



Association Nationale de Retraités
Groupe du Nord
Reconnue d'intérêt général

34 rue Paul Duez 59035 Lille Cedex-Tél : 0320431615 Site web : www.anr59.fr
-mail : anr59.contact@orange.fr



ECHOS 59 N°1 MARS 2023

Le mot de la Présidente

2023 sera pour notre Association et notamment notre groupe départemental l'année des défis.

En effet, notre siège départemental doit déménager : La Poste désireuse de récupérer ses locaux nous somme de quitter les lieux pour le mois de septembre.

Nous avons commencé à prospecter dans la banlieue lilloise. A ce jour nos recherches sont restées infructueuses.

Il nous faudra inclure un loyer, des charges dans notre budget de fonctionnement pour 2024 puisque nous ne percevons plus de subvention de La Poste, aussi, nous devons recruter de nouveaux adhérents pour pouvoir continuer nos actions et survivre .

Je sais que les temps sont difficiles pour tout le monde, mais ne baissons pas les bras, parlons de l'ANR autour de nous, suscitons l'intérêt pour notre association. C'est l'affaire de **TOUS**.
Nous sommes tous concernés pour que notre association survive.

Nous avons également préparé le planning des sorties pour l'année. Vous le découvrirez dans ce bulletin et sur notre site web.

Nous préparons les destinations de nos voyages 2024. J'espère qu'ils vous plairont .

Notre réunion départementale d'information aura lieu le jeudi 6 avril 2023. Elle sera suivie d'un repas dansant. Nous vous y attendons nombreux.

Notre équipe d'animateurs met tout son cœur pour vous préparer des sorties susceptibles de vous plaire. Réservez un bon accueil à leurs propositions.

Nous avons également besoin de bras pour le portage des colis de fin d'année, notamment dans le secteur de Roubaix, de Cambrai et de l'Avesnois. C'est une bonne action pas trop prenante une seule fois dans l'année. Si cela vous dit, n'hésitez pas à me contacter par mail : presidenteanr59@orange.fr ou au 0681834999.

Nous recherchons également un bénévole qui sera formé pour la fonction de correspondant départemental de l'Amicale-Vie. Si cela vous intéresse, contactez-moi aux coordonnées ci-dessus.

Dans l'Avesnois, un poste d'animateur, responsable de groupe est vacant . Avis aux amateurs !

Contactez-moi : tél : 0681834999 ou presidenteanr59@gmail.com

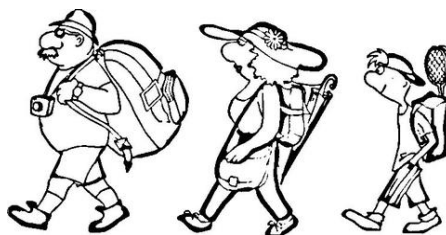
Je vous suis attaché à nos valeurs humaines surtout de solidarité aussi je compte sur vous !

En vous en remerciant

Bien cordialement

Jeannine Bajtala

Planning des marches



Vendredi 31 mars

2023, Cappelle-en-Pévèle

Rendez-vous 14h00 : parking rue de l'Abbaye à proximité de l'église Saint-Nicolas à Cappelle-en-Pévèle.

Départ 14h15 : circuit de 11,8 km

Vendredi 28 avril 2023, Boeschepe

Rendez-vous 14h00 : parking du Moulin de l'Ingratitude à Boeschepe.

Départ 14h15 : circuit de 9,19 km

Vendredi 26 mai 2023, Au pays de Lumbres

Matin, rendez-vous 9h45 : parking de la Mairie, 61 rue principale à Bayenghem-lès-Seninghem.

Départ 10h00 : en direction d'Affringues, puis de Lumbres en passant par la Montagne (10 km)

Déjeuner à Lumbres vers 12h30

Après-midi, retour vers Bayenghem-lès-Seninghem (5 km)

Vendredi 30 juin 2023, Lestrem

Rendez-vous 14h00 : parking rue du 8 mai à proximité de l'école primaire Saint Joseph à Lestrem.

Départ 14h15 : circuit de 11,9 km

Pensons au covoiturage et à renouveler notre certificat médical pour la pratique de la marche.

