

**DECEMBRE  
2016**

## **Sommaire**

**EDITO ET  
BIENVENUE AUX  
ADHERENTS 2016**

**Nos séjours à  
SAUMUR  
et à LACAUNE  
INFOS PRATIQUES**

**VOS SORTIES 2017**

### **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 2017**

**20€ individuel  
31€ couple  
27€ associé  
11€ réversion  
(voir notre article)**

# BIG 93

**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 – Mel : [anr93@wanadoo.fr](mailto:anr93@wanadoo.fr)

**Site web : <http://anr93.pagesperso-orange.fr>**

**Permanence le jeudi de 14 à 17h**



## **A TOUTES ET TOUS BONNES FÊTES DE FIN D'ANNÉE**

Avant de se tourner vers 2017, tout le comité du groupe 93 se joint à moi pour vous souhaiter de bonnes fêtes de fin d'année. Prenez tous les bonheurs qui passent, petits et grands.

Les mères et pères Noël de l'ANR passent rencontrer nos aînés et leur remettent notre cadeau. MERCI à eux pour ce geste d'amitié et de solidarité. MERCI à vous tous pour vos messages de remerciements et d'encouragement à poursuivre nos actions. Nous formons ainsi une chaîne solidaire pour ne laisser personne isolé.

**Et à bientôt de se retrouver en 2017**

**Jocelyne SENECHAL**

## **BIENVENUE à NOS NOUVEAUX ADHERENTS**

33 nouveaux adhérents sont venus rejoindre le groupe de Seine Saint Denis. Bienvenue à toutes et tous ! Nous espérons que chacun y trouvera sa place, participera aux différentes activités proposées et viendront nous rendre visite le jeudi après-midi de 14 à 17h (en appelant pour ouverture de la porte !)

Rolande BAUDIC, Romain BRAFLAN, Alain CARLIER, Michel CHARBIT, Denis et Marie-Noëlle CHARLOT, Francis DELPECH, Anne DRAISON, Maryse DUCHAMPT, Claude BUSE, Christiane FAVRE, Céline FINOLY, Jean-Luc FLAHAUT, Christophe FONTIER, Evelyne GALLOIS, Anne GILARDIN, Anne-Marie GIROLDI-REMAZEILLES, Rose-Mai HOARAU, Jocelyne JORDA, Jean LABAN, Catherine LAMARE, Alex et Nadine LEOPOLDIE, Michel LESUR, Marinette LE TALLEC, Jérôme NGUYEN, Marie-Christine PATON, Denise PAYET, Lucienne RISPAL, Christian TANTALE, Patrick THOMAS, Roseline VEIBLANC, Gérard WATIOTENNE.

Nous comptons sur vous pour le partage de la galette des rois, Mercredi 17 janvier à Drancy.

Poussez les portes de votre association, elles s'ouvriront ! À bientôt !

## NOTRE ESCAPADE ANNUELLE, à SAUMUR,

**Le MERCREDI 18 et le JEUDI 19 MAI 2016,**

Les trains qui se croisent, qui roulent à des vitesses différentes, c'est le gai souvenir des problèmes d'arithmétique de notre enfance, mais pas de train du tout et la logistique s'enraie.

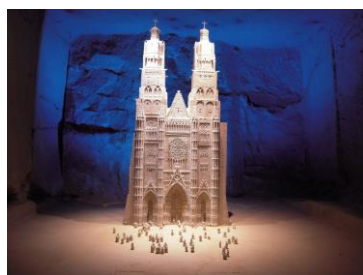
Grace à Yvette et Roland le covoiturage nous a permis de rejoindre Saint Pierre des Corps près de Tours où un car nous attendait pour notre périple tourangeau.

Saumur et sa région sur la route du Val de Loire (Patrimoine Mondial de l'Unesco) possèdent une immense richesse historique avec maints châteaux, églises, abbayes, jardins, vignobles, sites troglodytiques et magnifiques paysages où tous les grands de ce monde ont été attirés par la « douceur angevine » pour nous laisser ce patrimoine inégalable. Et tout de suite, c'est l'émerveillement devant le Château de Ussé, dominant l'Indre de son architecture alambiquée. Cette demeure a inspiré Charles Perrault pour le conte de La Belle au Bois dormant. Propriété du Duc de Blacas, ce château fut d'abord une forteresse, remanié au fil de siècles pour devenir une somptueuse demeure de plaisance richement décorée et meublée. Nous avons apprécié la mise en scène intérieure pour rêver au Chat Botté ou à la vie des temps anciens pour la riche société.

