



LAS INFOS DEU VINTAQUATRE

ASSOCIATION NATIONALE DES RETRAITES
POSTE ET FRANCE TELECOM

DECEMBRE 2015 – N° 57

Le Mot du Président

Président

Christian MARTIN
71 Route de Bordeaux
33220 PORT SAINTE FOY
☎ : 05 53 61 08 64

Trésorière

Huguette ESTAY
11 rue Paul Vaillant Couturier
24750 BOULAZAC
☎ : 05 53 08 48 51

Secrétaire

Claude BODO
11 rue Louise Michel
24750 BOULAZAC
☎ : 06 83 01 49 66

Action sociale

Martine MARTY
1 Rue Védrine
24660 COULOUNIEUX
☎ 05 53 09 65 64

Voyages

Micheline FRANÇOIS
Les Raynauds
24420 COULAURES
☎ : 05 53 06 33 37

Amicale Vie

Jean Claude VEYSSY
38 rue Pierre Mendès France
24660 COULOUNIEUX
☎ 05 53 09 72 08

Réalisation du Journal

Daniel TAMAIN
1 Impasse des Coquelicots
24100 CREYSSE
☎ : 05 53 74 04 35

L'année 2015 se termine. Ce fut une année particulièrement éprouvante, marquée par des événements douloureux, dont personne ne sort indemne.

Mais la vie continue et l'intelligence, la culture ont toujours su vaincre l'obscurantisme.

Par conséquent, évitons de tomber dans le pessimisme ambiant et au contraire restons optimistes. Sachons transmettre à nos enfants, petits enfants, arrière petits enfants, nos valeurs, liberté, égalité, fraternité, notre joie de vivre et sachons dire que rien ni personne ne peut nous empêcher de vivre comme nous le voulons.

La vie est faite de petits bonheurs, sachons les apprécier et en profiter pleinement.

Plus que jamais nous avons besoin de nous retrouver, nous défendre, nous entraider et l'ANR peut faire ce lien.

Je vous invite donc à participer activement au fonctionnement de notre association. Nous avons également besoin de sang neuf, faites le savoir autour de vous et invitez vos connaissances, amis... à nous rejoindre.

Faites savoir aussi que nous avons organisé des sorties, des marches, des repas, des voyages en 2015 et que l'année 2016 sera également riche en animation, à commencer par les galettes en Janvier.

Je vous invite également à venir très nombreux à l'Assemblée Départementale qui aura lieu le 31 Mars 2016 à Trélissac.

Je vous souhaite à tous de bonnes fêtes de fin d'année, en famille, entre amis et vous présente au nom de tout le Comité nos vœux les plus chaleureux de bonheur, joie et santé pour vous et vos proches.

Bonne année 2016.

INFORMATIONS

Assemblée Départementale

Jeudi 31 Mars 2016 à 09h30

Centre Socio Culturel 24750 TRELISSAC

Accueil à 09h15

Présentation, discussion, approbation des rapports moral, d'activités, financier.

Rapport de la commission de contrôle des comptes

Intervention des représentants des commissions

Élection des membres du Comité

Interventions et questions diverses

Le repas sera servi aux environs de 12h30

Prix: 25 € pour les adhérents

29 € pour les non adhérents

Inscription avant le 24 Mars 2016 auprès de Huguette ESTAY (voir coupon réponse)

Nous souhaitons que d'autres membres viennent nous rejoindre. Toutes les bonnes volontés seront les bienvenues.

Si vous êtes intéressés , merci de remplir le coupon réponse ci-joint.

Pour tout renseignement concernant le groupe et ses activités vous pouvez contacter les membres du bureau.

Coupons Réponses

Repas de l'Assemblée Générale le 31 Mars 2016

Inscription avant le **24 Mars 2016** Chèque à l'ordre de l'ANR24

Nom:

Prénom:

Ci-joint chèque	Adhérents	25 € X	=	€
	Non Adhérents	29 € X	=	€

A adresser à:

Huguette ESTAY

11 Rue Paul Vaillant Couturier

24750 BOULAZAC

 05 53 08 48 51

Assemblée départementale du 31 Mars 2016

Appel à candidatures pour le comité de l'ANR24
Je suis candidat pour participer au Comité de l'ANR24

Nom :
Prénom :
N° de ☎ :

BON A SAVOIR

Le 9 septembre, le Groupe La Poste a organisé à Périgueux un forum de préparation à la retraite.

Force est de constater que le succès n'a pas été au rendez-vous. Peu de personnes se sont déplacées pour venir recueillir des informations pouvant concerner leur future vie de retraité.

