



Les échos du groupe 17

Bulletin de liaison juin 2023



1 Le mot du Président

Bonjour à toutes et à tous

Les 6 et 7 Juin 2023 s'est tenue à Carry le rouet, au village vacances Miléade, l'assemblée générale annuelle de notre association. A cette occasion, le président Félix VEZIER a émis le souhait de ne pas renouveler sa candidature. Il a été remplacé lors d'un vote par François Xavier LEHMANN.

A propos du centre de vacances Miléade, c'est une heureuse coïncidence, car nous le proposons en séjour d'une semaine en juin 2024. Je vous le recommande fortement, il est situé dans un cadre magnifique en bordure de mer, les chambres sont confortables et la nourriture tout à fait convenable. Tout est prévu pour que vous passiez un agréable séjour à l'intérieur même du centre, petite plaisanterie en passant les plus téméraires pourront faire de l'aqua branches, il y a un circuit.

Je ne reviens pas sur les problèmes d'effectif du groupe, ils sont exposés dans le rapport moral, à l'heure où je m'exprime nous sommes un peu plus de 400 adhérents à jour de cotisation (ceux qui auraient oublié le renouvellement peuvent y penser il n'est pas trop tard)

Avant de vous souhaiter de bons mois de juillet et aout, j'ai quelques recommandations à faire.

1. Respectez les dates limites proposées aux différentes activités.
2. Ne faites pas d'enquête sur les prix affichés, nous négocions les prix nous-même, si vous trouvez moins cher avec d'autres associations, c'est qu'elles prennent en charge une partie de la participation.
3. Lorsque nous limitons le nombre des participants, c'est par mesure de sécurité, il n'est pas nécessaire dans ce cas précis de téléphoner aux organismes sollicités et de mettre notre parole en doute.

N'oubliez pas que nous sommes des bénévoles soucieux de vous faire partager de bons moments de convivialité, nous acceptons les remarques lorsqu'elles sont pertinentes, pas quand elles sont négatives.

A bientôt donc, et pourquoi pas en septembre à Clisson

Sommaire

1- Le mot du président	1
2- le coin du social	2-3
3- sorties du 1 ^{er} semestre	4-5
4- Le coin des marcheurs	5
5- Calendrier des marches	6
6- Calendrier des activités	6
PV AG 2023	
Fiches d'inscription activités et voyage	

Découvrez **pages 6** notre programme d'activités pour le 2^{ème} semestre 2023. Retenez d'ores et déjà celles qui vous intéressent

<http://anr17.pagesperso-orange.fr>

N'hésitez pas à consulter notre site internet

2 le coin du social

L'activité sociale

Dans le bulletin de juin 2022, nous vous proposons des ateliers sur le sommeil pour le 1^{er} semestre 2023 qui ont suscité peu d'intérêt car seule 1 personne s'est inscrite.

Nous avons remplacé cet atelier par une conférence sur le fonctionnement du site Améli.fr et ses télé services.

16 personnes y ont participé le mardi 23 mai.

La conférence portait sur le compte Améli.fr et les dispositifs d'aides de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM).

Dans un premier temps, l'intervenante présente le **site général de la CPAM : ameli.fr** qui contient toutes les informations utiles concernant l'Assurance Maladie. C'est une plateforme de référence en termes d'informations sur la santé. Pour se connecter : www.ameli.fr puis saisir le code postal du domicile pour obtenir le site de la Charente-Maritime.

Sur ce site, vous avez les rubriques « droits et démarches » et « remboursements » qui donnent des renseignements d'ordre général. Se trouve également une rubrique « santé » qui regroupe les pathologies par ordre alphabétique, renseigne sur les symptômes et donne des conseils.

Un moteur de recherche permet d'accéder à d'autres sites comme « mes-aides.gouv.fr »

Dans un second temps, son intervention porte sur le **compte ameli** qui vous est personnel. Pour y accéder vous devez indiquer votre numéro de sécurité sociale et un mot de passe. Le mot de passe est donné par la CPAM lors de la première connexion. Vous devez ensuite le changer.

Il permet de :

- Consulter les remboursements et les éditer si besoin sur une période de 27 mois.
- Editer des relevés mensuels ou annuels et prendre connaissance des participations forfaitaires et franchises.
- Télécharger une attestation de droits.
- Commander une carte européenne d'assurance maladie pour les séjours en Europe.
- Consulter les délais de traitement de la Caisse.
- Prendre RV en ligne avec un conseiller de l'assurance maladie.

