



Le 13 Octobre 2023 PORTOVENERE – LES CINQ TERRES - ITALIE

Ont participé à cette revue :

A la rédaction : Danièle Buat, Roger Fubert, Françoise Verdier, Chantal Jeandon, Thierry Casteiltort, Georges Palasse, René Cougoulène, Françoise Scheidt

Photos : Danièle Buat, Françoise Scheidt,

Mise en page : Thierry Casteiltort, Françoise Scheidt

Sommaire :

Le mot de la présidente : p 2 – 3
 Vivre centenaire : p 3 – 4
 Le coup de gueule de Roger : p 4 – 5
 Un mot sur l'Amicale-Vie : p 5
 Un mot de la secrétaire : p 5
 Un mot du trésorier : p 6
 Quelques informations : p 6 – 7
 Nos artistes : p 7 – 8
 Les voyages et sorties : p 8 – 14
 Un peu d'humour : p 15
 Jeux : p 15 – 17
 Nostalgie : p 18



Le mot de la Présidente

Bonjour à toutes et à tous

Cette année 2023 a été faite de bonnes et mauvaises nouvelles pour notre association.

- ✚ Moins d'adhérents seuls 265 ont renouvelé leurs cotisations
- ✚ Disparition des subventions versées par l'ANR siège, la part que nous devions recevoir en décembre n'a pas été versée. La Poste n'ayant pas daigné attribuer de subvention en décembre au siège de l'ANR.
- ✚ Annulation du voyage en Lorraine (coût trop excessif) et de la sortie de décembre dans la Drôme.
- ✚ De nombreux décès des adhérents nous sont communiqués soit par les familles ou par la lecture du journal du Midi-Libre.
- ✚ Nous avons pu faire des sorties tout au long de l'année et le voyage en Italie au mois d'octobre 2023.
- ✚ Un site est à votre disposition pour ceux qui ont internet, vous pourrez y trouver de nombreuses photos et quelques renseignements utiles. Toutes les idées pour l'améliorer seront les bienvenues.
- ✚ Nous comptons deux centenaires : Monsieur Walter SOULIER 103 ans et Madame GERMAIN Marcelle 101 ans. Donc le slogan est « tu adhères à l'ANR, tu deviens centenaire ».



Walter lors de la Castagnade 2023



Madame Germain lors de la visite de l'ANR

Côté finances nous ne changeons pas le prix des sorties à la journée : 55 euros tout compris. Mais il serait bien que nous ayons de nouvelles adhésions afin de pouvoir continuer à tenir le cap. Les dons et les mécènes sont les bienvenus.

Nous offrons toujours des chocolats aux personnes de 85 ans et plus. Les membres du Bureau font eux-mêmes la distribution mais une partie est également envoyée par le biais de la Poste.

Lors de la sortie régionale qui regroupe les 5 départements du Languedoc-Roussillon, c'est l'association qui règle la note pour le déplacement. Les prix de l'autocariste ont augmenté, les participants ne payent que le prix de la journée demandée par l'organisateur. L'année prochaine nous devons nous rendre dans les Pyrénées-Orientales à Argelès sur Mer. Suivant le nombre d'inscrits nous aviserons peut-être pour du co-voiturage.

Les membres du Bureau se réunissent chaque mois afin de faire le point sur les sorties passées et sur l'avenir. Tous et toutes essayent de faire avancer l'association mais cela est de plus en plus dur.

Comme je l'ai déjà dit plus haut, il serait bien que nous ayons de nouvelles adhésions afin de pouvoir continuer à tenir le cap. Vous pouvez donc parler autour de vous de nos activités et de nos sorties.

Le calendrier complet pour 2024 est dans cette revue. Françoise SCHEIDT fait un gros travail et est à l'écoute de chacun et chacune. Mais il est très gênant de s'apercevoir qu'une personne ait confondu son portefeuille avec celui de l'association lors de la visite au musée de la Soie à Saint Hippolyte du Fort. Ce n'était qu'un livre mais la journée a été gâchée par cette bêtise.

Je tiens à tous vous remercier pour le paiement de votre cotisation, et toutes les personnes qui participent aux diverses sorties ou voyage. Des idées, nous en avons mais vous pouvez aussi nous faire des suggestions.

Sur la revue nationale vous pouvez constater qu'une rubrique est prévue pour les anniversaires de mariages au-delà de 50 ans (noce d'or). Vous pouvez nous faire connaître ces bons moments que vous partagez avec votre famille et nous faire parvenir des photos avec un petit mot. Nous pouvons nous aussi les publier et les mettre sur le site.

Je vous souhaite à toutes et tous une bonne santé et que nous nous retrouvions tous en 2024.

La Présidente de l'ANR du Gard
Danièle BUAT



La présidente et le bureau de l'ANR vous
Souhaitent de très belles Fêtes, ainsi qu'à vos proches et
Vous adressent leurs meilleurs vœux pour 2024.

Adhérer à l'ANR, c'est vivre Centenaire.

En cette période de fin d'année, qui est celle de la distribution des chocolats aux adhérents de 85 ans et plus, la Présidente et moi-même nous sommes rendus à St PRIVAT DES VIEUX afin de rencontrer notre vice-doyenne âgée de 101 ans.

