



Les échos du groupe 17

Bulletin de liaison juin 2024



1 Le mot du Président

Bonjour à toutes et à tous

Comme je vous l'ai déjà dit, nous ne recevons plus de subvention de la poste, nous devons donc nous financer avec nos seules cotisations. Cette année, j'ai dû envoyer 72 courriers de rappel à la cotisation, malheureusement la moitié des adhérents concernés n'ont toujours pas répondu.

Chaque année le nombre de nos adhérents diminue sensiblement, en 2023 nous étions 416, cette année si mes calculs sont exacts nous devrions être à peine 350, certes la moyenne d'âge est élevée, mais ce n'est pas la seule explication et si l'hémorragie n'est pas freinée il y a matière à s'inquiéter de l'avenir du groupe Charente-Maritime. Par conséquent je fais appel à un geste solidaire.

Si la vocation de l'ANR est de briser la solitude de nos adhérents elle est aussi de défendre leurs intérêts auprès des instances, et nos représentants s'y consacrent avec acharnement. Les premiers résultats sont effectifs auprès de la banque postale. (cf motion votée à l'AG du Siège et jointe à ce journal)

Récemment, à l'occasion d'une sortie à la journée, nous avons eu deux désistements dans un délai inférieur à un mois. Le groupe a dû payer l'intégralité de la facture. Pour faire face à cette situation, le remboursement de la participation sera effectué uniquement sur présentation d'un certificat médical et à hauteur de 50%.

Votre président vous souhaite un bel été et vous donne rendez-vous pour la rentrée en septembre

Sommaire

1- Le mot du président	1
2- le coin du social	2-3
3- les petits potins de La Poste.....	3
4- sorties du 1 ^{er} semestre ...	4
5- Le coin des marcheurs	5
6- Calendrier des marches	5
7- Calendrier des activités	6
PV AG 2024	
Fiches d'inscription activités	

Découvrez **pages 6** notre programme d'activités pour le 2^{ème} semestre 2024. Retenez d'ores et déjà celles qui vous intéressent

N'hésitez pas à consulter notre site internet

<https://anr17.fr>

2 Le coin du social

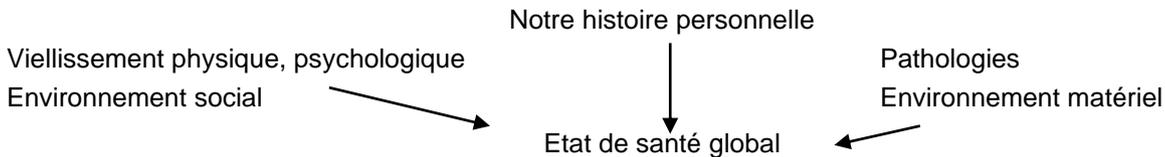
L'activité sociale

Pour bien vieillir, il est primordial de préserver son capital santé.

L'Association Santé Education et Prévention sur les Territoires de Charente (ASEPT) en lien avec les CCAS organise régulièrement des conférences sur le bien vieillir.

Celle à laquelle nous avons participé était animée par un chronobiologiste, le Dr Philippe Rousseau.

Celui-ci insiste sur le fait que **le vieillissement n'est pas une maladie**. A tout âge, la santé résulte d'un équilibre entre le physique, le psychique et l'environnement. Il l'explique par un schéma.



Il complète sa démonstration par la définition de l'équilibre de santé et le vieillissement étudié par un autre médecin, le professeur Henri Choussat. Pour une retraite harmonieuse, il faut :

- Avoir des activités physiques et sociales.
- Une bonne alimentation et ne pas négliger le repas du soir. **Prendre des protéines** le soir pour éviter la fonte des muscles et la dénutrition. (Cf **test nutritorfi** en dernière page)
- Eviter les agressions telles que les accidents domestiques, les chutes.
- Donner du sens à ce que l'on fait.
- Etre altruiste mais savoir s'économiser et penser à soi.
- Avoir une vie affective.
- S'auto surveiller.

