



Les échos du groupe 17

Bulletin de liaison décembre 2023



1 Le mot du Président

Bonjour à toutes et à tous

Nous commençons une nouvelle année et 2024 sera pour l'association une année charnière car elle met fin à la participation financière de la DNAS (direction des affaires sociales de La Poste). Celle-ci sera remplacée en cours d'année par un comité d'entreprise. L'arrêt de la subvention allouée à chaque groupe nous oblige à repenser notre mode de fonctionnement qui va obligatoirement dans le sens des économies. Nous sommes prêts à faire face à ces nouvelles dispositions, cependant les recettes du groupe générées exclusivement par les cotisations ne suffiront plus. La moyenne d'âge du groupe est très élevée car nous avons beaucoup de difficultés à recruter de jeunes retraités, et chaque année, pour des raisons diverses nous perdons une trentaine d'adhérents. La vie du groupe tient à l'implication de tous, vous en êtes les meilleurs ambassadeurs.

Par souci d'économie, nous utiliserons d'avantage internet pour diffuser les sorties, le renouvellement des cotisations, etc...celles et ceux qui ne possèdent pas d'ordinateur recevront un courrier comme par le passé. Comprenez que nous privilégions l'achat des chocolats pour Noël et l'envoi d'une carte d'anniversaire aux plus de 80 ans.

Une autre disposition est en application, il sera demandé un acompte pour chaque sortie, les agences de voyage, voir les offices de tourisme exigent un acompte à la réservation.

Je suis certain que vous comprenez nos difficultés.

Le comité se joint à moi pour vous souhaiter de bonnes fêtes et une très belle année 2024 et surtout une bonne santé.

Le président

René AUBRY

Sommaire

1- Le mot du président	1
2- Le coin du social	2-3
3- la vie de l'association	3
4- les sorties du 2 ^{ème} semestre	4-5
5- le coin des marcheurs	6
6- calendrier des marches	6
7- Calendrier des activités	7

Fiches d'inscription

Découvrez **pages 7** notre programme d'activités pour le premier semestre 2023. Retenez d'ores et déjà celles qui vous intéressent

<https://anr17.fr>

N'hésitez pas à consulter notre nouveau site internet

2 le coin du social

L'activité sociale

Comme chaque année, nos correspondants sociaux se sont réunis le 5 décembre pour échanger leurs pratiques et les difficultés auxquelles ils peuvent être confrontés. A la fin de la réunion, les 7 responsables de secteurs ont reçu les ballotins et boîtes de gâteaux (pour les couples adhérents) à distribuer aux plus de 85 ans, 130 personnes cette année.

La Fin de Vie

L'Association pour le droit de mourir dans la dignité (ADMD) est intervenue lors de la journée d'information de la Mutuelle Générale pour parler de la fin de vie.

En France seul le cas d'une maladie incurable, en stade terminal, ne pouvant plus être supportée par le malade peut permettre de pratiquer une sédation profonde jusqu'au décès. (arrêt de l'alimentation et de l'hydratation pour l'anticiper).

Reste les soins palliatifs qui ne sont pas présents sur tout le territoire. ¼ des départements français n'en disposent pas. En Charente Maritime il n'existe que 2 centres, un à Marlonge près de La Rochelle et un autre à Saintes.

En Belgique l'euthanasie assistée est pratiquée en présence d'un médecin. Beaucoup de français s'y rendent pour leur fin de vie. L'âge ne suffit pas pour être euthanasié, il faut souffrir moralement et physiquement suite à une maladie incurable. Les consultations des médecins sont prises en charge par l'Assurance Maladie avec la carte européenne.

Chez nous, une convention citoyenne se positionne en faveur d'une aide active à mourir : soins palliatifs, euthanasie ou suicide sous conditions. Elle dénonce l'inégalité d'accès à l'accompagnement de la fin de vie, une absence de réponse en cas de souffrance physique ou psychique et demande le développement de soins palliatifs avec obligation pour les EHPAD d'avoir du personnel formé.

Une nouvelle loi doit être présentée en conseil des ministres en début d'année avec l'appui de notre député Olivier Falorni.