Madame GERMAIN, puisque c'est d'elle dont nous parlons, nous a reçus dans sa chambre à Notre Dame Des Pins en présence de sa fille et de son gendre, nos adhérents Mme et M. COUGOULUEGNE.

Après la remise d'un magnifique bouquet de fleurs et de la traditionnelle boîte de chocolats par Danièle, nous avons partagé un délicieux gouter tout en évoquant les nombreux souvenirs de notre centenaire qui, faut-il le rappeler, a passé plus de temps à la retraite qu'en activité.

Lorsque nous nous sommes quittés, nous lui avons donné rendez-vous pour 2024.

G. PALASSE



Madame Germain avec sa fille et son gendre , et monsieur Palasse

René, son gendre, nous fait un résumé de la vie bien remplie de cette dame

Adhérente ANR depuis 1983 Madame GERMAIN Marcelle est née dans les Cévennes gardoise le 02 décembre 1922.

Comme il se doit, fonctionnaire de l'Etat, elle " monte " travailler à Paris, aux PTT où elle est affectée aux Télécom (Paris-Archives) et dans sa lancée, épouse un « postier » d'Alès.

Deux ans après, ils redescendent dans leurs Cévennes (Alès central téléphonique) - une fille naît en 1947 puis un petit fils en 1981 et un arrière-petit-fils en 2009.

Les " Petits Travaux Tranquilles » comme il était dit dans le jargon « pttiste », et ses goûts de l'évasion lui ont permis de découvrir le monde (voyages nombreux en France et à l'étranger (y compris lointains) surtout après 1982 où la Liberté d'une retraite méritée s'ajoutait.

Enfin depuis 2018 elle réside en EHPAD à St-Privat-des-Vieux où elle a atteint ses 100 ans.

L'ANR 30, honorée de compter parmi ses adhérents une nouvelle centenaire, lui a rendu visite et lui a offert un énorme bouquet de fleurs et une boîte de chocolats très appréciés.

Le coup de « gueule » de Roger

LA DESINVOLTURE DE NOS DIRIGEANTS A NOTRE EGARD.

Lors de la présentation de printemps de notre édition des Potins du 30, je faisais allusion d'une bonne nouvelle, à savoir le maintien du bureau de poste de Nîmes Gambetta. La fermeture avait été programmée pour novembre 2023. Mais les différentes manifestations de mécontentement ont fait plier les instances dirigeantes, d'où la bonne nouvelle que j'énonçais alors.

Aujourd'hui, c'est un faisceau de mauvaises nouvelles que je dois vous rappeler car je pense que vous en avez déjà pris connaissance.

- La fin au 31 décembre de cette année de la rémunération au taux du livret A et au jour le jour de

l'avoir de notre CCP sur lequel est virée notre pension. Certes, vu le montant de notre retraite, cela ne représentait pas une fortune mais plutôt un geste symbolique et de reconnaissance.

- La fin également au premier novembre de souscrire des chèques vacances pour les Séniors, sans doute parce que l'on doit considérer en haut lieu que les retraités sont toujours en vacances et que ce dispositif ne doit plus récompenser que les actifs. Soit...
- Il n'y a pas si longtemps encore, nous bénéficions de la gratuité de la carte bleue.

Si cela n'est pas du mépris au regard des retraités, je sais bien que nous sommes considérés comme quantité négligeable qui coûte cher à l'état. Chacun appréciera.

Alors, une fois encore, face à la contestation des retraités, le groupe La Poste communique que dans un contexte économique compliqué que cette décision (la non rémunération du CCP) aurait mérité une autre approche.

La DRH du Groupe a demandé à la Banque Postale de proposer pour les retraités un dispositif d'avantages commerciaux permettant de compenser ce qui a été supprimé...

De quoi s'agit-il, pour l'instant je l'ignore mais vous savez, ne nous faisons pas trop d'illusions.....

Roger Fubert

L'AMICALE-VIE DE L'ANR

CHERE ADHERENTE, CHER ADHERENT,

L'Amicale-Vie, le service + de l'ANR, offre à ses adhérents une protection familiale sous la forme d'un capital décès.

Cette offre est garantie par CNP-ASSURANCES et est homologuée par l'ORIAS, deux gages de sérieux.

Pour toute information complémentaire vous pouvez contacter

Le site, par mail: contact@amicale-vie.fr

par téléphone : 01 43 79 21 28

Françoise Verdier, correspondante Amicale-Vie au 04 66 29 11 72,

Mail : verdiercampanules@orange.fr

Le mot de la secrétaire

Bonjour à toutes et tous,

J'espère que 2023 s'est bien terminé.

Je vous adresse mes vœux de santé, surtout, à l'aube de cette nouvelle année.

À très bientôt pour un bon moment. Prenez soin de vous et de ceux qui vous sont chers.

Très cordialement.

Chantal

Le mot du trésorier

L'ANR Siège a été contrainte de ne pas verser le reliquat des subventions de l'année, soit 1135,00€, la D.N.A.S qui les distribuait aux Associations n'existe plus depuis le 1^{er} janvier 2024.
C'est une décision unilatérale.

