



Les échos du groupe 17

Bulletin de liaison décembre 2025

1 Le mot du Président

Bonjour à toutes et à tous

Comme chaque année à cette période, je profite de la parution de notre bulletin pour y joindre le renouvellement de votre adhésion à l'A N R. Ce geste est fastidieux mais indispensable car celle-ci est vitale pour la survie de notre groupe.

Je dois vous annoncer une bonne nouvelle. Le Comité d'entreprise (CSE) de La Poste a versé une subvention au Siège qui sera répartie à l'ensemble des groupes selon leur importance. Cette décision, peut-être éphémère, est réconfortante et apporte un peu de soleil à notre monde rempli de morosité.

Justement cette morosité il faut la repousser. Les différentes activités proposées par l'A N R sont prétextes à la chasser le temps d'une sortie, d'un voyage ou d'un repas. Nous sommes nombreux à partager cette joie de vivre. Mais nous aimerions être encore plus nombreux. Pour cela nous comptons sur vous pour convaincre votre entourage, amis, voisins et leur expliquer que l'espace d'un moment on est bien en compagnie des autres, et qu'il est important d'adhérer à notre association.

Le comité se joint à moi pour vous souhaiter une très belle année 2026 et surtout une bonne santé.

Sommaire

1- Le mot du président	1
2- Le coin du social	2-3
3- la vie de l'association	3
4- les sorties de l'année 2025	4-5-6
5- le coin des marcheurs	7
6- calendrier des marches	7
7- Calendrier des activités et nécrologie	8
Fiches d'inscription	

Découvrez **page 7 et 8** notre programme d'activités pour le premier semestre 2026
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 3 décembre pour échanger leurs pratiques et les difficultés auxquelles ils peuvent être confrontés lors de la distribution des chocolats. A la fin de la réunion, les 7 responsables de secteurs ont reçu les ballotins et boîtes de gâteaux (pour les couples) à remettre aux plus de 85 ans, 111 personnes cette année.

La sécurité chez soi et en dehors

Quelques conseils généraux pour être en **sécurité chez soi** :

- Pouvoir compter sur une personne de confiance pour aider en cas de problème.
- Avoir un accès simple à cette personne dans mon téléphone.
- Avoir toujours le téléphone et une lampe de poche à portée de main la nuit.
- Fermer la porte à clé même quand on est chez soi.
- Faire des photographies des bijoux et objets de valeur.
- Garder toutes les factures.
- Pour les femmes seules, mettre seulement le nom de famille sur la boîte aux lettres.

Que faut-il installer au domicile :

- Des équipements fiables et adaptés au niveau des portes, fenêtres, baies vitrées et volets. Ne pas laisser d'échelles dans le jardin.
- Un éclairage automatique.
- Un entrebâilleur de porte.
- Une alarme si possible, reliée à un centre de surveillance qui se déplace en cas de déclenchement.

Conseils pour être en **sécurité dehors**

- Porter le sac à main fermé au niveau du ventre (croisé sur l'épaule) ou sous la veste.
- Au restaurant, passer l'anse du sac à main sous le pied de la chaise et ne pas laisser portefeuille et téléphone sur la table.
- Au distributeur de billets, préférer ceux à l'intérieur des banques et faire les retraits en journée accompagné(e). A l'extérieur, cacher le clavier quand on compose le code et ne pas compter les billets dans la rue.
- En cas d'agression, ne pas opposer de résistance, crier et appeler le 17 puis faire opposition à la carte bancaire.

Avant de partir en vacances, utiliser l'Opération Tranquillité Vacances auprès de la gendarmerie ou du commissariat de police.

Les bienfaits du tir à l'arc

Une de nos adhérentes pratique le tir à l'arc depuis des années et nous a communiqué les bienfaits de ce sport qui peut se pratiquer quelque soit l'âge. Il y a 6 bonnes raisons de pratiquer le tir à l'arc. C'est un sport :

- Accessible à tous qui favorise les échanges entre les générations.
- Qui permet de progresser très vite après quelques mois de pratique. Le matériel est adapté à la morphologie de chacun. Lors de l'initiation, le matériel est mis à disposition par les clubs.
- Qui fait gagner en confiance, développe la concentration et la maîtrise de soi.
- Qui est bon pour le corps et l'esprit. C'est un sport complet qui fait travailler l'ensemble du corps, la coordination des mouvements et génère un calme intérieur.
- Qui se pratique toute l'année.

