



ASSOCIATION NATIONALE DE RETRAITÉS

LE BULLETIN

Reconnue d'intérêt général

ANR 31 - BP 65723 - 3, rue de l'université du Mirail
31057 TOULOUSE CEDEX 1 - téléphone : 05 34 60 11 83

N° 302
Septembre 2022

Messagerie : anr.031@wanadoo.fr

Site Internet : www.anr31.com

LE MOT DU PRÉSIDENT

À LIRE

Page 2

- Cotisation, prenez connaissance des nouvelles dispositions pour l'année 2023.

- Santé et bien-être avec l'ASPTT.

Page 3

- Amicale-Vie, offre promotionnelle.

- la solidarité recherche des bénévoles pour la fin de l'année.

Page 3

- Programme du Cercle de lecture.

Page 4

- La chorale
- L'informatique

Page 5

- Programme des marches /oxygénation de septembre/octobre.

- Séjour ANCV à Sounia (66) septembre 2023.

Chères et chers ami(e)s

*Difficile de le nier, comme vous allez le découvrir sur ce bulletin de rentrée, **l'ANR augmente elle aussi le montant de sa cotisation pour 2023 ...** Ce n'est pas lié à la conjoncture actuelle ni une manière déguisée, comme le font beaucoup dans l'industrie, de profiter de la guerre à l'Est pour augmenter de manière drastique l'inflation ! La finance obéit à des lois qui ne tiennent pas compte de la réalité et elle agit sans humanité, seul le profit est son crédo !*

*Non, ce n'est pas le cas pour l'ANR, mais c'est la perte de la subvention de La Poste vers et pour les postiers qui nous l'impose, nous qui avons une stabilité dans la cotisation exemplaire, il faut bien se rendre à l'évidence, il a fallu revoir son montant pour l'année 2023, **notre cotisation étant probablement très basse par rapport à bon nombre d'associations (1,08 € par mois) elle passe désormais à 1,91 € par mois, soit le prix d'un expresso dans un bar.***

Pour vous aider à faire vivre l'association et parce que nous avons besoin de sang neuf, l'opération parrainage est reconduite en 2023 et nous espérons que vous garderez

toute votre confiance dans l'ANR ... Dans ces temps difficiles, où la canicule, les pénuries diverses et l'inflation enflent, l'association agit, au travers de ses bénévoles et reste à vos côtés pour vous soutenir !

Nous sommes en recherches d'activités et d'animation pour que vous gardiez le sourire et que nous puissions nous retrouver pour faire la fête ensemble, non pas pour oublier notre environnement, mais plus pour

vous faire penser à autre chose, les médias sont là pour nous déprimer quotidiennement par des annonces

toujours plus préoccupantes, alors que nous devrions pouvoir profiter pleinement de notre retraite, durement acquise et en toute quiétude. Force est de constater que tout est fait pour nous miner le moral !

La revalorisation des retraites, de 4 petits %, promesse électorale de notre Président, tarde à arriver et a déjà subi deux retards ... Espérons que cette fois-ci la date du mois de septembre soit la bonne !

Dans l'attente de vous retrouver pour partager des moments de convivialité et d'amitié ... Et le plus important en bonne santé !

"Mais où va-t-on !"

Philippe BLANC



Président : Philippe BLANC - Secrétaire : Nicole VIEUILLE - Secrétaire adjointe : Christiane LEBLOND
Trésorière : Nicole GOUPIL - Rédaction : Pierre MARQUER - Routage et mise sous pli : François LEBLOND

Santé et bien être : Fitness / gymnastique avec l'ASPTT

La pratique régulière de la Gymnastique permet de préserver notre "capital Santé", notre souplesse, notre musculature, notre équilibre et donc notre bien-être.

Les cours auront déjà repris depuis le 12 septembre 2022, lorsque vous recevrez ce bulletin.

Qu'à cela ne tienne, rejoignez-nous rapidement en bénéficiant des conditions tarifaires uniques accordées par l'ASPTT à l'ANR en exclusivité.