Coordonnées de l'association pour le droit de mourir dans la dignité : ADMD17, François Bon, 12 rue de Jéricho 17000 La Rochelle.

L'aide à l'autonomie des personnes âgées par Orange

L'ANR nationale a signé un **partenariat** avec la Direction Engagement sociétal et accessibilité d'Orange pour **l'autonomie des personnes âgées**. Ce partenariat permet d'informer les familles en recherche de solutions adaptées au manque d'autonomie. Un catalogue autonomie est à leur disposition dans les agences d'Orange pour trouver l'aide la plus adaptée.

Le Comité d'entreprise d'Orange participe à l'aide à domicile auprès d'une personne âgée dépendante en prenant en charge partiellement par année les frais occasionnés par cette aide.

Pour son attribution, il faut :

- Valider chaque année le quotient familial
- Avoir plus de 65 ans
- Etre classé en GIR5 ou GIR6 selon la grille AGGIR
- Ne percevoir aucune prestation sociale pour cette aide à domicile (par exemple, l'APA ou une aide ménagère prise en charge par la caisse de retraite). L'objectif du CE retraités d'Orange est de compléter les dispositifs de solidarité existants et non de s'y substituer.

Démarches à effectuer avant la demande d'aide :

- 1- Faire valider votre quotient familial
- 2- Faire évaluer votre perte d'autonomie
- 3- Solliciter une aide à domicile agréée (agrément délivré par la préfecture)
- 4- Constituer un dossier d'ouverture de droits avec les factures et un RIB.
- 5- Adresser le dossier à CSEC Orange, aide à l'autonomie, 190 quai de Jemmapes, 75010 Paris.

L'aide aux personnes âgées par La Poste

La Poste propose également des aides pour les retraités de La Poste, qu'ils soient fonctionnaires ou salariés du régime général. Elles sont regroupées autour de 5 domaines :

- La parentalité.
- La situation d'handicap de l'enfant.
- L'action sociale de solidarité.
- Les loisirs.
- La restauration.

Pour obtenir la carte de retraité si vous ne l'avez pas eue lors de votre départ en retraite ou si vous l'avez perdue, téléchargez le formulaire disponible sur le site internet de l'ANR Siège et l'envoyer au CSRH de Dijon :

La Poste SA CSRH AFFILIATIONS, demande carte de retraite, CS 53041, 3 rue des Corroyeurs, 21030 Dijon cedex.

Pour plus d'informations, consultez les différentes rubriques du Portail Malin afin de connaître les spécificités des aides liées au statut de retraité ou contactez la ligne des activités sociales au 800 000 505 choix 2 (du lundi au vendredi de 9h à 17h).

L'Amicale Vie

A partir de 64 ans et jusqu'à 76 ans, choisissez le **contrat Capital Décès de l'Amicale Vie** géré par la Caisse Nationale de Prévoyance (CNP). Vous aurez ainsi une protection et une couverture décès celles-ci n'étant plus assurées par la Mutuelle Générale à partir du 65^e anniversaire.

Pour des renseignements complémentaires, contacter notre correspondante Amicale Vie Josette Bellier au 05 46 41 79 24 ou Josette.bellier@wanadoo.fr

C'est une mutuelle qui offre une couverture de prévoyance individuelle couvrant les risques d'accident de la vie courante, d'hospitalisation et de dépendance.

3 la vie de l'association

Le forum des associations à Rochefort

Comme chaque année nous avons participé le 9 septembre au Forum des associations à Rochefort. Nous avons eu du passage mais pas de personnes intéressées donc pas de nouveaux adhérents.



Nouveau site internet de l'ANR17

Jusqu'en septembre de nombreux sites internet des groupes ANR étaient hébergés gratuitement par Orange. A partir du 5 septembre Orange a mis fin à cet hébergement, le site ne pouvait plus être mis à jour ni consulté. Aux groupes de trouver une solution pour continuer à faire vivre leur site internet.

Notre Web master a essayé plusieurs stratégies pour trouver un hébergement gratuit, sans succès. Nous avons donc opté pour un hébergeur payant « OVH ».

Lancement officiel de notre nouveau site le 7 décembre 2023.