A la fin de la conférence, le représentant de l'ASEPT propose des ateliers thématiques (mémoire, nutrition, sommeil, équilibre, habitat etc...) animés par des professionnels. Si vous êtes intéressés vous pouvez découvrir le programme en allant sur www.asept-charentes.fr

Les risques informatiques : attention aux arnaques

Pour faire face aux cybermenaces il faut en priorité avoir sur son ordinateur, sa tablette et/ou son téléphone portable :

- Un antivirus à jour.
- Des logiciels de nettoyage.
- Faire les mises à jour windows.
- Sauvegarder les données importantes sur un disque dur externe. Si sauvegardes sur clés USB, penser à les nettoyer régulièrement.
- Des mots de passe sécurisés avec un minimum de 12 caractères en mélangeant lettre, chiffres et signes.

Si vous avez un message indiquant que votre ordinateur est bloqué et que l'on vous donne un numéro à appeler pour le débloquent, **ne jamais appeler ce numéro**. Eteindre le PC en appuyant sur le bouton arrêt-marche pendant 9 secondes.

Si l'on vous propose un assistant support technique gratuit surtout **ne pas appeler. Ce sont des arnaques.**

Pour les **achats** sur le Bon Coin, ne régler qu'avec le système bon coin pour éviter les escroqueries.

Si l'on vous demande un **paiement par carte PCS**, carte prépayée pour des sociétés de transfert d'argent, refusez. C'est une escroquerie. **Ne jamais acheter ce type de carte** en bureau de tabac ou à la poste.

Attention aussi à l'**arnaque « Western-Union »**. Ne jamais donner d'argent quand on ne connaît pas la personne. Toujours se renseigner avant de donner de l'argent.

Si vous avez à faire un règlement suite à une petite annonce avec un RIB attention à l'escroquerie de la petite annonce.

A savoir pour éviter de se faire avoir avec un RIB : ceux utilisés en France commencent tous par **FR**.

Si vous avez un RIB avec **FR76**, c'est une **escroquerie**. Si sur un IBAN vous avez le numéro 3000 001, c'est une banque irlandaise.

Pour régler les factures des artisans, il est conseillé de payer par chèque plutôt que par RIB. Si vous souhaitez le faire par RIB suite à un mail de l'artisan, s'assurer qu'il s'agit bien de votre artisan et que le RIB est bien le sien.

Si vous avez un **appel de votre banque** pour votre carte ou d'un service fraude, ne jamais communiquer par téléphone d'informations concernant votre carte et vos comptes. **Raccrocher et appeler votre banque. Les banques n'appellent jamais.**

Attention aux fausses infractions au code de la route. Si vous recevez un mail ou un courrier avec un **QRcode** ne jamais le cliquer, c'est une **escroquerie**. La police municipale informe par courrier sans QRcode.

En cas d'amende, effectuer le règlement de préférence en ligne avec le site reglementamendes.gouv.fr

Pour le site du gouvernement « GOUV » si vous avez dans vos mails des demandes émanant de la **DGSIP-gouv.fr ou igouv.org ou .gouv.com, c'est une fraude**. Le site du gouvernement est seulement **.gouv.fr**.

La dernière escroquerie concerne le site AMAZONE. Si vous recevez une **lettre d'Amazone** avec un **QRcode** c'est une arnaque.

Si votre carte bancaire est utilisée en France ou à l'étranger alors qu'elle est en votre possession, il faut appeler la banque et aller porter plainte à la Gendarmerie. La banque doit rembourser les achats frauduleux.

Si vous devez donner une photocopie de votre carte d'identité, veillez à barrer la photocopie pour éviter qu'elle soit réutilisée et permette de subtiliser votre identité.

Une nouvelle plateforme a été créée en ligne pour déposer plainte suite aux arnaques : T.H.E.S.E.E.

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 2024

Pour toute nouvelle adhésion au cours de l'année 2024 **3 mois de cotisation vous sont offerts** :

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

3 Les petites potins de La Poste

La Poste étant supporter officiel des jeux de Paris 2024, **140 postiers** ont été retenus pour porter la flamme olympique, dont **15 sélectionnés en Nouvelle Aquitaine**. Ils feront vivre au travers de leur engagement les trois énergies de Paris 2024 : le sport et les jeux, les territoires, le collectif. Parmi eux, Aurélie Manet pour la Dordogne et Bruno Texier de Périgny pour la traversée de la Charente.

