

**Bonne
Rentrée!**

Sommaire

Page 1
Editorial

Page 2
Activités pédestres

Pages 3
L'ANR fait son cinéma

Page 4
Cotisations 2019
Infos adhérents

Pages 5 & 6
Séjour 2019

Page 7
Sortie automnale
CR Fontainebleau

Page 8
La Mutuelle Générale

Page 9 & 10
CR Séjour Balaruc
Humour

EDITORIAL

Quel bel été nous avons eu. Même si, à titre personnel, -ceux qui me côtoient le savent bien-, je m'en « foot », les Bleus ont déchaîné les passions et fait momentanément oublier les gros soucis que sont les nôtres. Le Président de la République a réuni le Parlement, dont vous vous êtes rendu compte que le nom lui-même est composé à partir des verbes « parler » et « mentir », mais cela est sans doute du mauvais esprit, de même que les corbeaux croassent si les Bleus sont champions du monde...

Nous voilà donc repartis pour un tour dans l'hubris kleptocratie, où les retraités ont tout à redouter, et surtout leurs conjoints, si les réformes engagées aboutissent. La politique, disait Voltaire, est le moyen pour des hommes sans principe, de diriger des hommes sans mémoire... Mais, en paraphrasant Sophocle, « il n'y a pas de plus grande joie que celle qu'on n'attend pas », j'espère donc me tromper avec mon pessimisme de mauvais aloi.

Quoi qu'il en soit, les activités de votre groupe vont reprendre, avec toujours autant d'implication de la part des organisateurs de voyage que je remercie encore bien vivement, tant ils savent donner de leur temps sans compter, si ce n'est les participants et les difficultés notamment quand il faut apurer les comptes alors que la réalité ne correspond pas à la commande, ce qui est malheureusement fréquent pour les anciens que nous sommes.

Je radote, mais je vous appelle encore à venir vous investir pour le bien de tous, par exemple pour la distribution des colis de fin d'année aux plus anciens d'entre nous, non sans oublier que, ainsi que le professait Confucius, il reste toujours un peu de parfum dans la main qui donne des roses... et cela durera plus longtemps que la liesse explosive mais éphémère qui suivit cette accession au trône de champion du monde...

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 2018 à janvier 2019



DATES	RANDONNEES Animateurs	Dif	Km	Pic Nic	RENDEZ VOUS INFOS COMPLEMENTAIRES
Mardi 13 Nov.	FONTAINEBLEAU (77) au départ de Franchard Francis. Suire	D	18	Oui	9h parking des Gorges de Franchard Sur la route ronde GPS N 48°24'30'' - E 02°38'314''
Jeudi 22 Nov.	ETIOLLES (91) D'Etiolles à la Faisanderie Jacqueline Freppel	F	12	Non ou resto	9h parking Carrefour Market Etiolles GPS : N 48°38'17'' - E 2°27'28''
Mardi 4 Déc.	BOURAY SUR JUINE (91) Francis Suire	P	11	Non ou resto	9h parking gymnase du Noyer Courteau D99 Face au 1 rue de Provence Bouray/Juine GPS : N 48°30'58'' - E 02°18'01''
Vendredi 14 Déc.	GREZ SUR LOING (77) Michel Guyon	F	16	Oui	9h parking Etang de la Clarette D40D entre Grez sur Loing et Montcourt Fromonville GPS N 48°18'48'' - E 02°42'08'
Mardi 8 Janv.	ARBONNE LA FORET (77) Francis Suire	F	11	Non	9h parking de la Feuillardière D409 entre Arbonne et Milly GPS N 48°24'05'' - E 02°32'47''

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

Légendes : difficultés : F (facile), P (promenade) 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. Assurances : voir le site internet de l'ANR 91

RAPPEL : Certificat médical obligatoire pour participer à l'activité

DATES A RETENIR 2018	
Vendredi 16 novembre	L'ANR FAIT SON CINEMA CILOF VIRY CHATILLON 91
REPAS ANNUEL DES RANDONNEURS	Le repas annuel des randonneurs à Gillevoisin est annulé suite à une restructuration de l'I.M.E. qui ne propose plus cette prestation. Il est reporté en début d'année à une date et dans un lieu qui vous seront communiqués sur le bulletin de fin d'année.