Le compte Ameli propose également un espace de services de prévention pour aider à préserver notre santé (dépistage de cancer, arrêt du tabac, canal carpien etc...)

En cas d'absence de médecin traitant (parti à la retraite et non remplacé, par exemple), un numéro de médecin fictif peut être attribué.

Dans la rubrique «mes informations» retrouvez toutes celles vous concernant. Vous pouvez aussi vérifier que la transmission des données vers votre complémentaire santé est bien activée.

Comment contacter votre CPAM :

Pour **prendre un RV** depuis votre compte ameli, allez dans « **mon agenda** » et cliquer sur prendre un RV. 2 possibilités de RV, téléphonique ou physique. Quelque soit le type de RV, vous serez appelé(e) par un conseiller de l'assurance maladie pour évaluer la possibilité de traiter le dossier à distance. Dans le cas contraire, le conseiller préparera avec vous les justificatifs le jour du RV fixé durant l'échange téléphonique. Au plus tôt votre RV pourra être pris à J+3 et au plus tard à J+30.

Pour **envoyer un message**, cliquez sur « j'ai une question » dans mon espace d'échanges. Le « amelibot » s'ouvre automatiquement. Communiquez avec lui si c'est un renseignement d'ordre général.

Si vous souhaitez poser une question à propos de votre dossier, indiquer dans « posez votre question ici » je veux contacter ma CPAM » et ensuite répondre NON, je veux communiquer directement avec ma caisse. Amelibot vous propose alors de rédiger un mail. Choisissez votre

sujet et si les réponses proposées ne suffisent pas, cliquez sur je n'ai pas trouvé la réponse à ma question. J'écris un message.

Vous pouvez également joindre la CPAM du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30 au 3646 mais en dernier recours si vous n'avez pas trouvé la réponse avec le site ameli et si votre question nécessite une réponse en moins de 48h.

Le site Ameli ainsi que le compte personnel ameli sont disponibles sur tablette et smartphone. L'application ameli.fr permet d'envoyer des documents pour faciliter les échanges avec la CPAM.

Les dispositifs d'aide de la CPAM.

- L'examen de prévention en santé (ex bilan de santé) toujours gratuit et accessible aux retraités. **Il existe 2 centres pour la Charente Maritime** : Niort et Angoulême.
Pour contacter le centre de Niort : parc d'activités de l'Ebaupin, 1 rue de l'Angélique, Bessines CS 28431 79024 Niort cedex. Tel : 05 49 04 46 60.
Pour Angoulême : 5 rue croix Lanauve, CS 42403 16024 Angoulême cedex. Tel : 05 45 61 68 75.
- La complémentaire santé solidaire (ex CMU et CMUC) qui évite de régler les soins médicaux. Elle peut être gratuite et payante.
Pour y avoir droit il faut être bénéficiaire de l'assurance maladie obligatoire.
Les ressources prises en compte sont celles des 12 mois précédant l'avant dernier mois de la demande (M-1). Pour une complémentaire sans participation pour une personne, les revenus annuels doivent être inférieurs à 9719€ et à 13120€ pour 2 personnes. Pour une personne seule avec participation les revenus annuels ne doivent pas dépasser 14578€ et 19680€ pour 2 personnes.
Pour estimer vos droits utilisez le simulateur « mes droitssociaux.gouv.fr ».
- Les aides financières.
La caisse d'assurance maladie de la Charente Maritime peut vous aider à faire face à des dépenses de santé. C'est un dispositif extra légal qui permet d'attribuer des aides financières en complément des remboursements. Ces dossiers sont présentés en commission sociale qui se réunit 2 fois par mois.

L'Amicale Vie

Elle prend le relais de la Mutuelle Générale après 65 ans pour le capital décès.

Pourquoi adhérer ?

- **La sérénité** : versement rapide du capital et exonération des taxes et droits de succession.
- **La simplicité** : souscription possible jusqu'à 75 ans révolus sans examen médical et sans frais de dossier.
- **La liberté** : libre choix du capital garanti et des bénéficiaires, libre choix de la périodicité de paiement des cotisations (annuelle ou semestrielle).