Les 23 et 24 février, au conservatoire de musique et de danse Michel Legrand à Rochefort, La Poste a lancé en avant-première un **timbre à l'effigie de Michel Legrand**.

Le 17 avril dernier, le Prince Albert II et la princesse Stéphanie de Monaco ont visité l'imprimerie du timbre, située à Boulazac-isle Manoire en Dordogne, qui réalise les timbres-poste de la principauté.

Cette visite s'inscrit dans le cadre du centenaire de la naissance de Rainier III.

La principauté de Monaco est un partenaire historique pour laquelle la Poste imprime les timbres depuis 1885.

4 Les Sorties du premier semestre

La galette des rois

Vendredi 26 janvier 2024, nous sommes comme chaque année au Vegas pour fêter la galette des rois. 62 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.



Sortie théâtre

Dimanche 25 février par une journée pluvieuse, 17 personnes se sont retrouvées à l'aire de covoiturage du Vergeroux près de Rochefort pour prendre un bus et aller à Niort assister à une pièce de théâtre intitulée le jour du kiwi et jouée par Gérard Jugnot, son fils Arthur et Florence Pernel. La pièce traite de sujets d'actualité avec un jeu d'acteurs enlevé. C'est drôle et tendre à la fois. Un pur moment de bonheur. Nous sommes tous revenus satisfaits de notre après-midi. Cette sortie est à renouveler.

Escapade insolite : le musée de l'automobile

Le mardi 16 avril, nous étions 21 adhérents pour la visite du musée de l'automobile installé au Thou, près d'Aigrefeuille d'Aunis.

Ce musée fut créé par des passionnés de l'automobile ancienne. Dès notre entrée nous sommes transportés dans le passé et voyageons dans le temps.

120 Voitures dont la plus ancienne date de 1910 sont réparties dans un décor de vieilles rues dans lesquelles on retrouve les garages d'autrefois, une station-service, des mannequins habillés comme au début du 20^{ème} siècle ainsi que de nombreuses affiches relatives à tout ce qui touche à l'automobile.

Le propriétaire nous guide tout au long de la visite et pendant deux heures, nous captive par une anecdote à chaque voiture.

Nous avons ainsi traversé l'histoire de l'automobile avec beaucoup de plaisir. Certains d'entre nous reviendront avec leurs petits-enfants.



Une journée sur le bassin d'Arcachon

Par un temps très nuageux 29 personnes sont parties, jeudi 23 mai 2024, découvrir les sites incontournables du bassin d'Arcachon. Visite des différents quartiers, ville d'été et d'automne, ville d'hiver et ses villas balnéaires du second empire, le village des pêcheurs.

A midi, Un rayon de soleil a permis de déjeuner en terrasse avec vue sur mer pour reprendre des forces!

L'après-midi, le ciel s'est éclairci pour la balade en bateau qui a duré plus de deux heures avec de nombreux commentaires.

Nous avons pu découvrir le bassin d'Arcachon, admirer la dune du Pyla à proximité,

apercevoir l'île aux oiseaux et les cabanes tchanquées, les parcs à huîtres, la presqu'île du Cap Ferret où sont érigées de superbes villas surplombant le bassin.

Puis, nous avons dû penser au retour. Chacun, ravi de sa journée, a regagné sa localité.



5 Le coin des marcheurs

Cette année, malgré le temps maussade du printemps nous avons pu maintenir les marches de février, mars et avril. Par contre celle de mai a dû être annulée pour cause de mauvais temps.

Le vendredi 9 février, nous avons fait confiance à la météo qui annonçait du soleil pour l'après-midi malgré une pluie incessante toute la matinée. Effectivement à notre arrivée sur place, le soleil a fait son apparition et 13 marcheurs optimistes se sont retrouvés au parking de la passe aux bœufs à Port des Barques pour une boucle de 7 km le long de la côte avec malgré tout des chemins un peu boueux. Ce fut une après-midi des plus agréables.



