

LE MOT DU PRÉSIDENT

À LIRE

Page 2

- Amicale-Vie
- Infos diverses ANR

Page 3

- Commission solidarité
- Commission animations

Page 4/5

- Cercle de lecture du printemps/automne 2026
- Les marches
- Rétrospectives

Page 6

- Commission voyage
- Coupons voyages et sorties

Page 7

- Coupons cotisation annuelle
- et prélèvement



Chères amies, chers amis,

Voilà enfin les vacances d'été qui arrivent ! Ce n'est pas un euphémisme ...

Je sais que tout le monde ne partira pas forcément en vacances, nous sommes des retraités, toujours en vacances ou presque, mais l'été est toujours une période où le rythme change, c'est dans nos habitudes ! Pour se retrouver en famille, ou rendre visite à ses amis. Cela reste aussi l'occasion de recharger un peu les batteries. C'est une période de grandes fêtes familiales ! Profitez-en.

Je sais votre engagement pour l'ANR 31 et je compte sur vous pour faire vivre dès la rentrée notre belle association. Nos actions ne sont pas que des mots, elles sont suivies d'actes vers les plus fragiles de nos aînés. C'est notre crédo et notre engagement.

Le bénévolat est le moteur de ce monde associatif. Pour quelques heures par mois ou à plein temps, pour aider, transmettre, soutenir, les bénévoles contribuent au vivre-ensemble. Aujourd'hui, le bénévolat évolue et même s'il devient plus ponctuel, plus souple, parfois motivé par

le besoin de sens dans un monde en quête de repères, il faut s'adapter aux attentes des nouveaux retraités. Comment fidéliser ces forces vives que sont nos adhérents ? À l'heure où le repli et l'individualisme gagnent du terrain, saurons-nous nous adapter ? Comment promouvoir aujourd'hui la dignité humaine et la justice sociale dans un contexte économique et social actuel très dégradé, dans un monde instable, sans parler du changement climatique que nous subissons maintenant de plein fouet.

“ Notre engagement, c'est vous ”

“S'engager, c'est pour moi la possibilité de participer à quelque chose de plus grand que soi. Je crois profondément à la force du collectif, tant pour les rencontres et les échanges humains que pour les actions qui en émergent, et ce, au profit de tous. Nous avons besoin de collectif pour nous sentir bien, reliés, nous sentir vivants... et notre association est au cœur de ce processus. Gardons espoir et profitez bien de cette période estivale pour des retrouvailles familiales ou amicales, quant à moi je vous donne rendez-vous au mois de septembre.

Philippe BLANC

Amicale Vie

Correspondant Haute-Garonne : Jean-Philippe PECQUEUR au 06 78 69 22 88, ou jppecqueur@wanadoo.fr

Offre Promotionnelle...

Offre Exceptionnelle !

Pour toute nouvelle souscription jusqu'au 31 décembre 2026, 6 mois

de cotisation remboursés et, pour ceux qui ne sont pas encore adhérents à l'ANR, la cotisation ANR 2027 offerte, c'est donc une raison de plus de parler de l'ANR autour de vous...

Alors, si vous hésitez encore, c'est le moment de franchir le pas et de venir rejoindre l'Amicale-Vie. En tant que membres de l'ANR, si vous avez moins de 76 ans, vous bénéficiez d'une offre simple, sans frais de dossier, et à des tarifs défilants toute concurrence. Votre correspondant départemental se fera un plaisir de répondre à toutes vos questions et vous adresser, si vous le souhaitez, votre dossier d'adhésion.

Contactez sans attendre le Conseiller Amicale Vie



Adhérer ou cotiser à l'ANR, pourquoi faire ? Ce n'est pas simplement acheter un service ou une activité, c'est aussi et surtout un acte de solidarité envers nos aînés, pour les actions que nous menons bénévolement et tout au long de l'année en direction des plus démunis de nos adhérents !

s'annonce déjà très compliqué.

Pendant que les médias annoncent un "super El Niño" pour cet été, Santé publique France a publié son bilan sanitaire 2025. Il est implacable et désigne la vraie cible des canicules françaises. Les prévisions pour l'été qui s'ouvrent, elles, toutes dans la même direction. L'enjeu, pour nous, n'est plus de regarder vers le Pacifique.

