

# Les échos du groupe 17

Bulletin de liaison juin 2025



## 1 Le mot du Président

Bonjour à toutes et à tous

Comme annoncé dans un précédent bulletin, la D N A S de La Poste a été remplacée par un Comité Social et Economique géré par les organisations représentatives du personnel comme toute entreprise privée. La CFDT est le syndicat qui est arrivé en tête suivi de près par la CGT et FO.

Les représentants du siège de notre association, soucieux de conserver des relations avec ce comité ont souhaité le rencontrer, sans résultat pour l'instant mais l'espoir demeure même si nous avons peu de chance d'être entendus et reconnus. Seul, l'avenir nous le dira.

Avant de vous souhaiter un bel été, j'ai deux recommandations à faire.

La première est de respecter les délais indiqués sur les bulletins d'inscription aux sorties.

La seconde lorsque vous décidez de vous inscrire à une sortie et que le chèque est envoyé, ne changez pas d'avis, respectez votre décision sauf évidemment lorsqu'un cas de force majeure s'impose.

La gestion des sorties et voyages devient de plus en plus compliquée, aussi pensez aux collègues qui en ont la responsabilité.

Je vous souhaite un bel été ensoleillé et nous nous donnons rendez-vous en septembre.

*René Aubry*

### Sommaire

1- Le mot du président	1
2- le coin du social	2-
3- La vie de l'Association	3
4- sorties du 2ème semestre 24	3
5- Sorties du 1 <sup>er</sup> semestre 25	4
6- Sorties du 2 <sup>ème</sup> semestre 25	4-5
7- Coin des marcheurs	5
8- Calendrier des marches	6
9- Calendrier des activités	6
PV AG 2024	
Fiches d'inscription activités	

Découvrez **pages 6** notre programme d'activités pour le 2<sup>ème</sup> semestre 2025. 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

Le 14 mars 2025, une vingtaine d'adhérents a participé à une conférence ayant pour thème la **prévention de la dénutrition chez les seniors**. Celle-ci avait pour objectif de définir ce qu'est la dénutrition et d'expliquer pourquoi les personnes âgées sont plus à risque ainsi que les avantages à maintenir un bon état nutritionnel.

Qu'est-ce que la dénutrition ? un **manque de calories et de protéines** qui peut résulter d'une alimentation insuffisante ou déséquilibrée, de maladies ou de problèmes d'absorption des nutriments.

Les personnes âgées présentent plus de risque du fait de la diminution d'appétit liée à l'âge, de troubles de la mastication et de la déglutition, de la prise de médicaments qui entraîne des troubles digestifs, de la perte d'énergie pour faire à manger et de la diminution de la mobilité pour faire les courses et les repas.

Or, il est **important de maintenir un bon état nutritionnel** pour préserver la masse musculaire afin de réduire les risques de chute, renforcer le système immunitaire, favoriser la cicatrisation des plaies, maintenir les fonctions cognitives et renforcer son capital osseux pour éviter l'ostéoporose.

Pour ce faire, il faut avoir un **apport suffisant en protéines** dans l'alimentation : viande, poisson, œufs, légumineuses, le fromage, les laitages (yaourts, fromage-blanc, petits suisses) ou encore le soja ou le quinoa.

Des solutions existent pour éviter la dénutrition :

- respecter 3 repas minimum dans la journée au cours desquels il faut trouver des protéines, un féculent et des légumes (ou un fruit le matin) et si besoin, en cas de petits repas, ajouter des collations le matin et/ou au goûter.
- Préférer les textures tendres faciles à mâcher.
- Bien remplir ses placards pour avoir toujours chez soi des aliments rapides à préparer : des œufs, des surgelés, des conserves, des féculents et du pain.

### Le maintien à domicile

L'ANR des Deux Sèvres nous a fait part de la possibilité de faire appel à un service de soutien pour la recherche d'aides financières lors de l'adaptation d'un logement : **CMMService** qui facilite la mise en relation avec les administrations publiques et privées. Ce service a un rôle d'appui, d'accompagnement et d'aide pour les formalités administratives relatives aux projets d'adaptation de l'habitat des seniors.

