

LA VOIX DU GROUPE

N° 94 - février - 2026

Le mot du président



Malheureusement, les années se suivent et se ressemblent, rien ne semble indiquer que les tensions observées sur le plan international sont en voie de résorption. De même, sur le plan national, la situation demeure compliquée, avec un manque de visibilité concernant les perspectives budgétaires.

Dans ce contexte, plus que jamais, notre association doit défendre ses valeurs en matière de défense des retraités, de diffusion d'informations, en continuant à s'engager dans les actions sociales et de solidarité, en participant avec nos partenaires aux instances départementales, en proposant des activités de loisirs et de détente, sans oublier nos propositions d'assurance Amicale Vie.

N'hésitez pas à promouvoir autour de vous notre association, elle est ouverte à tous les retraités !

Vous êtes toutes et tous invités à participer à notre Assemblée Départementale du 02 avril 2026.

Si vous ne pouvez pas venir, n'oubliez pas de donner un pouvoir.

Au cours de cette assemblée, vous procéderez au renouvellement partiel des membres du Comité dont le mandat arrive à échéance. Plusieurs bénévoles investis depuis longtemps dans l'association souhaitent passer le relai. Pour assurer au mieux ses missions, le Groupe ANR de Seine Maritime a un besoin indispensable de bénévoles. Toute nouvelle candidature nous permettrait d'améliorer notre fonctionnement, au bénéfice de tous les adhérent(e)s. Vous êtes les bienvenu(e)s !

Si vous êtes intéressé(e)s, vous pouvez proposer dès maintenant votre candidature au 02 35 60 54 40 (répondeur), sur notre boîte courriel anr76@wanadoo.fr, ou en me contactant au 06 82 66 83 48

Merci pour votre soutien et votre fidélité.

Bien chaleureusement,

Gérard Bisiou

Bienvenue à ceux qui nous rejoignent

Mme Véronique CARDON	Sotteville
M. Bruno DESJARDINS	Sotteville
M. Jean-Luc FOURNET	Rouen
Mme Emanuelle GRANDADAM	Rouen
Mme Polyxène GUILLOIS	Rouen
M. Régis LEROY	Darnétal
Mme Nathalie YENGO	Rouen

Sommaire

Page 1

Le mot du président Gérard Bisiou
Cyberattaque

Page 2

Le Cadre Noir
Sortie pédestre
Après midi récréatif

Page 3

Avantages Retraités Orange
Palindrome
Nos centenaires

Page 4

Défense et Solidarité
Intercalaire
Assemblée Départementale

La moitié des Français déclare qu'un proche âgé a déjà été victime d'une cyberattaque
(Lettre Info Aout 2025)



Une nouvelle étude d'Avast (entreprise spécialisée dans la protection informatique) met en avant -sans trop de surprise d'ailleurs- l'extrême vulnérabilité des aînés face aux cybermenaces et cyberattaques et souligne le rôle essentiel de l'entourage familial pour les protéger.

Explications.

Escroqueries, vols de données, arnaques financières ou encore malwares – cette étude menée par Avast montre comment les hackers s'attaquent aux personnes âgées et appelle à une mobilisation de l'entourage pour accompagner les générations les plus vulnérables.

Alors qu'une large majorité (84%) des Français a des personnes âgées dans leur entourage, plus des deux-tiers (68%) d'entre eux se disent inquiets à l'idée que leurs aînés puissent tomber dans le piège d'une escroquerie en ligne. On le sait, d'une manière générale, les seniors et les personnes âgées sont plus naïves lorsqu'elles naviguent sur le web ou lorsqu'elles reçoivent des messages.

Didier Commaré

Cadre Noir de Saumur

Un spectacle inoubliable !



En 2025, le Cadre Noir fêtait ses 200 ans, le 25 janvier dernier nous étions plusieurs milliers au Zénith, dont 32 de l'ANR 76, pour vivre un grand moment de la relation entre l'homme et le cheval. Une harmonie parfaite sans un accroc, quelles que soient les figures.

Ce sont d'abord un écuyer ou une écuyère, au pied du cheval, avec de longues rênes. Le cheval est au pas, au trot, il exécute ses figures, il pivote, se déplace de côté, le tout avec grâce et légèreté.