L'ANR était présente. Dommage du peu de fréquentation. Pas de recrutement massif à prévoir !!!!

Toutefois, nous avons rencontré des représentants de divers organismes dont nos adhérents peuvent avoir besoin.

Des offres sociales:

Aide au maintien à domicile pour les retraités fonctionnaires de la Poste.

La prestation est accordée sous conditions de ressources.

Aide pour monter un dossier à l'entrée en maison de retraite.

Pour lui-même, ou en tant qu'aidant, le postier peut bénéficier d'un service gratuit.

La téléassistance:

La DNAS et la banque postale ont négocié auprès de Mondial assistance une offre spéciale de téléassistance.

Pour avoir des renseignements, pour toutes ces aides appeler le numéro vert:

0 800 000505 choix 2 ou sur le site internet www.portail-malin.com (nom utilisateur: offre - mot de passe: sociale).

Pour déposer un dossier: La Poste / DNAS service Gestion AMD BP 3329 87033 Limoges Cedex.

Votre contact sur Périgueux: Christelle Marly Malaurie Assistante sociale 15 avenue du Château Marsac PPDC 24 050 Périgueux Cedex 9 ☎: 05 53 02 70 85.

Des offres ludiques :

Le COS PTT vous propose des tarifs préférentiels pour des activités très diverses: Cinéma, spectacle, sites de visite, parcs d'attraction. Mais aussi sur la coiffure, l'esthétique ou le spa.

Des réductions sur votre contrôle technique ou chez leurs partenaires de voyages Azurera et Odalys.

Pour tous renseignements ou réservations : site internet:www.cosptt24.fr

adresse mail: COSPTT24@wanadoo.fr, par ☎: 05 53 03 62 66 ou 06 32 76 79 39.

Des offres économiques:

La COOP vous propose des équipements de la maison, certains spécifiques pour personnes âgées: parfums, abonnements à des magazines, ainsi que des offres de loisirs et détente pour les seniors, séjours Azureva. Vous pouvez retrouver la rubrique "avantages postiers" sur www.Lacoop.fr ou au 0 810 813 919.

Des offres sportives:

L'ASPTT GRAND PERIGUEUX, club omnisports de 1200 licenciés, exerce ses activités dans un gymnase implanté sur la commune de Coulounieix-Chamiers et sur le complexe sportif de Marsac sur l'Isle.

L'association offre une grande variété d'activités physiques ou sportives, facteur de santé et de bien-être à tous les âges.

Dans le domaine social, la Poste participe au financement des activités sportives par l'intermédiaire du "guichet sport" qui prévoit la prise en charge d'une partie de la cotisation du pratiquant retraité.

Vous pouvez retrouver toutes ces informations sur le "portail malin" de la poste. www.portail-malin.com – nom utilisateur offre – mot de passe: sociale.

VOYAGES

CIRCUIT Italie ROME ET LA TOSCANE

**Du 21 septembre au 28 septembre et
du 28 septembre au 5 octobre 2015**

28 septembre 2015, aux environs de 5 heures du matin, le deuxième groupe a eu le loisir d'admirer l'éclipse de lune. Il est peu probable que la majorité d'entre nous aient profité des reflets rougeoyants de l'astre dans d'autres circonstances!

Arrivés à Rome en fin de matinée, direction vers un point de restauration où chacun



choisit son premier contact avec la cuisine italienne.

Le voyage était identique pour les 2 groupes, à quelques détails près.

Les trois premiers jours à Rome ont permis de découvrir quelques aspects particuliers de Rome: **baroque**: le Panthéon, la Fontaine Trévi; **Rome antique**: le Forum le Colisée (impressionnant); et **Rome chrétienne** avec les Catacombes, le Vatican et la chapelle Sixtine. Nous ne sommes pas seuls, une foule immense se presse dans les lieux religieux et touristiques de la ville sainte.

Il faudrait de nombreux autres séjours pour mieux appréhender cette ville très riche, mais nous aurons eu un aperçu intéressant avec la visite panoramique en bus de deux heures.

Nous avons fait route vers la Toscane, et d'abord Florence. Ville plus petite mais



également bien dotée en sites: la cathédrale Sainte Marie des Fleurs, le Baptistère, le Ponte Vecchio, le palais Pitti nous ont offert des moments très riches et nous avons pris l'air dans les jardins Boboli.

Notre séjour nous a mené à San Gimignano, à Sienne et à Pise où la tour penche toujours, ainsi que dans les carrières de marbre de Carrare. Certains ont lesté leurs poches des précieux cailloux.