Contactez au plus tôt le Secrétariat de la Section gymnastique au 05 61 26 09 88 (Marion ou Mathieu).

Profitez de cet avantage exceptionnel puisqu'au final, pour la modique somme de 68 € ou 90 € par an selon les cas, vous pourrez participer chaque semaine à autant de séances que vous le souhaitez ! N'hésitez pas à faire un essai pour vous en convaincre (la première semaine d'essai est gratuite).

À Soupetard, la séance du lundi 11h15 est spécifiquement adaptée aux seniors.

Notoirement reconnue sur le plan sportif, la Section Fitness/ Gymnastique de l'ASPTT est ouverte à tous. Son activité est encadrée par des professeurs diplômés et de qualité qui interviennent sur 2 sites différents (Soupetard et Léo- Lagrange).

À noter : Que du fait de la pandémie de la COVID 19, le Pass-vaccinal est exigé.

Tarifs 2021	Postiers	Autres
Tarif annuel normal	195	195
Tarif ANR 31	128	150
Participation de La Poste/CCES Orange	- 60	- 60
Coût final à la charge de l'adhérent	68	90

Augmentation de la cotisation 2023

"Chers adhérents",



L'Assemblée générale de l'association s'est tenue les 31 mai et 1er juin 2022 à Paris. Elle a voté une augmentation des cotisations dont les nouveaux montants pour l'année 2023

sont indiqués dans le tableau ci-dessous.

Cette augmentation, sensible, était devenue inévitable. La principale raison en est la suppression au 31 décembre 2023 de l'aide financière que La Poste apportait encore aux associations du secteur Prévoyance et Solidarité. Cette suppression est une conséquence de l'évolution profonde que va connaître le secteur social de notre opérateur avec la disparition du Comité de Gestion des Activités Sociales (COGAS) et son remplacement par un Comité Social et Economique (C.E.S.) dont la gestion sera confiée aux organisations professionnelles, avec sans doute les mêmes conséquences que lors de la création d'un comité d'entreprise à Orange il y a quelques années.

Ces changements étaient annoncés depuis environ 2 ans mais nous étions alors en période de restrictions sanitaires, en activité réduite, et l'Assemblée Générale avait jugé alors inopportun d'augmenter les cotisations. Le retour à un fonctionnement "normal" et l'imminence de la perte de

ressources importantes ont rendu indispensable cette augmentation, car notre association ne fonctionnera désormais que grâce à nos cotisations.

Deux mesures cependant atténueront les effets financiers de cette évolution de la cotisation :

- *D'une part, notre association étant reconnue d'intérêt général, la possibilité de déclarer le montant de l'adhésion sur votre déclaration de revenus (case 7UF actuellement). Ainsi pour une adhésion individuelle à 23 €, vous obtiendrez une réduction d'impôts de 15,18€ (66%) ; pour une adhésion couple à 37 €, vous obtiendrez une réduction de 24,42 €. Nous rappelons que seule la partie adhésion (23 € ou 37 €) est à déclarer en case 7UF.*

- *D'autre part la création d'une cotisation couple plus intéressante qu'aujourd'hui : 37 € au lieu de 46 €. A noter que malgré l'enchérissement de nombreux éléments entrant dans la fabrication de notre revue (Papier, encres, affranchissement, etc.), le prix de La Voix de l'ANR restera inchangé.*

Nous voulons croire que vous comprendrez les raisons de cette décision, que nous savons délicate, mais qui permettra à notre association de poursuivre sa mission : vous permettre de "bien vieillir".

D'avance merci !

Adhésion individuelle	23€
Adhésion individuelle avec revue	32€
Adhésion couple	37€
Adhésion couple avec revue La Voix de l'ANR	46€

COMMISSION SOLIDARITÉ

Président : Daniel LABORDE 05 61 70 58 93

Danielle PESCHEL 05 61 59 07 78 - Joël PEYBERNEZ 05 61
83 94 09 - P. CASTERAN 05 61 95 53 17

La solidarité est notre priorité.

