

# ANR du Var

amitié, solidarité



## ZOOM SUR VOTRE COMITE

L'année 2016 s'achève et ne sera bientôt qu'un souvenir. Comme chaque année, nous souhaiterons tout ce qu'il y a de meilleur pour l'année suivante. « L'espoir fait vivre » dit-on alors ne nous en privons pas.

En fin d'année, l'heure est au bilan et votre équipe varoise, s'est investie dans notre association selon ses attributions et malgré l'agenda personnel chargé de chacun.

Nous nous sommes réunis en février pour la préparation de l'Assemblée Départementale du Var qui a eu lieu le 28 avril au Muy et à laquelle certains d'entre vous ont assisté. C'était l'occasion de faire connaissance et de passer une bonne journée entre nous. Nous souhaiterions plus de participants pour 2017. Alors, n'hésitez pas à venir nous rejoindre.

Début septembre, après la pause estivale, un point était nécessaire pour organiser cette fin d'année notamment la répartition de la distribution des colis de Noël à nos bénéficiaires. Pour certains d'entre eux, ces colis sont distribués par nos soins à leur domicile. Ils sont avertis personnellement de notre passage et un rendez-vous est pris en fonction de leur disponibilité.

Une dernière réunion a eu lieu début novembre pour clôturer l'année, faire un point sur notre fonctionnement et aborder les projets pour l'année 2017.

On se retrouvera en 2017 et on vous remercie de votre fidélité.

**Nous vous souhaitons de passer de Bonnes  
Fêtes  
BONNE ANNEE 2017**

Marie Thérèse AVENARD-SANTERRE

## *le mot du Président*

2017 nous attend, je ne vous rappellerai jamais assez l'importance de notre association 90 à 100.000 adhérents et 657 pour le Var. Nous voyons les adhésions décroître d'année en année, nous faisons pourtant le maximum pour répondre à vos attentes. Faute de volontaires pour nous rejoindre des activités ne peuvent être organisées, en exemple des réunions sur les thèmes du secourisme, de la prévention routière, lotos ou autres. De plus les voyages que nous vous proposons ne rencontrent pas suffisamment d'échos favorables.

Il est également impératif de régler vos cotisations avant la fin du 1er trimestre et nous aurons je l'espère le plaisir de vous rencontrer lors de notre assemblée départementale du 27 avril 2017. Je vous en préciserai le lieu dès que nous aurons reçu toutes les réponses des hôteliers mais vous pouvez déjà retenir la date et nous prouver votre sympathie en y participant

Il me reste maintenant à vous présenter mes meilleurs voeux et ceux de notre Comité pour 2017 et à vous souhaiter de passer de bonnes fêtes de fin d'année

Tel 04 94 46 22 50 - 06 87 12 52 96

Jean Marie Roussel

## La trésorerie

### N'oubliez pas de régler vos cotisations

Chers collègues

Comme chaque année je reviens vous solliciter:

- les cotisations doivent être payées au cours du 1er trimestre, Les chèques sont établis à l'ordre de l'ANR 83 et expédiés à mon adresse
- je précise que pour le paiement des cotisations il n'y a pas d'appel individuel, vous trouverez dans chaque bulletin départemental les tarifs.
- les virements doivent être transmis à la banque postale à partir du 02/01/17

### tarifs des cotisations

#### Retraites Poste et France Telecom:

cotisation individuelle:20€

cotisation couple :31€

cotisation réversion:11€

#### Associés

cotisation individuelle 27€

cotisation couple 45€

Les cotisations de réversion ne concernent que les personnes n'ayant jamais travaillé.

**En 2016 55 adhérents n'ont pas réglé leur cotisation.**

**Le bureau remercie les adhérents qui font des dons lors du règlement de leur cotisation.**

*Je vous souhaite de très belles fêtes de fin d'année et à l'année prochaine.*

*Cordialement*

*Jeannine VECHIN, Trésorière ANR83*

*13 corniche de l'Argens 83380 Les Is-sambres*

## Antenne de FREJUS-ST RAPHAEL

Vous habitez l'une de ces 2 villes et si le cœur vous en dit; venez nous rejoindre pour une partie de belote ou une partie de scrabble les 1er et 3ème mardi de chaque mois, du mois de Septembre au mois de Juin.

