



LAS INFOS DEU VINTAQUATRE

ASSOCIATION NATIONALE DES RETRAITES
POSTE ET FRANCE TELECOM

JUIN 2015 – N° 55

Edito

Président

Christian MARTIN
71 Route de Bordeaux
33220 PORT SAINTE FOY
☎ : 05 53 61 08 64

Trésorière

Huguette ESTAY
11 rue Paul Vaillant Couturier
24750 BOULAZAC
☎ : 05 53 08 48 51

Secrétaire

Claude BODO
11 rue Louise Michel
24750 BOULAZAC
☎ : 06 83 01 49 66

Action sociale

Martine MARTY
1 Rue Védrine
24660 COULOUNIEUX
☎ 05 53 09 65 64

Voyages

Micheline FRANÇOIS
Les Raynauds
24420 COULAURES
☎ : 05 53 06 33 37

Amicale Vie

Jean Claude VEYSSY
38 rue Pierre Mendès France
24660 COULOUNIEUX
☎ 05 53 09 72 08

Réalisation du Journal

Daniel TAMAIN
1 Impasse des Coquelicots
24100 CREYSSE
☎ : 05 53 74 04 35

Notre Assemblée Départementale du 9 avril a été le moment choisi par Daniel pour officialiser le transfert de l'Animation de la Commission Voyages vers Micheline François.

Nous n'oublierons pas toutes ces années de voyages, de découvertes, de convivialité, de joies et d'amitié que Daniel a su, avec talent, nous faire partager. Nous ne manquerons pas d'y associer son épouse Lucette, tant la complicité était évidente.

C'est un quadruple A que nous leur réservons pour l'Administration, l'Accompagnement, l'Animation et l'Amitié dont nous avons profité au cours de nos inoubliables rencontres.

Nous savons que Micheline aura à cœur de maintenir cet état d'esprit et de compétences, qui président au déroulement de nos escapades. Nous l'en remercions par avance et l'assurons de notre confiance.

Lors de la réunion de bureau du Comité qui a suivi notre Assemblée départementale, il a été acté la permutation entre Jean-Pierre Bonnefon et Jean-Claude Larue, le tandem animations du secteur de Thiviers. Merci à Jean-Pierre pour toute son action autour des sorties, repas et galettes appréciés de tous et gageons que Jean-Claude reprendra le flambeau avec brio.

Enfin nous souhaitons la bienvenue à Margareth Bourot, qui a bien voulu rejoindre le Comité pour intégrer la Commission Journal et nous faire profiter de son expérience dans une autre association.

Un grand **MERCI** à ces bénévoles qui s'investissent pour donner du sens et de la vie à notre association au profit de nos adhérents.

Claude POULAIN

ASSEMBLEE DEPARTEMENTALE

9 Avril 2015 Centre Socio-culturel de Trélissac

A 09 H50 le président Christian Martin, exprime sa satisfaction de présider cette assemblée pour la première fois, souhaite la bienvenue aux quelques 130 participants, formule une pensée pour ceux qui n'ont pas pu se joindre à nous pour raison de santé, et remercie les invités présents.

Monsieur Jean-René Thibaud vice président national, président de l'Amicale Vie .
Madame Sylviane Hérault Déléguée aux relations territoriales du groupe La Poste. Celle-ci présente des excuses pour l'absence de son mari Jacky Hérault, directeur de groupement Courrier et de Mr Laurent Marie Louise directeur de l'Enseigne La Poste en Dordogne.

Mr Jean Carrere représentant la FGRFP

Mesdames Françoise Bianco et Caminade, Présidente et secrétaire du Lot-et-Garonne



Madame Danièle Faucher représentant le groupe Haute Vienne.

Les présidents des groupes ANR Gironde, Landes, Pyrénées Atlantique et Corrèze,

Les présidents de l'UNR Police et de l'UNPR Gendarmerie,

Les représentantes de la MG et du COS, tous indisponibles aujourd'hui, se sont excusés.

Et, comme à l'accoutumée depuis quelques années, aucun représentant des télécoms ne s'est manifesté.