Attention : n'oubliez pas de payer votre cotisation annuelle:

- Individuelle : 23,00€

et si journal ANR en plus : 32,00€

- En couple : 37,00€

et si journal ANR en plus : 46,00€

Envoyez votre chèque à ANR du Gard BP21092 30014 Nîmes Cédex 1

- Si vous désirez ne pas la reprendre, nous vous demandons de bien vouloir nous le faire savoir : ceci afin de pouvoir mettre à jour nos fichiers correctement. Nous vous en remercions par avance.

Thierry

QUELQUES INFORMATIONS

Notre site Internet.

Comme le savez peut-être, nous avons maintenant un site internet où vous pouvez retrouver certaines informations concernant notre association.
Notamment les Potins déjà parus, le programme de l'année, etc.....

Site : www.anr30.fr

Contact : contact@anr30.fr

Tarifs Séjours Séniors en Vacances

Le Siège a aussi fait parvenir les nouveaux tarifs d'imposition pour les séjours Séniors en Vacances 2024.

Ceux-ci dépendent de votre revenu net imposable et de votre nombre de parts fiscales.

Si vous désirez les renseignements, n'hésitez pas à appeler un membre du bureau.

APCLD

Si vous êtes aidant d'une personne handicapée, ou bien, vous vous occupez d'une personne malade de votre entourage, n'hésitez pas à demander des conseils à l'APCLD (Association au service des personnes malades et handicapées de La Poste et Orange)

Coordonnées : APCLD

45 – 47 Avenue Laplace

94117 ARCUEIL CEDEX

Tél : 01 49 12 08 30

e-mail : apclcd@apclcd.fr

site internet : www.apclcd.fr



Le guide social de l'ANR

Le Siège nous a fait parvenir la nouvelle version du **Guide Social – Action Social et Solidarité.**

Celui-ci concerne Les Vacances – l'Administratif – la Santé – les Retraites – les Services à la personne – les décès.

Si donc, vous avez besoin d'un renseignement concernant l'un de ces sujets, n'hésitez pas à contacter l'un des membres du bureau.

L'arthrose

➤ -1 – Ce n'est pas qu'une usure du cartilage.

C'est une maladie inflammatoire qui entraîne une destruction du cartilage et évolue jusqu'à atteindre toutes les structures des articulations.

Le cartilage se fissure, devient de plus en plus fin. Les os se rapprochent alors et sous l'effet de la pression, produisent des excroissances.

En parallèle, surviennent des épisodes inflammatoires.

➤ -2 – L'âge est un facteur important.

Mais le vieillissement normal du cartilage au cours de la vie n'explique pas à lui seul la maladie.

Elle peut être liée aussi aux désordres métaboliques (diabète, obésité) ou à d'autres pathologies articulaires.

Une fragilité des articulations ou des séquelles de traumatismes (fractures ou entorses négligées) peuvent également la favoriser.

L'hérédité est encore invoquée, notamment pour l'arthrose des mains.

Enfin, les contraintes mécaniques pesant sur les articulations (surcharge pondérale, port fréquent de charges lourdes, pratiques sportives intenses, etc...) peuvent accélérer le processus.

➤ -3 – La hanche et les genoux ne sont pas les plus touchés.

Surtout chez les 65-75 ans, l'arthrose la plus fréquente est celle de la colonne vertébrale au niveau cervical ou lombaire.

Vient ensuite celle des doigts, du genou et enfin de la hanche.

Elle est plus rare au niveau de l'épaule, du coude, du poignet ou de la cheville.

➤ -4 – A défaut de médicament la guérissant, la douleur qu'elle engendre peut être soulagée.

Lors des poussées inflammatoires, du paracétamol ou des anti-inflammatoires non stéroïdiens sont généralement prescrits.

Des infiltrations de corticoïdes ou une injection d'acide hyaluronique dans l'articulation peuvent être proposées.

L'intervention chirurgicale, avec le remplacement de l'articulation malade de la hanche ou du genou, est indiquée en cas de handicap sévère.

➤ -5 – L'activité physique permet de ralentir la progression de l'arthrose.

Une marche quotidienne, adaptée, à ses capacités est conseillée.

Si besoin, s'aider d'une canne, à utiliser du côté opposé au genou ou la hanche malade.

Il vaut aussi éviter les stations debout prolongées ou le port de charges lourdes, ainsi que des activités qui sollicitent trop l'articulation touchée.

En complément, il faut surveiller son poids, voire en perdre, pour soulager ses articulations, en particulier pour l'arthrose de la hanche et du genou.

Rappel

Depuis avril 2021, le mot de passe du site des adhérents sur le site national a été changé.

Site national → site des adhérents :

Identifiant : **adherent**

Pour le mot de passe, il y a nécessité de le demander par internet.

Le Siège a mis en place un nouveau système.

Il suffit d'un message à Chantal ou à Danièle pour activer le mot de Passe sur le site de l'ANR.

DES ARTISTES PARMI NOS ADHERENTS

Roger nous a fait parvenir ce poème : hymne à l'automne.

BONJOUR L'AUTOMNE.