Un bilan que les médias n'ont pas beaucoup commenté. Le bilan consolidé de l'été 2025 publié par Santé publique France le 26 février 2026 l'établit froidement : pendant les épisodes de canicule de l'été dernier, plus de 1 900 décès ont été attribués à la chaleur. Près des trois quarts concernaient des personnes de 75 ans et plus.

<https://www.santepubliquefrance.fr/climat/fortes-cha-leurs-canicule/bulletin-national/chaleur-et-sante-bilan-de-lete-2025>

Lettre infos/défense ANR



Principales nouveautés du calendrier vaccinal de l'année 2026

Vaccination contre la grippe saisonnière : Chez les personnes âgées de 65 ans et plus, il est désormais recommandé d'utiliser en priorité des vaccins à dose renforcée ou des vaccins avec adjuvant. Les vaccins à dose standard restent possibles. Chez les enfants âgés de 6 à 23 mois présentant un risque de forme grave de grippe, la vaccination antigrippale est possible.

Vaccination contre les infections à papillomavirus humains (HPV) : Le rattrapage vaccinal est élargi : aux jeunes femmes et aux jeunes hommes n'ayant pas été vaccinés à l'adolescence jusqu'à 26 ans révolus.

Vaccination contre les infections à pneumocoque : La vaccination est désormais recommandée pour l'ensemble des personnes âgées de 65 ans et plus, selon un schéma à dose unique. Pour les adultes à risque à partir de 18 ans, la vaccination repose également sur un schéma à dose unique.

Vaccination contre le Covid-19 : Un vaccin non basé sur la technologie ARN messenger peut être utilisé chez les personnes âgées de 12 ans et plus à risque de forme grave. Chez les femmes enceintes, les vaccins à ARN messenger restent à privilégier.

<https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/vaccination/calendrier-vaccinal>

Faux coursier, cette phrase à dire au téléphone qui fait fuir les escrocs en moins de trois secondes !

Votre téléphone sonne. À l'écran, le nom de la gendarmerie de votre département s'affiche en toutes lettres. Au bout du fil, une voix calme vous explique qu'un retrait suspect vient d'être effectué sur votre compte. Elle vous demande de découper votre carte bancaire en deux, puis annonce qu'un coursier passera la récupérer dans l'heure. Sauf que ni la gendarmerie ni votre banque ne fonctionnent ainsi. Et le numéro affiché n'est pas le bon.

Le scénario qui se répète d'une région à l'autre : La méthode est rodée et similaire d'une contrée à l'autre. Le faux conseiller, qui dit appartenir au service anti-fraude de votre banque ou à la gendarmerie, vous annonce une fraude en cours sur votre compte. Il connaît parfois votre nom, votre adresse, le nom de votre banque. Ces informations, achetées sur le dark web après des fuites de données, servent à crédibiliser l'appel dans les premières secondes. Vient ensuite la consigne piège.

La phrase qui désarme l'escroc tient en sept mots. Elle est simple, polie, et redoutable.

"Je vous rappelle, donnez-moi votre nom"

Cybermalveillance détaille le scénario typique dans sa fiche réflexe mise à jour le 7 mai 2026

<https://www.cybermalveillance.gouv.fr/tous-nos-contenus/fiches-reflexes/fraude-faux-conseiller-bancaire>

Canicule : 3 morts sur 4 ont plus de 75 ans, et l'été 2026

Vous avez besoin d'une aide financière à des problèmes de santé, d'un accompagnement personnel ou encore d'un logement pour un rendez-vous médical à Paris ?

Contactez l'APCLD : L'association de solidarité dans le domaine de la santé et du handicap. Cette association vient en aide aux personnes touchées par la maladie ou le handicap, ainsi que leurs proches aidants, à travers différentes actions concrètes.

- Visites, accompagnement moral, pour rompre l'isolement
- Aides pécuniaires suite à un déséquilibre budgétaire lié à des dépenses de santé (maladie, handicap)
- Accueil dans nos logements pour accéder à des soins
- Aide aux démarches administratives, familiales ou médicales
- Soutien aux familles, aux aidés et aux aidants
- Consultations auprès de notre Comité d'Honneur Médical
- Sensibilisation des salariés des Groupes La Poste & Orange à des thématiques de santé publique (nutrition santé, sommeil, maladies chroniques invalidantes au travail, aidants familiaux et AVC).