Offre 2023

Pour toute nouvelle adhésion au cours de l'année 2023, **3 mois de cotisation vous sont offerts.** :

N'hésitez pas a vous renseigner auprès de votre correspondante : Josette Bellier tél : 05 46 41 79 24

3 Les Sorties du premier semestre

La galette des rois

Vendredi 27 janvier 2023, nous pouvons enfin nous réunir au Vegas pour fêter la galette des rois après 3 ans d'absence due au covid. 70 personnes étaient présentes et ont apprécié de se retrouver pour passer un moment de convivialité et profiter de la tombola qui remporte toujours un grand succès.



Le cabaret Zagal

Jeudi 9 Mars, entre deux perturbations pluvieuses, 26 personnes se sont retrouvées pour découvrir le nouveau spectacle « le cheval fait son cinéma » Un show époustouflant, 20 chevaux, 30 artistes.

Dans l'écrin de lumière du Zagal Cabaret, danses, chants, poésies et humour, prouesses des voltigeurs et cascadeurs nous ont émerveillés.

Les différents tableaux s'enchaînent à la perfection, où la complicité somptueuse entre l'homme et le cheval est une douce évidence.

Une sortie, un moment inoubliable et riche en surprises et émotions.



Escapade insolite : l'imprimerie artisanale de rochefort

Le mercredi 5 avril, nous étions 10 adhérents devant la porte d'un local rue Audry de Puyravault à Rochefort en attente de visiter la plus vieille imprimerie de France encore en activité.

Dès l'entrée nous sommes surpris par l'étroitesse des locaux et le matériel de typographie imposant. En effet, c'est au rez de chaussée que se trouvent les presses.

Le propriétaire nous explique dans un premier temps l'histoire de cette imprimerie, vieille de plus de 180 ans et toujours exploitée dans cette maison.

A la recherche d'une imprimerie traditionnelle encore en activité, c'est à Rochefort que l'imprimeur et sa compagne ont trouvé leur bonheur en 2008. Ils ont pu ainsi réaliser leur rêve de création dans la tradition typographique. Depuis 2012 ils ont créé une maison d'édition typographique artisanale nommée « Les petites allées ».

Au premier étage nous découvrons la partie composition avec des milliers de caractères en plomb classés dans des tiroirs par ordre de grandeur. Les caractères en plomb ou en bois ainsi que les vignettes en cuivre ou bois datent du 19^{ème} siècle. Cette collection sert toujours et s'enrichit. Nous assistons à la technique qui consiste à aligner un texte et une vignette dans un cadre pour qu'elle ne bouge pas lors de l'impression.

Les questions fusent de la part des participants ébahis par ce qu'ils voient, une activité du 19^{ème} siècle toujours en cours à l'époque de l'informatique ! et des œuvres (petits documents, cartes et livres à poster) très actuelles qui permettent aux propriétaires d'en vivre.

Après plus d'une heure et demie de visite, nous repartons avec chacun une carte souvenir et le sentiment d'avoir découvert un espace insolite au cœur de la ville de Rochefort.



Le pays Mellois

Le jeudi 11 mai c'est une sortie en car qui emmène 26 personnes dans le pays Mellois.

Le matin nous visitons l'abbaye royale de Celles sur Belle qui date du 17^{ème} siècle et qui a été construite sur les vestiges d'un ancien complexe abbatial du 11^{ème} siècle. Elle accueille de nos jours un grand nombre d'activités culturelles.

Après cette visite, nous nous dirigeons vers Melle pour le déjeuner.

L'après-midi, nous partons visiter la ville de Melle, son patrimoine, les rues en pente pour finir sur le site des mines d'argent des Rois Francs. Ce sont les plus anciennes exploitées à l'époque de Charlemagne et visitables.

Le guide nous explique l'histoire de la mine, les techniques d'extraction de la roche pour obtenir une pierre appelée « **galenne** » de laquelle on extrayait le plomb et surtout l'argent pour créer les monnaies de l'époque carolingienne, les deniers et les oboles.

Ce fut une journée bien remplie qui nous a permis d'apprendre comment les anciens faisaient la monnaie du temps de Charlemagne.



4 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.

