

**JANVIER 2015**

## Sommaire

MONALISA EN 93

**Talents d'adhérents**  
Francis VILLAIN  
Jean LORI

**SORTIES PREVUES**

**ESCAPADE EN  
NORMANDIE**

### **IMPORTANT**

Pour faciliter la gestion et vous informer plus efficacement, PENSEZ à communiquer les changements de vos coordonnées :

**adresse, téléphone**

**adresse mail**

**coordonnées bancaires**

**ENVOYEZ DES  
MAINTENANT VOS  
COTISATIONS 2015**

**18€ individuel**  
**27€ couple**  
**27€ associé**  
**9€ réversion**

**Bulletin d'Information du Groupe SEINE SAINT DENIS de l'Association  
Nationale des Retraités de LA POSTE et de France TELECOM**  
230 Avenue Henri BARBUSSE – 93000 BOBIGNY  
Tél : 01 48 40 63 14 – Fax : 01 48 40 98 72 – Mel : [anr93@wanadoo.fr](mailto:anr93@wanadoo.fr)  
**Site web : <http://anr93.pagesperso-orange.fr>**  
**Permanence le jeudi de 14 à 17h**

### Retour sur les visiteurs de Noël.

Cette année nos aînés de 85 ans et plus, étaient 110 d'après nos fichiers et je souhaitais que chacune et chacun reçoivent la visite d'un membre de notre association, disponible et volontaire pour les rencontrer et leur distribuer le modeste cadeau, mais surtout, passer un moment en leur compagnie pour nouer un lien fort et convivial avec les plus isolés d'entre eux. J'ai du recruter de nouveaux pères Noël car il me semblait anormal que des collègues, qui sont eux même octogénaires, soient encore sollicités pour jouer les bons samaritains. Je dois reconnaître que j'ai reçu un accueil très encourageant des collègues contactés et que la plupart ont adhéré avec plaisir et dévouement à la mission "sociale" que je leur demandais. Ils ont tous témoigné, de l'ampleur du devoir accompli avec bonheur la plupart du temps et avec tristesse pour quelques amis disparus.

Cette action s'inscrit totalement dans le contexte d'équipe citoyenne, répondant à notre adhésion récente à la charte signée par l'ANR à l'association MONALISA (MOBilisation NAtionale contre L'Isollement des Agés - <http://www.monalisa-asso.fr/>)

Cette association créée il y a juste un an, se fixe pour objectif majeur de mutualiser et coordonner les actions menées par de nombreuses associations partenaires et signataires, de la Charte *Monalisa* comme la nôtre.

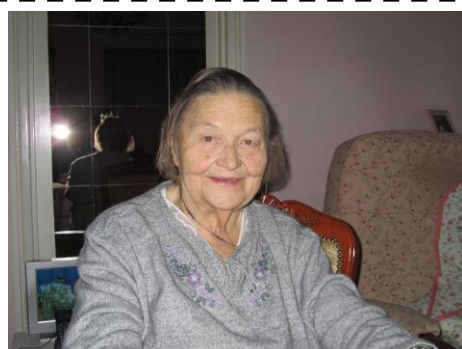
*"La solitude peut être un choix de vie. Mais être victime d'isolement relationnel est une souffrance, une injustice. L'isolement social subi, entraîne un fort sentiment d'inutilité, de perte d'estime de soi et peut conduire au repli sur soi et à l'invisibilité sociale. Il accélère les pertes d'autonomie, favorise les états dépressifs et augmente les dysfonctionnements des prises en charge."*

Dans le cadre de cette distribution, nous avons pu constater les différences de comportement énormes entre nos aînés, parfaitement accompagnés par leurs proches, qui respirent la joie de vivre, à l'image de ce couple Maurice et Paulette, qui cumule 72 ans de mariage



et cette charmante dame seule Anne-Marie, veuve qui a perdu ses deux enfants et qui conserve un seul lien affectif avec une bru, et ses enfants.

.../...



### Retour sur les visiteurs de Noël. (suite)

Maurice et Paulette sont de vieux complices de jeu, remplis de tendresse comme ils le racontent et coulent des jours heureux, dans leur appartement en totale autonomie et conservent une vie sociale, en faisant leur petit marché local tranquillement munis de leurs cannes, pour assurer leur marche lente. Passer une après-midi avec eux, c'est un régal, mais nous ne pouvons malheureusement pas récidiver assez souvent

Anne-Marie toute aussi douce et agréable souffre de l'isolement et se sent fragilisée, elle a même profité de notre premier passage pour remercier une intervenante à domicile, venue sans beaucoup de modération et de gentillesse, lui faire valider une fiche de service rendu contestée, (*association d'entraide à domicile*). Je pense que nous sommes dans ce cas sur un vrai dysfonctionnement de prise en charge, comme le décrit l'encart de Monalisa (*en italique*) que j'ai inséré dans cet article.