Les bénévoles et coordonnateurs sont présents sur l'ensemble du territoire métropolitain et dans les DOM pour vous proposer un accompagnement selon vos besoins.

Pour en savoir plus : 01 49 12 08 30 - www.apcld.fr - apcld@apcld.fr - Facebook et LinkedIn : **APCLD**

NOUVEAUX ADHÉRENTS

Bienvenue à **Dominique DECOSTER** de Pamiers, **Dominique DELAYEN** de Villaudric, **Josiane GUI-CHARD** de Carbonne, **Anne-Marie ROUTOULP** de Toulouse.

COMMISSION SOLIDARITÉ

Présidents : **Danielle PESCHEL** 06 87 25 24 08
et **Joël PEYBERNEZ** 06 86 49 18 44

La solidarité, c'est l'ADN de notre association, mais pour pouvoir mener à bien nos actions, la commission a toujours besoin de bénévoles pour mener ses actions ! Alors si vous avez deux ou trois jours ou plus par an à consacrer à cette action pour les adhérents, merci de vous signaler aux responsables ci-dessus. La solidarité ne doit pas être un vain mot mais bien une réalité, nombreux sont les aînés isolés qui n'ont d'autre lien social que le notre, c'est important pour eux !

Nos deuils

Nous avons le regret de signaler le décès de : **Robert MA-MALET** de Castelginest

Que sa famille trouvent ici, l'assurance de toute notre sympathie.

COMMISSION ANIMATION

Provisoirement : **Claude RANC** 05 61 31 85 74

Si vous avez une idée, un souhait d'animation ou d'activité, faites nous en part, nous l'étudierons sur sa faisabilité avec vous ... Nous sommes à votre écoute !

Rétrospective des sorties et animations du printemps 2026

L'ANR 31 fait son show à TOULOUSE !



Le 14 juin 2026, l'ANR 31 a tenu un stand sur la place du Capitole, pour **"La fête des associations et des centres sociaux"** ... Malgré la météo et la chaleur, des bénévoles se sont relayés toute l'après-midi, pour accueillir les toulousains, **une bonne occasion de faire connaître l'ANR !**

"PARC EN SCENE" avec le centre culturel Soupetard

Le dimanche 28 juin 2026, c'est sur la coulée verte des Argoulets que l'ANR 31 était présente avec un stand durant toute l'après-midi.

Aux programmes : diverses animations ; des ateliers, des spectacles et des démonstrations.

Escapades gasconne en Gabarre



Après un départ matinal de Toulouse, le mardi 26 mai 2026, le groupe est arrivé à la ferme de Lafitte à Mongaillard, dans le Lot-et-Garonne, pour y déguster un petit-déjeuner typiquement

gascon agrémenté de rillettes, saucisson, vin et café.

Ensuite c'est vers la cité médiévale de Vianne que s'est poursuivie cette escapade où une petite marche a permis d'éliminer ce généreux petit-déjeuner.

La découverte de ce département s'est poursuivie à Nérac où le groupe a pu déguster une **"Poule au pot d'Henry IV"** tout en naviguant sur la Baïse dans une gabarre prévue à cet effet.

C'est ensuite vers la ferme "Roques" que les participants ont découvert la transformation de la prune en pruneau.



d'Agen, s'en est suivie une dégustation et des achats pour ceux qui le désiraient ... une belle journée ensoleillée avant le retour sur Toulouse.

Visite du musée Ingres-Bourdelle à Montauban

Le 12 juin 2026, départ pour Montauban. Le groupe d'adhérents s'est rendu dès son arrivé sur les bords du Tarn pour une balade, et ensuite au jardin des plantes. S'en est suivi une visite guidée du centre historique avant de prendre un excellent déjeuner servi au restaurant "Le Fort", dans un cadre magnifique. Une belle journée où les participants ont apprécié l'accueil. L'après-midi, ils ont découvert les très belles collections du musée Ingres-Bourdelle où ils ont été très bien accueillis. Retour à Toulouse en fin de journée.