Nous le verrons aussi, plus tard, monté par son cavalier, exécuter des figures plus complexes, telles la courbette, où le cheval est dressé sur ses membres postérieurs et la croupade, où, prenant appui sur ses membres antérieurs il élève la croupe et détache une ruade énergique en étendant complètement les membres postérieurs.

Et nous apprécierons également les sauts de haies de différentes hauteurs ou profondeurs. Et même un magnifique « Saut de la table », au-dessus d'une table dressée avec ses verres et ses couverts, un tableau exigeant précision, confiance, puissance.

Et enfin, ce tableau final où sept chevaux avec leur cavalier, exécutent un véritable ballet. Ils se suivent, se croisent, s'insèrent en bonne place dans la file avec une précision millimétrée sans une faute et dans une parfaite harmonie avec la musique. La force se transforme en pure grâce.

Ce spectacle est le résultat de l'art de l'équitation de tradition française fondée sur l'harmonie de la relation entre l'homme et le cheval : éducation du cheval sans contraintes, avec le respect du corps et de l'humeur du cheval. La fluidité du mouvement est la preuve que le cheval participe volontairement aux exercices.

Le Cadre noir, par ses prestations, affirme son rôle dans le rayonnement de l'équitation française, inscrite sur la liste du Patrimoine Culturel Immatériel de l'Humanité de l'UNESCO.

Nous n'oublierons pas ce grand moment dans l'art de l'équitation.



Jean Michel Sagnier

Sortie pédestre du 2 décembre 2025 à Rouen



Sous un rayon de soleil rasant qui fait presque mal aux yeux, nous nous retrouvons devant le théâtre des arts.

Ça discute déjà par petits groupes, heureux de se revoir, quand nous partons vers la rue d'Harcourt....

Puis nous enfilerons la place du Vieux Marché, la rue des Bons Enfants, la rue Beauvoisine, avant d'aller jusqu'à la Croix de pierre, pour revenir par la rue Eau de Robec, le bas de la rue de la République....

Admirant au passage les colombages.

Mais surtout à la recherche d'enseignes anciennes et de vieilles publicités peintes sur les murs de briques.

Notre ville arbore un magnifique patrimoine et des richesses de détails variés que nous regardons à peine en traversant les quartiers habituellement.

Notre promenade nous permit d'en saisir plus particulièrement quelques-uns avant le pot de fin d'année traditionnel pour notre groupe, place de la Cathédrale

Pascale Marais



Après-midi récréatif à Sotteville Les Rouen, Jeudi 15 janvier 2026



En ce Jeudi 15 Janvier 2026, 8 adhérents se sont retrouvés au Siège Social de ANR76 pour passer un bon moment en jouant à la belote ou au Rummikub.

Conforme à la tradition, nous avons partagé une galette des Rois et dégusté des gâteaux à base de citron ou de noisettes.

N'hésitez pas à venir nous rejoindre 465 route de Paris à Sotteville-les-Rouen de 14h00 à 17H00, un jeudi par mois.

Prochaines dates programmées : les jeudis, 12 février, 19 mars, 16 Avril, 11 Juin 2026.

Christian Brachet

Avantages octroyés par Orange à ses anciens salariés, le saviez-vous ?

Remarque préalable :

Pour les retraités d'Orange, l'interlocuteur unique est le CSEC/ le CSE retraités qui peut être contacté pour fournir des informations à l'adresse courriel suivante :

retraites.accueil@csec-orange.fr

Les retraité-es peuvent bénéficier des avantages avec les chèques vacances, des places de spectacle, une aide aux activités suivant le quotient familial renseigné.

<https://www.ce-orange.fr/CAS/login>,

rubrique : inscription retraités

C'est le lien pour se connecter au CSEC Orange.

Il y a un onglet bleu inscription retraite.

Il faut l'identifiant 8 chiffres. Si perdu ou oublié contactez l'accueil

Accessible également au bas de la page d'accueil de l'ANR

Siège sur le pavé « Votre CE Orange » <https://www.anrsiege.fr/>

Notez que vous devrez faire valider votre quotient familial (QF) après la connexion pour bénéficier des avantages. Il faut mettre à jour la rubrique « mon compte »

En cas de difficultés d'accès, il faut se mettre en contact avec le CSEC grâce au lien accueil.