Au long de route qui se faufile entre fleuve et falaise l'on découvre de nombreux sites troglodytiques. Depuis une terrasse dominant la Loire au Saut aux Loups, nous étions attendus au restaurant et à la champignonnière creusés dans le tufeau. Nous nous sommes régalez de » galipettes » farcies (gros champignons de Paris) puis nous avons tout appris sur la culture des champignons de Paris, des pleurotes et shiitakes.

La Loire « château d'eau de la France » méritait bien une petite croisière. Nous sommes allés jusqu'au confluent de la Vienne en longeant des sites superbes tel le Château de Montsoreau rendu célèbre par Alexandre Dumas dans le roman la Dame de Montsoreau. A cette saison les eaux étaient encore très hautes mais les paysages verdoyants incitaient au calme et à la douceur.

Saumur, point central de notre voyage, classée ville d'art et d'histoire est riche d'un patrimoine exceptionnel (60 monuments classés) connue aussi pour sa tradition équestre avec le cadre Noir et ses vignobles de renommée mondiale. La vieille ville est dominée par son imposant château, d'abord forteresse, puis palais ducal, dépôt d'armes et à présent musée municipal. Dans les petites rues, maisons à colombages, hôtels particuliers ou monuments religieux n'ont pas effacé l'impression de ville un peu endormie.



Tout près de Saumur au village de Saint Hilaire Saint Florent nous avons admiré un parc miniature creusé dans le tufeau souvent directement dans la paroi. L'œuvre de l'artiste Philippe Cormand, modèle de précision et de beauté fragile représente quelques villes, villages et monuments du cours de la Loire ou de ses affluents, le point d'orgue étant une reproduction de la cathédrale de Tours.

Bien sûr notre séjour s'est terminé par la visite -dégustation et achats à la Cave Bouvet Ladubay. Les bulles pétillaient dans les verres et dans les yeux !!!!

Mais deux jours c'est bien court pour explorer toutes les richesses de cette belle région qui n'a pas usurpé son classement au patrimoine mondial de l'Unesco.

**SUZY**

## ALERTE

Tous les ans des collègues rejoignent notre association, 33 cette année. Mais le nombre de nouveaux arrivés est inférieur aux départs naturels, ce qui entraîne une diminution chaque année du nombre d'adhérents au groupe 93.

Aussi nous comptons sur votre engagement pour faire connaître l'association à vos amis, connaissances ...

Tous les retraités quel que soit son régime de retraite peuvent rejoindre l'ANR.

**SI VOUS APPORTEZ 2 ADHERENTS, VOTRE ADHESION SERA OFFERTE.**

Vous ne réglerez que la partie abonnement à la revue de 9€

Coin, coin, coin\* !!!! A tire d'aile, en voiture ou par le train, nous nous sommes retrouvés à Lacaune, au Camping des Sources Chaudes pour notre périple annuel; Lacaune étant située à 850 mètres d'altitude dans le parc du Haut Languedoc. Quel contraste avec notre vie urbaine, paysages de moyenne montagne, reposants mais très pittoresques où la population très dispersée est aujourd'hui essentiellement vouée à l'agriculture.

Nous avons bénéficié d'un temps superbe, bien sûr un peu frisquet matin et soir pour nos sorties où comme toujours en France le tourisme allie culture et gastronomie. Outre le Tarn nous avons fait quelques incursions dans l'Aveyron et l'Hérault voisins. On peut mesurer à notre minuscule échelle humaine le passage du temps dans cette région riche d'histoire où la nature et les hommes ont façonné des sites admirables.

En découvrant le Sidobre, né il y a 300 millions d'années, enfoui entre 20 et 30 km de profondeur et où une lente érosion a fragmenté les plaques de granit pour donner des formes parfois magiques comme la « Peiro Clabado » (la Pierre Clavée) emblème du Massif ou le Rocher Tremblant des Sept Faux

pesant 900 tonnes que d'aucuns disent pouvoir faire bouger, on peut se trouver infiniment petits. Ce massif riche d'un granit de grande qualité a donné lieu à de nombreuses utilisations de par le Monde (ainsi le dallage des Champs Elysées). Un petit musée – La maison du Sidobre nous permet d'apprécier dur travail sur ce matériau; au départ avec des outils rudimentaires et aujourd'hui avec des machines alliant précision et technologie.