Pour tout renseignement complémentaire me contacter au 0320055206 ou 0675789883 par mail : gerard.douchin@orange.fr

Gérard Douchin

INFOS POUR TOUS

Depuis le 1er janvier 2023, le démarchage téléphonique est plus facile à identifier car plus encadré. Pour le démarchage téléphonique commercial, seuls sont autorisés les numéros commençant par :

Pour la France métropolitaine : 01 62, 01 63, 02 70, 02 71, 03 77, 03 78, 04 24, 04 25, 05 68, 05 69, 09 48, 09 49.

Pour la Guadeloupe, Saint Martin, Saint Barthélemy : 09 475.

Pour la Guyane : 09 479.

Pour la Martinique : 09 477.

Pour la Réunion et Mayotte : 09 478, 09 479.

Pour les relations clientèle (Livreurs, plates-formes techniques, rappel d'un rendez-vous) pour la France métropolitaine et ultramarine, les numéros commençant par : 09 37, 09 38, 09 39.

Les numéros commençant par 06 ou 07 ne doivent plus être utilisés. La pratique du démarchage téléphonique relative au Compte personnel de formation (CPF), créé en janvier 2019, a mené à de nombreux abus. Depuis le 1er janvier 2023 vous ne devriez plus recevoir d'appels dans le cadre du CPF. Cette interdiction est assortie de fortes amendes pour les personnes physiques et morales.

A partir du 1er mars 2023, le démarchage téléphonique sera encore plus encadré.

Il sera interdit le week-end et les jours fériés. Il sera autorisé la semaine de 10 heures à 13 heures puis de 14 heures à 20 heures.

Cet encadrement s'appliquera que vous soyez inscrit ou non sur la liste BLOCTEL

∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞

L'ANR59 souhaite la bienvenue à ses 11 nouveaux adhérents.

| | | | |
|-------------|-------------|-------|-------------|
| Sandra | AMEUR | 59610 | LESQUIN |
| Jean-Pierre | COUSTENOBLE | 59116 | HOUPLINES |
| Michèle | COUSTENOBLE | 59116 | HOUPLINES |
| Didier | DEFER | 59270 | BAILLEUL |
| Véronique | DEFER | 59270 | BAILLEUL |
| Claudine | LANDRU | 62660 | BEUVRY |
| Michelle | LEFRANCQ | 59330 | HAUTMONT |
| Thierry | MERLAN | 59239 | THUMERIES |
| Anne-Marie | MORBY | 59260 | LEZENNES |
| Alain | STAELEN | 14114 | VER SUR MER |
| Catherine | STAELEN | 14114 | VER SUR MER |

Nos deuils



| | | | |
|---------|-----------|-------|------------------|
| Emilia | BLONDELLE | 59400 | CAMBRAI |
| Serge | CLARYSSE | 59122 | HONDSCHOOTE |
| Daniel | DELASSEAU | 59440 | AVESNELLES |
| Gérard | DUHAMEL | 59169 | FERIN |
| Robert | DUJARDIN | 59880 | SAINT-SAULVE |
| Marcel | GOUDRY | 59770 | MARLY |
| Alain | PHILIPPE | 59130 | LAMBERSART |
| Monique | THELIER | 59155 | FACHES-THUMESNIL |
| Alain | TELLIER | 59160 | LOMME |

Ayons une pensée pour eux et pour leurs familles.

QUAND LE GAZ' PART !

La loi Energie-Climat du 8 novembre 2019 prévoit la fin des tarifs réglementés de vente de gaz naturel au 30 juin 2023 ainsi que les mesures d'accompagnement nécessaires. La souscription d'un nouveau contrat aux tarifs réglementés n'est plus possible depuis le 20 novembre 2019. À partir du 1^{er} juillet 2023, le tarif du gaz sera exclusivement soumis au prix du marché. Cette loi prévoit la fin de la commercialisation des tarifs réglementés de vente du gaz naturel.

Puis-je rester au tarif réglementé ?

Les tarifs réglementés prendront fin le 30 juin 2023, il ne sera donc pas possible de rester au tarif réglementé après cette date.

Vous trouverez la liste des fournisseurs d'offres de marché en gaz naturel sur le comparateur indépendant et gratuit du Médiateur National de l'Energie www.energie-info.fr.