Le vendredi 15 mars, la marche prévue à Tonnay-Boutonne a été remplacée par une marche à Rochefort l'après-midi là aussi, les berges de la Boutonne étant inondées. Nous sommes partis du port de Rochefort en direction du Pont Transbordeur aller et retour avec un temps mitigé mais agréable. Par tradition, la marche s'est terminée au bar à vin de Gregory Coutançeau où une boisson a été offerte par l'ANR17.



Le vendredi 12 avril nous étions 28 marcheurs au parking du phare de la Coubre pour notre traditionnel pique-nique. Le soleil était là et après les nombreux échanges de gâteaux salés et sucrés, nous sommes partis dans la forêt de la Coubre en empruntant le circuit de la Chapelle sans pour autant aller jusqu'à l'ancienne chapelle notre Dame de Buse. Les plus courageux sont revenus par la côte tandis que d'autres ont raccourci le trajet en prenant la piste cyclable. Ce fut là aussi une belle journée très appréciée par nos marcheurs.



La marche du 21 juin a eu lieu dans l'île d'Oléron. 24 personnes étaient au rendez-vous à midi à la plage de Matha pour le traditionnel pique-nique qui a eu, comme d'habitude, un vif succès. Pour la marche, le président et son épouse sont venus nous rejoindre. Nous sommes partis à la découverte du nouveau port de la Cotinière puis après la visite de la chapelle St Nicolas construite en 1966, dédiée aux marins et une halte aux pêcheries où chacun a pu faire des achats, nous sommes repartis à travers les rues étroites du vieux village « le colombier » pour rejoindre notre point de départ sans avoir de pluie malgré des nuages menaçants. Notre journée s'est terminée par la dégustation d'un cake au citron apporté par René et Monique, l'occasion de passer encore un moment agréable ensemble.



6 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, dans la mesure du possible.

Date	Localisation	Animateur	Lieu RV et horaires
Vendredi 20 septembre	Tonnay Boutonne	Pierre Barraud 06 73 61 34 36	Le lieu et l'heure du RV seront précisés lors de l'envoi du mail.
Vendredi 11 octobre	L'île de Ré, de La Flotte vers l'Abbaye des Châteliers	Danielle Monnereau 06 77 50 08 49	Parcours de 7km. Départ du parking du marais au bout de la plage de l'Arnérault à La Flotte. Ceux qui ne voudraient pas faire 7km, pourront visiter La Flotte. Pique-nique à La Flotte. RV au parking du péage du pont de l'île de Ré à 11h pour le covoiturage.
Vendredi 15 novembre	Courcoury	René Aubry 06 44 73 83 95	Le parcours ainsi que les renseignements relatifs au restaurant pour clôturer les marches de l'année 2024 seront communiqués par mail et téléphone fin octobre, début novembre.

7 Le calendrier des activités pour le 2^{ème} semestre 2024

Dates	Types d'activités	Inscription
Du 24 au 27 septembre	Voyage en Navarre Rappel : le dernier acompte doit être versé avant le 1^{er} août 2024 .	Complet avec liste d'attente
Jeudi 24 octobre	Escapade insolite l'après-midi au musée de la marine à Rochefort	Voir fiche jointe
Jeudi 28 Novembre	Cabaret La Castafiore	Voir fiche jointe
Et, en avant première		
Vendredi 24 janvier 2025	Galette des rois et sa tombola au Vegas	Inscription dans le journal de décembre 24

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

Depuis le **1^{er} septembre 2022** l'adresse de notre siège départemental a changé :
ANR17, 20 bis rue Jean Baptiste de Traversay 17300 **Rochefort**

Pour nous joindre au téléphone :

Le président : 06 44 73 83 95

La secrétaire : 09 62 38 37 42 ou 06 27 46 31 56

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

TEST NUTRIFORTI

Il vous permet de repérer un potentiel risque de dénutrition :

- Avez-vous remarqué une perte de poids au cours des 6 derniers mois ?
- Avez-vous perdu l'appétit ? (vous avez du mal à finir votre assiette)
- Avez-vous perdu de la force ? (difficulté à porter des sacs, à ouvrir une bouteille)
- Marchez-vous moins vite ?

Si vous avez répondu oui à l'une de ces questions, vous avez peut-être un risque de dénutrition qui est un déséquilibre entre les besoins nutritionnels d'une personne et ses apports alimentaires.