Suite à l'accueil, Jean-René Thibaud fait une brève intervention afin de se présenter, rappeler les objectifs fondamentaux de l'association ANR (actuellement 95000 adhérents) et ajouter diverses remarques, notamment le peu d'engagement de la poste vis à vis des groupes ANR.

Un hommage nominatif est rendu par Geneviève Martin, nouvelle responsable du développement, à la mémoire des 18 membres du groupe, décédés depuis la précédente Assemblée Départementale. Elle formule une pensée particulière à l'égard de Paul Morel à qui elle a succédé après la disparition brutale de celui-ci. L'assemblée debout observe ensuite une minute de silence.

Le Président présente alors son rapport moral relatif à l'exercice écoulé.

Il rappelle tout l'intérêt de cette réunion statutaire annuelle, essentielle pour un échange constructif direct entre comité et adhérents. Il évoque les objectifs que se fixe le groupe: améliorer notre communication, nous faire mieux connaître au plan local (magazine, journaux locaux, voire site informatique), élargir nos bases de recrutement tout en gardant la notion d'appartenance d'origine à la Poste et aux Télécom, poursuivre notre action sociale auprès des plus fragiles et des plus âgés tout en valorisant les activités propices aux rencontres amicales (sorties, voyages, repas ...). Avant de passer à la suite de l'ordre du jour il remercie pour leur action les membres du comité, tous les bénévoles, ainsi que les nouveaux adhérents (dont plusieurs sont dans la salle).

Entre le 31/12/2013 et le 31/12/2014 l'effectif des adhérents du groupe a diminué de 62 unités. Les motifs: 48 démissions, 29 radiations (suite à 2 années d'absence de cotisation) plus 18 décès, contre seulement 31 nouvelles adhésions et 2 mouvements entrants. Il est actuellement de 872 membres

Le rapport d'activité est ensuite présenté par le secrétaire Claude Bodo

Ce dernier précise qu'il réalise cet exercice pour la 12eme année consécutive mais cette fois-ci il est convenu qu'il limite son propos à l'évocation des activités de gestion du comité. A charge pour les animateurs de chaque commission de présenter eux-mêmes les activités participatives dont ils ont la responsabilité.

Concernant les activités de gestion on relève donc, pour l'exercice écoulé: 8 réunions de comité (bientôt réduites à 5), des réunions de bureau chaque fois que nécessaire, l'édition de 4 bulletins locaux, une représentation de notre groupe assurée à toutes les AD des groupes d'Aquitaine et des associations partenaires, aux réunions régionales et à l'Assemblée Générale ANR. Et d'autre part, des visites ou des aides aux formalités administratives pour les collègues en difficulté, la remise de chocolats à chacun des 189 adhérents de plus de 84 ans par des bénévoles, également une visite amicale pour l'anniversaire de chaque centenaire, et une présence aux obsèques pour tous les adhérents décédés.

Interventions des animateurs des diverses commissions..

Commission Action sociale.

En l'absence de Martine Marty, responsable de la commission, c'est le président qui commente le bilan des actions réalisées par le groupe dans l'année 2014: 13694 km parcourus, 381 h de communications téléphoniques, 3453 h consacrées à l'action sociale et aux diverses activités collectives, sans compter les km et les heures consacrées aux réunions, travaux en commission et tâches administratives diverses.

Commission Développement

Geneviève Martin décrit les actions déjà réalisées pour relancer le recrutement, suggère de nouvelles actions, lance un appel vers l'assemblée présente pour solliciter son aide par le biais du bouche à oreille.

Commission Communication-journal

En préambule Claude Poulain tient à préciser que l'ANR Dordogne entretient des liens cordiaux avec le groupe La Poste qui se traduit par le prêt de diverses salles tout au long de l'année.

Claude Poulain fait appel à l'aide et aux bonnes volontés pour la rédaction du journal. Il demande l'avis de la salle sur le format du journal. Le format A5 l'emporte allègrement.

Il fait également appel aux adhérents pour proposer des articles afin que ces bulletins soient aussi leur œuvre.

La création d'un site sera étudiée, "la difficulté n'étant pas la création, mais de faire vivre ce site".

Il termine en remerciant les participants à la commission journal.