Nos anciens ont souffert du climat cet été.
Qu'en sera-t-il demain de ce dérèglement ?
La forêt, tout entière, ne s'est pas embrasée,
Hommage à nos pompiers qui sont toujours présents.

Finies la canicule et les climatiseurs,
Ouvrons les larges baies pour chasser la chaleur,
Retrouvons le sommeil qui nous avait quittés

Chaque soir, chaque nuit, tout au long de l'été.

L'automne est arrivé, la plus belle saison.
Le soleil encore chaud nous envoie ses rayons.
Les arbres ont revêtu leur tenue de soirée,
scintillent les couleurs jusqu'au rouge doré.

La forêt généreuse fait don de ses richesses,
Les champignons d'abord dessous les herbes sèches
Et puis les châtaigniers, grenier des écureuils
Nous bombardent de leurs fruits, les marrons, les meilleurs.



Alors qu'un autre adhérent, René, nous a fait parvenir une chanson à la mémoire de son père.

CHANSON SUR L'AIR DE MON VIEUX DE DANIEL GUICHARD HOMMAGE A MON PERE PARTI TROP TOT

Créateur : René FERRIER, ancien adhérent de l'ANR Gard,
pour son père, Justin FERRIER, facteur, 1905-1954.

Justin



Accroupi sur ton vieux vélo
Depuis Dourbies jusqu'à Montlaux
Tu portais lettres et mandats PAPA

ooo

L'hiver quand la neige tombait
Tu faisais ta tournée à pied
Bravant le froid et le verglas PAPA

ooo

Mais depuis que tu es parti
En pensant à toi je me dis
La vie était rude en ce temps-là PAPA

ooo

Avec un modeste bambou
Depuis Dourbies jusqu'au Boulitou
Nous avons connu des jours heureux NOUS DEUX

ooo

Sur les berges de la Dourbie
Tout doucement sans faire de bruit
Je te suivais pas à pas PAPA

ooo

La pêche c'était ta passion
Que tous les deux nous partagions
Mais depuis que tu es parti
En pensant à toi je me dis
La vie était belle en ce temps-là PAPA



René

Voyages et sorties

Calendrier des voyages des autres départements

AUDE		Maryse Maud 06 79 37 32 84
GARD	Octobre : quelques jours en Espagne	Françoise Scheidt 06 74 19 67 82
HERAULT	Pas de projets de voyages	Jean-Claude Jacquemond
LOZERE		Pierrette Vieillefond 06 82 38 29 93
PYRENEES ORIENTALES		Thérèse Chabbert 04 68 84 23 08

Après que vous ayez passé de belles vacances familiales ou non, vagabondes ou tout simplement en restant chez vous, nous avons repris nos sorties.

Une journée dans l'Aude

En commençant par la sortie régionale
Cette année, c'est le département de l'Aude qui l'organisait.
Elle s'est passée à Narbonne, la ville du fou chantant, Charles Trenet.
Deux visites étaient proposées : la vieille ville en petit train ou le Musée de la Romanité, Narbovia.

La plupart d'en nous ont choisi la balade en petit train à travers la ville :
l'occasion de mieux connaître une ville qui a de nombreux atouts touristiques.

Narbonne, commune française, est la sous-préfecture du département de l'Aude, en région Occitanie. La commune est traversée par le canal de la Robine, classé au patrimoine mondial de l'humanité de l'UNESCO depuis 1996.

Narbonne, commune urbaine et littorale qui connaît une forte hausse de la population depuis 1975, est la commune la plus grande et la plus peuplée du département de l'Aude, la cinquième commune du Languedoc-Roussillon et la septième commune d'Occitanie





Vestiges de la voie domitienne.

Située au cœur du « parc naturel régional de la Narbonnaise en Méditerranée », Narbonne possède également d'autres sites naturels classés, comme le massif de la Clape, l'abbaye Sainte-Marie de Fontfroide ou l'étang de Bages-Sigean.

Fondée par les Romains en 118 av. J.-C., elle était leur deuxième plus ancienne colonie en Gaule (après Aix-en-Provence, 122 av. J.-C.) et son centre urbain garde trace de nombreux siècles d'histoire (cathédrale Saint-Just-et-Saint-Pasteur, palais des Archevêques, restes de la voie Domitienne...). Rare ville d'Europe à abriter un pont bâti, le pont des Marchands, Narbonne est surnommée la "Petite Florence du Languedoc". La ville est entourée de garrigues et de vignes (elle est spécialisée dans le commerce des vins de l'Aude et du Languedoc) ; proche du littoral d'une région très touristique, elle possède une plage de cinq kilomètres de sable fin à Narbonne-Plage.

Son statut de plus ancienne colonie romaine en Gaule lui vaut le surnom de « fille aînée de Rome hors d'Italie ». On en retrouve de nombreux vestiges, d'où le Narbovia qui les regroupe dans son Musée.

Narbonne, au pied des Pyrénées est séparé de la mer par le massif de la Clape, qui culmine à 214 m. Le massif de Fontfroide côté ouest et qui culmine à 293 m, fait partie aussi partie du massif des Pyrénées : les Corbières, bien connus pour leurs vins.