Daniel recensera bientôt tous les bénévoles disponibles et détenteurs du Pass-vaccinal afin de pouvoir organiser au mieux les opérations de solidarité de fin d'année.

Appel à toutes les bonnes volontés

Pour poursuivre nos visites de fin d'année à nos anciens collègues de 87 ans et plus, nés avant le 31 décembre 1935, pour leur remettre avec les vœux de l'ANR, des chocolats et un calendrier, et lutter contre l'isolement, nous avons besoin de l'aide de chacun à la hauteur de ses possibilités. Rejoignez notre action en appelant le 05 34 60 11 83 à la permanence le mardi après-midi, ou les numéros ci-dessus.

Nos deuils

Nous avons le regret de signaler le décès de : **Christiane CARRADE** de PIBRAC, **René MONTA-MAT** de GRATENTOUR, **Thérèse GUIBAL** de SAINT-ORENS-DE-GAMEVILLE, **Jean PLAN-CADE** d'AVIGNONET-LAURAGAIS, **Ida BOT-TERMAN** de PLAISANCE-DU-TOUCH, **Yvette CARBONNE**, **René MARCHAND** et **Lucienne SAGNE** de TOULOUSE.

Que leurs familles trouvent ici l'assurance de toute notre sympathie.

Facebook ANR

Au menu des informations des jeux, des articles de fonds... Un nouvel espace d'échange pour tous les adhérents de l'ANR...

Suivez votre association sur ce réseau social...

Recherchez-le sur Facebook : "Association nationale de retraités" et suivez-nous !



NOUVEAUX ADHÉRENTS

Bienvenue à **Danielle BOUDENC** de GRATENTOUR, **Annie BALSE** de BALMA, **Claudette NAVARRO** de BALMA, **Régine et Jean-Philippe PECQUEUR** de VILLENEUVE-TOLOSANE, **Beatrix ARMENTE** et **Jean-Pierre GAUJARENGUES** de LAYRAC (47), **Geneviève DELMAS** de LABAS-TIDETTE.

Amicale Vie

Correspondant Haute Garonne : René BOMBAIL,
06 84 36 63 22 ou rene.bombail@wanadoo.fr

Pour toute nouvelle adhésion, trois mois de cotisation seront remboursés ! Voici donc le moment de franchir le pas et de rejoindre l'Amicale-Vie. Si vous hésitez encore pour profiter des avantages de cette formule de capital-décès strictement réservée aux adhérents de l'ANR, contactez sans délai notre correspondant départemental.

Cotisation 2023 :

En raison d'un changement de gestion, les cotisations pour l'année n ne seront plus prélevées "à l'avance" en juillet ou décembre de l'année n-1. En conséquence, le prélèvement automatique de ceux qui ont choisi le règlement de leur cotisation annuelle en deux fois, s'effectuera début janvier et début juillet 2023. Pour ceux qui ont opté pour le règlement en une fois, ce sera début janvier 2023.

Contactez sans attendre René BOMBAIL

COMMISSION ANIMATION

Président : Claude RANC 05 61 31 85 74

Nous sommes aux regrets de vous informer que faute de participants, la sortie "Vulcania", les Volcans d'Auvergne et "les retrouvailles" à Balma fin septembre sont annulés. La commission animation poursuit son travail pour vous proposer des animations pour ce dernier semestre.

Cercle de lecture

Pilotage: Danielle BOMBAIL 05 34 25 07 41

Éliane FREYSENSE 05 61 26 14 49

Centre Culturel Soupetard, 63 chemin de Hérédia
31500 Toulouse - Bus 19 (Dinetard) ou Métro (Rosaire).