Par ailleurs, Orange offre à ses salariés retraité-es 10% sur les

forfaits mobile, internet

<https://monkiosqueretraites.orange.fr>

Pour une première connexion

Saisir l'identifiant retraité ou l'adresse mail.

Saisir le mot de passe pour valider.

Ensuite suivre la procédure, déclarer les contrats Orange : téléphones, internet (ADSL ou fibre).

Nota : sur la page d'accueil vous pourrez contacter un conseiller si besoin.

Isabelle Dèvre Delcroix

Palindrome

Un *palindrome* désigne une phrase, un mot ou une expression pouvant se lire de gauche à droite, ou inversement, tout en gardant le même sens.

- Ainsi Anaïs nia
- À l'étape, épate-la
- Zeus a été tué à Suez
- Ésope reste ici et se repose

Phrase palindrome : quelques exemples dans la langue française

- À révéler mon nom, mon nom relèvera (Edmond Rostand, Cyrano de Bergerac)

- Émile-Éric, notre valet, alla te laver ton ciré élimé (Georges Pérec)

- Ce reptile lit Pérec (Georges Pérec)

- Et la marine va venir à Malte (attribué à Victor Hugo)

- Élu par cette crapule (Marcel Duchamp)

- À Laval elle l'avalà (Michel Laclos)

- Et Luc colporte trop l'occulte (Michel Laclos)

- Noël a trop par rapport à Léon (Sylvain Viart)

Notre 3^{ème} centenaire en 2025



Madame Mercier n'était pas seule ce 1^{er} décembre 2025 pour ses 100 ans. En effet, si l'ANR a tenu à se manifester le jour même de son anniversaire, 3 autres amies ont souhaité lui réservé la même surprise.

De ce fait, madame Mercier s'est retrouvée très entourée, et c'est avec étonnement et un regard malicieux qu'elle a découvert un à un ses cadeaux.

L'effet de surprise passé, nous en arrivons à la convivialité et notre centenaire a voulu exprimer sa reconnaissance en trinquant gentiment avec chacune d'entre nous.

Toutefois, je lisais récemment et avec émerveillement dans le n°514 de l'ANR qu'un ancien collègue de l'Ariège avait fêté ses 100 ans en sautant en parachute ; nous n'avançons pas tous en âge de la même façon !!!

Mireille Baroux

Et une 4^{ème} centenaire en 2026



C'est avec une grande gentillesse et le sens de la convivialité que je fus accueillie ce samedi 17 janvier par la famille de notre amie Gilberte GOSSELIN qui fêtait le jour même ses 100 ans.

Originaire de Saint-Etienne (Loire), Gilberte alors âgée de 18 ans fit son entrée dans les PTT au bureau de Firminy. C'était juste après la 2^{ème} guerre mondiale, les activités dans les bureaux étaient très diversifiées tantôt guichet, tantôt téléphone ou télégraphe.

A Firminy, Gilberte rencontra également celui qui allait devenir son époux mais qui lui, travaillait à Rouen.

Tout naturellement, après mariage, Gilberte arriva en Normandie où elle fut affectée au central téléphonique de Rouen avant de regagner quelques années plus tard la Direction de France Télécom où elle termina sa carrière.

De son union avec Monsieur GOSSELIN naquit un fils, qui devenu grand, intégra lui aussi... France Télécom.

Retraite depuis 40 ans, Gilberte fut très éprouvée par le décès de son mari ce qui la décida à se séparer de leur maison devenue "bien trop grande" et coïncidence située à Saint-Etienne mais du Rouvray (76).

Installée à Rouen pendant plus de 20 ans, c'est une chute malencontreuse qui occasionna, il y a 5 ans, son entrée en EHPAD où elle se dit satisfaite.

Nous souhaitons une bonne Année à notre Amie afin que l'ANR puisse venir la gâter de nouveau en Janvier prochain.

Mireille Baroux

Didier Commaré

Défense des retraités et solidarité.

Pouvoir d'achat :

Nos pensions sont revalorisées de 0,9 % en janvier quel que soit notre régime de retraite : régime général, régime fonctionnaires ou régimes spéciaux (SNCF, EDF etc.)

L'inflation pour l'année 2025 est de 0,8 %. Nous pourrions penser que notre pouvoir d'achat a augmenté de 0,1 %, mais hélas une fois de plus, ce n'est pas le cas.