Le premier groupe a bénéficié d'une journée libre en fin de séjour, ils ont découvert en funiculaire le joli village de Montecatini Haut au dessus de Montecatini Thermes où les deux groupes logeaient en deuxième partie de séjour.

Tous les participants ont apprécié outre les visites, la gentillesse et la grande compétence des guides locaux, la disponibilité des accompagnatrices italiennes, ainsi que la cuisine italienne : des pâtes accommodées de manières diverses et variées.

VISITE DU CHANTIER DE LASCAUX IV ET DE L'ATELIER DES FAC SIMILES 26 NOVEMBRE et 4 DECEMBRE 2015



Le chef de projet, Didier LAMBERT, accueille notre groupe de 30 personnes sur le parking du chantier, situé tout près de la grotte originelle. Dans un mobil-home aménagé, il nous présente le projet à l'aide d'une vidéo et nous donne quelques explications avant d'aller sur le site, équipés d'un gilet fluo et d'un casque.

Ce projet est l'œuvre de l'architecte Thorsen KUEMIL . Les entreprises du 24 se sont associées pour obtenir des marchés lors des appels d'offres.

Le coût: environ 60 millions € avec une reproduction totale de la grotte dans ses moindres détails. (peintures, gravures...)

La façade est tournée vers le village de Montignac, avec, devant, un aménagement paysager. Le bâtiment sera semi-enterré entre forêt et parcelles agricoles. Long de 150m, haut de 8m, la largeur la plus grande atteint 70m. La surface au plancher est de 6307 m² sur une superficie de terrain de 53.000 m².

Pour reconstituer la matière brute de la grotte , sol, parois, toiture et bandeaux de façade sont en béton architectural. Le verre est l'autre matériau dominant.

L'accès se fera, depuis l'accueil, par un ascenseur avant de redescendre vers l'entrée de la grotte. La sortie vers le jardin permettra de se diriger vers les salles où

un volet numérique et un espace d'interprétation permettront à chaque visiteur d'approfondir la visite.

Puis nous avons visité le bâtiment, les pieds dans la boue et les flaques d'eau, avec des visages stupéfaits devant l'ampleur des salles et l'évocation de leur destinée.

Le groupe remercie notre guide pour son accueil, sa présentation, sa disponibilité et son humour durant cette visite.

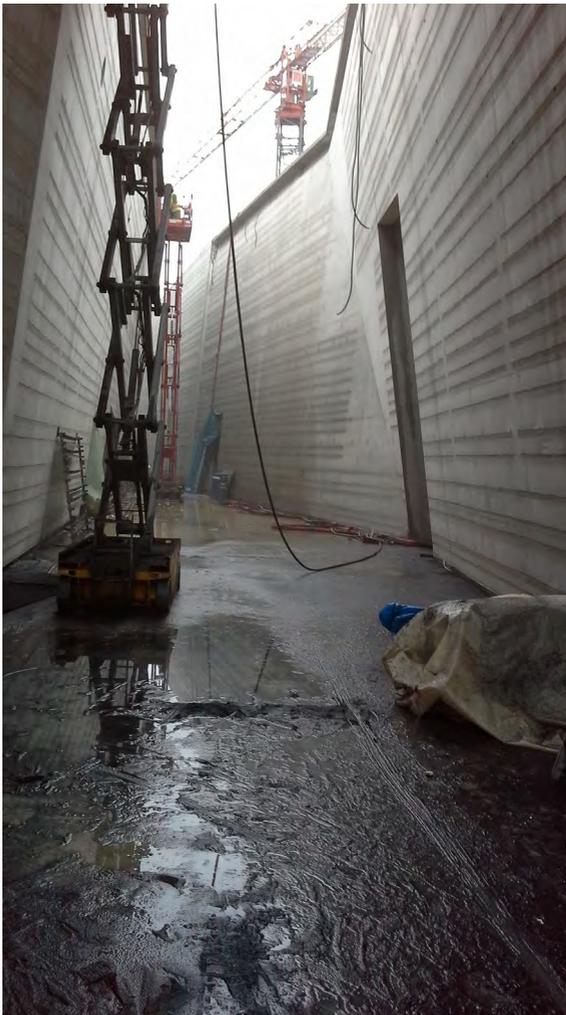
Quelques jours plus tard, nous sommes allés à l'Atelier des Fac Similes du Périgord (A.F.S.P) à Montignac. Il réalise 900 m² de reproductions à l'identique des dessins de la grotte.