La Charente maritime compte de nombreux clubs de tir répartis dans tout le département. Pour les contacter joindre le comité départemental de tir à l'arc de Charente Maritime à partir de leur site internet tiralarc17.fr

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 samedi 6 septembre au Forum des associations à Rochefort. Notre stand s'est tenu jusqu'à 13h30. De nombreuses personnes sont venues se renseigner sur nos activités sans pour autant se manifester par la suite.

Les ateliers numériques

Dans l'environnement numérique que nous connaissons tous, les personnes âgées sont les plus vulnérables face aux nombreuses arnaques sévissant sur le Web. C'est pour cette raison que l'ANR17 a organisé avec l'aide de son webmaster **des ateliers numériques** traitant de la sécurité des données.

Ces ateliers ont été animés par deux agents d'Orange s'occupant de la communication au sein de leur entreprise sous forme de bénévolat.

La première partie traite de la **sécurité des données personnelles**. 4 menaces sont identifiées : Les mauvaises habitudes, le hameçonnage, les faux sites web, les logiciels frauduleux. Pour y remédier il faut choisir des mots de passe robustes avec 8 caractères minimum (lettres majuscules, minuscules, des chiffres et des caractères spéciaux) et ne pas hésiter à utiliser les gestionnaires de mot de passe. L'utilisation de la double authentification est recommandée ainsi que l'identification à l'aide de France Connect pour commander en ligne ou accéder à nos sites dédiés (sécurité sociale, mutuelles, impôts).

La sauvegarde des données est essentielle et doit, dans la mesure du possible, être faite une fois par semaine à l'aide de coffres forts numériques (digipost par exemple) ou programmée automatiquement par icloud.

La seconde partie porte sur **les bonnes pratiques en ligne** : comment se prémunir des sollicitations indésirables en utilisant plusieurs adresses mail et en filtrant les appels téléphoniques. Pour cela on peut utiliser l'application **orange téléphone** qui est valable pour tous les fournisseurs ou bloquer les appels indésirables à partir des appels manqués.

Les numéros indésirables peuvent être signalés sur la **plate forme 33700**.

Pour le hameçonnage il faut être très vigilants sur l'origine des SMS ou des mails. Des fautes d'orthographe et la notion d'urgence sont 2 critères qui permettent de l'identifier.

Pour le quishing qui est la fraude au QRcode, utiliser une application (scanner QR par exemple) qui permet de vérifier, par l'affichage du site que l'on veut utiliser, sa réalité.

Les appels frauduleux (comme le conseiller bancaire) doivent être systématiquement vérifiés auprès des organismes ciblés. Ne jamais communiquer de coordonnées bancaires par téléphone ou mail.

Pour sécuriser les achats en ligne on peut utiliser le moteur de recherche de Google et indiquer le nom du site web + avis vérifiés ou arnaque.

Toutes ces mesures ne garantissent pas une sécurité optimale. Ne pas être victime d'arnaques demande une vigilance et un engagement de tous les jours de la part de chacun d'entre nous.

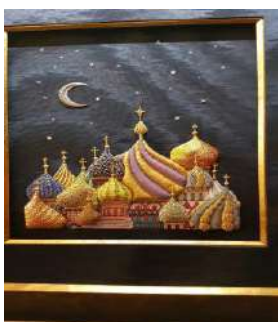
Sites contre la malveillance : cybermalveillance.gouv.fr, cybercure.orange, signal-arnaque.com et aussi "bienvivreledigital.orange.fr"

4 Les sorties de l'année 2025

Escapade insolite : LE BEGONIA D'OR le jeudi 25 septembre 2025

Nous sommes un petit groupe de 10 personnes le 27 septembre à nous retrouver devant l'école Emile Zola pour la visite de l'atelier de broderie d'or le "Bégonia d'or". Nous sommes accueillis par une "maître d'art" qui nous présente l'histoire de la broderie d'or et son évolution.