Et continuons à remonter le temps .... Au fond d'un vallon verdoyant se niche l'Abbaye de Sylvanès dans l'Aveyron, créée en 1136 par Pons de l'Héras et rattachée à l'ordre cistercien. Labellisée « Grand sites Midi Pyrénées » en 2009

c'est dans ce style l'église la plus large de France, 14,50m sur une voûte de 18 m. Elle est devenue un centre culturel de rencontre, de musique et de dialogue entre cultures.

Après maints tournants et dénivelés nous avons atteint la bien nommée Cordes sur Ciel. Un petit train nous a conduit au sommet de cette petite cité médiévale fondée en 1222 par le Comte Raymond VII de Toulouse durant les graves troubles opposant l'Eglise Catholique et les Cathares. Jadis florissante grâce au cuir et aux filatures, de nombreux édifices devenus musées, galeries, hôtels témoignent de sa richesse passée.

Mais bien sûr, il y a l'emblématique Albi, dominée par sa cathédrale de briques rouges aux allures de forteresse. L'intérieur de style gothique possède une nef unique entièrement peinte et un magnifique jubé. Tout près, l'ancien palais épiscopal abrite le Musée Toulouse Lautrec, l'enfant célèbre du pays.

De superbes jardins dominant le Tarn s'ouvrent sur un paysage tout en calme et douceur faisant penser à la Toscane. Mais chaque rue et ruelle de la vieille ville mériterait un détour.

Au fil des routes, des villages classés et fleuris où des sites ont attiré notre attention, Nages, Fraïsse sur Agout, ou Olargues (Hérault) qui abrite la Maison des Hospitaliers de Saint Jean de Jérusalem ou encore le Col de Fontfroide (972 m) où a été érigé un Mémorial de la Déportation; mais encore Thomières ou La Salvetat réputée pour son eau. La ville de Lacaune elle-même a su sauvegarder la tradition en continuant d'animer une filature familiale où l'un des fondateurs assure toujours la maintenance de machines qui peuvent sembler désuètes mais où l'on comprend parfaitement le parcours de la laine brute jusqu'à l'écheveau prêt à être tricoté. Merci à l'animateur passionné qui nous a fait découvrir ce trésor !

En Aveyron, tout proche nous avons admiré le magnifique et majestueux Viaduc de Millau dont le projet fût bien décrié avant de devenir depuis 2004 un site touristique incontournable permettant de franchir le Tarn sans difficulté. Dans un tout autre domaine au Lac de Raviège dans le Massif du Caroux, un barrage sur l'Agout contient une réserve de 12,7 km de retenue avec 44 M de M3 d'eau destinés à la fée électricité tout en offrant sur l'une de ses berges une agréable zone de loisirs.

Cette région restée assez verdoyante en ce début d'automne a vu les industries régresser pour laisser une large place à l'agriculture, région propice à l'élevage des bovins et des moutons.

Lacaune située au carrefour des vents d'Autan, océanique et du Nord favorisant le séchage des salaisons a fait développer un important centre de transformation et de fabrication de charcuterie.

Nous avons donc visité la maison Oberti où un musée retrace les méthodes d'autrefois et celles très modernes conformes aux normes sanitaires actuelles. Visite bien sûr terminée par une dégustation et quelques achats.

Après la viande, le fromage .... A Roquefort nous avons visité la fabrique Gabriel Coulet, en nous enfonçant dans les caves creusées dans la roche où s'élabore un fromage «fleuri» mondialement connu. Ce ne serait pas la France si chaque petit village n'avait sa spécialité en miels, confitures et autres gâteaux et friandises.