La commune de Narbonne est officiellement divisée en huit quartiers, eux-mêmes divisés en sous-quartiers. Chacun est doté d'un conseil de quartier et d'un adjoint au maire délégué.

Le territoire de la commune de Narbonne est vulnérable à différents aléas :

naturels : météorologiques (tempête, orage, neige, grand froid, canicule ou sécheresse), inondations, feux de forêts et séisme (sismicité faible).

risques technologiques : la commune est exposée au risque industriel du fait de la présence sur son territoire d'une entreprise soumise à la directive européenne SEVESO.

Le risque de transport de matières dangereuses sur la commune est lié à sa traversée par une route à fort trafic et une ligne de chemin de fer. Un accident se produisant sur de telles infrastructures est en effet susceptible d'avoir des effets graves au bâti ou aux personnes jusqu'à 350 m, selon la nature du matériau transporté. Des dispositions d'urbanisme peuvent être préconisées en conséquence.

le risque de radon. Un site publié par le BRGM permet d'évaluer simplement et rapidement les risques d'un bien localisé soit par son adresse soit par le numéro de sa parcelle. Dans plusieurs parties du territoire national, le radon, accumulé dans certains logements ou autres locaux, peut constituer une source significative d'exposition de la population aux rayonnements ionisants. Certaines communes du département sont concernées par le risque radon à un niveau plus ou moins élevé. Selon la classification de 2018, la commune de Narbonne est classée en zone 2, à savoir zone à potentiel radon faible mais sur lesquelles des facteurs géologiques particuliers peuvent faciliter le transfert du radon vers les bâtiments. Tout le long de notre balade en petit train, nous n'étions jamais très loin du Canal de la Roubine : il remplace l'ancien cours du fleuve Aude devenue un simple canal après la chute de l'empire romain : il approvisionnait en eau la cité de Narbonne et donnait l'énergie

Une des entrées du Marché couvert



nécessaire aux moulins de la ville médiévale. Mais l'activité économique de la ville n'est plus ce qu'elle était du temps des romains !

Il a été relié au Canal du Midi lors de la construction de ce dernier. Ouvert à la navigation en 1787, ce canal permettait aux bateaux de naviguer du canal du Midi jusqu'au canal de la Robine sans avoir à décharger leur cargaison.

Dès lors, la ville de Narbonne redevient un port important. Au début du XIXe siècle, des travaux sur la partie basse du canal du la Robine, entre Narbonne et Port La Nouvelle, assurent une meilleure liaison entre le port maritime et la ville.

Au-dessus, passe le Pont des marchands, un pont habité, qui permettait à l'origine le franchissement de l'Aude par la voie Domitienne. Longtemps seul pont franchissant le fleuve, le pont bâti, rare en Europe, était constitué de 7 arches. Depuis que l'Aude a quitté son ancien cours et que son lit accueille le canal de la Robine, une seule arche suffit au passage de l'eau, les autres servant de caves aux maisons bâties des deux côtés du pont. C'est un des deux ponts habités de France



Le petit train nous a ensuite déposés près d'une place sur laquelle se trouvent non seulement les vestiges romains de la voie Domitia, mais aussi un ensemble de très beaux monuments.



❖ La cathédrale Saint-Just-et-Saint-Pasteur (photo ci-contre). La première pierre de la cathédrale, spécialement envoyée de Rome par le pape Clément IV, ancien archevêque de la cité, fut posée le 12 avril 1272. Sa construction fut arrêtée en 1355, en raison de l'invasion de la ville par le Prince Noir. Elle ne sera jamais terminée. Cette cathédrale est la quatrième plus haute de France, après celles de Beauvais, d'Amiens et de Metz. Elle possède le plus haut chœur gothique du sud de la France avec une hauteur de voûtes à 41 mètres.

❖ Le palais des archevêques de Narbonne est le second ensemble archiépiscopal après le Palais des papes d'Avignon, il est composé du palais vieux d'origine romane et du palais neuf de style gothique. Le passage de l'ancre relie la place de l'Hôtel de Ville au cloître de la cathédrale. Sa façade comporte trois tours carrées datant des XIII^e et XIV^e siècles. La partie centrale

de la façade a été restaurée par Viollet-le-Duc. Il accueille depuis le XIX^e siècle la mairie de Narbonne, le musée d'art et d'histoire et le musée archéologique.

Retour au domaine qui nous recevait pour le repas. Avant le retour à Nîmes.

L'an prochain, la journée régionale se passera dans les Pyrénées Orientales. Cela nous fait un peu loin et chaque fois, nous manquons le dessert ou le dévorons rapidement pour vite reprendre le chemin du retour. Il est donc probable que cette sortie se fasse sur deux jours. Mais nous aurons l'occasion d'en reparler.

Le voyage en Italie

Un voyage, auquel participaient 34 personnes et qui nous a permis de découvrir ou redécouvrir deux jolis coins d'Italie.