Vous serez accueilli par l'équipe de l'antenne, de 14 H. à 17 H., à la Maison des Associations, 45 rue de la Soleilette à ST RAPHAEL. Si vous désirez plus de renseignements, vous pouvez me joindre au 04 94 51 15 28.

*Jeanne GUITTET*

## Quand les prix de l'énergie EDF et GDF augmentent, il faut faire jouer la concurrence et changer de fournisseur

Depuis l'ouverture du marché en 2007, les fournisseurs d'énergie font jouer la concurrence et de plus en plus de particuliers changent de fournisseurs pour de meilleurs tarifs. Ces nouveaux concurrents qui viennent marcher sur les plantes bandes des anciens ne peut être que profitable aux consommateurs, les offres des fournisseurs alternatifs coûtent 5 à 10% moins chères, en mi 2016, 21% des ménages avaient choisi un fournisseur alternatif pour le gaz et 13% pour l'électricité.

Pour ces nouvelles offres il est très facile de changer de fournisseur,. Il existe des comparateurs comme celui du médiateur national de l'énergie, et la démarche facile des formulaires peuvent se remplir en ligne en quelques clics et le nouveau fournisseur s'occupe de la résiliation du contrat chez l'ancien.

À l'heure où tout augmente sauf nos retraites il est intéressant de pouvoir diminuer le montant de nos consommations qui sont lourdes pour nos budgets.

*Liliane LEMAIRE*

## Cairns et la Grande Barrière *souvenirs de voyage*

Si vous regardez une carte de l'Australie, Cairns, dans l'état du Queensland, c'est en haut à droite... C'est une ville côtière d'environ 100 000 habitants et c'est surtout l'un des principaux points de départ pour explorer la Grande Barrière de Corail (GBR, disent les habitués : Great Barrier Reef), à une heure de bateau rapide. Nous sommes dans l'extrême nord de l'Australie, à quelques 2400 kms de Sydney. Cairns possède un climat tropical chaud en été avec des pluies de mousson de novembre à mars, accompagnées quelquefois de cyclones : en 2006, Larry, un cyclone de force 5, frappa la région avec des vents de près de 300 km/h. La ville n'est guère originale, et se compose essentiellement d'une vaste marina où d'innombrables bateaux de plongée attendent les touristes-plongeurs pour les emmener sur la Grande Barrière ; d'ailleurs, le hall des réservations ressemble davantage à un aéroport qu'à un club de plongée, avec guides-files et une bonne vingtaine de guichets... Cependant, en soirée, un spectacle rare : l'arrivée en ville de milliers de chauves-souris qui viennent y dormir dans les arbres des jardins publics...

Nous embarquons sur le Silver Swift, un catamaran de 24 mètres, qui nous amène à 30 nœuds sur le plus grand récif corallien du monde. Il s'étend sur 2 600 kilomètres, de Bundaberg à la pointe du Cap York. D'une superficie de 350 000 km<sup>2</sup>, il peut être vu de l'espace. La Grande barrière de corail compte plus de 2 000 îles et près de 3 000 récifs de toutes sortes. Elle est inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO. Le récif est considéré comme la plus grande structure vivante sur Terre. En réalité, il est constitué de 350 espèces de coraux de tailles, de formes et de couleurs différentes, qui abritent, dans une eau d'un bleu lumineux, plus de 1 500 espèces de poissons et de crustacés. L'organisation de la plongée en Australie est très professionnelle : nous sommes près de 200 à bord, dont 50 plongeurs en bouteille, les autres pratiquant le PMT (Palmes-Masque-Tuba). Selon la méthode anglo-saxonne, nous allons effectuer deux plongées espacées d'une heure, sur des fonds d'une vingtaine de mètres. Dès la mise à l'eau, nous tombons sur un beau requin à pointes blanches qui semble nous attendre au mouillage ! Il s'éloigne bientôt sans se presser, et laisse la place à un gros barracuda solitaire, puis nous louvoyons entre d'énormes patates de corail, au milieu d'une foule impressionnante de poissons, inconnus pour la plupart. En effet, sur la Grande Barrière, de nombreuses espèces sont endémiques. Yuma, notre moniteur japonais, veille sur nous et nous pouvons ainsi profiter en toute sérénité de la beauté des lieux. Par endroits, les coraux ont blanchi et sont morts. Deux raisons à cela : le réchauffement des eaux d'une part, et une prédation importante de la part d'une espèce d'étoile de mer, l'*Acanthaster planci*, qui dévore les polypes du corail. On la surnomme couronne d'épines. « Des campagnes d'éradication sont régulièrement organisées », nous confie Yuma, mais ce n'est pas suffisant. Et surveiller 2600 km de récifs n'est pas une mince affaire... Cependant, ces deux petites heures passées sous l'eau resteront à jamais gravées dans nos mémoires, et nous rêverons encore longtemps du monde corallien une fois rentrés en France.