Francis VILLAIN

### **Vous avez des talents, partagez-les avec nous !**

Voici le croquis de Jean LORI, intitulée « la maison bretonne »



Ce tableau a été réalisé à l'encre, au stylo plume, en s'inspirant d'une photo

### **BIENVENUE DANS LE GROUPE 93 AUX NOUVEAUX ADHERENTS 2014**

Marcel BOUCAUD – Serge CARRE – Félix GUIZONNE –  
Jean LEVESQUE – Françoise POU CET – Jean et Maryse  
BUDOC – Lucienne KLEIN – Michèle MBARGA – Gisèle  
WANTIEZ – Michèle ZERROUKI – Marie-françoise et  
Philippe DESCHAMPS – Jocelyne JEAN – Jean-Pierre  
BAURY – Eric FERRANDI – Jacqueline FOURNOLS –  
Françoise POUSSIN – Gisèle BOISSEREAU – Annie  
SAINT-CILLY

VOUS VENEZ OU VOUS ALLEZ FÊTER  
VOTRE ANNIVERSAIRE DE MARIAGE ...

50 , 60 , 70... DITES- LE NOUS !!

ENVOYER NOUS UNE PHOTO !

Nous partagerons votre bonheur





## SORTIES PREVUES

### Le MUSEE GREVIN

**MARDI 17 MARS 2015**

Un fabuleux voyage à la rencontre de près de 300 personnages de cire. Un somptueux escalier de marbre construit en 1900 mène les visiteurs dans un univers unique au monde qui commence par le Palais des Mirages.

Ce son et lumière créé en 1906, restauré pour son centième anniversaire, a fait rêver de nombreuses générations.

**La visite est commentée par un guide**

**RENDEZ-VOUS : devant le musée, 10 Bd Montmartre 75009 PARIS à 13h45**

**Métro :** GRANDS BOULEVARDS ligne 8 et 9

**PARTICIPATION : 21€**

**REPONSE AVANT LE 12 MARS 2015**

### Le CIMETIERE DE MONTMARTRE

**MARDI 14 AVRIL 2015**

**La visite est commentée par NOTRE AMICAL GUIDE, Bernard FUNEDA de l'ANR PARIS**

**RENDEZ-VOUS : devant l'entrée principal, 20 avenue Rachel 75018 PARIS, à 14 HEURES**

**Métro :** Place CLICHY ou BLANCHE

**PARTICIPATION : 2€ à remettre à Roland sur place**

**REPONSE AVANT LE 9 AVRIL 2015**

### à NOTER DÉS MAINTENANT :

**MARDI 31 MARS 2015 :** notre assemblée départementale. Vous recevrez une convocation.

**ROLAND prépare pour nous :**

**1 journée à VAUX LE VICOMTE LE 9 JUIN 2015**



### L'AMICALE VIE

**La MUTUELLE de l'ANR qui vous permet de souscrire un CAPITAL- DECES**

Une protection sur mesure, Un choix de capital entre 10 niveaux de garantie de 800 à 8 000€.

Pensez à l'AMICALE-VIE pour prendre le relais de la MUTUELLE GENERALE !

Tout renseignement auprès d'**Yvette BLANQUIN**, notre correspondante pour le groupe 93,

au 06 78 40 83 49 ou à l'aide du coupon ci-dessous à renvoyer :

**ANR 93 230 AVENUE HENRI BARBUSSE 93000 BOBIGNY.**

NOM..... PRENOM .....

ADRESSE.....

CODE POSTAL : ..... VILLE : .....

TELEPHONE.....MAIL.....

désire avoir des renseignements sur L'AMICALE-VIE.



## NOTRE ESCAPADE ANNUELLE EN NORMANDIE

### Les 8 et 9 AVRIL 2015

Nous irons visiter les **PLAGES DU DEBARQUEMENT, BAYEUX et CAEN**. Nous serons hébergés en plein **CENTRE de BAYEUX** et le soir, au dîner, des collègues du groupe du calvados viendront nous rejoindre pour faire connaissance.

Hôtel 2\* en plein centre ville de Bayeux, à deux pas de la cathédrale.

#### Jour 1 : Mercredi 08 avril 2015

Arrivée à la gare de Caen vers 9h30.

Départ pour **un circuit des plages du Débarquement**, un guide vous accompagne

à bord de notre bus pour un circuit de 9 heures environ. **Le Circuit** : Route par

**les plages Anglaises et Canadiennes** (Sword, Juno et Gold), **la plage de Ouistreham**,

seul lieu de débarquement des Français le 06 juin 44. Découverte à **Juno Beach de la Croix de Lorraine de Graye s/mer** symbolisant le lieu du débarquement du Général de Gaulle, le 14 juin 1944. Arrivée à

Arromanches par Gold Beach, découverte des vestiges du port artificiel d'Arromanches afin de comprendre l'histoire du débarquement en Normandie.

#### **Déjeuner à Arromanches les Bains**

**14h00** : **Le Cinéma 360 d'Arromanches**, c'est un film sur la Bataille de Normandie projeté sur 9 écrans circulaires.

Retour vers Caen pour déposer le guide et départ en direction de Bayeux vers 18h00.

