



# Allo.....la Poste !...



Bulletin de liaison des retraités  
de la Poste et de France Télécom

Bulletin trimestriel n° 55  
Février 2018

## Sommaire

Le mot du président  
Les galettes des rois 2018  
Les marches à Reims et Chalons  
Formation aux outils numériques  
L'Assemblée départementale du  
5 avril 2018  
Le parcours du cœur 2018  
Repas Champêtre  
Sorties et voyages  
La Bibliothèque de la Poste  
Le mot des secrétaires et des  
trésorières  
L'Amicale Vie  
La lettre d'information sociale  
Envoi du bulletin par Email

Adresse Postale :  
A.N.R. Groupe Marne  
1 rue de la Trinité  
51021 Chalons en Champagne Cedex  
Adresse physique :  
5 rue Cosme Clause entrée C

Tél. : 03 26 21 26 18  
Email : anr51@wanadoo.fr

Permanence vendredi de 9h30 à 11h30  
et mercredi de 9h à 11h

## Le mot du Président

### Mes chers amis

Une nouvelle année s'est engagée pour l'ANR, année que je souhaite riche en émotions et en événements..

Comme les années précédentes, nous allons de nouveau faire tout notre possible pour vous proposer des sorties et des événements de qualité.

Confiant quant au professionnalisme de l'équipe qui m'entoure, je ne doute pas de la qualité des prestations qui vous seront proposées cette année.

Pour notre assemblée départementale, nous aurons le plaisir d'accueillir Mme VATTEMENT représentant du bureau national de l'ANR qui nous informera des évolutions et des perspectives de notre association. Les représentants de La Poste et d'Orange seront également présents pour nous faire part des dernières nouvelles des entreprises. Je compte sur vous pour exprimer votre avis sur la gestion et les orientations de notre association.

En espérant vous retrouver nombreux à ces manifestations.

Le Président  
Pascal Regnard

*Une pensée pour Serge LEGRAND, animateur des sections Informatique et Scrabble de Reims et ancien membre du comité qui nous a quitté le 20 janvier 2018.*

L'assemblée départementale de l'ANR se déroulera le jeudi 5 avril 2018 à l'auditorium Fernand PELLOUTIER 1, place de Verdun à la Maison des syndicats. Elle sera suivie d'un repas dansant à la salle des fêtes de Saint Martin sur le Pré.

Inscrivez vous dès maintenant et venez nombreux

## Les galettes des Rois 2018

### Les Rois à Sézanne

33 adhérents de Sézanne et des environs se sont retrouvés autour de la galette des Rois à la salle du Prétoire le vendredi 12 janvier dernier. Un loto était organisé pendant cette rencontre et les gagnants ont été nombreux. Merci à Christian et Gilles pour cette sympathique et très conviviale manifestation.

### Les Rois à Chalons, Reims Epernay



Le 18 janvier, 173 adhérents de Reims, Chalons, Epernay et Vitry se sont retrouvés pour fêter les Rois et partager la galette à la salle des fêtes de Saint Martin sur le Pré. Cette manifestation était animée par la troupe Café Crème et Romingers Sisters qui nous a proposé un spectacle sur le thème du Music Hall. Une animation musicale a ensuite permis aux convives de danser.

## **Marches Rémoises**

### Calendrier de Mars à septembre 2018

Mars	Vendredi 2 Jeudi 8 petite marche Vendredi 167 Vendredi 30
avril	Vendredi 13 Jeudi 19 petite marche Vendredi 27
Mai	Vendredi 11 Jeudi 17 petite marche vendredi 25, rencontre ANR Marnais
juin	Vendredi 8 Jeudi 14 petite marche Vendredi 22
Juillet	Vendredi 6 Vendredi 20
Aout	Vendredi 3 Vendredi 17 Vendredi 31

- Les lieux des randonnées seront précisés à chaque convocation.

- Les distances sont comprises entre 9 et 12 km

- Pour chaque randonnée, l'inscription est très fortement recommandée auprès de la personne qui envoie la convocation !

- **Pour les petites marches, rendez-vous à 13h45 au pont Huon en face de l'ancien dancing "La Cerisaie" départ 14h.**

**13h15 et 13h30 heures d'hiver.**

Renseignements:

Anne Alaphilippe 03 26 82 44 12 et 06 81 37 33 52  
anne.alaphilippe2@orange.fr

Francis Foulon : francis.foulon@gmail.com

J. Marc Frigério : 09 62 50 76 46 et 06 82 43 67 27

jean-marc.frigerio@wanadoo.fr

Gérald Honoré : 03 26 97 02 92 et 06 47 88 50 46

gerald.honore@wanadoo.fr

Gérard Perdreau : 03 26 82 31 65 et 06 73 20 66 43

gerard.perdreau@laposte.net

Pour fêter les 10 ans de la section marche, une **journée champêtre surprise, ouverte à tous les adhérents rémois** est programmée le 26 juin 2018 (réservez cette date)

Les infos complémentaires et inscriptions vous seront envoyées avec le prochain bulletin, une participation vous sera demandée

## **La Marche à Châlons**



Pour diverses raisons notre escapade hivernale n'a pas eu lieu cette année. Cela a été une frustration pour les amoureux de la montagne. Passer quelques jours en groupe apporte beaucoup de plaisir.