Au village, bénéficiant de l'active animation de Samir et de son équipe les soirées ont été comme toujours occupées par des jeux, des danses, des projections de photos et films et comme tout fini par des chansons, en chœur nous avons entonné «que la montagne est belle quand l'automne vient d'arriver» en nous disant dans la bonne humeur

**«A l'année prochaine»**

**\* En souvenir des nombreuses cuisses de canard que nous avons dégustées !**

**SUZU**



## 60 ans de mariage pour Mr et Mme POIRIER ,

## NOCES DE PLATINE

Fidèles adhérents de Pantin, Mr et Mme POIRIER ont eu la surprise et la joie de voir leur famille rassemblée dans une auberge de Paris pour célébrer leurs 60 ans de mariage. Avec Alain et Roland, je suis allée leur souhaiter au nom du Comité ANR93 tous nos vœux de bonheur, santé et joie à nos 2 collègues. Et bien sûr, nous avons trinqué ensemble en échangeant nombreux souvenirs !



## COTISATIONS POUR 2017

Adhérents retraités de La POSTE, d' ORANGE et leurs conjoints:

- **20€ pour la cotisation individuelle**
- **31€ pour la cotisation couple**

Adhérents associés (c'est-à-dire retraités d'autres organismes que La Poste et Orange) :

- **27€ pour la cotisation individuelle**
- **45€ pour la cotisation couple**

Ces tarifs sont applicables pour les cotisations 2017, payables à partir du 1<sup>er</sup> octobre 2016

Envoyez vos chèques, dès maintenant.

Les adhérents ayant opté pour le prélèvement n'ont rien à faire, celui-ci aura lieu la deuxième quinzaine de mars (n'oubliez pas de nous transmettre les éventuelles modifications de domiciliation afin d'éviter tout rejet bancaire)

Les adhérents désirant faire prélever leur cotisation peuvent nous envoyer avant fin février une autorisation de prélèvement (le formulaire est sur notre site ou bien nous le demander) accompagnée d'un RIB. Ce système facilite grandement la gestion de cotisations pour les bénévoles que nous sommes.

**EVITONS LES RELANCES QUI COÛTENT CHÈRES**

**Pour bénéficier de toutes nos activités, adhérer et faites adhérer vos amis et conjoints.**

**EFFET IMMEDIAT**



## NOTRE ESCAPADE ANNUELLE

## AMIENS ET LA BAIE DE SOMME

### Les 16 et 17 MAI 2017

L'office du tourisme d'Amiens Métropole nous propose une belle escapade sur la ville d'Amiens et la baie de Somme. L'arrivée et le départ se fera en GARE d'AMIENS. Le 1<sup>er</sup> jour, après avoir déposé nos bagages à l'hôtel proche de la gare, notre journée sera pédestre !

Le 2<sup>ème</sup> jour, un car nous conduira dans la baie de Somme et nous ramènera à la gare d'Amiens.

A partir de la gare du Nord, de nombreux trains permettent l'accès à Amiens. Nous préciserons la meilleure solution à tous les inscrits.

### MARDI 16 : RDV à 9H45 à la MAISON DES HORTILLONAGES

#### VISITE COMMENTEE EN BARQUES (45' environ)

Visite du vieil AMIENS AVEC UN GUIDE

DEJEUNER Quai belu, dans le quartier saint-Leu

#### VISITE GUIDEE DE LA CATHEDRALE NOTRE DAME D'AMIENS

INSTALLATION A L'HOTEL CAMPANILE 3\*, en plein centre ville.

DINER dans un restaurant du vieux quartier Saint-leu



### MERCREDI 17 :

8H30 DEPART pour le **PARC DU MARQUENTERRE**, situé dans le cœur de la réserve naturelle de la Baie de Somme, territoire protégé de dunes, forêts et marais.

Observation du monde des oiseaux.

12H30 Déjeuner à Saint FIRMIN LES CROTOY

L'APRES-MIDI, balade à bord du **CHEMIN DE FER DE LA Baie de Somme**. Vous musarderez jusqu'à Valéry sur Somme sur le réseau dit « des bains de mer », en découvrant la baie de Somme

Retour vers Amiens pour 18h15

**Sur une base de 30 participants, la participation est de 210€. Pour réserver votre escapade envoyez un chèque de 100€ par personne avec le coupon réponse.**

Nous communiquerons aux inscrits les trains correspondant aux heures de RDV, au départ de la gare du Nord.



### L'AMICALE VIE

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

Vous avez moins de 75 ans,.....

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

Ce Capital-Décès est exonéré d'impôts et de droits de succession selon la législation en vigueur.