Depuis 1995, l'atelier est dirigé par Sylvie Deschamps, seule Maître d'Art brodeuse au fil d'or en France, aux côtés de Marlène Rouhaud, elle-même maître d'art et de Thierry Tarrade, responsable des formations. Ensemble, ils incarnent l'excellence et la transmission des savoir-faire. L'atelier s'adresse aux professionnels du luxe, de la décoration et aux passionnés de broderies d'exception.



L'atelier propose de nombreux stages tous niveaux en broderie or, crochet de Lunéville, broderie liturgique, peinture à l'aiguille pour brodeurs professionnels ou de loisirs.

Grâce à ces stages, professionnels et amateurs de loisirs créatifs peuvent se former à ce métier d'art.

Au-delà de la broderie or, c'est l'amour et la passion de leur métier, des fils et des matières que transmettent Sylvie Deschamps, Marlène Rouhaud et Thierry Tarrade.

Château de La Mercerie le 17 septembre 2025

Le mercredi 17 septembre, 33 personnes participent par une belle journée ensoleillée (nous avons retenu l'anticyclone !!) à la sortie en Charente.



Le matin visite de Villebois-Lavalette et dès notre arrivée dégustation de cornuelles, gâteau triangulaire traditionnel (plutôt servi aux Rameaux) avant de gravir les 77 à 90 marches pour accéder à l'église que nous visitons.

Puis découverte du Château de Villebois-Lavalette et de son histoire avec une guide passionnée. Bâti au 8^{ème} siècle en site défensif, il a vécu de nombreuses démolitions au cours des différentes guerres qui ont traversé les siècles. En 1980 est créée l'Association des amis du château qui permet de lancer des travaux de restauration. Perché sur une colline dominant une vaste plaine ondulée, il nous offre de superbes panoramas et a été classé monument historique en 2005.

Après un copieux déjeuner servi sous les halles construites au XVII^{ème} siècle, le groupe a découvert le Château de la Mercerie, petit Versailles Charentais qui est avant tout une histoire humaine. Le pari fou de 2 frères qui décèdent avant de terminer leur œuvre et de la relève par des bénévoles et artisans qui se dévouent pour remettre en état un bâtiment laissé dans l'abandon de nombreuses années.



Ce château a la plus longue façade d'Europe (220m) et compte une immense collection d'azulejos. Son histoire commentée lors de la visite guidée, a émerveillé le groupe.

Ce fut une bonne journée avant le retour de chacun dans nos localités.



CROISIÈRE SUR LA SEINE DU 27 JUIN AU 3 JUILLET 2025

Vendredi 27 juin, départ pour la capitale en matinée. Arrêt vers Tours pour le déjeuner. Arrivée à Paris quai de Grenelle à 18h. Embarquement sur le bateau "le Boticelli" et installation en cabine. Pot de bienvenue avec présentation de l'équipage avant le dîner. Le soir, conférence avec pour thème "qu'est-ce que l'impressionnisme" animée par notre conférencière, Marjorie, qui restera sur le bateau durant toute la croisière.

Samedi 28 juin, matinée libre, le bateau du fait d'une panne de moteur doit rester à quai, nous sommes quelques-uns à en profiter pour rendre visite à la Tour Eiffel puis nous promener sur le Champ de Mars jusqu'au palais du Trocadéro.

Après déjeuner, nous allons en bus à Barbizon où nous visitons la maison des peintres impressionnistes avant de nous promener dans Barbizon jusqu'à l'orée de la forêt de Fontainebleau en compagnie de Marjorie.



Dimanche 29 juin, le matin conférence sur la quintessence de l'impressionnisme et l'après-midi visite du musée Marmottan qui fut l'hôtel particulier des Marmottan et qui présente des collections sur 2 générations : l'une sur des sculptures, des enluminures et peintures de l'Empire et l'autre sur de nombreux tableaux de peintres impressionnistes. Après dîner nous embarquons pour une croisière en bateau mouche pour admirer les monuments de Paris dont Notre Dame reconstruite. Navigation vers Mantes la Jolie à partir de 23h30. Certains d'entre nous sont restés sur le pont pour admirer "Paris by night"



Lundi 30 juin, le matin, en route pour Giverny où nous visitons les jardins et la maison de Claude Monet. L'après-midi, pendant que nous naviguons vers Rouen, nous participons à la conférence sur la géographie de l'impressionnisme. Et, en soirée nous nous retrouvons, comme tous les autres soirs depuis notre départ, autour du cocktail du jour pour partager des moments de convivialité avant le dîner. Soirée guinguette à laquelle certains d'entre nous participent avec beaucoup de joie.