Si vous n'avez pas encore changé de contrat au 30 juin 2023, la loi Energie Climat prévoit que vous disposerez d'un contrat en offre de marché, dont vous recevrez les conditions en mars 2023. A tout-moment, vous resterez libre de changer de contrat ou de fournisseur, sans pénalités et sans coupure de gaz.

ENSAP ? KESAKO ?

Depuis l'an dernier, nous n'avons plus accès à notre bulletin de pension papier. Pour accéder à notre bulletin de pension numérisé nous devons créer un compte sécurisé personnel sur l'Espace Numérique Sécurisé de l'Agent Public (ENSAP^o). Pour vous connecter sur ENSAP, identifiez-vous avec France Connect ou avec votre compte Ameli et votre numéro de sécurité sociale ou avec votre compte des impôts (impots.gouv.fr). Il vous sera demandé pour renforcer la sécurité d'enregistrer votre relevé d'identité bancaire (IBAN). Une fois sur le site de l'ENSAP, connectez-vous sur « mon compte sécurisé », créez votre mot de passe.... Vous avez créé votre compte et pouvez accéder à votre bulletin de pension, à votre attestation fiscale, etc.

France Connect, solution de l'Etat pour sécuriser et accéder aux services publics en ligne .
ENSAP est une plateforme internet sécurisée, gratuite et personnalisée, accessible 7J sur 7. Ce site est destiné aux personnels en activité et retraités de la Fonction Publique.

Pour ceux qui ne sont pas retraités de la Fonction Publique, allez sur le site de l'assuranceretraite.fr (CARSAT) et pour la retraite complémentaire sur agir-arrco.fr

LE COIN SANTE



L'insuffisance cardiaque touche en France 1,5 million de personnes. Chaque année, plus de 200 000 d'entre elles sont hospitalisées pour cette pathologie et plus de 70 000 décès y sont associés.

Aujourd'hui, les signes d'alerte de la maladie sont peu connus du grand public et des malades eux-mêmes. Ainsi, entre 400 000 et 700 000 personnes ignorent en souffrir.

Lorsque l'insuffisance cardiaque n'est pas diagnostiquée à temps, et donc pas prise en charge, les personnes atteintes s'exposent aux complications d'une maladie lourde de conséquences, avec un risque accru de décès et d'hospitalisations, dont certaines pourraient être évitables, mais aussi une dégradation importante de leur qualité de vie.

Qu'est-ce que l'insuffisance cardiaque ?

On parle d'insuffisance cardiaque lorsque le cœur perd de sa force musculaire et sa capacité de contraction normale. Il ne pompe plus suffisamment de sang pour permettre aux organes de recevoir assez d'oxygène et d'éléments nutritifs, essentiels à leur bon fonctionnement. Lorsqu'elle n'est pas prise en charge, cette maladie peut engager le risque vital, dans les cas les plus graves.

Comment le cœur insuffisant s'exprime-t-il ?

Le cœur parle au travers de nombreux symptômes qui sont facilement détectables, si on les connaît.

De quels symptômes parle-t-on ?



ESSOUFFLEMENT INHABITUEL

Des difficultés à reprendre son souffle après un simple effort ou au repos ?



PRISE DE POIDS RAPIDE

2 à 3 kilos supplémentaires en quelques jours et sans explication ?



PIEDS ET CHEVILLES GONFLÉS

Des œdèmes qui apparaissent sur les pieds et les chevilles, laissant visible la marque de l'élastique des chaussettes ?



FATIGUE EXCESSIVE

Une sensation de fatigue importante lors de la réalisation des activités quotidiennes, comme la marche, la montée des escaliers ou encore le port de charges ?



Un diagnostic précoce, couplé à une prise en charge globale, permet de freiner la maladie, d'éviter son aggravation. Il est donc fortement conseillé de consulter sans attendre son médecin généraliste.

ACTIVITES DES GROUPES

Groupe du Hainaut :

Suite à une volonté d'économie de chauffage de la mairie de Valenciennes, plusieurs salles municipales seront fermées réduisant ainsi le nombre de salles à attribuer . En conséquence le groupe du Hainaut n'assurera pas ses réunions mensuelles de janvier-février et mars 2023. Celles-ci reprendront à partir d'avril 2023.