A PONCHON

*informations utiles sur Wikipédia :*

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Mousson>

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Récif\\_corallien](http://fr.wikipedia.org/wiki/Récif_corallien)

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Bundaberg>

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Péninsule\\_du\\_cap\\_York](http://fr.wikipedia.org/wiki/Péninsule_du_cap_York)

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Organisation\\_des\\_Nations\\_unies\\_pour\\_l'éducation,\\_la\\_science\\_et\\_la\\_culture](http://fr.wikipedia.org/wiki/Organisation_des_Nations_unies_pour_l'éducation,_la_science_et_la_culture)

---

### Y A DU BONHEUR DANS L'AIR

#### Etre heureux, ça s'apprend,

Apprendre à se connaître, tenter de réaliser ses aspirations Aristote disait « le forgeron est heureux car il forge, l'artiste, car il crée ».

#### Eviter de parasiter notre cerveau

Grâce à la dopamine et la sérotonine ce sont ces 2 neuro transmetteurs qui nous procurent un sentiment de bien être.

#### Se sentir utile aux autres

Les altruistes sont plus heureux les grandes joies sont liées au don, aujourd'hui on cherche plutôt à être heureux individuellement, en venant nous rejoindre à l'ANR votre sentiment de partage sera satisfait.

**En conclusion** : pour être heureux il faut savoir apprendre à s'aimer, à faire confiance aux autres

Dans notre pays la critique est très développée ce qui hélas nous amène à ne voir que ce qui va mal.

A L'ANR, le partage, la rencontre, l'écoute sont les maîtres mots; nous invitons ceux qui hésitent à nous rejoindre à méditer sur cette pensée modeste que je vous livre

*Liliane LEMAIRE*

Cher(ères) collègues

Venez rejoindre une équipe dynamique et permettez à notre association de poursuivre sa route,  
Nous vous attendons

Les postes sont à votre portée, ils ne demandent qu'à être développés . Nous recherchons des volontaires, sur St Raphaël et Toulon, qui pourraient s'investir dans des actions "sociales" et des animations.

Nous nous engageons à vous former avec l'aide de notre siège parisien

Nous vous épaulerons dans l'approche et l'utilisation des logiciels adaptés à vos tâches.

Nous vous attendons et comptons sur vous

Votre Président : *Jean Marie ROUSSEL*

### QUALITE DE VIE

Et si vous vous imposiez des contraintes positives !

Accaparés par le quotidien, les semaines s'enchaînent et nous regrettons parfois « de ne pas avoir le temps ».

Pour être plus heureux, il est important de s'attribuer des moments agréables et pour cela, il est conseillé de bloquer des « plages horaires » dans votre planning soit 1 fois par semaine ou par mois.

On planifie bien les rendez-vous médicaux, alors, pourquoi ne pas bloquer dans son agenda ce temps nécessaire pour penser à soi et surtout s'y tenir.

Accordez-vous ce temps précieux et indispensable pour votre bien-être.

Une bonne résolution pour 2017 alors pensez-y.

*Marie Thérèse AVENARD-SANTERRE*

### Notre Assemblée Départementale

aura lieu le **jeudi 27 avril 2017**, elle se tiendra à LA CRAU ; je compte sur votre présence, vous nous prouvez ainsi votre attachement à l'ANR et votre reconnaissance du travail que nous effectuons. Retenez cette date, vous recevrez votre convocation en février, elle contiendra les informations sur l'emplacement, le transport mis à votre disposition (depuis St Raphaël), le menu ...