Mardi 1^{er} juillet, nous partons malgré la canicule, visiter la ville de Rouen avec un guide extraordinaire, "Quentin" qui a su nous captiver et nous intéresser à l'histoire de la ville et de la cathédrale que nous visitons avant de déambuler dans le vieux Rouen jusqu'à la place Jeanne d'Arc et sa nouvelle église. L'après-midi, visite de l'Abbaye de Jumièges, témoignage de l'art roman et de celle de Waudouille actuellement occupé par des moines bénédictins avec une guide très intéressante.



Soirée de gala avec un repas gastronomique suivi d'une soirée dansante.



Mercredi 2 juillet, le matin nous partons pour Etretat sous un ciel gris très chargé. Suite à un problème de frein sur notre car, nous faisons une halte dans le port du Havre pour en attendre un autre. Notre guide "Adeline" en profite pour nous parler du Havre, de l'activité portuaire et nous expliquer le rôle des engins qui circulent entre les containers. Arrivés à Etretat, il pleut. Nous sortons les Kway et les parapluies. Un groupe prend le petit train pour la visite et un autre la fait à pied avec arrêt devant la maison d'Alphons Allais avant d'aller admirer la falaise et ses rochers peints et immortalisés par Claude Monet.

L'après-midi, visite de Honfleur avec le soleil revenu. Visite du musée Eugène Boudin puis balade dans la ville avec visite de l'Eglise en bois et du vieux bassin. Temps libre pour les achats.



De retour sur le bateau, la soirée est animée par un magicien qui passe de table en table et par une chanteuse rouennaise qui nous a ravis avec un répertoire de chansons anciennes et plus récentes.

Jeudi 3 juillet, nous quittons le bateau à 9h direction La Rochelle en passant par la Sarthe où nous déjeunons.

Nous avons tous énormément appréciés cette croisière, le confort qu'elle apporte, la qualité du service et la disponibilité du personnel. Le thème sur l'impressionnisme nous a permis de découvrir les peintres et l'environnement qui leur a servi de modèle.

BARCELONE du 1^{er} au 4 octobre 2025



Nous sommes 31 personnes à nous envoler depuis Bordeaux pour découvrir la ville de Barcelone. Après un vol sans histoire, nous sommes accueillis en fin de matinée par notre guide Victoria. Au restaurant nous découvrons "les tapas" spécialités espagnoles. L'après-midi nous faisons un tour panoramique et historique des principales avenues de la ville nous permettant de découvrir les différents éléments d'architecture moderniste qui décorent des villas plus belles les unes que les autres. Nous



découvrons également le port, les plages, les installations des deux expositions universelles ainsi que celles des jeux olympiques de 1992. Nous terminons notre tour par un circuit sur la montagne de Montjuïc. Ce fut une première journée bien chargée.

Le lendemain matin nous visitons les différents quartiers touristiques de Barcelone puis nous nous promenons sur les "remblas" où nous déjeunons.



L'après-midi nous retournons à Montjuïc pour nous y promener. Sur la hauteur nous pouvons admirer la place qui fut construite pour les expositions universelles et les jeux olympiques et qui fait le lien entre la ville et la montagne de Montjuïc ainsi que la fontaine magique. Ensuite nous visitons le parc Güell, œuvre géniale de Gaudí. C'est un moment magique, presque féérique avec des sculptures symboliques. Nous sommes accompagnés de deux guides spécialistes de l'œuvre de Gaudí qui ont su nous captiver tout au long de la visite.



Vendredi matin, nous prenons le bus pour une journée en dehors de Barcelone. Nous commençons par la visite du centre historique de Penedès puis nous nous rendons dans les Bodegas Torres, vignobles dans lesquels s'élaborent des vins prestigieux. Nous effectuons la visite des caves en petit train suivie d'une dégustation. Après le déjeuner nous nous rendons à Montserrat grand centre religieux de la Catalogne. Nous visitons la basilique royale et sa vierge noire.