CMM Service :

- Fait l'analyse de votre éligibilité aux aides.
- Recherche les aides.
- Réalise les démarches auprès des organismes.
- Constitue les dossiers.

Si vous êtes intéressés, vous pouvez joindre ce service par mail : [contact.cmm-service@gmail.com](mailto:contact.cmm-service@gmail.com) ou par téléphone au 06 16 84 28 94

### 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).

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

## 3 La vie de l'Association

### Des ateliers

En association avec Orange l'ANR17 propose à ses adhérents un **atelier numérique** qui portera sur :

- La sécurisation des données personnelles sur PC et smartphone (démarches en ligne et protection des données).
- Comment je me protège des arnaques.

Cet atelier est programmé pour le **vendredi 10 octobre** au palais des congrès à Rochefort. (CF fiche d'inscription jointe).

Le nombre de participants est limité à **15** par atelier. Si vous êtes nombreux à vous inscrire, un atelier complémentaire peut être envisagé en novembre.

Notre association a été contactée par un membre d'une association "l'Accorderie" basée à Surgères et qui dispose d'un **atelier écriture**.

Dans ce cadre, cette association envisage un travail d'écriture avec pour thème la transmission de mémoire. La personne qui s'en occupe est issue d'une famille de postiers (son père a été adhérent à l'ANR de la Meuse jusqu'à son décès). Elle souhaite rencontrer des facteurs retraités pour recueillir leurs anecdotes, leurs souvenirs et ensuite en faire un recueil voire une exposition itinérante.

Si vous avez été facteur ou avez travaillé dans les services liés à ce métier dans votre vie active et si vous souhaitez participer à ce travail de recueil vous pouvez contacter Claire Aubert par mail : [claireetmichel.aubert@gmail.com](mailto:claireetmichel.aubert@gmail.com) ou par SMS au 06 88 07 28 08

## 4 Les Sorties du dernier semestre 2024

### Escapade insolite : le musée de la Marine

**Le jeudi 24 octobre** visite guidée du Musée National de la Marine situé dans le plus ancien bâtiment civil de la ville, l'hôtel de Cheusse, ancienne résidence de prestige pour les commandants de la marine.

L'histoire de l'arsenal de Rochefort de sa création sous Louis XIV jusqu'au 20<sup>ème</sup> Siècle nous est contée par une guide passionnée. Nous avons pu ensuite admirer les collections de modèles et maquettes présentées dans ce musée.



### La Castafiore

Jeudi 28 novembre 2024, 52 personnes se sont retrouvées pour un déjeuner-spectacle au cabaret "La Castafiore" près de St Jean d'Angély.

Repas très animé avant le temps des Yéyés, music-hall interactif des années 60. Chacun d'entre nous s'est souvenu de l'émission "salut les copains" et ensemble, nous avons repris les tubes de Sheila, Dutronc, Sylvie et Johnny, Françoise Hardy, Adamo, Cloclo, Polnareff etc....

Ce fut un excellent après-midi, quelques semaines avant les fêtes de fin d'année.



## 5 Les Sorties du premier semestre 2025

### La galette des rois

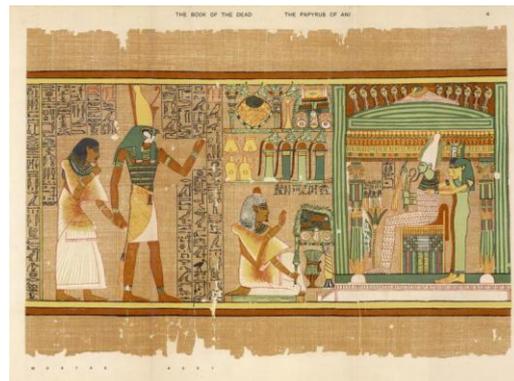


Vendredi 24 janvier 2025, nous sommes comme chaque année au Vegas pour fêter la galette des rois. 60 personnes étaient présentes et ont apprécié de se retrouver pour passer un moment de convivialité et profiter de la tombola qui remporte toujours un grand succès.