Initiation à la Généalogie



Savoir d'où vous venez, qui étaient vos ancêtres, où sont vos racines, qui ne s'est pas posé la question ?

À l'initiative de Danielle BOMBAIL, qui anime le Cercle de lecture avec Eliane

FREYSSANGE, nous vous proposons de vous initier à la Généalogie C'est Thierry DEWATINE, ancien formateur TGV pilote cette activité.

Peut-être, d'ailleurs trouverons-nous ensemble matière à développer et à partager avec la généalogie une nouvelle activité à l'ANR 31.

La Garbure Théâtrale

Repas spectacle à la ferme Lafitte de Vianne, Lot-et-Garonne autour de l'humour et de la gastronomie le vendredi 13 novembre 2026 (Tarif 69 €, tout compris)

Au programme : départ de Toulouse à 8h00 du métro Gramont.

10h30 : Accueil à la ferme Lafitte avec dégustation de produits du terroir.

12h00 : Déjeuner-spectacle à la salle des fêtes de Vianne, spectacle en deux parties.

Jean-Pierre DUPIN sera dans la peau de plusieurs personnages, des ruraux qui parlent aux urbains, avec un humour



bien sentiet un talent fou. Il défend la culture des gens de la terre.

Personnage totalement atypique, Jean-Pierre retranscrit avec humour et finesse la culture rurale. Il s'inspire des gens de nos campagnes qui ont une forte personnalité avec un naturel comique qui racontent des histoires avec un talent et une passion à rendre jaloux les plus grands humoristes.

16:30 : Retour vers Toulouse.

Renseignements : Jean-Patrice FAURE au 07 78 38 10 33 - Coupon en fin de bulletin

Cercle de lecture

Pilotage: Danielle BOMBAIL 05 34 25 07 41

Éliane FREYSSANGE 05 61 26 14 49

Une fois encore, notre dernier rendez-vous lecture de la saison a été réussi !

Après un merveilleux livre : "L'inconnue du portrait" de Camille De Peretti, résumé et présenté avec beaucoup de talent par Eliane Freyssenge, nous avons dégusté les délicieux gâteaux de nos fidèles lectrices "pâtissières". Cette amitié, la convivialité partagée et le vécu nous renforcent.

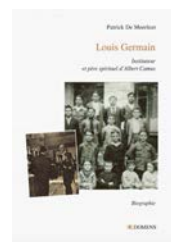
Le club de lecture est un vivier de découvertes que nous vous invitons à rejoindre dès le lundi 5 octobre 2026, (prochain rendez-vous de la rentrée).

Passez un bel été avec de très bonnes lectures, à l'ombre et en pleine forme.

Lundi 5 octobre 2026 : Le livre du mois, "Louis Germain, instituteur d'Albert Camus" livre écrit et présenté par Patrick de Meerleer, auteur reconnu et adhérent à l'ANR.

Résumé : Le nom de Louis Germain est étroitement attaché à celui d'Albert Camus. Si, aujourd'hui, un lecteur curieux cherche à se renseigner sur ce fameux instituteur, en entrant le nom de Louis Germain sur Internet, il est automatiquement renvoyé vers Albert Camus. Il découvre alors cette lettre du 19 novembre 1957 adressée par l'écrivain à l'instituteur de son enfance. Albert Camus vient de recevoir le Prix Nobel : "Mais quand j'ai appris la nouvelle, ma première pensée, après ma mère, a été pour vous". Reconnaisant élève, Camus lui dédiera ses discours de Suède. Sans ce prix Nobel, ni cette lettre de reconnaissance le nom de Louis Germain ne résiderait plus que dans la mémoire de rares personnes qui l'ont côtoyée. Nous en concluons qu'avec ce courrier, Albert Camus a immortalisé son instituteur de 7^e ...

Grâce aux écrits de son illustre élève et aux biographies qui lui ont été consacrées, chacun peut se faire une idée assez précise du M. Germain instituteur. Il est proposé ici de vous faire mieux connaître cet



homme, lui qui fut bien plus qu'un simple enseignant de la République dans cette Algérie qui l'a vu naître et mourir.

Nous aurons aussi Claudine CANDAT qui apportera son dernier roman et pourra également le dédicacer. Profitons bien de nos talentueux adhérents, auteurs et lecteurs assidus à notre club. Il y aura de quoi passer de bons moments à lire durant les chaudes heures de l'été!