L'hiver prochain un séjour dans les montagnes du Jura sera certainement programmé.

En cette période fortement perturbée par les aléas climatiques, il n'est pas facile de trouver des chemins en très bon état autour de Châlons, on s'adapte pour le plaisir de marcher soit le plus agréable possible. Les marcheurs répondent présent en nombre aux Rdv, l'envie de s'oxygéner et rencontrer les amis, l'emporte sur le fauteuil et la TV soporifique.

Des sorties printanières sont dans les cartons, des infos prochainement.

La marche a lieu le mardi après-midi, départ 13h45 le RdV est donné par mail .

**Contact : Alain PASCAL 06 70 35 74 19**  
[pascal-alain@wanadoo.fr](mailto:pascal-alain@wanadoo.fr)

### **La petite marche**

La petite Marche Animée par Yolande JANECKI et avec la complicité de Gabriel EGRON vous permettra de marcher en douceur Elle a lieu tous les mardis et le rendez-vous est à 14h devant la pharmacie du Verbeau.

Vous pourrez marcher et vous oxygéner tout au long d'un circuit de 5 à 6 km dans un groupe convivial et plein de bonne humeur et de découvrir des endroits de Châlons un peu secrets.

**Contact : tel : 03 26 65 68 86**  
[yolande.janecki@orange.fr](mailto:yolande.janecki@orange.fr)

### **L'informatique à Châlons**

Le mercredi durant 1h30, les animateurs Alain Pascal et Jacques Morin se retrouvent au Csc du Verbeau pour animer un atelier informatique axé essentiellement vers la prise en main de l'ordinateur et l'utilisation d'internet.

Actuellement 9 élèves assistent à ce cours et essayent de progresser.

Le jeudi, Alain PASCAL anime un atelier informatique de 2h00 essentiellement tourné vers le montage photo et l'utilisation des logiciels comme photofiltre.

13 élèves sont sur les bancs pour découvrir toutes les astuces en rapport avec la photo numérique.

Les calques, les fondus et montages n'ont plus de secrets.

La saison étant bien avancée, il n'est plus possible de s'inscrire.

### **Formation aux outils numériques**

L'ANR participe au projet CATALAUNES DIGITAL(Formation aux outils numériques mobiles pour les retraités par des étudiants des lycées OZANAM et de l'IUT chaussée du Port)

Formation dispensées au Lycée OZANAM, 10 adhérents de l'ANR sont inscrits et ont participé pour la première séance le vendredi 2 février 2018 des séances ont également eu lieu le jeudi 1<sup>er</sup> Février à l'IUT, nous ne connaissons pas le nombre de nos participants sur ce site

10 séances de 1 h sont prévues pour chaque senior.

Le pourquoi de cette formation : permettre à tous d'utiliser les services numériques d'aujourd'hui

Projet soutenu et cofinancé par le CRSD TRIALOG et CHALONS AGGLO

### **Assemblée départementale du groupe MARNE du 5 avril 2018 à 9h**

L'assemblée départementale se déroulera à l'auditorium Fernand PELLOUTIER 1, place de Verdun à la Maison des syndicats. Nous aurons le plaisir d'accueillir un représentant du bureau national de l'ANR et des représentants des entreprises La Poste et Orange. Le repas dansant aura lieu à la salle des fêtes de Saint Martin sur le Pré à partir de 13h.

Vous trouverez dans cet envoi une invitation à l'assemblée départementale comportant un coupon réponse pour participer à l'assemblée générale et au repas.

Venez nombreux.

### **Parcours du cœur 2018**

Cette manifestation s'inscrit dans la campagne nationale des parcours de santé initiés par la fédération française de cardiologie .Elle se déroulera le samedi 7 avril 2018 à Chalons place Foch à partir de 9h. Le parcours du cœur est avant tout une invitation aux châlonnais de participer à une marche qui promeut l'activité physique comme moyen efficace de prévention des maladies cardio-vasculaires.