Les dates retenues sont : **les lundi 17 avril-15mai et 5 juin 2023**

Groupe des Flandres :

A partir du 28 février, marcheurs dunkerquois retrouvez-vous à **13H45** devant la maison de quartier « La Timonerie »550 rue André Malraux à Dunkerque pour une promenade de santé de 14h à 16h. Venez marcher à votre rythme et faire connaissance avec d'autres marcheurs. Possibilité de s'arrêter avant la fin du parcours et de reprendre le bus gratuit pour le retour. Activité proposée par Brigitte, adhérente dunkerquoise.

Groupe de Cambrai-Douai :

Abbaye de Vaucelles : 10 mars 2023 :

L'abbaye cistercienne, son jardin et son exposition d'orchidées +repas+visite Eglise Saint-Géry 8 place François de Fénelon à Cambrai
covoiturage recommandé-RDV 9h30 devant l'abbaye hameau de Vaucelles 59258 Les Rues des Vignes

S'inscrire auprès de Jeannine Tél : 0681834999 ou presidenteanr59@orange.fr. Date limite d'inscription : **1 mars 2023-(conseil: réserver par mail ou téléphone et régulariser ensuite)**. Prix : 38€

Musée de la Chartreuse Douai : 13 avril 2023

Visite musée+repas +visite collégiale St Pierre à Douai

S'inscrire auprès de Jeannine Tél : 0681834999 ou presidenteanr59@orange.fr Date limite inscription **31 mars 2023**.Covoiturage recommandé. RDV à 9H30 sur parking Majestic(cinéma)

Pr

Prix : 35€

Musée Arkéos 20 avril 2023 4401 route de Tournai 59500 Douai.

Visite libre du Musée archéologique et du parc. Venez découvrir la Motte Féodale

La Taverne, le Portus, le jardin des Simples- repas à la Taverne. Prix :20€/ personne.
Promenade digestive au Parc du Rivage Gayant

Covoiturage recommandé-Rendez-vous à 9h45 devant le musée.

Date limite d'inscription 1^{er} avril 2023 : s'inscrire auprès de Jeannine Tél 0681834999 ou presidenteanr59@orange.fr

Groupe de Lille-Métropole :

Sortie au musée MATISSE le 24 mars 2023.

Covoiturage recommandé

Rendez-vous à **9h 45** devant le musée : Palais Fénelon Place du commandant Richez 59360 Le Cateau-Cambrésis

Programme : 10h : visite guidée du musée

13h : repas du terroir

Après le repas, possibilité de retourner au musée pour parfaire votre visite ou de visiter l'Abbatiale à 6mn à pied du restaurant.

Inscriptions pour le 6 mars : groupe de 20 à 25 personnes auprès de Christine Tél : 0608642393(laisser vos coordonnées sur le répondeur)

Tarif : 40,00€. Coupon en annexe.

Loto de printemps : mardi 28 mars 2023 :

Venez nombreuses et nombreux passer un après-midi convivial à notre loto qui se déroulera le

Mardi 28 mars 2023 à 14h Salle Courtay à Ronchin (au fond du parc derrière la Mairie).

Pensez à amener des jetons si vous en avez.

Inscrivez-vous au plus vite **avant le 23 Mars 2023**. (coupon en annexe)

Téléphone : 03-20-24-90-21. En cas d'absence laissez vos coordonnées sur le répondeur.

L'équipe du loto : Claudine, Magguy et Bernard

Villa Cavrois à Croix+ Piscine Roubaix : 11 mai 2023 :

covoiturage recommandé- repas tombé du sac- Tarif : 25€

S'inscrire auprès de Jeannine Tél : 0681834999 ou presidenteanr59@orange.fr pour le **31 mars 2023**-coupon en annexe

Sortie audomaroise 20 juin 2023 :

-visite de la Coupole d'Helfaut, repas « au Bon accueil » à Salperwick et balade en barque sur les marais audomarois.

Prix : 61€/ personne -transport bus assuré si bus complet : départ de Marly place de la mairie et ramassage Villeneuve d'Ascq metro 4 cantons. Les horaires vous seront communiqués ultérieurement.