En effet, si nous examinons l'évolution des dépenses contraintes : alimentation, logement, services, énergie, le compte n'y est pas ! L'alimentation c'est + 1,7 % avec des hausses considérables pour la viande jusqu'à 9,7 %, le poisson, 5,8 %, mais baisse sur les pâtes – 3,1 %.

Hausse également des services, + 2,1 % dont 2 % pour les services de santé, hausse pour les loyers : + 2,6 %.

S'agissant de l'énergie, l'électricité a baissé de 14,2 %, sauf qu'elle a augmenté de 24,55 % depuis 2020 ; quant au gaz qui affiche une baisse de 0,4 % il a bondi de 14,42 % sur la même période. Nos pensions n'ont pas suivi !

Et le rendement du Livret A est à la baisse : 1,5 % au lieu de 1,7 %.

Et pendant que nos pensions peinent à être revalorisées à un juste niveau la fortune des milliardaires ne s'est jamais aussi bien portée pour atteindre selon l'OXFAM, son plus haut niveau historique, à savoir : 15760 milliards d'euros soit une hausse de 81 % depuis 2020 dont 16 % en 2025.

Cherchez l'erreur !

Conseil départemental citoyenneté autonomie (CDCA).

Séance du 24 novembre 2025.

- Projet régional de santé :

Le CDCA a donné un avis favorable, à l'unanimité au projet qui a été présenté, à savoir : 3 implantations médicales en CHU sur le territoire Rouen-Elbeuf, soit : une unité médecine, une unité psychiatrie pour enfants et adolescents, une unité d'imagerie médicale.

- Le Programme Interdépartemental d'accompagnement des Handicaps et de la Perte d'Autonomie (PRIAC) 2025-2029 :

10 millions d'euros sont prévus pour aider les EHPAD en situation financière difficile (80% des établissements).

Des moyens sont mis en œuvre pour la création de Centres de ressources territoriaux, de Pôles d'activités et de soins adaptés en EHPAD avec des équipes spécialisées Alzheimer, de places d'hébergement temporaire en sortie d'hospitalisation et le renfort de psychologues dans les services d'aide à domicile.

Des moyens sont également dégagés dans le cadre de l'aide au répit avec le développement du « baluchonnage ». Ce service qui existe à ce jour au Village des Aubépins à Mamers sous le nom de « Parenthèse à domicile » permet aux aidants familiaux de s'absenter quelques jours et d'être remplacés par un professionnel qualifié. Ainsi, l'aideant peut prendre du répit tout en permettant à la personne aidée de rester chez elle, dans son environnement.

Les professionnels se relaient au domicile, chacun intervenant 12 heures (soit de 9h à 21h et de 21h à 9h le lendemain), afin d'assurer un accompagnement continu.

Concernant les jeunes en situation de handicap, 69 places sont créées en Institut médico éducatif (IME). Il en faudrait 150 !

Le CDCA a pris acte des mesures proposées. En effet, s'il convient de souligner les mesures positives il est regrettable que des efforts ne soient pas développés pour le recrutement, la formation et la rémunération des personnels travaillant dans les structures d'aide à domicile.

Vos témoignages sont précieux :

Vous avez connaissance :

de mauvais traitements ou de mauvais services rendus dans les établissements d'accueil de personnes âgées, de mauvais services rendus par les organismes d'aide à domicile,

de difficultés avec des services administratifs dans le domaine du social ou de la santé,

N'hésitez pas à nous le faire savoir par courrier, par téléphone au 02 35 60 54 40 ou par mail à anr76@wanadoo.fr

Jean Michel Sagnier

Le Petit-Beurre, une "allégorie du temps"



Les 52 dents représentent les semaines de l'année.

Les 4 coins représentent les saisons.

Ce biscuit mesure 7 cm en référence aux 7 jours de la semaine.

Les 24 petits points s'identifient aux 24 heures de la journée.

C'est un calendrier breton !

Didier Commaré

Nos peines

Nous avons appris le décès de :

Mme Eliane BELLANGER Fécamp
M. Marcel BELLANGER Fécamp
Mme Lucette FOURQUEZ Isneauville
Mme Rose LEMONNIER St Valéry en Caux

Nous adressons nos sincères condoléances à leurs familles.

Les avis de décès paraissent dès que nous avons l'information.