de Bom Jesus.

Déjeuner à Guimaraes. Visite du Palais des Ducs de Bragance. Dîner et nuit à Povoa de Varzim.

3^{ème} jour : **CROISIERE SUR LE DOURO**

Embarquement pour une croisière qui vous conduira au fil du Douro jusqu'à Regua. Déjeuner à bord.

En soirée, spectacle folklorique. Dîner et nuit à l'hôtel.

4^{ème} jour : **DE PORTO A NAZARE (235 km)**

Départ vers Coimbra, visite de l'Université. Déjeuner de cochon de lait. Visite de la bibliothèque baroque, de l'église de Santa Cruz et du jardin da Manga.

Route vers Nazaré, village de pêcheurs. Dîner et nuit.

5^{ème} jour : **FATIMA ET TOMAR (180 km)**

Visite de Fatima, puis route vers Tomar.

Après le déjeuner visite de la ville et du Couvent du Christ. Retour à Nazaré pour le dîner et la nuit.

6^{ème} jour : **NAZARE ET LES MONASTERES (75 km)**

Matinée libre pour découvrir les charmes de Nazaré.

Déjeuner de poisson grillé.

Visite des monastères de Batalha et Alcobaça.

Retour à Nazaré. Soirée folklorique avec les pêcheurs.

7^{ème} jour : **REMPARTS ET AZULEJOS (150 km)**

Départ vers Obidos, visite à pied de ce village médiéval.

Continuation vers Sintra, visite du Palais Royal.

Déjeuner de tapas.

La route se poursuit vers Cascais, puis Estoril.

Installation à l'hôtel. Dîner et nuit.

8^{ème} jour : **LA « VILLE BLANCHE » (54 km)**

Lisbonne ; visite du monastère des Hiéronymites, du musée des

Carrosses. Déjeuner de morue. Promenade en tuk-tuk dans le quartier de l'Alfama. Retour à l'hôtel.

9^{ème} jour : **LISBONNE (27 km)**

Dernier aperçu de la capitale, puis vol de retour.

BLOCTEL



Bloctel est la liste d'opposition au démarchage téléphonique sur laquelle tout consommateur peut s'inscrire gratuitement afin de ne plus être démarché téléphoniquement par un professionnel avec lequel il n'a pas de relation contractuelle en cours, conformément à la loi n°2014-344 du 17 mars 2014 relative à la consommation.

Depuis le 1^{er} juin 2016, tout consommateur peut s'inscrire gratuitement sur cette liste sur le site www.bloctel.gouv.fr



Si vous ne disposez pas d'internet, l'inscription est possible par courrier. Il suffit d'envoyer sur papier libre les informations suivantes : nom, prénom, adresse postale, le ou les numéros à inscrire sur la liste d'opposition en précisant un numéro de téléphone de contact en cas de difficultés. Une confirmation vous sera ensuite envoyée par voie postale.

L'adresse pour s'inscrire par courrier :

Société Opposetel
Service Bloctel
6, rue Nicolas Siret
10 000 TROYES

Pour mémoire Bloctel est un service entièrement gratuit pour tous les consommateurs, et l'inscription sur la liste d'opposition Bloctel est valable 3 ans.

Retraités d'Orange



Le mercredi 8 juin 2016, l'ANR a été reçue par le service RH d'Orange. Lors de cette réunion des informations nous ont été données et nous vous les transmettons à savoir :

1) Les retraité(e)s d'Orange qui n'auraient pas reçu ou auraient égaré leurs cartes de retraités, peuvent en faire la demande (par écrit) auprès des services RH de Blois :

Orange Services Partagés RH
Centre de traitement du courrier
TSA 80001
41965 BLOIS CEDEX

en précisant bien leur nom, prénom, adresse et si possible leur identifiant ce qui faciliterait les recherches.

2) Les retraité(e)s d'Orange qui désireraient continuer de recevoir le magazine d'Orange peuvent également le demander directement par mail à :

<mailto:routage.routageorangemag@orange.com> en donnant bien toutes leurs coordonnées.

La Toscane du 8 au 15 juin

C'est sur le tarmac de Roissy que 80 essonniens sont en partance pour l'Italie, 40 se posent à Bologne et 40 à Florence, nous logeons tous à Montecatini. Un bus nous attend à l'aéroport, nous faisons une halte à Pistoia, petit village à l'atmosphère médiévale, aux rues tortueuses qui débouchent sur la Piazza Del Duomo (cathédrale). Installation dans nos chambres, pot d'accueil, dîner et c'est parti pour une semaine. Visite pedestre de Florence, à chaque pas c'est une façade de Palais qui surgit, une église, ou un musée qui invite le visiteur à découvrir ses richesses, la Piazza Della Signoria, le Palazzo Vecchio, l'un des principaux théâtres de l'histoire florentine, le pont Vecchio (pont vieux). Que des merveilles, le Ponte Vecchio ayant survécu à la violente crue de l'Arno en 1966, réputé pour ses échoppes d'orfèvre. La cathédrale Santa Maria Del Fiore, le campanile de Giotto, le baptistère avec sa porte du paradis en bronze sculpté. Après un bon déjeuner la célèbre et sublime galerie des Offices créée par François 1^{er} de Médicis en 1581, un enchantement malgré le monde et puis la course folle pour retourner à la gare centrale.

Montecatini, ville thermale vivante qui a vu le passage de nombreuses personnalités internationales grâce à son emplacement géographique et à ses thermes, son funiculaire qui nous monte vers Montecatini Alto pour admirer un des panoramas les plus célèbres par les artistes de la Renaissance. Promenade digestive à Anchiano où se trouve la maison natale de Léonard de Vinci, maison et musée sur les hauteurs de Vinci retracent sa vie et l'on peut voir des machines de guerre, de textile... Puis nous nous retrouvons tous à Monsumase pour une soirée Toscane chantée et dansante, repas succulent arrosé de Chianti.