### Bassin des Lumières à Bordeaux

Vendredi 21 mars nous sommes 56 personnes à nous rendre à Bordeaux pour une sortie à la journée.

Le matin, visite du bassin des lumières dans l'ancienne base sous-marine sur le thème de l'Egypte au temps des Pharaons. Nous assistons assis sur des gradins, à un défilement d'images retraçant l'histoire de l'Egypte ancienne, toutes plus belles les unes que les autres. Ensuite nous nous promenons dans la base sous-marine, émerveillés par les peintures orientales "les Odalisque". Nous quittons avec regret le bassin des lumières pour un déjeuner croisière sur la Garonne. L'après-midi nous visitons la ville de Bordeaux en petit train, ce qui nous permet de découvrir des endroits différents des lieux touristiques, riches en histoire avec un patrimoine important.



Ce fut une très longue et belle journée appréciée des participants.

### Une journée en Vendée



Le mardi 20 mai 2025, par une belle journée ensoleillée, 28 personnes se sont retrouvées pour découvrir Fontenay le Comte et les paysages du "Bas Poitou". La visite guidée a permis de découvrir une ville d'art et d'histoire dont les vestiges de la Forteresse Seigneuriale, la remarquable église Notre Dame ainsi que les

demeures et hôtels particuliers de la Renaissance situés près de la rivière Vendée. Une pause s'est avérée nécessaire au restaurant La Glycine pour déjeuner et apprécier le "p'tit menu vendéen". Reparti avec du retard, le groupe a visité le Centre minier de Faymoreau où les mineurs ont extrait le charbon de 1827 jusqu'en 1955. De la salle des pendus (vêtements) avant de descendre au fond de la mine, nous avons exploré le parcours pour une plus grande immersion dans le monde des gueules noires. Avec la guide, nous avons déambulé de la chapelle des mineurs où de superbes vitraux rappellent l'activité de la mine jusqu'aux corons de la cité minière, avant de regagner le car pour un retour dans nos localités en fin de journée.



## 6 Les Sorties pour le 2ème semestre 2025

### Au confins de la Charente et du Périgord (101€)

Le mercredi **17 septembre**, nous vous proposons la **visite guidée du château et du village** de Villebois Lavalette, petite cité de caractère avec dégustation le matin de **cornuelles**. Déjeuner à Villebois et l'après-midi, **visite guidée du Château de la Mercerie**, petit Versailles charentais. (CF fiche d'inscription)

## Fête du Chapon à Montgaillard en Albret (120€)

Le mardi **25 novembre** nous vous emmenons à la **fête du chapon**. Le matin, marché de Noël à la ferme et visite d'une cave. Le midi, repas de fête avec un spectacle l'après-midi (hommage à Mike Brant) pendant lequel vous pourrez danser. Chacun repart avec un chapon et son sac isotherme. (CF fiche d'inscription)

### 7 Le coin des marcheurs

Ce premier semestre 2024, nous démarrons les marches un mois plus tard que les autres années compte-tenu du planning de chacun et de la météo.

**Le jeudi 6 mars** nous nous retrouvons à Royan pour une marche le long de la côte précédée de la visite de l'église contemporaine construite après la seconde guerre mondiale et d'un passage au Palais des Congrès nouvellement restauré. Nous étions 41 personnes heureuses de reprendre l'activité marche par une belle journée. Merci aux organisateurs qui ont permis cette belle marche et aux gens du nord du département (13 personnes) de pouvoir pique-niquer chez eux le midi.