La production des parois se fait grâce à des procédés hautement codifiés:

- scans numériques en 3D.
- fraisage des matrices dans des blocs de polystyrène
- sculpture pour reproduire toutes les aspérités de la grotte: modelage par projection d'une sorte de pâte à papier, couche d'élastomère, projection d'un voile de pierre, couverture d'une résine.

Chaque panneau nécessite en moyenne 4 mois de travail par 3 artistes qui utilisent des pigments naturels. Chacun reproduit à l'aide d'une projection en 3D les peintures au mm près. Tout ce travail est validé par un comité scientifique.

Les premiers panneaux seront transportés par camion vers Lascaux 4 dès janvier 2016 pour y être assemblés, peindre les raccords... pour une ouverture prévue dernier trimestre 2016.



Après presque 2 heures de visite dans d'immenses ateliers, et riches en échange avec les artistes au travail, nous nous donnons rendez-vous pour voir la réalisation terminée.

Jean Paul TREMPIL

A VOTRE AGENDA

Repas de Nontron Thiviers le **14 Avril 2016**

Le menu et le lieu seront indiqués dans le prochain journal

ADHESIONS ET COTISATIONS 2016

Comment ne pas oublier de renouveler votre adhésion

Faciliter le travail de la trésorière

Eviter des rappels désagréables

Diminuer les frais de gestion

En optant, pour le prélèvement de votre cotisation **2016**. Celui-ci sera présenté en février.

Le prélèvement automatique des cotisations a été mis en place à compter de 2015. Vous pouvez toujours opter pour ce mode de paiement en vous adressant à la trésorière, Huguette Estay.

Pour payer votre cotisation: Chèque à l'ordre de: ANR 24

à envoyer à: Mme Huguette ESTAY

11, Rue Paul Vaillant Couturier

24 750 BOULAZAC

☎: 05 53 08 48 51

Nouveaux tarifs applicables au **1^{er} janvier 2016**

Pour les retraités Poste et France Télécom			
	Individuelle	Couple	Réversion
Avec revue	20 €	31 €	11 €
Sans revue	11 €	22 €	11 €
Pour les membres associés			
Avec revue	27 €	45 €	
Sans revue	18 €	36 €	

Galette de Thiviers le 14 Janvier 2016

À 14 H salle Dubost

Inscription avant le **11 Janvier 2016**

Nom: Prénom:

Participation non adhérent **5 €**

Nombre de personnes:

Contact

Jean-Claude LARUE

Les Baffettes

24800 NANTHEUIL

☎: 07 85 60 60 64

GALETTES 2016

Galette de Bergerac le 19 Janvier 2016

À 14 H salle Jean Barthe (Quartier de la Madeleine)

Inscription avant le 14 janvier 2016

Nom: Prénom:

Nombre de personnes:

Contact:

Participation non adhérent 5 €

Claude DECERLE

Imp. de la 1^{ère} Armée

24150 LALINDE

☎: 05 53 24 16 25

Daniel TAMAIN

1 Impasse des Coquelicots

24100 CREYSSE

☎: 05 53 74 04 35



Galette de Nontron le 21 Janvier 2016

À 14 H salle des fêtes de Nontron

Inscription avant le 18 janvier 2016

Nom: Prénom:

Nombre de personnes :

Participation non adhérent 5 €

Contact:

Robert DABZAT Rapevache

24300 ST MARTIAL DE VALETTE ☎: 05 53 60 57 66

Jean-Yves PUYBAREAU 5 rue Jean Jaurès

24300 NONTRON

☎: 05 53 56 68 29



Galette de Sarlat le 25 Janvier 2016

À 14 H Ancien hôpital

Inscription avant le 20 janvier 2016

Nom: Prénom:

Nombre de personnes :

Participation non adhérent 5 €

Contact:

Jean-Marie TRIPIED Le Breuil Nord

24620 TAMNIES

☎: 05 53 29 65 67



Galette de Périgueux le 4 Février 2016

À 14 H à l'Odysée

Inscription avant le 20 janvier 2015

Nom: Prénom:

Nombre de personnes :

Participation non adhérent 5 €

Contact:

Christiane RAY

19 Bis Rue de la Rivière

24000 PERIGUEUX

☎ 05 53 09 75 19

VOYAGES 2016

Avis aux amateurs de voyages. Il reste des places pour le circuit Est des USA et pour Marseille. Le détail des circuits est dans le bulletin paru en octobre dernier.