Commission Loisirs-Divertissements

Lucette Cadet a présenté un rapport détaillé des loisirs et divertissements réalisés au cours de l'année 2014. 276 participants aux galettes, 267 participants aux repas, rappel des visites, des pique-niques et des sorties réalisées, couronnés par un beau succès de la journée de la Truffe. Vous trouverez le programme 2015 dans les bulletins publiés tout au long de l'année.

Commission voyages

Daniel précise son rôle quant au prêt de la salle par la mairie de Trélassac et déplore que l'ANR ne soit pas une association départementale pour bénéficier d'aide ou de prêt de salle au même titre que l'ASPTT (par exemple).

Comme à son habitude, Daniel s'est montré éloquent et a brossé de manière très anecdotique et parfois amusante les souvenirs des nombreux voyages dont il a assuré la gestion pendant plusieurs années. Avant de terminer il a présenté Micheline François qui va très prochainement lui succéder pour animer la commission voyages. Celle-ci propose d'ajouter au programme annuel des voyages courts (3 ou 4 jours), en Europe, donc moins onéreux.

Amicale Vie

Jean Claude Veyssy, s'appuyant sur la trame du discours proposée par le siège, nous rappelle les modalités de l'offre, les raisons d'adhérer, les conditions d'accès, la nouvelle stratégie promotionnelle appliquée depuis 2013 et les résultats obtenus (en France en 2014 plus de 400 nouveaux adhérents avec augmentation de 86 à 93 en Dordogne).

A l'issue de ces diverses interventions le Président sollicite l'approbation du rapport d'activité, qui est obtenue à l'unanimité des présents, assortie d'applaudissements nourris.

Présentation du rapport financier par Huguette Estay

La trésorière du groupe, présente le bilan financier. On constate pour 2014 un déficit de 3875€ explicable par une réduction conséquente de la subvention Poste et l'absence de subvention de France Télécom, par comparaison à 2013, auxquelles il convient d'ajouter un investissement en micro-informatique et en vidéo-projection de 881€ (*dont 300 € de subvention du siège*),

Notre encaisse représente environ 13 mois de trésorerie d'avance. Quelques dons ainsi que des frais de déplacement non remboursés à de généreux bénévoles, ont été portés au crédit de notre trésorerie. Le détail des dépenses peut être consulté dans la balance éditée après la clôture des comptes au 31 décembre 2014.

A partir de cette année, nous sommes dans l'obligation de réserver les chocolats aux collègues ayant atteint l'âge de 85 ans.

Le prélèvement automatique des cotisations qui a reçu un avis favorable de la part de 212 cotisants sera effectué semaine 16.

Les contrôleurs aux comptes, Jean Claude François et René Rousseau, après avoir formulé un rapport élogieux sur la gestion de la trésorerie du groupe proposent de donner quitus à la trésorière.

Le rapport financier présenté est approuvé à l'unanimité de l'assemblée.

Renouvellement des membres du Comité.

Les sept membres sortants du précédent comité (Jean Pierre Bonnefon, Lucette et Daniel Cadet, Claude Decerle, Martine Marty, Claude Poulain et Jean Marie Tripied) qui ont tous refait acte de candidature, monsieur Jean Claude Larue (coopté après la précédente AD) et Madame Margareth Bourot, nouvelle candidate, sont tous élus à l'unanimité des adhérents présents.

Intervention des personnalités invitées ayant souhaité un temps de parole

Monsieur Jean Carrere représentant pour la FGRFP

Madame Sylviane Hérault, représentant La Poste, fait part de projets à l'étude: extension du rôle des facteurs (visites aux personnes fragiles ou isolées, livraison de petits objets ou de médicaments, aides diverses etc...); service d'assistance au recrutement etc...

Allocution de clôture par Jean René Thibaud

Quelques thèmes abordés :

- ◆ réponse favorable à l'invitation formulée par Mme Hérault de faire participer des membres de l'ANR aux réunions organisées par les COGAS pour la préparation des postiers proches de la retraite en Dordogne;
- ◆ l'ANR n'est pas un syndicat mais nos adhérents doivent pouvoir se défendre et réclamer leur dû en connaissance de cause;
- ◆ le recrutement par courrier c'est bien mais le bouche à oreille est certainement plus efficace;
- ◆ nos retraites sont en danger! Nous devons augmenter notre nombre.
- ◆ En France la tendance est de mettre des clôtures autour de nos maisons... mieux vaut le dialogue, les groupes de pression sont utiles... nous devons être des lobbies..istes .