PREVISIONS 2019	
Mars (2 ^{ème} quinzaine)	TRECK : LE SULTANAT D'OMAN (14 jours limité à 15 participants) Renseignements auprès de F. Suire au 0683062535
Septembre	SEMAINE RANDONNEE (destination à décider)

L'ANR fait son cinéma

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



**VENDREDI 16 NOVEMBRE 2018
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**

(Sardaigne - Entre Mer et Cévennes - Aisne 14-18 - De Bucarest à Budapest)

UN GOUTER CLOTURERA LA FIN DE LA JOURNEE

Inscriptions : avant le **7 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 16 novembre 2018

Date limite d'inscription : 7 novembre 2018

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

COTISATIONS 2019 : IMPORTANT

Il est rappelé que l'Assemblée Générale de l'ANR, en mai 2017, s'est prononcée pour l'ouverture de notre association vers les autres. De ce fait tous les retraités et préretraités, quels que soient leur origine professionnelle et régime de retraite peuvent nous rejoindre.

A vous, adhérents, de diffuser cette information le plus largement possible auprès de votre famille, vos amis, votre entourage. MERCI

Désormais il n'y aura plus qu'une cotisation unique pour tous les adhérents de l'ANR. L'Assemblée Générale de mai 2018 a adopté le nouveau montant de la cotisation, à compter de 2019, à savoir :

- adhésion individuelle : 13 € ou 22 € avec l'abonnement à la revue « La Voix de l'ANR ».
- adhésion couple : 26 € ou 35 € avec l'abonnement à la revue « La Voix de l'ANR ».

Merci de prendre en compte ce changement de tarif lors de votre paiement de la cotisation 2019.

INFOS ADHERENTS

Ils nous ont rejoints

LE PIFFER Patrick, MAYRAND Arlette, FLUMIANI Monique, NPYERE Jean-Michel, CONESA Bernadette

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

Ils nous ont quittés

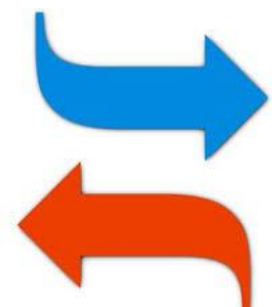
Démissions :

LANDRY Simon et Valentine, GUILBERT Evelyne, GOUETH Joseph

Décès :

EYRIGNOUX Edith, ALCAN Joseph, MAZEL Guy, BENAMER Rabah.

Nous assurons leurs familles de toute notre sympathie et leur adressons nos plus sincères condoléances.



SEJOUR 2019

La Costa Dorada - Douceur de vivre catalane

La Costa Dorada, c'est le soleil tout au long de l'année. Notre programme prévoit, au départ du même hôtel situé à Calafell, de découvrir le patrimoine culturel et naturel de la région et d'apprécier sa gastronomie et son vin très connu. Calafell se trouve sur la côte catalane, entre Barcelone et Tarragone.

Ce séjour est organisé par VTF.



- Points forts :
- Hôtel situé face à la grande plage, au cœur d'un quartier vivant.
 - All inclusive à l'hôtel servi au bar : café, thé, infusions, alcools nationaux, libre de 19h30 à 23h30.
 - Visite de la Sagrada Familia.
 - Promenade en bateau sur le delta de l'Ebre, etc.....

Le séjour aura lieu du mercredi 25 septembre au mercredi 2 octobre 2019.

Prix du séjour par personne : 890 € (base 40 à 49 participants).

Le prix comprend :

- ✓ Le transport avion Paris Orly-Barcelone (Vueling)
- ✓ L'hébergement en hôtel 3*** en chambre double
- ✓ La pension complète avec boissons incluses (café à midi)
- ✓ Les excursions et les visites prévues au programme (voir verso).
- ✓ Les assurances accident - rapatriement, annulation.
- ✓ Le carnet de voyage, les pourboires.

Inscriptions : avant le 20 octobre 2018 à l'aide du bulletin d'inscription ci-dessous

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

Les chèques-vacances à l'ordre de : VTF.

BULLETIN D'INSCRIPTION avant le 20 octobre 2018 - La Costa Dorada

Du mercredi 25 septembre au mercredi 2 octobre 2019

Nom : Prénom : N° tél + portable :

Adresse :

Chambre à partager avec Mr ou Mme :

Nom : Prénom :

Email :

Versement à l'inscription : 250 € 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 : PARIS ORLY – BARCELONE

Rendez-vous à l'aéroport. Vol régulier direct Vueling.
Transfert à Calafell.
Installation à l'hôtel.