Une matinée calme et nous partons vers une ville où il fait bon vivre, Lucques l'élégante. A l'intérieur de ses remparts la cité a su se préserver des maux des grandes villes et a su conserver son église St Michel, ses étroites ruelles, c'est à pied ou à vélo que l'on se déplace dans le calme d'un cadre enchanteur.

Le voyage continue et ce jour nous embarquons depuis le port de La Spézia vers les Cinque Terre. Un gros orage nous interdit l'accès au

pont supérieur, mais l'arrivée à Monterosso est radieuse. Après le déjeuner visite de ce petit paradis, puis retour par le bateau et nous admirons ces paysages à flanc de colline, aux hautes maisons colorées, Riomaggiore, Manarola, Corniglia et Vernazza.

Pise, ville merveilleuse au bord de l'Arno, nous ouvre sa célèbre place des miracles, son baptistère, sa cathédrale en marbre et son campanile, la populaire tour penchée, due à l'affaiblissement du sol.

Comment ne pas tomber sous le charme de Sienne ? Une ville toute en courbes, en pente, aux belles teintes ocre (terre de sienne), aux rues piétonnes, qui vit au rythme de son Palio qui est beaucoup plus qu'une fête, une culture basée sur l'appartenance aux contrades, dont les emblèmes sont partout en ville. La Piazza Del Campo (place centrale) est unique par son plan en forme de coquille, où a lieu la célèbre fête d'Arezzo, tournoi de chevaux où s'affrontent les quartiers de la ville. Nous déjeunons et dégustons les produits locaux de la Fatéria, différentes sortes de charcuterie, accompagnées de vin de Chianti, blanc, rosé et rouge, café arrosé de Limoncello et de Grappa. Passage par la boutique oblige et chacun fait ses emplettes de pâtes, gâteaux aux amandes, chianti, huile d'olive...

Quelques kilomètres séparent Sienne de San Gimignano, petite ville enserrée de remparts hérissés de 14 hautes tours seigneuriales. Ville classée au patrimoine mondial de l'Unesco, à l'atmosphère authentique qui a contribué à sauvegarder cette cité fortifiée, totalement épargnée par les constructions modernes. La Piazza Della Cisterna pavée de briques disposées en arêtes de poisson, son église St Augustin romano gothique, le duomo, la Palazzo Del Popolo et ses délicieuses glaces, que du bonheur ! Hélas la semaine se termine et demain le retour, nous fermons les valises avec plein de souvenirs à l'intérieur ; tout s'est bien passé, voyage un peu fatigant, heureusement ni trop chaud, ni trop humide, merci à nos organisateurs et à nos guides pour ce fabuleux voyage.

Jocelyne

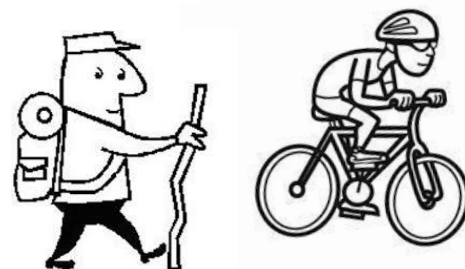
Convention ANR / FSASPTT

Le 9 juin 2016, Daniel CATZARAS, Président Général de la Fédération Sportive des ASPTT, et Félix VEZIER, Président National de l'ANR, ont signé une Convention de partenariat. A ce titre et dès la nouvelle saison sportive 2016/2017, la FSASPTT s'engage, pour les activités listées ci-après, à **offrir la licence fédérale ASPTT aux adhérents ANR issus de La Poste ainsi qu'à leurs ayants droit**. Additionné à l'offre Sport et Culture de La Poste, dont ils peuvent également bénéficier, cela peut leur ouvrir la pratique du sport à un coût proche de la gratuité (En fait, la cotisation de la partie club reste à charge).



Compte tenu des bienfaits de l'activité sportive, démontrés par toutes les études médicales, sur le bien-être, la prévention des maladies et la contribution aux traitements médicaux, la FSASPTT offre la possibilité de pratiquer les activités suivantes :

- ✓ Randonnée pédestre (activité cardio-vasculaire)
- ✓ Marche nordique (activité cardio-vasculaire)
- ✓ Cyclotourisme (activité cardio-vasculaire)
- ✓ Gym/Bien-être (Yoga, Pilates)
- ✓ Renforcement musculaire (prévention atrophie musculaire)
- ✓ Atelier équilibre (prévention des chutes)



A noter que cette offre est valable sur le territoire métropolitain et dans les DOM-TOM. Elle n'est pas accessible aux collègues issus d'Orange - qui disposent par ailleurs d'offres dans le cadre du CE-Retraités - car cette Convention a été réalisée sous les auspices de la DNAS.

Pour que les adhérents trouvent rapidement le club le plus proche de leurs domiciles, il suffit d'aller sur l'adresse suivante : [Carte des clubs ASPTT](#)

Les licenciés y retrouveront toutes les informations sur les clubs ASPTT :

- Le contact mail et téléphone pour prendre contact
- Le lien vers son site internet avec les activités pratiquées

Afin de bénéficier de la gratuité de la licence, les adhérents issus de La Poste doivent fournir, lors de leur inscription dans un club ASPTT, un justificatif prouvant qu'ils ont été postiers ainsi que - si possible - leur identifiant RH composé de 3 lettres et 3 chiffres. Ces **informations sont présentes sur les anciens bulletins de paye.**

Les clubs sont informés de cette démarche afin qu'elle soit effective pour la rentrée sportive. Ainsi, avec vos justificatifs, vous bénéficiez immédiatement de sa gratuité.