Date limite d'inscription : **31 mars 2023**. Coupon en annexe

S'inscrire auprès de Jean-Luc -Tél : 0681256561 ou jlsauvage62@orange.fr

Village Saint-Joseph à Guines : 6 juillet 2023 :

Visite+repas (apéritif+Entrée+Plat+dessert+boissons et café) + transport car . Prix :70€/ personne . Départ Marly place de la mairie ramassage à Villeneuve d'Ascq metro 4 cantons

S'inscrire auprès de Jeannine Tel : 0681834999 ou presidenteanr59@orange.fr pour le **31 mars 2023**-coupon en annexe

Dates à retenir :

Journée voyages ; vendredi 5 mai 2023 254 boulevard de l'Usine 59000 Lille à 10heures
Présentation des destinations 2024 au départ de Lille (Portugal-Crête ...) avec nos partenaires
suivie d'une Paëlla pour le dépaysement : Prix : 25€-coupon en annexe-date limite
inscription : **25 avril 2023**-S'inscrire auprès de Jeannine Tel : 0681834999 ou
presidenteanr59@orange.fr

Journée de bienvenue : jeudi 21 septembre 2023 254 Boulevard de l'usine 59000 Lille
Accueil des nouveaux adhérents + repas : choucroute -Prix :25€-date limite inscription :**10
septembre2023.** S'inscrire auprès de Jeannine Tel : 0681834999 ou
presidenteanr59@orange.fr

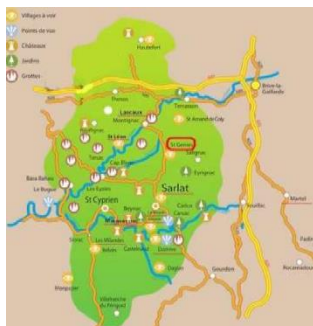
En octobre repas dansant de l'automne (date et lieu à fixer)coupon en annexe

En novembre : repas spectacle et décembre marché de Noël à l'étude.

RAPPEL

Séjour Saint-Genies du 16 au 23 septembre 2023

Les tarifs de ce voyage ont quelque peu été modifiés depuis notre première annonce. En effet, les tarifs annoncés avaient été négociés pour 30 personnes. Il s'avère qu'au final, les participants ne sont plus que 20. Par ailleurs, les professionnels du tourisme impliqués dans le programme ANCV ont sollicité une augmentation de leurs tarifs. L'ANCV a accepté cette augmentation et par conséquence revalorisé la participation pour les adhérents non-imposables.



Voici donc les prix arrêtés après recalcul.

- Séjour pour les adhérents imposables : **825€ TTC** (compris le transport, le séjour, les excursions, le repas à l'aller)

Séjour pour les non-imposables : **631€** remise ANCV de 194€ déduite (compris le transport, le séjour, les excursions, le repas à l'aller)

Ces prix s'entendent par personne.

Supplément pour la chambre individuelle : **86€** pour le séjour.

Règlement en 3 fois :

-Pour le 1^{er} mars 2023 : 275€ / personne

-Pour le 1^{er} mai 2023 : 275€/ personne

-Pour le 1^{er} août 2023 : 245€/ personne (30€ inscription déduit)

Pour le supplément chambre individuelle, il est à rajouté sur le dernier versement.

Merci de votre compréhension

La commission voyages

(coupon en annexe)

A propos de l'Amicale-vie

Vous êtes adhérent à l'ANR et vous savez qu'avec l'amicale-vie, **notre service plus de l'ANR**, vous pouvez souscrire un contrat capital décès qui apportera sérénité et tranquillité à votre famille. Votre conjoint ou concubin peut d'ailleurs également adhérer : seule condition : **avoir moins de 76 ans** au moment de la souscription.

Vous n'ignorez sans doute pas que, depuis la réforme de la mutuelle générale opérée en 2002, tout retraité de la Poste ou d'Orange, n'est plus couvert, par la garantie « temporaire » décès, à la fin de l'année civile de son 65^{ème} anniversaire. N'évitez pas le risque, il est toujours présent et bien des adhérents rejettent à plus tard l'idée de cette échéance ; il ne faut pas avoir peur et aborder sérieusement ce problème : il est bon de se poser la question suivante : que vais-je laisser à mes proches en cas de disparition subite ? **Anticiper c'est prévoir**. Aussi, en agissant ainsi et en contractant un capital décès du montant que vous estimez suffisant, en fonction de ce que vous possédez déjà et des possibilités qui sont les vôtres, vous rendez un réel service à votre famille et aussi, marquez une réelle attention à leur égard.