Le 7 avril, lors des marches du cœur les bénévoles de notre association assureront l'encadrement des diverses marches. Nous espérons que vous participerez nombreux aux divers parcours adaptés de (2 km à 13km) en fonction de la capacité physique de chacun.

**Un repas Champêtre** est prévu courant juin sous forme de buffet. Un bulletin d'inscription vous sera proposé dans notre bulletin d'avril.

### **Sorties et voyages**

Sortie théâtre le samedi 10 février 2018

Les 64 participants de la sortie Théâtre nous ont dit avoir passé une très bonne journée de détente et un bon moment de convivialité et ont apprécié le confort du bus. Nous avons déjeuné au restaurant le SAULNIER puis visité à 15h le musée du parfum FRAGONARD, et à 17h nous avons pu voir la pièce de théâtre «LA GARCONNIERE »



Le 17 Mai 2018 nous irons visiter le château D'ECOUEEN, nous déjeunerons au château puis l'après midi nous irons à ROYAUMONT, les deux visites sont guidées.

Du 1<sup>er</sup> au 8 Juin 2018, 50 personnes participeront au voyage en SICILE

Projet : une sortie « Son et Lumière » à Domrémy la Pucelle le 28 juin 2018 (inscription prochain Allo la Poste)

### **La Bibliothèque de La Poste.**

Nous vous rappelons que vous avez accès **gratuitement** à la bibliothèque de La Poste située dans la cour de La Banque Postale, 5 rue Cosme Clause, entrée C.

Vous avez à disposition 13 000 ouvrages répertoriés de tous genres et environ 130 nouveautés par an.

Les horaires d'ouverture : lundi, mercredi de 12h30 à 16h30 et le jeudi de 9h à 12h.

22 bénévoles vous accueillent et conseillent avec le sourire.

Pour nous joindre, Tél : 03 26 70 72 82 et

Mel : [bibliothequeanr51@gmail.com](mailto:bibliothequeanr51@gmail.com).

### **Le mot des secrétaires et des trésoriers.**

Tous nos remerciements à tous ceux qui ont déjà répondu à la demande de renouvellement d'adhésion.

Afin de faciliter la gestion des différentes activités (adhésions, sorties, animations, voyages) nous vous serions reconnaissants d'établir des chèques différents par activité.

Les adhérents n'ayant pas encore réglé leur cotisation 2018 sont priés de le faire en envoyant leur chèque à l'ANR avant le **30 avril 2018**. Il est rappelé qu'il n'est pas possible de bénéficier des activités de l'ANR sans règlement de la cotisation.

Les adhérents réglant leur cotisation par prélèvement ne sont pas concernés.

### **Rappel du montant des cotisations 2018**

Cotisation avec revue "la voix de l'ANR"		Cotisation sans revue	
Individuel	<b>20.00</b>	Individuel	<b>11.00</b>
Reversions	<b>11.00</b>	Reversions	<b>11.00</b>
Couple	<b>31.00</b>	Couple	<b>22.00</b>
Associé individuel	<b>27.00</b>	Associé individuel	<b>18.00</b>
Associé couple	<b>45.00</b>	Associé couple	<b>36.00</b>

## **L'Amicale Vie**



Mutuelle régie par le Code de la Mutualité, l'Amicale-Vie (A.M.V) de l'Association Nationale des Retraités (A.N.R). Elle a pour but d'assurer une allocation capital-décès, de 800 à 8000 euros aux bénéficiaires désignés par l'adhérent et est garantie par la Caisse Nationale de Prévoyance (C.N.P). Assurez la quiétude des vôtres dans ces moments particuliers.

Pour tous renseignements, vous pouvez faire appel à vos correspondants départementaux:

Josette KRONENBERG, tél 03 26 64 05 09

Bernadette GEORGES, tél 03 26 65 68 51

ou ANR 03 26 21 26 18

### **La lettre d'information sociale pour les retraités de la Poste**

Vous pouvez la consulter sur le site du Portail Malin ou la recevoir par courrier. Pour cela il vous suffit de remplir le bulletin d'abonnement gratuit que nous tenons à votre disposition. Il vous suffit d'en faire la demande au groupe Marne.

### **Envoi du bulletin par Email.**

Ce bulletin trimestriel est désormais envoyé par courrier électronique aux membres du comité de l'ANR51 aux marcheurs ainsi qu'à tous ceux qui en ont déjà fait la demande.

A partir du prochain Allo la Poste, la diffusion se fera par mail pour tous ceux qui ont transmis leur adresse internet.

Vous disposerez ainsi du bulletin et des différents documents transmis plus rapidement.

Si vous désirez continuer à le recevoir par courrier, vous devrez nous en informer par mail à [anr51@wanadoo.fr](mailto:anr51@wanadoo.fr)