- ◆ il est important de rompre notre isolement par les voyages, les loisirs, la culture; car en société on a du mal à se retrouver.
- ◆ il ne faut pas hésiter à poser des questions au siège, celui-ci répond par correspondance si le représentant ne peut pas le faire tout de suite;
- ◆ dans la recherche de l'intérêt général de nos adhérents nous ne devons pas être corporatistes
- ◆ utilisons nos amis pour nous aider à recruter.

A 12h40 le président remercie tous les participants, lève la séance et propose de continuer la journée de manière conviviale par l'apéritif offert par la Mairie de Trélissac, et un succulent repas.



CONVIVIALITE

Repas de Nontron

Le 26 Mars 2015 à la taverne des couteliers

Autour d'une table entre bons amis, qu'il est agréable d'être réunis, oui, oui ...
(Petite chanson des colos d'autrefois) et c'est toujours vrai!

Félicitations aux 47 amis venus partager notre traditionnel repas du printemps qui nous tient beaucoup à cœur, malgré la météo de ce jour peu favorable.

L'ambiance chaleureuse ressentie tout au long de ce repas était des plus sympathique.

Le menu servi a tout à fait répondu aux attentes de nos palais de fins gourmets.

Tout cela nous invite avec Jean-Yves, Bernadette, Jean-Paul et Jean-Claude à réité-

rer, celui de l'année prochaine.

Merci à Monsieur le Président et à vous tous chers amis d'être venus profiter de ce moment merveilleux.

Au plaisir de nous revoir lors de nouvelles occasions proposées par notre A N R...

Cordialement
Robert DABZAT



REPAS DU SARLADAIS

C'est sur les bords de la Vézère, à Montignac, que nous nous sommes retrouvés ce 22 avril, pour notre traditionnel repas de groupe. Nous étions 22 adhérents autour d'un menu un peu moins périgourdin que d'habitude mais en revanche très apprécié de tous avec un apéritif maison, de bons plats et un personnel à nos petits soins. Bref rien à redire.

Un seul regret : au fil des ans notre groupe diminue. Gageons que pour la prochaine rencontre nous soyons plus nombreux.

Jean Marie Tripied

Balade du 30 Avril autour de Villars

Malgré une prévision météo de week-end mauvaise, c'est un beau temps qui a accueilli 15 participants sur le parking de l'abbaye de Boschaud, pour découvrir une boucle d'environ 8 km autour du château de Puyguilhem et de Villars. Temps idéal pour effectuer cette rando où tout s'est bien passé malgré quelques petites grimpettes. Après cette balade, nous avons effectué le pique-nique tiré du sac dans le parc de l'abbaye sous un soleil très plaisant. Ce repas s'est ouvert par l'apéritif habituel et terminé par les gâteaux traditionnels confectionnés par quelques adhérentes.

Nous étions attendus vers 14h30 pour une visite guidée du château de Puyguilhem d'environ 1h30. C'est une création de la première renaissance. Vers 15h10, Mondot de

La Marthonie achète la seigneurie de Puyguilhem. Le château resta dans la famille jusqu'au XVIII^e siècle où les Chapt de Rastignac en héritent. Au début du xx siècle, plusieurs propriétaires s'y succèdent, mais laissé à l'abandon, l'édifice est proche de la ruine. Château classé monument historique en 1912, il est racheté par l'Etat en 1932. La restauration sera lancée pendant 20 ans.

Nous nous sommes séparés vers 16h30, enchantés de cette journée.

J-C Larue

VISITE DE LA BISCOTTERIE le 21 mai 2015



9H30: 20 personnes se retrouvent sur le parking de "La Chantéracoise" à Saint Germain du Salembre.

Accueillis et informés par la directrice, nous apprenons que les biscottes se font à partir de pain de mie rassis pendant 48 heures, puis tranché. Ces tranches sont grillées au four et mises en sachet manuellement.