2^{ème} jour : MONTBLANC-MONASTERE POBLET-VALLS

Visite de Montblanc, ses remparts, ses églises, etc ...
Continuation pour la visite du Monastère de Poblet.
Déjeuner Calçotade, menu typique (oignons, viande grillée)
Après-midi, visite de Valls. Puis retour à l'hôtel.

3^{ème} jour : LE DELTA DE L'EBRE

Passage aux rizières et visite de la fabrique de bonzaï.
Déjeuner typique de Fideua (poisson) au bord du fleuve.
Promenade en bateau jusqu'à l'embouchure du fleuve.
Retour à l'hôtel.

4^{ème} jour : JOURNEE BARCELONE

Visite panoramique de la ville, la Sagrada Familia.
Déjeuner dans un restaurant local.
Promenade à pied dans le quartier gothique.
Retour à l'hôtel.

5^{ème} jour : CAVES TORRES - MONTSERRAT

Visite de la cave Torres, dégustation.
Déjeuner à l'hôtel.
Visite guidée de Montserrat (train crémaillère).
Retour à l'hôtel.

6^{ème} jour : JOURNEE CAMBRILS et TARRAGONE

Visite libre de Cambrils.
Déjeuner à l'hôtel.
Visite de Tarragone. Retour à l'hôtel.

7^{ème} jour : MARCHE DE CALAFELL et REUS

Matinée libre pour flâner dans le marché.
Déjeuner à l'hôtel.
Visite de Reus, ville natale d'Antoni Gaudi.
Retour à l'hôtel.

8^{ème} jour : BARCELONE – PARIS

Transfert à l'aéroport, vol retour.

Sortie automnale

Le dimanche 18 novembre 2018 à 15 heures 30

DE PARIS A BROADWAY

Revue à grand spectacle retraçant l'épopée des grandes comédies musicales américaines et françaises.

6 musiciens accompagnent 16 danseurs chanteurs.

Nous embarquons pour deux heures de rêves, de musiques, d'humour et de fantaisie.

Au théâtre de Longjumeau : 20 Avenue du général de Gaulle 91160 LONGJUMEAU

Prix par personne : 30 €.

Inscriptions : avant le 15 octobre 2018 à l'aide du bulletin d'inscription, ci-dessous :



.....
BULLETIN D'INSCRIPTION : « Sortie automnale » le dimanche 18 novembre 2018

Nom : Prénom : Tél portable :

Adresse :

e-mail :

Versement : x 30 € =€

Envoyer bulletin et chèque (à l'ordre de « ANR Essonne ») :

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

Sortie printanière du 17 mai

Fontainebleau et le canal du Loing

Debout à 5h du matin ; encore une belle sortie en perspective avec l'ANR. Il fait frisquet lorsque nous arrivons au bord du Loing où nous embarquons pour une mini croisière d'une heure $\frac{1}{2}$. Comme c'est agréable de se laisser aller au fil de l'eau en admirant les bords verdoyants piqués de belles couleurs jaunes, blanches et mauves, des boutons d'or, ombellifères ou iris et donnant abris aux colverts, aux cygnes majestueux et aux bernaches qui nous accompagnent.

Notre guide nous raconte l'histoire des nobles familles qui ont conservé pendant des siècles les ravissantes propriétés et châteaux qui bordent les berges. Une escale à Nemours, charmante ville ; mais le temps nous manque pour visiter les musées et le grand château du XIII^{ème} siècle. Dommage ! Après un bon repas, nous partons au château de Fontainebleau. Une jeune guide, très érudite, nous résume l'histoire de ce beau monument médiéval reconstruit, couvert de tableaux et tapisseries, les plafonds à caissons. Les sols, tous richement décorés sont d'une magnificence à vous couper le souffle. Sans parler des somptueux jardins, éclatants sous le soleil enfin revenu.

Le retour, un peu trop long, ne nous a cependant pas gâché cette belle journée.