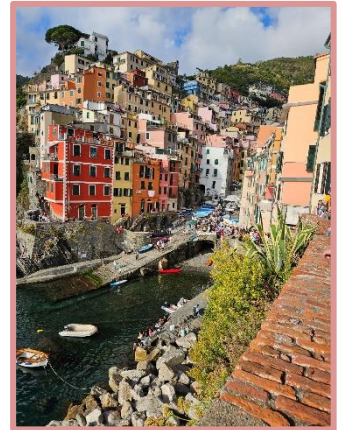
Départ de la Spézia

Nous sommes partis en bus le jeudi de très bonne heure, pour arriver en fin de soirée dans un hôtel de la Côte Versilia, l'Hôtel Joseph à Marina Di Pietrasanta, à la frontière entre la Ligurie et la Toscane. Dès le lendemain, c'est sous un beau soleil, que nous avons pris une navette à La Spézia, qui nous a emmené le long de la côte de la bande de terre des CINQUE TERRE, un panorama somptueux de montagnes (les seules de Ligurie), de falaises abruptes et de petites vallées où se nichent de petits

villages très colorés.

Nous avons visité trois d'entre eux : Riomaggiore, charmant village médiéval, tout en hauteur sur les pentes d'un torrent.

Arrêt suivant à Monterosso del Mare, où nous a été servi un repas entièrement à base de produits de la mer. Pour ceux qui n'en mangeaient pas, il y avait d'autres spécialités locales toutes aussi bonnes !



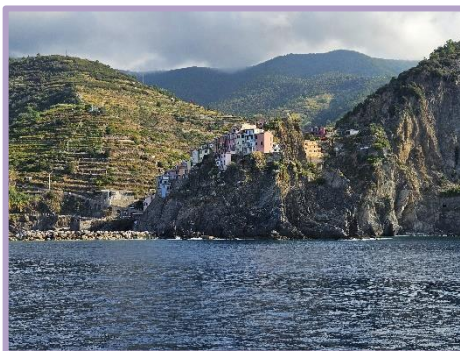
Seul village à posséder une petite plage, il est surplombé par des terrasses de vignes où tout est cultivé à la main, mais pour nous, pas le



temps de nous attarder, nous reprenions la navette pour aller au village de Vernazza, village bien protégé des assauts de la mer par une digue un peu abrupte mais tout aussi tortueux avec ses escaliers, une petite église où l'on doit descendre pour arriver dans la nef et ses hautes maisons



colorées de couleurs vives. Dernier arrêt à Portovenere, moins coloré que les autres villages, dominé par une ancienne citadelle, est une ville ancienne qui date du XIIème siècle et dont on retrouve dans la ville quelques traces sur des maisons fortifiées par la suite par les Génois. De la terrasse



de cet édifice, on a une vue magnifique sur la baie au fond de laquelle se trouve La Spézia, ainsi que sur les petites îles autour de la ville et les Cinq terres.

En 1999, a été avec les villages, les îles, un parc national inscrit sur la liste du Patrimoine mondial de l'Unesco. Des vues sur les Cinque Terre du bateau, avant notre retour à l'hôtel, bien fatigués mais ravis.

Samedi, départ très matinal pour Piombino en Toscane pour notre embarquement vers L'ÎLE D'ELBE.

Autre découverte que cette île, un point perdu dans la Méditerranée, mais pas si perdu parce que d'un côté on voyait un bout de Corse et de l'autre, la Toscane.



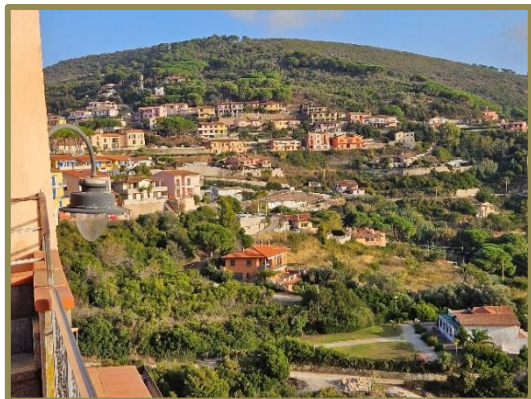
Vue sur Marciana Marina

Longue de 29 km et large de 18,5 km, avec 147 km de côtes très découpées, et un relief marqué, l'île d'Elbe ressemble à un poisson et offre des paysages très variés : forêts de hêtres et de pins, culture en terrasses, dont vignobles et vergers, mais aussi maquis et criques de galets ou de sable fin nichées au pied de falaises abruptes. Son point culminant, le mont Capanne (1 019 m), domine le village de Marciana. Elbe est composée de granites et de roches sédimentaires, calcaires et marnes. Des gisements de métaux y existent depuis très longtemps (paléolithique), dont le cuivre et surtout le fer.



Maintenant, elle s'est spécialisée dans le commerce des pierres précieuses et surtout semi-précieuses trouvées dans ses sols.

Nous avons pu visiter Marciana Marina, petit port et station balnéaire, au fond de sa baie, ainsi que Marina di Campo, autre jolie station balnéaire.



Vue sur les alentours de Portoferraio

Le lendemain, nous sommes allés visiter la ville de Portoferraio, port où nous

étions arrivés et sommes repartis deux jours après.

Portoferraio, port de pêche, de tourisme, dominée par sa citadelle. Sa visite nous a emmené par des ruelles étroites, pavées, montantes, descendantes jusqu'à la maison et aux jardins où vécut Napoléon le temps de son exil.