Lundi 9 novembre : "Biographie de Romain-Gary" avec laquelle Marie-France Le Pestipon, nous passionnera.

Résumé du livre : Cette première grande biographie de Romain Gary éclaire les mille facettes de celui qui fut l'auteur d'une des plus belles mystifications littéraires de tous les temps : Emile Ajar. Il y eut l'enfant juif, pauvre, né à Moscou en 1914, l'adolescent ambitieux qui se fit connaître de Kessel et de Malraux, le soldat de De Gaulle, aviateur dans les Forces françaises libres, le diplomate qui sillonna l'Europe avant de conquérir l'Amérique, le Consul général de France à Los Angeles, le mari de Jean Seberg. Gary,

deux fois prix Goncourt, resta toujours obsédé par la recherche lancinante du dépassement de soi-même. Il fut un homme de vastes ambitions et de grandes passions, un artiste dans son siècle et un magicien du rêve.

Lundi 7 décembre : "La maison vide" de Laurent Mauvignier (prix Goncourt 2026) que résumera et analysera Annie Lonchamp.

Résumé du livre : En 1976, mon père a rouvert la maison qu'il avait reçue de sa mère, restée fermée pendant vingt ans.

À l'intérieur : un piano, une commode au marbre ébréché, une Légion d'honneur, des photographies sur lesquelles un visage a été découpé aux ciseaux.

Une maison peuplée de récits, où se croisent deux guerres mondiales, la vie rurale de la première moitié du vingtième siècle, mais aussi Marguerite, ma grand-mère, sa mère Marie-Ernestine, la mère de celle-ci, et tous les hommes qui ont gravité autour d'elles. Toutes et tous ont marqué la maison et ont été progressivement effacés. J'ai tenté de les ramener à la lumière pour comprendre ce qui a pu être leur histoire, et son ombre portée sur la nôtre.



Dominique Bona
Romain Gary



Promenades - Oxygénation

Pilotage : Eliane FREYSENSE - 06 72 50 41 15

Christiane LEBLOND - 07 86 05 89 71

Date	Destination	Pilote	Rendez-vous	Bus	Arrêt de bus
24/09/26	Pique-nique Parc des Quinze sols Blagnac	Christian Arassus 06 75 50 17 31	10h15 Métro Arènes Quai du Tram	Tram T1 Direction MEET	Grand Noble
8/10/26	Tournefeuille/Touch	Christian Arassus 06 75 50 17 31	13h45 Métro Arènes	Bus L2 13h55	Montagné
22/10/26	Boucle des deux fontaines à Labège	Christian Arassus 06 75 50 17 31	13h45 Métro Ramonville	Bus 79 Dir S- Orens Lycée 13h55	Fontaine-Laurier
5/11/26	Gagnac Sur Garonne	Christian Arassus 06 75 50 17 31	Métro La Vache 13h50	Bus 59 14h	Mairie de Gagnac

NB : Les heures sont susceptibles de légères modifications. Tisséo ne les a pas communiqués à cet jour.

A noter dans votre agenda ! Sortie pique-nique ... facile, ouverte à toutes et tous

Le jeudi 24 septembre, nous vous donnons rendez-vous à 10h15 Métro Arènes côté Tram. Nous prendrons le T1 Direction Meet avec arrêt à "Grand-Noble".

Nous marcherons en bord de Garonne vers le Parc des quinze sols à Blagnac. Aux alentours de midi, nous sortirons notre repas du sac, puis retour. Le parcours total (matin + après-midi) fait environ 8 km et sans difficulté particulière. Pas de réservation ! Simple, soyez à l'heure au point de départ avec votre pique-nique.

Contacts : Christian Arassus 06 75 50 17 31 ou Eliane Freyssenge 06 72 50 41 15

COMMISSION VOYAGES

Présidente : Nadine BARTHE-RANC

Voyage 2027 : A la découverte de la Bolivie "l'essence des Andes"



Victime de son succès, ce voyage est clos ! Vous pouvez vous mettre en liste d'attente s'il venait à y avoir des défections, acompte non-encaissé de 1 035 €



*mais obligatoire pour vous mettre en liste d'attente.
Pilote Nadine BARTHE-RANC 06 45 69 39 60*

Au moment où ces lignes sont écrites un groupe est en Tchéquie, à la découverte de la Bohême et de Prague.