Lundi 3 octobre 2022 à 14 heures

Le livre du mois : "NI D'EVE NI D'ADAM" d'Amélie NOTHOMB

Présenté par Jean-Paul VAU-NOIS

Résumé du livre : Après "Stupeur et tremblements" dans lequel Amélie Nothomb racontait ses déboires professionnels, elle révèle ici qu'à la

même époque et au même lieu, elle a aussi été la fiancée d'un jeune Tokyoïte très singulier. Une initiation amoureuse et culturelle, drôle et savoureuse, insolite et instructive, qui révèle, pour l'étranger qu'est l'Occidental, bien des codes et des secrets du Japon, souvent impénétrables et sources de quiproquos et de malentendus ...

Ce livre est un récit de vie passionnant, où nous sui-



vons l'écrivaine dans ses curiosités, ses joies, ses angoisses, ses peurs et ses échappatoires. Nous apprenons à connaître encore un peu plus Amélie Nothomb, tout en ayant l'occasion d'en apprendre encore plus sur la société japonaise.

Lundi 7 novembre 2022 à 14 heures

Le livre du mois : **“NOUVELLES OCCITANES”**
Présenté par **Joël PEYBERNEZ** en duo avec **Yves HEBRARD**

Résumé du livre : Avec Yves Hebrard, Joël Peybernez présentera deux nouvelles qu'il a écrites en occitan.

La première : *“Petita fuga per orguena”* (petite fugue pour orgue) primée au concours de nouvelles du Lecteur du Val en 2017 et éditée dans le recueil *“Coup de théâtre dans les tuyaux”*.

La seconde : Celle présentée à ce même concours en 2016 (non retenue): *“Un romieu pas ordinari”* (un pèlerin peu ordinaire).



Pour l'histoire ... au Moyen-Age, en terre occitane, la poésie tenait le haut du pavé et laissait peu de place aux autres genres littéraires. C'est la raison pour laquelle les romans et nouvelles étaient considérés comme un genre mineur.

La preuve en est le peu d'oeuvres narratives écrites en langue d'Oc nous étant parvenues à ce jour. Il existe donc très peu d'informations sur la réalisation de ces œuvres. Mais il est certain que les novas doivent tout à la poésie des troubadours et principalement la thématique chère à la lyrique des troubadours : l'amour !

Composées vers 1200, ces novas sont un témoignage de l'évolution de la littérature vers le roman.

Lundi 5 décembre 2022 à 14 heures

Le livre du mois : **“Mémoires de l'affaire”** de Marie LAFARGE

Présenté par **Annie Maurech**

Résumé du livre : Autrice, condamnée pour meurtre, elle livre sa vérité sur la célèbre affaire Marie Lafarge. L'affaire Lafarge a fait grand bruit, a marqué profondément la Corrèze, et a bouleversé l'opinion publique dès 1840. Elle fait partie des grandes énigmes du XIXe, et aujourd'hui encore interroge. Marie Lafarge est née Cappelle en 1816. Emprisonnée en 1840 pour le meurtre par em-



poisonnement à l'arsenic de son mari Charles Pouch-Lafarge, maître de forges en Corrèze, elle va témoigner de son innocence et révéler un grand talent d'écrivaine à travers une œuvre littéraire mêlant descriptions romantiques de la campagne limousine, ambiances de la vie quotidienne, et portraits piquants. Femme attachante et énigmatique, elle livre ici sa vérité sur cette étrange affaire qui n'a cessé de défrayer la chronique.

La Chorale “En Voix”

Pilotage : Joël PEYBERNEZ 05 61 83 94 09

Répétitions au siège de l'ANR 3, rue de l'Université du Mirail (Métro : Mirail Université) tous les mercredis de 9h30 à 11h30

La Chorale *“En Voix”* a repris ses activités grâce à Joël, qui assure provisoirement la fonction de chef de cœur bénévole. *Si vous aimez chanter, nous vous encourageons donc à vous rapprocher dès maintenant de Joël pour lui faciliter la tâche et l'organisation de cette reprise.*

Rejoignez-nous : la chorale a besoin d'étoffer son effectif (hommes et femmes). Il n'est pas du tout nécessaire de connaître la musique ni d'être un chanteur confirmé mais plutôt passer un bon moment en chansons.