J'ajoute que cette année encore, vous bénéficierez d'une **promotion de 3 mois gratuite**. N'hésitez pas, vous pouvez vous adresser à notre Présidente ou à moi-même si vous voulez des renseignements complémentaires.

C. Bailly, 0784732812

INSCRIPTIONS

Séjour Saint-Génies :

Nom : Prénom :

Adresse :

Portable :

Chèque de 275€ X =

Libellé à l'ordre de ANR59 et à adresser à Mme Bajtala Jeannine 389 rue Pasteur 59194 Raches Les chèques-vacances à votre nom sont acceptés.

Loto 28 mars 2023 : inscription avant le 23 mars 2023

Nom : Prénom :

Adresse :

Portable :

Coupon à adresser à Bernard Dubromez 15 rue Guilbaud 59290 Wasquehal

Musée Matisse 24 mars 2023 : inscription avant le 6 mars 2023

Nom : Prénom :

Adresse :

Portable :

Chèque de 40€ X =

Coupon à adresser à ANR59 34 rue Paul Duez 59000 Lille et votre chèque libellé à l'ordre de ANR59.

Abbaye de Vaucelles exposition orchidées 10 mars 2023 : Inscription pour le 1 mars 2023

Nom : Prénom :

Adresse :

Portable :

Chèque de 35€ X =

Coupon à adresser à Jeannine Bajtala 389 rue Pasteur 59194 Raches, chèque libellé à l'ordre de ANR59.

Coupole Helfaut 20 juin 2023 : Inscription pour le 31 mars 2023

Nom : Prénom :

Adresse :

Portable :

Chèque de 61€ X =

Coupon et chèque libellé à l'ordre de ANR59 à adresser à ANR59 34 rue Paul Duez 59000 Lille

Musée de la Chartreuse 13 avril 2023 : Inscription pour le 31 mars 2023

Nom : Prénom :

Adresse :

Portable :

Chèque de X =

Coupon et chèque libellé à l'ordre de ANR59 à adresser à Jeannine Bajtala 389 rue Pasteur 59194 Raches.

Villa Cavrois et Piscine Roubaix :11 mai 2023 : Inscription pour le 31 mars 2023

Nom : Prénom :
Adresse :
Portable :
Chèque de 25€ X =
Coupon et chèque libellé à l'ordre de ANR59 à adresser à Jeannine Bajtala 389 rue Pasteur
59194 Raches.

Village Saint-Joseph 6 juillet 2023 : Inscription pour le 31 mars 2023

Nom : Prénom :
Adresse :
Portable :
Chèque de 70€ X =
Coupon et chèque libellé à l'ordre de ANR59 à adresser à Jeannine Bajtala 389 rue Pasteur
59194 Raches.

Journée voyages 5 mai 2023 : Inscription pour le 25 avril 2023

Nom : Prénom :
Adresse :
Portable :
Chèque de 25€ X =
Coupon et chèque libellé à l'ordre de l'ANR59 à adresser à Jeannine Bajtala 389 rue Pasteur
59194 Raches.

Journée Bienvenue 21 septembre 2023 : Inscription pour le 10 septembre 2023

Nom : Prénom :
Adresse :
Portable :
Chèque de 25€ X =
Coupon et chèque libellé à l'ordre de l'ANR59 à adresser à Jeannine Bajtala 389 rue Pasteur
59194 Raches.

Arkéos 20 avril 2023 : Inscription pour le 1^{er} avril 2023

Nom : Prénom :
Adresse :
Portable :
Chèque de 20€ X =
Coupon et chèque libellé à l'ordre de l'ANR59 et à adresser à Jeannine Bajtala 389 rue Pasteur
59194 Raches.

Toute annulation après les 8 jours précédents la date de l'évènement ne sera pas prise en compte et donc pas remboursée.