L'ancien propriétaire, natif de Chantérac a donné le nom à l'entreprise qui emploie 17 salariés. Elle est une des dernières biscotteries artisanales de France.

Après un pique-nique toujours aussi convivial, nous nous promenons sur la voie verte, où nous décidons de rejoindre le château de Fratteau à pied.

La visite guidée par les propriétaires débute en empruntant un cluzeau qui nous conduit dans les appartements restaurés durant 35 ans selon des documents d'archives.

A la sortie, nous sommes dirigés vers l'atelier musée du potier où sont fabriquées à l'ancienne des poteries rustiques utilitaires.

Merci à Gisèle pour l'organisation de cette journée réussie.

Balade en Nontronnais le jeudi 07 Mai 2015

J'ai mon Nontron, quand on dit cela, quand on a ce couteau-là en poche, c'est comme si quelqu'un vous parlait d'un temps où les choses utiles étaient belles, où l'acier était plus dur que l'acier, où le bois avait la couleur du miel, où le vrai était



vrai.

Aujourd'hui, le plus vieux couteau à virole de France est ce qu'il a toujours été le NONTRON, un couteau pour de VRAI.

C'était une ballade merveilleuse, tout s'est déroulé comme on l'espérait.

Nous étions 37 amis accompagnés des deux mignonnes petites filles de Jean-Paul et Martine. Tout comme la plupart d'entre nous, il était remarquable d'observer le plaisir et l'attention qu'elles prenaient à la marche et à la découverte du monde de la coutellerie.

Le temps était fort agréable tout comme l'atmosphère régnante autour du pic Nic et délicieux gâteaux partagés et réalisés avec amour par des mains expertes.

Le Jardin des Arts tout comme les parties historiques de la ville de Nontron nous ont beaucoup plu et nous avons pu l'espace d'un instant ressentir l'âme de ses vieilles rues endormies.

Les parcours réalisés dans l'après-midi au grand air au sein de cette nature avenante, verte et joliment fleurie, nous ont fait énormément de bien.

Les temps changent, les gens passent, Nontron garde cependant leurs empreintes et reste avec son patrimoine ainsi que ses environs accueillants, la jolie petite sous-préfecture du Périgord Vert.

Chers amis merci à vous tous d'être venus et à la prochaine....

Cordialement

Robert

A VOS AGENDAS

Sortie en Sarladais

Le 17 septembre Jean-Marie vous propose une sortie balade aux alentours de Sergeac. Le rendez-vous est fixé à 9H30 à l'entrée du Bourg de Sergeac.

Matin découverte nature. Pique nique sorti du sac. Après-midi : Surprise ??

Coordonnées de Jean-Marie: ☎ 05 53 29 65 67

Journée à Belvès le 15 Octobre 2015

◆ Le matin, une balade découverte de 10 Km à pied.

◆ 12 h 30: Repas au restaurant

L'après midi

◆ 14 h 30: visite de la filature de Belvès, centre d'interprétation de la laine.

◆ 16 h: accompagné d'un guide, nous visiterons le Castrum de Belvès, ainsi que les habitats troglodytiques souterrains composés de 8 salles occupées du XII au XVII^e siècle. Chaque visite dure environ 45 minutes.



Si le groupe atteint 20 personnes, l'office de tourisme de Belvès propose le repas au restaurant avec apéritif, ainsi que les deux visites ci-dessus pour 30 €. Si nous sommes moins de 20 personnes, le prix sera de 33 €.

Pour cela, il faut **impérativement** s'inscrire auprès de **Micheline FRANÇOIS**, par ☎ au **05 53 06 33 37** ou **06 81 51 03 83** avant le **Mardi 15 Septembre 2015**.

Rendez-vous à 9 h au grand parking municipal de la Brèche en arrivant à Belvès.



VOYAGE EN MYANMAR (BIRMANIE) 02 - 14 mars 2015

Le groupe devant la majestueuse pagode Shwezigon dans la région de Bagan



Périgueux, Paris, Singapour, Yangon et enfin Mandalay. Presque 24 h. de voyage.....dont une partie dans le A380. Mais nous ne sommes pas déçu. Ce pays est magnifique, situé entre l'Inde et la Chine à l'ouest, la Thaïlande et le Laos à l'est, il recèle d'abondantes richesses naturelles : de l'or, des pierres précieuses, du gaz, du pétrole et le bois de teck.