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter Joël PEYBERNEZ au 06 86 49 18 44 ou par Courriel à jjo.peybernez@orange.fr

Atelier informatique

Pilotage : Gil ROLLAND au 06 36 63 69 21

GIL Rolland prépare des ateliers thématiques pour débutants ou complémentaires, pour l'utilisation de l'informatique, un outil nécessaire pour bon nombre de documents administratifs aujourd'hui !

Nouveauté : l'atelier prévoit une initiation au maniement et aux divers paramètres d'un smartphone. Une initiation aux bons réflexes et plus que jamais d'actualité.

Contact par Courriel : **Cours.anr31@gmail.com**

GMF ASSURÉMENT HUMAIN SPÉCIAL ADHÉRENTS DE L'ANR

- 20% DE RÉDUCTION (1) SUR VOTRE 1^{er} CONTRAT SOUSCRIT AUPRÈS DE GMF +50 € (1) À LA PREMIÈRE ÉCHÉANCE DE CE CONTRAT

Promenades - Oxygénation

Pilotage : Eliane FREYSSENCE - 06 72 50 41 15

Christiane LEBLOND - 07 86 05 89 71

SEPTEMBRE 2022

Date	Destination	Pilote	Rendez-vous	Bus	Arrêt de bus
22/9	Les Rives du Touch	Christian ARASSUS 06 75 50 17 31	Arènes 13h50	L2 13h55 Direction Colomiers Lycée International	Flambère

OCTOBRE 2022

Date	Destination	Pilote	Rendez-vous	Bus	Arrêt bus
6/10	Oncopole par Téléo (Retour Oncopole-Cours Dillon par les berges de la Garonne)	Danièle PESCHEL 06 87 25 24 08	Université Paul Sabatier Métro B - 14h00		
20/10	La Ramée	Claude RANC 06 33 80 97 36	Arènes 13h50	Bus 67 13h55 Direction Plaisance	Prat

Vous avez des envies de marches, vous souhaitez en organiser, n'hésitez pas à nous contacter pour nous faire part de vos propositions, nous sommes ouvert à toutes propositions ...

COMMISSION VOYAGES

Présidente : Colette CAMUS DERRO - 04 68 60 45 43

Marchés de Noël et aux Santons en Provence du 8 au 11 décembre 2022

*Programme 4 jours/3 nuits au départ de Toulouse en début de matinée avec accompagnateur avec hébergement en hôtel *** à Aubagne.*



Jour 1 : Salon-de-Provence : visite d'une savonnerie centenaire et d'un atelier de création de santons de Provence.

Jour 2 : Journée consacrée à la visite de Marseille : le vieux port, le MUCEM, la Canebière, le marché de Noël.

Jour 3 : Aix-en-Provence : visite de la ville, la cathédrale, les ruelles médiévales, le cours Mirabeau, les hôtels particuliers, les fontaines, le marché de Noël typiquement provençal, le musée du calisson.

Jour 4 : Départ pour le massif des Alpilles, visite d'un moulin à huile, dégustation et après le déjeuner, retour vers Toulouse.

Points forts : les découvertes des marchés de Noël de Marseille et d'Aix-en-Provence, et du marché aux santons d'Aubagne, la visite guidée du MUCEM à Marseille, dé-

couverte et dégustations des produits traditionnels provençaux.

Tarif : 650 €(base 30 personnes) - supplément chambre individuelle 135 €- assurance annulation 40 €

Comprenant tous les repas du déjeuner du 1^{er} jour au déjeuner le dernier jour (boissons incluses) et les visites avec audiophone.

Inscription encore possible, à l'aide du coupon joint en fin de bulletin à adresser à "ANR Commission des Voyages" avec un chèque d'acompte de 200 € permettant la réservation auprès du voyageur.