**DERNIERE MINUTE !!!!!**

**ADHEREZ AVANT LE 31 DECEMBRE 2016**

**AMICALE-VIE VOUS OFFRE TROIS MOIS DE COTISATION GRATUITE**

auprès au GROUPE ANR 93 ou au 06 71 64 14 62 ou à l'aide du coupon ci-dessous à renvoyer :

ANR 93 230 AVENUE HENRI BARBUSSE 93000 BOBIGNY.

NOM.....Prénom.....né (e) le

ADRESSE.....

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

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

désire avoir des renseignements sur L'AMICALE-VIE.

## **SORTIES PREVUES POUR LES ADHERENTS ANR**

### **La GALETTE / LOTO**

**MARDI 17 JANVIER 2017**

En toute convivialité venez tirer les rois en partageant la traditionnelle galette et vous amuser (et gagner !) à notre loto

**RDV** : SALLE MERET à DRANCY à 14 h15, à coté de la mairie accès fléché « Bourse du travail »

**BUS** : 143 ou 551 arrêt Mairie de Drancy

**PARTICIPATION** : 10€ + quelques cartons de loto à votre convenance (5€ les 3 cartons).

**REPONSE AVANT LE 12 JANVIER 2017.**

### **ALLONS A LA GARE DE L'EST**

**MARDI 28 FEVRIER 2017**

Vous découvrirez l'histoire de la GARE DE L'EST initialement appelée Gare de Strasbourg, à 2 pas de la GARE DU NORD. Pourquoi ce quartier a t'il hérité de 2 gares à proximité ? Son mur végétal, sa façade qui ferme la percée nord-sud du baron Haussmann, l'ancien couvent des Ricollets, la maison de l'architecture et enfin, le square Villemin et l'église saint Laurent.

**PARTICIPATION** : 15€

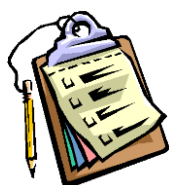
**RDV** à 14H15, ANGLE DE LA RUE DE L'AQUEDUC ET DE LA RUE LA FAYETTE , tout en haut de la rue d'Alsace.

**M° GARE DU NORD SORTIE N°1**

**REPONSE IMPERATIVE POUR LE JEUDI 16 FEVRIER 2017.**

**Le voyage annuel, ANCV SENIORS EN VACANCES est en préparation !**

**Nous enverrons un « SPECIAL SENIORS EN VACANCES » dès le choix définitif et la validation du contrat**



A noter déjà la date de  
notre ASSEMBLEE  
DEPARTEMENTALE

à DRANCY le 23 mars

RESERVEZ CETTE DATE

## COUPON-REPONSE

### La GALETTE / LOTO

**MARDI 17 JANVIER 2017**

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

TELEPHONE OBLIGATOIRE:

ADRESSE MAIL :

PARTICIPE A LA GALETTE .

NOMBRE D'ACCOMPAGNANTS :

NOM DES ACCOMPAGNANTS :

GROUPE ANR

**PARTICIPATION : 10 €**

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

**REPONSE AVANT LE 12 JANVIER 2017.**

### LA GARE DE L'EST

**MARDI 28 FEVRIER 2017**

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

TELEPHONE OBLIGATOIRE:

ADRESSE MAIL :

PARTICIPE à la sortie.

NOMBRE D'ACCOMPAGNANTS :

NOM DES ACCOMPAGNANTS :

GROUPE ANR :

**PARTICIPATION : 15 €**

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

**REPONSE IMPERATIVE POUR LE JEUDI 16 FEVRIER**

### ESCAPADE « AMIENS ET LA BAIE DE SOMME »

**16 ET 17 MAI 2017**

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

TELEPHONE OBLIGATOIRE:

ADRESSE MAIL :

PARTICIPE au voyage .

NOMBRE D'ACCOMPAGNANTS :

NOM DES ACCOMPAGNANTS :

GROUPE ANR :

Se rendra à Amiens par voiture individuelle : OUI NON  
covoiturage possible : ..... personnes

Se rendra à Amiens par la SNCF : OUI NON  
Demande à l'ANR93 de réserver les billets : OUI NON

**PARTICIPATION : 210€**

**INSCRIPTION : 100€ puis solde avant le 20 AVRIL 2017**

**ENVOYER VOTRE PARTICIPATION et/ou votre INSCRIPTION par chèque libellé au nom de "ANR GROUPE 93 VOYAGES"**

**REPONSE IMPERATIVE AVANT LE 14 JANVIER 2017**