Maison où vécut 2 ans Napoléon

L'après-midi, nous sommes allés jusqu'à Porto Azzuro, où nous avons eu une dégustation de produits locaux dont le limoncello, gâteaux et autres spécialités.....

Retour ensuite à l'hôtel où nous était offert un apéritif par l'agence de voyage. Avant le lundi matin de repartir vers chez nous en reprenant le chemin inverse : ferry, car toute la journée.

A notre arrivée à Nîmes, difficile de se séparer tant nous avons vécu ces quelques jours de façon intense et harmonieuse. Toutes et tous sont prêts à repartir..... Mais ce sera vers d'autres contrées.

Une journée aux Portes des Cévennes

Pour notre castagnade annuelle.

Nous avons commencé la journée par la visite du Musée



de la Soie à Saint-Hippolyte, situé dans les anciennes casernes de la ville, qui restitue une petite magnanerie avec la découverte de son élevage de vers à soie maintenu à tous les stades du cycle (d'avril à octobre), de ses machines ingénieuses et d'un magnifique savoir-faire. Qui aboutissent à la fabrication de somptueuses étoffes.



Mais pour nous, la saison était terminée comme pour les vers à soie. Après qu'une personne du Musée nous ait d'abord expliqué les techniques de fabrication de la soie à partir d'un papillon, le Bombyx Mori, pas très beau mais qui donne au final de si belles choses !!

Avant de nous laisser regarder un petit film retraçant les techniques employées par les anciens qui travaillaient le lavage, le dévidage à mains nues.



Un petit tour parmi les machines qui sont arrivées ensuite, qui ont permis d'améliorer les conditions de travail et qui nous permettent maintenant de revivre cette époque où l'industrie de la Soie était florissante et contribuait à la richesse des Cévennes. On continue par la boutique où certaines d'entre nous n'ont pu résister devant ces belles étoles, écharpes et autres colifichets de

soie. Et départ vers Saint-Jean du Gard pour le repas dans un restaurant dominant un Gardon.



Nous avons pris le chemin du retour après la dégustation des châtaignes, accompagnée de vin blanc.



Une journée dans la Drôme

C'était la sortie de décembre qui a malheureusement été annulée par manque de participants. Nous vous proposons Valrhona à Tain- l'Hermitage et une fabrique de nougats à Montélimar. Nous ne pouvions faire Valrhona car trop loin de Nîmes et cela engendrait des frais trop importants. Mais nous gardions la sortie à Montélimar, qui pouvait être sympa, mais annulée par manque de participants. Nous pouvons comprendre que beaucoup ont été déçus de ne pouvoir aller à Valrhona. Nous avons beaucoup d'idées de sorties mais dès que l'on veut en mettre en route, il peut être très difficile d'allier ce que l'on veut et ce que l'on peut. Nous aimerions contenter tout le monde avec des sorties et voyages intéressants à des prix raisonnables. Nous essayons de faire le maximum mais la trésorerie de l'Association n'est pas extensible tout comme notre porte-monnaie. Alors nous nous excusons de ne pouvoir tout faire comme on le voudrait, de changer en dernière minute de programme ; malheureusement cela risque encore d'arriver.

Cela dit, je tiens à vous remercier de votre participation lors de nos sorties et de vos encouragements : cela fait chaud au cœur et nous encourage à continuer

Calendrier 2024 de nos sorties, sous toute réserve de disponibilité des entités et du nombre de participants :

29 février	26 mars	16 mai	19 au 24 juin	12 septembre	12 au 16 octobre	Novembre	Décembre
Choucroute	Assemblée départementale	La Grotte Chauvet Ardèche	La Lorraine (6 jours)	Journée Régionale dans les P.O (deux jours)	La Cantabrie en Espagne	La castagnade	Un repas

Humour

Un journaliste interroge un milliardaire :

- Vous êtes à la tête d'une immense fortune....
- C'est exact, répond le milliardaire.
- Comment expliquez-vous votre réussite ?
- Je me suis spécialisé dans la vente des pigeons voyageurs..
- Comme c'est intéressant : et combien en avez-vous vendu ? questionne le journaliste
- Un seul, mais il est toujours revenu



A méditer

L'homme n'a pas de port,
Le temps n'a pas de rive,
Il coule et nous passons..
Alphonse de Lamartine

JEUX

Devinette

C'est le dix-septième volume (publié en 1890) de l'*Histoire naturelle et sociale d'une famille sous le second Empire*. L'auteur nous narre une série de péripéties et de drames dans le monde des chemins de fer à travers le personnage principal Jacques Lantier, mécanicien de la Lison.

- Le nom du roman : - L'auteur : -

Solution : LA BÊTE HUMAINE d'EMILE ZOLA

Quelques énigmes :

I - Un père a 6 fils et chaque fils a une sœur. Combien a-t-il d'enfants ? - -

II - Je suis un minéralophile - - .

Est-ce que je collectionne les affiches, les estampes, les perles, les émeraudes, les miniatures ?

III - 1J 2F 3M 4A 5M - - Continuer la série.

IV - 11 - 30 - 34 - 48 - - .. - Nombre manquant ?

V - Il manque une ville. Laquelle ?