Le jeudi 17 février, malgré un brouillard tenace qui cachait la côte, 24 personnes se sont retrouvées au port de Châtelailon-Plage pour une marche le long de la mer avec ensuite visite de l'église dont l'intérieur a été transformé en œuvre d'art par un artiste de streetart. Les marcheurs ont pu admirer les différentes teintes de bleus agrémentées d'étoiles ainsi que les dessins autour des vitraux. Le retour au port s'est fait le long de la mer et les plus courageux ont prolongé la marche en faisant une boucle par les Boucholeurs et c'est en fin de journée que le soleil est venu déchirer le brouillard !



Le vendredi 17 mars, malgré un temps incertain et avec une bonne confiance dans les prévisions météorologiques, nous sommes partis à Agonnay pour faire les chaumes de sèchebec. Nous étions 11 personnes pour le pique-nique qui a bénéficié d'un rayon de soleil. En tout début d'après-midi, 2 autres marcheurs nous ont rejoint. Le circuit démarre par un plateau calcaire sur lequel on peut observer une végétation quasi méditerranéenne, longe des éoliennes et traverse une clairière avec bancs et sculptures. Pas de pluie sur le parcours et 13 personnes ravies de leur après-midi.

Les marches d'avril et de mai ont été annulées à cause du mauvais temps.

La marche du 2 juin s'est transformée en sortie à la journée. Départ tôt le matin du port de Rochefort où 45 personnes embarquent sur la « Fée des Iles » pour une croisière sur la Charente avec tour du Fort Boyard et débarquement sur l'île d'Aix en fin de matinée. Après un bon repas au restaurant l'Insulaire, 34 personnes ont fait le tour de l'île d'Aix à pied malgré la chaleur de ce début juin. A l'arrivée un pot à l'ombre a été le bienvenu avant de reprendre le bateau pour Rochefort. Les non marcheurs ont profité de la calèche pour visiter l'île. Ce fut une journée bien remplie et très appréciée des participants.



5 Le calendrier des marches pour le 2ème semestre 2023

Pour éviter l'annulation systématique des marches en cas de mauvais temps, il a été décidé de reporter la marche proposée et annulée la semaine suivante

Date	Localisation	Animateur	Lieu RV et horaires
Vendredi 1er septembre	St Palais en direction de Vaux sur mer, Royan	Jeanine Martinez et M. Paule Coyreau des Loges 06 81 51 17 89 ou 06 81 40 14 28	RV à 12h au lac de St Palais pour le pique-nique. Marche de 5 et 10 km au départ du lac.
Jeudi 12 octobre	Les marais de la Seudre à Mornac sur seudre	Jacques Biais 06 13 50 68 58	2 circuits de 4,5 km et de 5,5km. Détail de la marche sur fiche d'inscription RV 10h ou 13h30 parking face au 4bis route Basse du Chenal à Plordonnier, commune de Mornac..
Vendredi 17 novembre	Autour de Pons	René Aubry 06 44 73 83 95	Le parcours ainsi que les renseignements relatifs au restaurant pour clôturer les marches de l'année 2023 seront communiqués par mail et téléphone fin octobre, début novembre.

6 Le calendrier des activités pour le 2ème semestre 2023

Dates	Types d'activités	Inscription
<i>Jeudi 14 septembre</i>	Clisson l'Italienne au sud de Nantes 96€ Visite guidée du château du Coing, déjeuner à Clisson, visite commentée de la ville de Clisson en petit train puis visite du parc de la Garenne lemot sur les bords de la Sèvre Nantaise.	Voir fiche jointe
<i>Jeudi 7 décembre</i>	Repas dansant au restaurant La Forêt à Meschers. 48€ RV au restaurant à 12h	Voir fiche jointe
Et, en avant première		
<i>Vendredi 26 janvier 2024</i>	Galette des rois et sa tombola au Vegas	Inscription dans le journal de décembre 23

A toutes celles et tous ceux intéressés par les activités proposées n'attendez pas le dernier moment pour vous inscrire car dans ce secteur nous rencontrons des difficultés de gestion, respectez les délais.

INFORMATIONS IMPORTANTES

A compter du **1^{er} septembre 2022** l'adresse de notre siège départemental change :
ANR17, 20 bis rue Jean Baptiste de Traversay 17300 **Rochefort**

Pour nous joindre au téléphone :

Le président : 06 44 73 83 95

La secrétaire : 05 46 34 55 97

Si nous ne sommes pas disponibles, merci de laisser un message afin de vous rappeler.