La plupart de ses habitants sont de confession bouddhiste. Le pays compte environ 52 millions d'habitants.

Nous visitons Mandalay et ses environs, Amarapura, le pont en teck U Bein, Bagaya Kyaung du XVIème :

stupa ou pagode et monastère, duo que l'on retrouvera chaque fois. Et chaque fois il faudra se déchausser.....

Nous visitons ensuite Bagan avec ses plaines qui possèdent des milliers de Pagodes, dont la majestueuse Shwezigon. Le mont Popa et ses 777 marches pour accéder au monastère à 1520m. d'altitude.

Puis nous arrivons à Kalaw avec son marché local. C'est à bord du pittoresque train local que nous effectuons le trajet vers le Lac Inle. Ce lac, où nous restons trois jours reste le point fort du voyage, situé dans les montagnes shan, à 875m. d'altitude, il mesure 22 km de long sur 11 km de large. De gros villages se situent sur les berges et certains même sur l'eau. Les habitants sont des pêcheurs et des fermiers qui font pousser de luxuriants légumes sur des jardins flottants, formés à partir de vase et de plantes aquatiques.

Notre voyage se termine à Yangon, par la visite de l'incontournable pagode Shwedagon et ses innombrables sanctuaires.

Notre voyage retour sera un peu moins long....Nous partons avec un aperçu d'un pays accueillant à l'aube de son développement.



BON A SAVOIR

TRAVAUX D'ECONOMIE D'ENERGIE

Gare aux arnaques à domicile.

Le crédit d'impôts à 30% incite les particuliers à réaliser des travaux d'économie d'énergie dans leur résidence principale.

Il suscite aussi des appétits chez des entreprises peu scrupuleuses.

Le démarchage par téléphone conduit souvent à un rendez vous.

Il est alors difficile de se libérer du "commercial" qui est là pour vous faire signer un contrat mirifique et à un coût sans équivalent. Il vous fournira toutes les attestations et labels existants justifiant des prestations et des prix exceptionnels. Le crédit est déjà tout prêt? Vous ne remboursez "presque rien", mais à quel taux? Et pour quel coût global?

Les panneaux photovoltaïque ne sont pas éligibles au crédit d'impôts. Les rendements promis sont nettement supérieurs aux possibilités réelles, les recettes surévaluées. Attention aux offres globales pour une rénovation énergétique totale.

Autofinancement - autoconsommation sont de beaux mots dont la finalité n'est pas réelle pour le consommateur.

Vous avez un projet, mais vous hésitez. Vous pouvez contacter Pact Energie Dordogne par mail ou téléphone (voir annuaire ou pages jaunes). Diagnostiques, conseils, financement.

Si vous avez déjà signé un contrat, il existe des recours. Le délai de rétractation de 14 jours à compter de la date de signature pour un crédit ou le même délai à compter de la date de la livraison du matériel. Si ces délais sont écoulés, vous pouvez vous renseigner auprès d'une association de consommateurs qui se chargera de vérifier si tous vos droits ont été respectés dans la conclusion des contrats, ce qui n'est pas toujours le cas, (exemple: manque de formule de rétractation dans le bon de commande).

RECETTE

Apéritif de noix

1 bonne assiette creuse de jeunes feuilles de noyer (un peu rouges). 1 litre d'eau de vie. 5 litres de bon vin (genre Corbières ou Bergerac). 1 kg de sucre + ½ l. d'eau.

Couper très fin les feuilles de noyer, ajouter 1 l d'eau de vie, 500 gr de sucre et les 5 litres de vin rouge.

Laisser macérer

Rajouter 12 noix vertes encore un peu molles (cueillies entre fin juin et début juillet)

1 verre d'eau de vie (en option 1 orange et quelques clous de girofle)

Laisser macérer au moins 1 mois.

Filtrer, rajouter du sucre éventuellement selon le goût de chacun (sirop de sucre de canne), et mettre en bouteilles.

Si on peut attendre quelques années avant de déguster, c'est mieux, sinon au moins 3 ou 4 mois.