Séjour découvert ANCV du 9 au 16 septembre 2023 à SOURNIA (Pyrénées-Orientales)

Hébergement en pension complète au Moulin-Relais Cap France en 8 jours/7nuits

Au programme :

- Balade à Ille-sur-Têt

- Visite de Villefranche-de-Conflent, ville fortifiée avec ses remparts classée au patrimoine mondial de l'UNESCO.

- Perpignan, découverte de la ville et de ses monuments et visite d'un moulin à huile.

- Visite du conservatoire du littoral à Paulilles, puis de Collioure, son port et d'une fabrique d'anchois avec dégustation.



- **Excursion en bateau le long de la côte radiéuse** et déjeuner au restaurant espagnol en « buffet libre » à la frontière espagnole.

- **Visite de Sournia**, charmant petit village de l'arrière-pays catalan : son église, sa fontaine et sa fabrique de confitures artisanales.

Prix : 410 € et 230 € pour les personnes non imposables (*transport, assurance annulation et taxes de séjour non compris*)

Pour s'inscrire : utiliser le coupon ci-dessous et y joindre un chèque d'acompte de 200 €, pour confirmer votre réservation.

VOYAGE « Marchés de Noël et aux Santons de Provence » Du 8 au 11 décembre 2022 (Inscription impérative le plus rapidement possible)	
Coupon à compléter et à retourner à « ANR 31 - Commission des VOYAGES » 3 rue de l'Université du Mirail - BP 65723 - 31057 TOULOUSE CEDEX 1 Tél. : 04 68 60 45 43 - E-mail « anr.031@wanadoo.fr »	
Je suis intéressé(e) par le voyage « Marchés de Noël et aux Santons de Provence »	
Nom :	Prénom :
Téléphone :	
Adresse :	
Je joins un chèque d'acompte de 200€ par personne x Participants =€	

Séjour découvert du 9 au 16 septembre 2023 à SOURNIA (Pyrénées-Orientales)	
Coupon à compléter et à retourner à « ANR 31 - Commission des VOYAGES » 3 rue de l'Université du Mirail - BP 65723 - 31057 TOULOUSE CEDEX 1 Tél. : 04 68 60 45 43 - E-mail « anr.031@wanadoo.fr »	
Je suis intéressé(e) par le Séjour découvert ANCV du 9 au 16 septembre 2023 à SOURNIA (PO)	
Nom :	Prénom :
Téléphone :	
Adresse :	
Je joins un chèque d'acompte de 200€ par personne x Participants =€	

17^e roman de Jean DUPIN : "Une épopée paysanne"



De retour d'Algérie, Lucien n'a qu'une ambition : retrouver sa vie d'avant. 26 mois ont passé et en France tout a changé. Malgré les cauchemars qui le rongent et hanté par les visages de ses camarades de combat disparus, il affronte la situation. Hélas, un accident de chantier, pas étranger aux séquelles ramenées de là-bas, va à nouveau tout remettre en question. La présence à ses côtés d'Agnès suffira-t-elle à éclairer son avenir? Fragilisé, il ne baisse pas les bras et se lance dans la bataille, cette fois contre lui-même. Question d'honneur ! Lucien ne peut plus continuer son métier de maçon qu'il abandonne pour celui d'agent de mairie. Mal à l'aise, il rejoindra son frère et à tous les deux, ils mèneront la propriété familiale vers la prospérité et la renaissance d'une vieille famille attachée aux principes sur l'honneur : les Perdigal. L'arrivée au foyer d'un enfant conduira à une décision que rien ne laissait présager et qui pèsera dans le dénouement. Une fois de plus, la terre fertile de son Lévézou natal a profondément inspiré notre ami Jean DUPIN. Rappelons que le talent de Jean DUPIN a été distingué par le Prix littéraire du conseil départemental de l'Aveyron en 2021 et par le prix "André SOUBIRAN" en juin 2019 de l'Académie des Arts, lettres et Sciences du Languedoc à TOULOUSE.