Janine Bas

La Mutuelle Générale et vos remboursements santé



Depuis son origine, La Mutuelle Générale avait la délégation de gestion pour le régime obligatoire des Fonctionnaires de La Poste et d'Orange aujourd'hui. Elle recevait, pour cette activité, de la Caisse Nationale d'Assurance Maladie des remises de gestion. Ces dernières diminuaient plus vite que la décroissance du portefeuille statutaire. De plus, les Pouvoirs Publics avaient, à plusieurs reprises, exprimé la volonté de reprendre cette délégation. Devant ces menaces, La Mutuelle Générale engageait aux côtés de La Mutuelle Fonction Publique, des négociations auprès de la Caisse Nationale d'Assurance Maladie. Dans le respect de la loi de 1991, nous poursuivons notre rôle de gestionnaire du régime obligatoire avec délégation partielle à la Caisse Nationale d'Assurance Maladie. Le résultat attendu de cette opération étant d'améliorer la qualité de service tout en diminuant nos frais de fonctionnement liés à cette gestion.

Ainsi depuis le mois de juin, c'est la Caisse Primaire d'Assurance Maladie de votre domicile qui rembourse la part Sécurité Sociale, La Mutuelle Générale continuant de rembourser la part complémentaire.

Mais pour vous tous, aucun changement au niveau de vos remboursements.

IMPORTANT : N'oubliez pas de mettre à jour votre carte Vitale auprès de votre pharmacien ou dans une antenne de la Caisse Primaire

Ci-dessous un tableau récapitulant les différents cas que vous pouvez rencontrer avec la marche à suivre :

Je suis allé chez un professionnel de santé et	Ce que je dois faire
J'ai utilisé ma carte Vitale 	La feuille de soins est télétransmise à la Caisse Primaire pour la part Sécurité Sociale, qui fait suivre à la Mutuelle Générale pour la part Mutuelle
Je n'ai pas utilisé ma carte Vitale 	J'envoie ma feuille de soins papier à la : Caisse Primaire de l'Essonne 91040 EVRY CEDEX (laquelle fera suivre à la Mutuelle Générale)
Pour des soins non remboursés par la Sécurité Sociale	J'envoie ma facture à : La Mutuelle Générale - TSA 10001 33687 MEYRIGNAC CEDEX
En cas de changement d'adresse, de RIB, de naissance	J'informe la Mutuelle Générale et la Caisse Primaire (mêmes adresses que ci-dessus)
Pour une réclamation	L'agence d'Evry (ouverte uniquement le jeudi) ne peut plus consulter les informations sur les remboursements Sécurité Sociale. Nous vous conseillons d'ouvrir un compte AMELI auprès de la Sécurité Sociale (ameli.fr)

Séjour Balaruc-sur-Mer du 10 au 17 juin 2018

Un enfant du pays. Michel HEYER, originaire de Fabrègues, cité de l'Hérault, riche en Histoire, nichée entre lac de Thau et Causse du Larzac, a vécu des jeunes années pleines de découvertes, de rencontres et de souvenirs. L'an dernier, il nous a proposé de partager sa passion pour sa région avec ses amis adhérents de l'ANR91 en prenant en charge l'organisation du séjour de 2018. Rendez-vous fut pris. Michel se mit activement en quête de lieux insolites et attractifs, de gîtes et de couverts pouvant accueillir honorablement notre compagnie lors des visites. Ce fut fait en temps et en heure, avec un succès total. Qu'il en soit félicité.

Lieu de séjour : **Belambra**. Ce village de vacances situé à **Balaruc-sur-mer**, station thermale appréciée, sert de point de départ à nos visites journalières. Un sentier bien aménagé au bord de l'Etang de Thau offre de belles vues sur la rade de Sète et sur Bouzigues. Les couchers de soleil sur la mer sont splendides. Sur ce sentier, à l'emplacement du cabanon, aujourd'hui disparu, où Brassens venait rencontrer ses copains, une remarquable fresque en trompe-l'œil représente la façade de la bâtisse et quelques personnages, hauts en couleurs, qui hantaient ce lieu. Ce sera notre promenade favorite d'après souper.

Montpellier nous accueille à la fraîche pour notre première visite. **Antigone** est un quartier très moderne dont l'architecture est inspirée de l'époque gréco-romaine. Sur un vaste espace, les statues allégoriques des héros de la mythologie (Dyonisos, Poseidon ...) ornent édifices et fontaines. Un grand centre commercial et culturel domine le site. A midi, nous rejoignons **place de la Comédie** l'accorte terrasse d'un restaurant. Mais qui donc a pu irriter les dieux de l'Olympe pour qu'ils interrompent les agapes de notre paisible compagnie en déversant sur nos têtes des flots de pluie? Une accalmie nous permet de prendre le petit train pour admirer la **promenade du Peyrou**. Mais la pluie incessante oblige à annuler la visite conférence prévue l'après-midi. Nous rentrons au bercail. Au retour, Phoebus, pour se faire pardonner, autorise notre promenade d'après souper, pieds dans les flaques, mais tête au soleil.