**L'après-midi** : Direction **la Pointe du Hoc**, prise d'assaut le matin du 06 juin par les Rangers, qui est aussi un des points forts des fortifications du Mur de l'Atlantique. Aujourd'hui ce lieu évoque ce qu'était une batterie d'artillerie avec son poste de direction de tirs, ses casemates, ses abris ... Continuation vers **le Cimetière**

**Américain de Colleville sur Mer** : ce site s'étend sur 70ha surplombe la plage d'Omaha. Il rassemble 9 387 tombes de soldats. Le centre des visiteurs rend hommage au courage et à la compétence qui furent nécessaires pour mener l'opération Overlord et permettre la libération de l'Europe. Le plus grand **Cimetière Allemand de Normandie à la Cambe**, renfermant les 21 300 soldats allemands de la 2<sup>nd</sup> Guerre Mondiale. Au centre, un tertre de 6m de haut, surmonté d'une croix de granit, est le tombeau commun de 296 combattants. Transfert vers **votre hôtel en fin de journée**, installation, dîner et nuit. Temps libre en centre ville si vous le souhaitez .

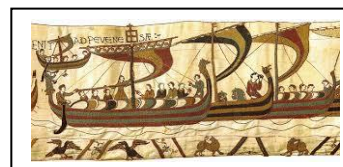


#### Jour 2 : Jeudi 09 avril 2015

##### **Petit déjeuner à l'hôtel.**

**9h00** : **Visite guidée de la ville de Bayeux**. Le centre historique, autour de la cathédrale, intégralement épargné en 1944 et classé secteur sauvegardé. Elle affiche un riche patrimoine constitué de maisons à pans de bois, de manoirs à tour et d'hôtels particuliers (durée 1h30 MAXIMUM). Fin de la visite à la Tapisserie de Bayeux, 15min pour une pause technique au musée.

**10h45** : **Visite audioguidée de la Tapisserie de Bayeux** : découverte de la Tapisserie de Bayeux avec un audio-guide en français, exposition sur la conception et la conservation de la Tapisserie ainsi que des maquettes et mannequins sur l'Angleterre au XI<sup>ème</sup> siècle puis un film de 16 minutes sur la conquête de l'Angleterre (maximum 1h30).



**12h45 à 14h00** : **Déjeuner dans le restaurant « Les Tonneaux »** cadre à Bayeux :

**14h00** : Départ vers Caen pour une arrivée vers 14h45 au petit train.

**15h00** : **Visite de CAEN en petit train (45min)** puis temps libre avant de reprendre le train.

**Le prix : 235€** , Le supplément pour chambre individuelle +70€.

**VOYAGE EN TRAIN** : GARE SAINT LAZARE PARIS / CAEN

**DEPART** : 7h07 arrivée à 8h58 prix entre 15 et 36.70€

**RETOUR** : plusieurs trains sont possibles : 17h57 arrivée 19h45 ou 18h56 arrivée 20h46 (prix identiques aller) sur **le COUPON REPONSE** , dites-nous vite si nous prenons pour vous le billet de train.

**à bientôt**

## COUPON – REPONSE

**Attention les accompagnants doivent être adhérents à l'ANR ou adhérer à l'ANR**  
**Chaque sortie doit faire l'objet d'un paiement par chèque séparé**

### Le MUSEE GREVIN

**MARDI 17 MARS 2015**

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

TELEPHONE OBLIGATOIRE:

ADRESSE MAIL :

PARTICIPE A LA SORTIE .

NOMBRE D'ACCOMPAGNANTS :

NOM DES ACCOMPAGNANTS :

GROUPE ANR

**PARTICIPATION : 21 €**

**ENVOYER VOTRE PARTICIPATION par chèque libellé au nom de ANR93**

**REPONSE AVANT LE 12 MARS 2015**

### ESCAPADE EN NORMANDIE

**8 ET 9 AVRIL 2015**

**NOM :**

PRENOM :

**ANR GROUPE :**

N° TEL MOBILE :

ADRESSE MAIL : .....

N°TELEPHONE :

ADRESSE:.....

**ACCOMPAGNANT :**

**NOM :**

PRENOM :

**ANR GROUPE :**

N°TELEPHONE :

ADRESSE MAIL :.....

N° TEL MOBILE :

ADRESSE :.....

S'inscrit au VOYAGE « **ESCAPADE EN NORMANDIE** ». Si possible, je préfère une chambre individuelle (+70€) :

Je joins le chèque de : **235€** X..... = .....€ à l'ordre de "**ANR GROUPE 93 VOYAGES**"

**Je souhaite que vous preniez mon billet de train OUI NON**

**Prévenir RAPIDEMENT pour obtenir des billets à prix intéressants**

**A RENVoyer IMPERATIVEMENT AVANT LE JEUDI 19 MARS**

### Le CIMETIERE DE MONTMARTRE

**MARDI 14 AVRIL 2015**

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

TELEPHONE OBLIGATOIRE:

ADRESSE MAIL :

PARTICIPE A LA SORTIE .

NOMBRE D'ACCOMPAGNANTS :

NOM DES ACCOMPAGNANTS :

GROUPE ANR

**PARTICIPATION : 2 € à remettre sur place à Roland**

**REPONSE AVANT LE 9 AVRIL 2015**