N'hésitez pas à le consulter, vous trouverez toutes les informations dont vous avez besoin.

Notre nouvelle adresse : <https://www.anr17.fr>



4 Les sorties de l'année 2023

CIRCUIT EN ITALIE « LES LACS, MILAN ET VENISE »

du 14 au 22 juin 2023

MERCREDI 14 juin, 28 personnes de L'ANR se retrouvent pour découvrir l'Italie du nord, les lacs, Milan et Venise. Après un ramassage chaotique et un départ retardé à l'aéroport de BORDEAUX, nous arrivons à Milan à une heure tardive où notre Guide, Roberta, nous attend pour nous conduire à notre hôtel.

JEUDI 15 juin : LES ÎLES BORROMÉES & LE LAC d'ORTA



Nous partons pour une excursion en bateau aux îles Borromées, petit archipel de trois îles sur le Lac Majeur. Nous découvrons de splendides paysages. Arrêt à l'île Bella la visite du palais Borromeo, véritable curiosité de l'architecture baroque italienne. En fin de matinée, retour à Stresa pour le déjeuner. Dans l'après-midi excursion au lac d'Orta, pour une promenade à la découverte du joli village d'Orta San Giulio avec ses vieilles ruelles bordées de maisons anciennes. Puis tour en bateau jusqu'à l'île de San Giulio et sa basilique.

VENDREDI 16 juin : LE LAC DE CÔME

Départ pour une excursion toute la journée à la découverte du lac de Côme. Dans la matinée arrêt à Côme pour une promenade libre dans cette jolie ville. Dans l'après-midi, traversée du Lac jusqu'au village de Bellagio, une station universellement connue pour la douceur de son climat et l'agrément de son cadre.



SAMEDI 17 : juin-MILAN



Journée dédiée à la visite guidée de la ville de Milan et de ses principaux monuments : le grandiose Duomo (visite de l'intérieur), la Galleria Vittorio Emanuele, la place de la Scala avec les façades du palais Marino et du célèbre théâtre, le château Sforzesco (extérieur). Déjeuner dans un restaurant du centre historique. L'après-midi, Entrée et visite au théâtre la Scala à Milan, découverte du théâtre et de son musée présentant les génies musicaux ayant marqué l'histoire des lieux. Dîner et logement au bord du Lac de Garde.

DIMANCHE 18 juin : SIRMIONE & MANTOUE

Promenade à la découverte de Sirmione, joli bourg du moyen âge, célèbre pour ses thermes et pour son beau château du XIII^e siècle. Dans l'après-midi, visite guidée du centre historique et de l'intérieur du palais Ducal, avec ses fastueux appartements et ses remarquables fresques de Andrea Mantegna. Au retour, réconfort avec un apéro/Proséco offert par l'ANR.



LUNDI 19 juin : TOUR DU LAC DE GARDE



Départ pour une excursion toute la journée autour du lac de Garde, le plus grand des lacs italiens. Arrêt pour la visite des villages pittoresques ainsi que des petits ports authentiques qui bordent le lac : Peschiera, Bardolino, Garda, Malcesine, Riva... Déjeuner dans un restaurant en cours d'excursion. Tour en bateau sur le Lac avant de regagner l'hôtel où une dégustation de vin nous attend.

MARDI 20 juin : VENISE ET NUIT DANS LE CENTRE HISTORIQUE DE VENISE

Visite guidée du quartier de Saint Marc : la basilique avec son intérieur et ses splendides mosaïques, le Campanile, les façades du Palais des Doges, les Procuraties, le Pont des Soupirs etc... Le reste de l'après-midi, temps libre avant de rejoindre l'hôtel dans le centre historique.

MERCREDI 21 juin : VENISE – ÎLES DE LA LAGUNE - NUIT DANS LE CENTRE HISTORIQUE DE VENISE



La matinée est dédiée à l'excursion à travers le parc naturel de la lagune de Venise en bateau. Arrêt à Murano avec la visite d'une verrerie où nous assistons à une démonstration d'un maître verrier. Ensuite visite de l'île de Burano, l'île des dentelles et des maisons colorées des pêcheurs. Dans l'après-midi, découverte des coins les plus typiques de Venise à travers les quartiers du Rialto, de Cannaregio et de Castello. Balade en

gondole et découverte des ruelles et venelles, escaliers et ponts. Avec la chaleur, transpiration assurée !!!