Samedi matin, visite de la basilique "La Sagrada Família", joyau d'architecture, création du génial Antoni Gaudí. Un pur émerveillement tant à l'extérieur qu'à l'intérieur. Nous déjeunons près de la basilique et nous en profitons pour faire quelques courses dans les rues adjacentes avant de se rendre à l'aéroport pour le retour.

Ce fut 4 jours très denses et très riches en découvertes. Nous avons beaucoup appris sur l'histoire de la ville de Barcelone, sur l'architecte exceptionnel que fut Gaudí et sur son œuvre qui perdure.



Le coin des marcheurs

Comme d'habitude, 3 marches sont organisées au second semestre avec, pour celle de novembre, un repas au restaurant afin de clôturer l'année.



Vendredi 19 septembre à Echillais nous sommes 17 à nous retrouver par un temps très ensoleillé au pique-nique, nous obligeant à chercher de l'ombre pour nous protéger du soleil et comme chaque fois les gâteaux apéritifs et les desserts abondent. Nous sommes 19 pour suivre le circuit qui passe par la maison de Pierre Loti, puis longe le canal de la Seudre à la Charente, les jardins ouvriers et le centre d'Echillais.



Le 17 octobre nous sommes à Agonnay. Le temps est plus frais et venté mais ensoleillé pour le pique-nique qui réunit 17 participants. L'après-midi, 3 personnes nous rejoignent pour la marche que nous scindons en 2 groupes pour ceux qui ont des difficultés à marcher. Néanmoins nous avons tous pu voir et admirer la chapelle du Puy Gauthreuil, oratoire de style néo roman saintongeais. Sur le parcours le plus long, les marcheurs ont pu admirer un champignon insolite et surprenant : le clathre rouge ou cœur de sorcière non toxique mais immangeable.



Le jeudi 20 novembre c'est à Courcoury que nous nous retrouvons non pour la marche annulée du fait du mauvais temps mais au restaurant l'Amaryllis où nous sommes 33 à partager un moment de convivialité qui clôt les marches de l'année 2025.



6 Le calendrier des marches pour le 1er semestre 2026

Date	Localisation	Animateur	Lieu RV et horaires
Vendredi 13 mars	Rochefort	Michel Gardré 06 37 47 69 21	Le parcours reste à préciser. Les informations le concernant seront communiquées avec le mail.
Vendredi 17 avril	Jonzac et ses environs	Michel Gardré 06 37 47 69 21	RV à 12h à St Hilaire du bois pour le pique-nique et un circuit de 8km environ.
Vendredi 29 mai	Dampierre sur Charente	René Aubry 06 44 73 83 95	Le lieu et l'heure du RV seront précisés lors de l'envoi du mail.
Vendredi 26 juin	Brouage	Pierre Barraud 06 73 61 34 36	RV au parking intérieur de Brouage, à 12h pour le pique-nique. Départ de la marche à 13h30 pour 8 km.

7 le calendrier des activités pour le 1er semestre 2026

Dates	Types d'activités	Inscription
Vendredi 24 janvier	Galette des rois au Vegas, 12h30 Prix : 43 €	Voir fiche d'inscription jointe
Samedi 21 mars	Cabaret l'Ange Bleu à Bordeaux avec les cars Michel. 109€ 2 départs Rochefort et Saintes	Voir fiche d'inscription jointe
Vendredi 27 mars	Assemblée Générale ANR17 au Vegas à Saintes	Convocation en février
Jeudi 21 mai	Les trésors charentais Sortie châteaux Crazannes et La Roche Courbon 65€ avec restaurant le gabarier à Port d'Envaux	Voir fiche d'inscription jointe
Du 14 au 21 juin	Voyage dans le Jura et la Suisse Il reste quelques places. Si vous êtes intéressés, contacter Claude Lucas : 06 82 12 67 82	

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Nécrologie

Cette année nous avons eu à déplorer le décès de plusieurs de nos fidèles adhérents :

Marie Riou, Saujon

Jacqueline Boyot, Coutras

Daniel Filloneau, Lhoumeau.

Hélène Charpentier, Angoulins

Raymond Coupeau, Périgny.