Compte rendu à lire sur le prochain bulletin.

Voyage en Bolivie « L'essence des Andes »

14 jours du 21 septembre au 4 octobre 2027

ATTENTION ! Seul le versement du premier acompte valide votre inscription

Coupon à compléter et à retourner **avant le 19 mai 2026** accompagné de votre chèque, à

« ANR 31 » - Commission Voyage - 24 rue du Général Gustave-Ferrié - 31500 TOULOUSE

Pilote : Nadine Barthe-Ranc- Tél : 06 45 69 39 60 – Courriel : clauderanc@orange.fr

Nom :

Prénom :

Téléphone portable indispensable :

Adresse :

Nombre de participants à inscrire :

X 1 035 € =

€ (chèque à l'ordre de « ANR 31 »)

« La Garbure théâtrale » déjeuner-spectacle

A Vianne avec la ferme de Lafitte, visite et dégustation le vendredi 13 novembre 2026

Coupon à compléter et à retourner **avant le 15 octobre 2026** accompagné de votre chèque, à

« ANR 31 - Commission ANIMATIONS » 24 rue du Général Gustave Ferrié - 31500 TOULOUSE.

Pilote : Patrice FAURE au 07 78 38 10 33 ou par Courriel à « jean.faure1@orange.fr »

Seule la réception de votre règlement valide votre inscription

Nom :

Prénom :

Téléphone portable indispensable :

Adresse :

Nombre de participants à inscrire

..... x 69 € = € (chèque à établir à l'ordre de « ANR 31 »)

COTISATION 2026

Merci de compléter et retourner ce coupon à :

ANR 31, 24 rue du Général Gustave-Ferrié 31500 TOULOUSE

NOM :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Courriel :@

Je souhaite recevoir le Bulletin départemental par mail ☐

Nouveau ! 2 options possibles pour votre règlement

- ☐ J'opte pour le prélèvement automatique sur mon compte (joindre votre RIB et l'autorisation de prélèvement ci-après)
- ☐ Je joins un chèque de€ à l'ordre de « ANR 31 »

Bien préciser votre type de cotisation en cochant le montant dans le tableau ci-dessous

(Compte tenu de l'intérêt de la revue trimestrielle, l'adhésion avec revue est fortement conseillée

Type d'adhésion	Individuelle	En Couple
Adhésion avec la revue	34 € ☐	48 € ☐
Adhésion simple	23 € ☐	37 € ☐
Abonnement à la revue	18 € ☐	

**Pour vous simplifier votre cotisation annuelle,
le choix du prélèvement est vivement conseillé**

Autorisation de prélèvement → à envoyer accompagnée d'un RIB

J'autorise l'établissement teneur de mon compte à prélever sur ce dernier, si sa situation le permet, tous paiements ordonnés par le créancier désigné ci-dessus. En cas de litige sur un prélèvement, je pourrai en faire suspendre l'exécution par simple demande à l'établissement teneur de mon compte. Je réglerai le différent avec l'ANR.

N° national d'émetteur : **445392**

NOM, PRENOM ET ADRESSE DE L'ADHERENT

Nom : Prénom :

Adresse :

C.P. : Ville :

Compte à débiter

Etablissement Guichet N° de compte Clé RIB

Association nationale de retraités

13, rue des Immeubles Industriels – 75011 PARIS

Etablissement teneur du compte à débiter

Banque :

Adresse :

C.P. :

Ville :

Fait à : Le :

Signature (obligatoire) :

- n'oubliez pas de joindre votre RIB -

Le fonctionnement de l'ANR 31 repose uniquement sur de bonnes volontés et notamment sur plusieurs dizaines de bénévoles, si vous disposez de quelques heures, par mois ou même par an ! rejoignez-nous !

Vous avez des envies de sorties, de voyages ou de toute autre activité à mettre en œuvre par l'ANR 31. Faites-nous le savoir en nous contactant ...



*“ L'odeur de rose, faible, grâce au vent léger d'été qui passe,
se mêle aux parfums qu'elle a mis. ”*

Paul Verlaine