Découpez et envoyez votre bon de réservation accompagné de votre chèque libellé à l'ordre de COS PTT (les chèques vacances sans ordre)

✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----

Bon de réservation : **CIRCUIT EST DES USA 12 Jours / 10 nuits**
Dates prévues à + ou – 2jours → du jeudi 8 au lundi 19 septembre 2016

Prix tout compris de 2660 à 2800 €

Nom :

Prénom :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Téléphone Mobile :

Fixe

e-

mail :

Je joins mon acompte de = **900 €** x ...personne(s)

Chambre

individuelle = **495 €**

✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----

Bon de réservation : **MARSEILLE Dates prévues à + ou – 2jours → du 19 au 24 mai 2016**

Prix tout compris 950 à 1080 €

Nom :

Prénom :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Téléphone Mobile :

Fixe

e-

mail :

Je joins mon acompte de = **350 €** x ...personne(s)

Chambre

individuelle = **195 €**

✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----

Acompte et coupon à renvoyer avec le coupon réponse à :

Micheline François Les Raynauds 24420 COULAURES



05 53 06.33.37



06 81.51.03.83

RECETTES



VIN D'ORANGE :

- 3 l de vin rosé.
- 6 écorces d'oranges amères (*que j'ai remplacées par 6-8 gr d'écorces séchées + 2 oranges non traitées piquées de nombreux trous.*)
- 1 bâton de vanille (facultatif)
- ½ l d'eau de vie
- 1 citron (ou 2 oranges piquées quand je mets des écorces)

Laisser macérer **14 j***, filtrer, déguster après vieillissement(quelques semaines minimum)

Je fais tout macérer sauf le vin (rosé) que je

rajoute après filtrage.

* Pas plus après, c'est trop amer, contrairement au vin de noix ou de buisson. Avec la pulpe des oranges amères, on peut faire de la marmelade.

Apéritif de buisson noir

Idem ci-dessus avec 1 assiette de jeunes pousses de prunelier, 1 kg de sucre, 1 l d'eau de vie et 4 l de bon vin blanc sec

Macération 2 mois

On peut faire la même chose avec des feuilles de pêcher ou de cerisier.

Micheline

Liqueur de genièvre

1 verre de grains de genièvre (~ 100: 50 noirs et 50 verts). Quelques morceaux d'écorce. 1 litre d'eau de vie.

250 gr. De sucre. Cannelle.

Mettre les grains avec l'écorce et une pincée de cannelle dans l'eau de vie.

Laisser macérer pendant 40 jours (minimum).

Filtrer et ajouter un sirop fait avec le sucre fondu avec 1 à 2 cuillères à soupe d'eau.

Bien agiter. Mettre en flacon et patienter quelques semaines avant de déguster.



Mots croisés N° 57 par Geneviève MARTIN

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A										
B										
C										
D										
E										
F										
G										
H										
I										
J										

VERTICALEMENT

1: Entre les maniaques et les déprimés
2: Entrelac de feuilles, fruits ou fleurs **3:** Suivra des yeux - Apprit - Mère des Titans **4:** Appuyait contre **5:** Aire - Variété de quartz jaune **6:** Perdu, ruiné - Tennisman portugais **7:** Mamie allemande - Village de Haute Corse **8:** Grand poisson bleu - Difficulté **9:** Sur les voitures roumaines - Enduite **10:** Grège - Nés le 01/01/2002

HORIZONTALEMENT

A: Escarpolette **B:** Métal blanc argent - Oui occitan **C:** Contrefit les manières **D:** Peintre et musicien haïtien - Petit appel **E:** Article masculin - Scientifique abrégé - Cri des vendeurs **F:** Injure, invective **G:** Ville du Pérou - Scellé **H:** Ruisselet - Partisan de la vérité mettant en cause la version officielle **I:** Abrégé l'examen du cerveau - Fonds d'investissement sur internet **J:** Sicilien colérique - Pose problème

SUDOKU par Daniel TAMAIN

4				7	5		9	
7		8	4			1		
1	5	9	8				4	6
3						6		
	8				7		1	9
	4	2	3				5	
	9		7	8		5		
		4			3	9	8	2
					9	4		3

Solution des mots croisés N° 54

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	C	O	L	P	O	R	T	E	U	R
B	A	R	A	L		I	O		E	U
C	R	A	V	A	L	E	U	R		I
D	B	I	E	N		U	R	I	E	L
E	O	S		T	O	R	N	A	D	E
F	N	O	U	E	R		E	L		S
G	I	N	T	E	R	N	E		O	
H	S		I		A	O		C	R	I
I	E	N	L	A	C	E	M	E	N	T
J	R	I	E		A	L	I	T	E	E