Jeudi 22 juin dernier jour avec un départ matinal, à 5h30 en bateau taxi, puis en bateau privé pour l'aéroport Marco Paulo de Venise. Le retour s'est déroulé sans problème ni retard jusque dans nos différentes villes où nous sommes arrivés dans l'après-midi.

Malgré quelques sérieuses péripéties au départ et quelques autres difficultés, les participants sont satisfaits du voyage, par les multiples découvertes de L'Italie du Nord, de Stresa à Venise. Nous remercions vivement notre Guide Roberta et notre chauffeur Oscar, tous les deux compétents et très sympathiques.

En espérant vous revoir bientôt pour d'autres aventures avec l'ANR17.

Clisson l'Italienne



C'est à la fin des vendanges, que 26 participants se sont rendus le 14 Septembre 2023 au Château du Coing, domaine viticole à Saint-Fiacre sur Maine près de Clisson. L'historique du domaine, d'inspiration italienne, nous a été décrit par la fille du propriétaire. Passionnée de viticulture, elle nous a expliqué comment s'élabore le Muscadet commercialisé par le château. Une dégustation prestige nous a été offerte.

12H30. Arrivée à Clisson et déjeuner à la Brasserie de Papa. Le menu de très bonne qualité est servi avec du Muscadet !! et il est très apprécié.

L'après-midi balade en petit train qui permet de découvrir le centre historique de la ville, les monuments et façades d'inspiration italienne elles aussi, le pont aux 15 arches, sans oublier le château féodal, véritable forteresse médiévale avec ses tours et ses remparts, partiellement détruits pendant la guerre de Vendée.

Dernière étape de notre journée, le Parc de 13 ha de La Garenne Lemot qui est un ensemble architectural et paysager à l'italienne. Une jeune guide nous conte l'histoire du parc, l'origine de sa création au 19^{ème} siècle par le sculpteur François-Frédéric Lemot. Le domaine se compose d'une villa surplombant la vallée de la Sèvre Nantaise, de la maison du jardinier, et d'un parc composé de bois et jardins où sont érigées des fabriques et statues créées par François-Frédéric Lemot que nous découvrons lors de notre déambulation dans le parc.



Ce domaine est un superbe cadre de verdure, reposant, une richesse pour la ville de Clisson, qui mérite d'être découverte.

Le beau temps nous a accompagné toute la journée qui fut très belle et dont le groupe ANR se souviendra.



Repas dansant à Meschers le 7 décembre 2023



Comme l'an passé et avec grand plaisir, nous étions 57 adhérents passionnés de danse à partager le menu gastronomique du restaurant La Forêt, animé par le DJ Amantino dès le début du repas jusqu'à la fin de soirée.

Chacun de nous a pu échanger, revoir ses amis, apprécier ces moments de convivialités, et profiter des nombreuses danses proposées par notre DJ.



5 Le coin des marcheurs

Cette année, le temps pluvieux du printemps n'a pas permis de faire toutes les marches programmées pour le premier semestre. Seules les 2 premières de l'année ont pu se faire ainsi que celle de juin qui s'est transformée en sortie à la journée dans l'île d'Aix avec croisière sur la Charente. Elles sont décrites dans le journal de juin 2023.

Pour le 2^{ème} semestre les 3 marches programmées ont eu lieu.

Le **1^{er} septembre** la marche de St Palais vers Vaux sur mer a pu enfin se faire après 2 annulations pour cause de mauvais temps. 20 personnes y ont participé. Après un copieux pique-nique, les marcheurs sont partis pour un circuit de 10km raccourci pour 3 d'entre eux à 7 km. Ce fut un beau parcours par une très belle journée .