Qui voit **Cévennes** voit sa peine bien récompensée par le spectacle des curiosités géologiques de la région. Plateaux calcaires des Causses où l'érosion des fleuves autrefois puissants a modelé gorges et gouffres impressionnants. Ainsi la rivière Vis a-t-elle creusé une excavation de 300 m de profondeur, **le Cirque de Navacelles** au fond duquel se niche un joli village. Le Belvédère de **La Baume Auriol**, où se situe l'auberge où nous déjeunons, jouit d'un panorama exceptionnel sur le cirque. Ensuite, quelques privilégiés empruntent un sentier pierreux qui leur permet d'admirer la résurgence du **Moulin de la Foux** et sa cascade rafraichissante et mélodieuse. Une fois de plus, la pluie nous surprend mais c'est la fin de la journée.

Autre joyau des Cévennes, la **Bambouseraie d'Anduze**. C'est un jardin extraordinaire sorti de l'imagination d'un riche héritier en 1856 et réalisé sur une friche de 36 hectares. Avec humour et talent pédagogique, une conférencière nous invite à la suivre pour nous livrer tous les secrets du bambou. Ce végétal remonte à la nuit des temps. Ce n'est ni un arbre ni un arbuste mais une graminée comme le gazon de nos pelouses. Sa croissance est très rapide, il se reproduit facilement, il est souple mais résistant, ses variétés et ses utilisations sont multiples. Nous flâmons ensuite dans le jardin botanique, le jardin japonais, la vallée du Dragon.

Il suffit de passer **le Pont (Du Gard)** et c'est tout de suite l'aventure : un bond dans vingt siècles d'Histoire, de la construction de l'ouvrage par les Romains à la mise en valeur du site en passant par les dégradations du monument, maintenant classé au Patrimoine. Un espace multimédia et un guide plein d'humour nous permettent de voyager dans le temps et de marcher sur les traces de nos ancêtres. L'endroit offre de belles perspectives sur le Pont et sur la nature.

Sète est depuis l'antiquité un port important. Il a été modernisé au 17^{ème} siècle par le créateur du canal du Midi, **Paul Riquet**. Actuellement le trafic est en croissance. En 2015 a été aménagé un quai de 435 m pour accueillir les grands paquebots, exigeant pour leurs manœuvres des personnels qualifiés, pilotes et lamaneurs. Dominant la ville, le port et la mer, le mont St-Clair offre un beau panorama. Reposent à Sète Paul Valéry, Jean Vilar, **Georges Brassens**, pour qui a été ménagé un espace multimédia que nous visitons ainsi que sa sépulture dans le cimetière voisin. Nous déjeunons près de la longue plage de sable fin, à la Table de Jean, puis la journée se termine par une dégustation de vins du pays et de muscat au **Mas Rouge**.



Pour finir la semaine, une surprise nous attend : un ostréiculteur de **Bouzigues** nous invite sur son bateau pour nous expliquer les techniques d'élevage d'huîtres et de moules sur l'**Etang de Thau**, dont les eaux sont particulièrement favorables à la croissance du naissain. 800 familles exploitent les parcs et produisent 13 000 t d'huîtres et 10 000 t de moules par an. Le mode d'élevage est complexe, mais original et astucieux. Pour en savoir plus : <http://maitrequeux.free.fr/Huitres/huitres.htm>

Pour conclure, que Gisèle nous pardonne d'avoir accaparé son mari pendant cette semaine. Nous avons apprécié la bonne humeur de Michel, son talent de conteur, ses anecdotes savoureuses, son humour et sa voix teintée du soleil du Midi. Qu'ils profitent de paisibles vacances. Merci à Jeannine et à son équipe pour son soutien logistique, à Jean notre chauffeur à la conduite irréprochable. Nous avons cru comprendre qu'il envisageait d'arrimer son char à une autre étoile ? Auquel cas nous lui souhaitons bonne voie. Et à l'année prochaine.

J & R Petitjean