**La marche du 4 avril** a réuni 29 personnes à St Georges de Didonne dont 21 au pique-nique en bord de plage près de l'accrobranche. Le trajet d'environ 8 km a suivi la côte en direction de Royan avec un premier arrêt au phare de Vallières avec commentaires. Ensuite les marcheurs ont traversé le centre de Saint-Georges de Didonne avec là aussi arrêts et commentaires devant l'église et le temple protestant avant de regagner la côte et de retrouver le petit groupe qui s'est limité à un circuit de 5 km.



**La marche du 16 mai** a eu lieu à Crazannes et a réuni 26 personnes au pique-nique et 27 à la marche par un temps très ensoleillé. Le circuit très agréable nous a permis de découvrir le château de Crazannes dit "Chat Botté" ainsi que le village fleuri de Crazannes. Au retour, en empruntant un passage sur l'aire de repos de l'autoroute, nous avons découvert la galaxie des pierres, mégalithes sculptés destinés à faire connaître le talent des sculpteurs du monde entier. Ces mégalithes représentent les 5 continents.



La dernière marche du 1<sup>er</sup> semestre a eu lieu le **vendredi 13 juin** au lac de Frace à Aigrefeuille d'Aunis par une belle et chaude journée. Nous étions 14 marcheurs auxquels sont venus s'ajouter une adhérente de 87 ans domiciliée à Aigrefeuille, sa voisine et amie et le président du club de randonnée d'Aigrefeuille qui nous a accueillis et a privatisé pour nous le kiosque à l'entrée du lac pour notre pique-nique. Ce dernier

nous a offert l'apéritif. En début d'après-midi 2 marcheurs nous ont rejoints. La marche débute par un tour de lac menée par notre guide régional qui a su nous captiver tout au long du parcours par de nombreux commentaires sur l'histoire d'Aigrefeuille et son économie. Quelques-uns d'entre nous sont restés près du lac quand les plus courageux ont poursuivi la marche dans les environs de "Frace" par plus de 30 degrés en privilégiant les sentiers ombragés. Sur la fin du circuit nous avons pu admirer un arbre géant recouvert de lierre dont l'aspect fait penser à "Gargantua".

Nous avons passé une excellente journée et remercions vivement notre accompagnateur pour avoir partagé avec nous sa bonne humeur et ses connaissances des lieux. Nous lui promettons de revenir l'année prochaine pour un autre circuit.



## 8 Le calendrier des marches pour le 2<sup>ème</sup> semestre 2025

**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
<b>Vendredi 19 septembre</b>	Dampierre sur Charente	René Aubry 06 44 73 83 95	<b>Le lieu et l'heure du RV seront précisés lors de l'envoi du mail.</b>
<b>Vendredi 17 octobre</b>	Agonnay	Michel Gardré 06 37 47 69 21 06 27 46 31 56	RV à l'église d'Agonnay, à 12h. Pique-nique à proximité. 2 circuits, un de 5 km environ et un autre de 8km
<b>Vendredi 14 novembre</b>	Courcoury	René Aubry 06 44 73 83 95	<b>Le parcours ainsi que les renseignements relatifs au restaurant pour clôturer les marches de l'année 2025 seront communiqués par mail et téléphone fin octobre, début novembre.</b>

## 9 Le calendrier des activités pour le 2<sup>ème</sup> semestre 2025

Dates	Types d'activités	Inscription
<i>Mercredi 17 septembre</i>	Visite du Château de Villebois la Valette et visite du château de la Mercerie en Charente. <b>101€</b>	Voir fiche jointe
<i>Jeudi 25 Septembre</i>	Escapade insolite : visite de l'atelier du Bégonia d'or à Rochefort. RV 10 rue Peltier à 14h45. Le prix sera déterminé en fonction du nombre de personnes. (Environ 10€)	Voir fiche jointe
<i>Vendredi 10 octobre</i>	Atelier numérique au Palais des congrès à Rochefort. Gratuit	Voir fiche jointe
<i>Mardi 25 novembre</i>	Journée du chapon dans le Lot et Garonne	Voir fiche jointe
?	Nous sommes à la recherche d'un restaurant pour vous proposer un repas dansant	

**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<sup>er</sup> 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.