Cordoue - Séville - Grenade - Almería - Cadix - Málaga - Jaén - - -

Solutions :

I - Sept.

II - Perles (quelques qu'elles soient en pierre ou en minéraux).

III - 6J 7J 8A. C'est la série croissante des mois de l'année (chiffre + lettre1).

IV - 66. Ce sont les numéros des départements du Languedoc-Roussillon.

V - Huelva, une des 8 provinces qui forment l'Andalousie

SUDOKU

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

Solution

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

Ne penses pas bête : En général, un adjectif de couleur s'accorde avec le nom (EX : une rose blanche), mais il est invariable dans 4 cas :

- Si c'est un nom commun : des jeans **orange** ; une robe **marron**.
- Si plusieurs adjectifs remplacent un substantif : ils sont **rouge écarlate** ; une culotte bleu et vert.
- Si un second adjectif modifie le premier : une teinte **bleu noirâtre**.
- Si l'adjectif suit le mot couleur : j'aime **la couleur bleu**

MOTS CROISES

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
I									
II									
III									
IV									
V									
VI									
VII									
VIII									
IX									

Solutions

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
I	M	A	N	O	E	U	V	R	E
II	E	D	U	C	A	T	I	O	N
III	S	A	P	E	U	R		B	C
IV	E		T	A	X	E	S		O
V	S	E	I	N		V		A	R
VI	T	U	A	I	S		A	R	N
VII	I	L	L	E	T	T	R	E	E
VIII	M	E		N	O	V	A	N	T
IX	E	R	I	S	T	A	L	E	S

Horizontalement

I – Nécessaire pour trouver le bon créneau. II – Cas d'école. III – Militaire de génie ; Bon chic, donc. IV – Peuvent être foncièrement frappantes. V – Robert pour les intimes ; Un centième d'air. VI – Achevais ; Délivre un message codé. VII – Corbeau improbable. VIII – Réfléchi ; Jouant avec des obligations. IX – Pas vraiment des fines mouches.

Verticalement

1 – Est bien en deçà de l'exécution. 2 – Langage de programmeurs ; C'était un Bâlois par ballot. 3 – Inapproprié au pacs. 4 – Kiwis et kangourous, entre autres. 5 – Se perdent avant la naissance ; Du charbon qui n'ira pas dans les chaudières. 6 – L'envers et le contraire d'un vic ; Impôt indirect. 7 – Rang du dernier Paul ; Bientôt une mer morte ? . 8 – Partie de bridge ; Le sable y rougit souvent. 9 – Se mangent presque seiches.

Petit quizz

Chacun de ces événements n'ont pu se passer qu'en 1969 ou 1989, trouvez la bonne date :

- 1969
- A – premiers pas sur la lune par Neil Armstrong et Buzz Aldrin
 - B – manifestation sur la place Tian'anmen
 - C – chute du mur de Berlin
 - D – invasion du Panama par les Etats-Unis
 - E – coup d'état en Lybie
 - F – Georges Bush devient président des Etats-Unis
 - G – émeutes de Stone Wall
 - H – mort de l'empereur du Japon Hirohito
- 1989
- I – festival de Woodstock
 - J – mort de Salvador Dali
 - K – Richard Nixon devient président des Etats-Unis
 - L – conférence de La Haye

Solutions : 1969 : a, e, g, i, k, l
1989 : b, c, d, f, h, j

Séquence nostalgie

Paroles de la chanson Le Facteur De Santa Cruz par Henri Gènes

Oh...
Oh...
Oh...
Oh, oh, oh,
Oh...
Oh...
Oh...
Oh, oh, oh,
Oh!

Le facteur de Santa Cruz
Affalé sur son cheval
Ressemble à une méduse
Sous le soleil tropical.
Il a beau somnoler
Dès qu'il voit une maison
Il se met à brailler
Du fond de l'horizon :

Olé les Muchachos
J'apporte le courrier,
Que chacun se déplace
Je suis les P.T.T.

Ailleurs comme à Santa Cruz
Les maris vont au boulot
Là-bas y en a au moins douze
Qui devraient gagner le gros lot
Car le facteur s'en va
De maison en maison
Et pour sûr que ce gars-là
Travaille pour la Nation

Olé les Muchachos
J'apporte le courrier,
Restez pas là les gosses
Et place aux P.T.T.

Mais depuis qu'à Santa Cruz
Il y a la révolution,
Notre facteur a la frousse
Et s'entoure de précautions;
Dès qu'il voit un fusil
Qui pointe dans un buisson
On l'entend qui s'écrie
En tremblant du menton :

Olé les Muchachos
Moi j'apporte le courrier
A bas les potentos
Et vivent les P.T.T.

Le facteur de Santa Cruz
Viens de s'unir pour la vie
Avec une bella rousse
Qui lui a fait trois petits.
Depuis l'événement
Il garde le courrier
Pour faire à ses enfants
Des cocottes en papier.

Olé les Muchachos
Arrêtez de crier,
Vos biberons sont là :
Je veux la paix... têtéz!

Oh...
Oh...
Oh...
Oh, oh, oh,
Oh...
Oh...
Oh...
Oh, oh, oh!