Le **12 octobre**, nous étions 32 marcheurs dès le matin pour les 2 circuits dans les marais de Mornac sur Seudre. Le matin nous sommes partis le long du chenal à Plodornier parmi les aigrettes, les cygnes et les échasses blanches. Nous avons pu admirer les anciennes cabanes de saunier constituées de bois et de jonc. Après un pique-nique où les nombreux desserts variés et savoureux, confectionnés par les marcheurs, nous sommes repartis, à pied pour les plus courageux, à Mornac pour une marche sur la digue Richelieu parsemée de panneaux



expliquant la faune et la Flore du marais. Ce fut une journée très agréable avec un temps chaud et bien ensoleillé pour la saison. Merci à nos gentils organisateurs, Sylvie et Jacques Biais pour nous avoir fait découvrir ce milieu riche en biodiversité.

Le **17 novembre**, la dernière marche de l'année a été organisée à Pons comme l'an passé. Le matin 29 personnes étaient présentes malgré la pluie. La marche, du fait des chemins inondés, a été remplacée à l'initiative de James Veillon et de son équipe par une visite guidée de l'hôpital des pèlerins, de son musée et du jardin où les différentes plantes médicinales ont été présentées.

Le repas a réuni 41 adhérents marcheurs et non marcheurs au restaurant l'Atelier à Pons, prétexte à se retrouver autour d'une bonne table tout en devisant sur le passé, le présent et l'avenir. Le tout dans la bonne humeur et la convivialité qui caractérise le groupe.

Pour le premier semestre 2024, 5 marches sont programmées comme chaque année de février à juin. Toutes les marches proposent 2 circuits pour permettre à tous ceux qui veulent participer de faire des marches en fonction de leur possibilité, soit 5 km, soit 9 ou 10 km. **Pour éviter trop d'annulation lorsqu'il pleut, nous prévoyons cette année de les reporter la semaine qui suit en fonction du temps.**

Le président demande aux adhérents qui souhaiteraient proposer des circuits, de préférence autour de Saintes pour sa position centrale, mais aussi dans le reste du département, de le contacter. (René Aubry : tel : 06 44 73 83 95).

6 Le calendrier des marches pour le 1er semestre

Vendredi	Localisation	Animateur	Lieu RV et horaires
9 février	En bord de mer à Port des Barques	Pierre Barraud 06 73 61 34 36	Un circuit qui peut se faire en 5 km ou plus, jusqu'à 10km pour les plus endurants. RV à partir de 13h30 parking de la passe aux bœufs à Port des Barques
15 mars	Tonnay Boutonne	Pierre Barraud 06 73 61 34 36	Le lieu et l'heure du RV seront précisés lors de l'envoi du mail.
12 avril	Forêt de la Coubre	Pierre Barraud 06 73 61 34 36	RV au parking du phare de la Coubre à 12h pour le pique-nique. Départ de la marche à 13h30.
17 mai	Île d'Oléron, autour du port de La Cotinière	Fernande Lot 06 07 19 44 03	RV 12h à Matha plage, à côté de la Cotinière, pour le pique-nique. Départ de la marche à 13h30
21 juin	Le lac de Frace Aigrefeuille d'Aunis	Pierre Barraud 06 73 61 34 36	RV au parking du lac à 12h pour le pique-nique. Départ de la marche à 13h30

7 Le calendrier des activités pour le 1er semestre 2022

Dates	Types d'activités	Inscription
Vendredi 26 janvier	Galette des rois au Vegas, 12h30 Prix : 43€	Voir fiche d'inscription jointe
Dimanche 25 février	Sortie théâtre à Niort : le jour du Kiwi avec Gérard Jugnot et son fils Prix : 89€	Complet
Mardi 16 avril	Visite du musée de l'automobile à Aigrefeuille 10€	Voir fiche d'inscription jointe
Vendredi 22 mars	Assemblée Générale ANR17 à Saintes	Convocation en février
Jeudi 23 mai	Cap sur Arcachon jeudi 23 mai 2024 136€. Visite guidée de la ville d'Arcachon et de ses différents quartiers en bus, restaurant puis croisière commentée sur le bassin, découverte des cabanes tchanquées, des parcs à huîtres, de l'île aux oiseaux et de la presqu'île du cap ferret.	Voir fiche d'inscription jointe
Du 8 au 14 juin	Circuit en Provence avec hébergement au village de vacances à Carry le Rouet ;	Complet Liste d'attente