

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 automne 2026
- Les marches
- Rétrospectives

Page 6

- Coupons cotisation annuelle 2027
- et prélèvement



Chères amies, chers amis,
L'été incroyablement chaud avec ses canicules à répétition se termine enfin, j'espère que vous allez tous bien et que la fraîcheur retrouvée vous donne un peu plus de courage, notamment avec ce qui nous attend pour cette rentrée, l'automne est aussi la saison des mauvaises nouvelles de la part de l'exécutif... Augmentation des tarifs du gaz et de l'électricité (pourtant au début de printemps, il avait été annoncé une non-augmentation du Gaz, mais seulement de l'électricité, bien sûr ! les chaudières sont éteintes, mais pas les climatiseurs l'été, sic !). Ces mesures vont lourdement impacter bon nombre de Français et les seniors retraités que nous sommes. Notamment avec des mesures coercitives à venir ! Il y a bien la promesse de ne pas baisser des pensions, mais... Sur les retraites, Sébastien Lecornu, s'il écarte en principe toute baisse des pensions, il laisse ouverte la question de leur rythme de revalorisation. L'effort demandé aux retraités sera, assure-t-il, inférieur aux milliards d'euros précédemment évoqués et les petites pensions doivent

être épargnées. Il refuse ainsi une "année blanche" générale ; minimum vieillesse, allocation aux adultes handicapés, le RSA et les petites retraites continueraient à évoluer. En revanche, un gel est envisagé pour les pensions les plus élevées ! (foyer fiscal à 4 000 €). Le gouvernement souhaite rééquilibrer, à coût constant, les bonifications de retraite liées aux enfants, sans modifier les droits des retraités actuels. Du côté de la fiscalité, le Premier ministre promet de ne pas augmenter les impôts et refuse notamment un gel du barème de l'impôt sur le revenu. Par contre et comme par hasard, la surtaxe d'impôt sur les sociétés acquittée par les grandes entreprises serait au contraire elle, abaissée de 7,5 à 5 milliards d'euros. La Défense échappera toutefois au tour de vis avec 6,4 milliards d'euros supplémentaires. Un avenir incertain avec lequel nous allons devoir vivre contre notre gré, à nous de nous faire entendre et faire valoir nos droits, durement acquis pendant toute notre carrière professionnelle pour profiter "In Fine" d'une retraite paisible.

" les seniors sous pressions "

Philippe BLANC

Amicale Vie

Correspondant Haute-Garonne : Contactez l'ANR 31 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 défiant 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 l'ANR 31

Lettre infos/défense ANR

Principales nouveautés du calendrier vaccinal de l'année 2026



Peut-on fumer en voiture ?

- Fumer en voiture est possible uniquement si le conducteur et les passagers sont tous majeurs.
- Fumer en voiture, en présence d'un mineur, est interdit. L'interdiction s'applique à tous les occupants du véhicule.
- Fumer en voiture en présence d'un mineur est sanctionné par une amende 135 € pouvant aller jusqu'à 750 €.

Attention : Le conducteur ne doit pas fumer ni vapoter si la cigarette, ou la cigarette électronique, tenue dans la main, l'empêche d'avoir une conduite en toute sécurité. En effet, un conducteur doit en permanence avoir la capacité d'exécuter facilement et sans délai toutes les manœuvres nécessaires à la conduite.

- En cas d'infraction constatée, le conducteur est sanctionné par une amende de 35 € pouvant aller jusqu'à 150 €.

À L'ACTION

Vous pouvez désormais utiliser une carte d'identité numérique sur votre smartphone pour vos voyages en avion. Depuis le 24 juin, vous pouvez utiliser votre carte d'identité numérique, depuis votre smartphone, dans tous les aéroports français, lors de l'embarquement et du dépôt de bagages en soute. Avant de monter dans un avion, et lors du dépôt de vos bagages en soute, vous devez présenter une carte d'embarquement valable et un document attestant de votre identité. Depuis le 24 juin, vous pouvez utiliser votre carte d'identité numérique, présente dans l'application France-Identité, pour attester de votre identité.

Rappel : Les autres documents que vous pouvez présenter

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 !

en France pour attester de votre identité lors de l'embarquement et lors du dépôt de bagages en soute sont, en fonction de votre situation : votre carte nationale d'identité ; votre passeport ; votre titre de séjour, votre permis de conduire.

Lors du dépôt de bagages en soute, vous devez également présenter votre titre de transport, en plus de votre carte d'embarquement et d'un document attestant de votre identité.

Que faire en cas de perte de tous ses papiers d'identité en même temps ?

Vous avez perdu votre portefeuille ou votre sac dans lequel se trouvaient vos papiers !

Si vous avez perdu plusieurs des documents suivants en même temps (carte d'identité, passeport, permis de conduire,

carte grise, carte vitale, carte d'électeur ou livret de famille), vous devez d'abord demander une nouvelle carte d'identité ou un nouveau passeport.

En effet, pour la demande des autres documents, il faudra présenter une pièce d'identité valide. Chaque document doit faire l'objet d'une demande indépendante :

<https://www.servicepublic.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F1726>

Attention : Une fois vos demandes de renouvellement effectuées, les papiers que vous avez perdus sont rendus définitivement inutilisables. Si vous les retrouvez plus tard, remettez-les à l'autorité de délivrance (par exemple, préfecture). Vous ne pouvez plus les utiliser.

L'INFO DU MOIS : La France championne d'Europe des centenaires.

La France est le pays européen qui compte la plus forte proportion de centenaires, devant l'Italie.

Huit centenaires sur dix en Europe sont des femmes, le plus souvent veuves et plus diplômées que leur génération.

La géographie, le mode de vie et les liens sociaux influencent davantage la longévité que la richesse des territoires. Le tabagisme apparaît comme le principal facteur défavorable à l'atteinte des 100 ans.

Les écarts entre régions sont plus marqués que ceux entre pays, soulignant l'importance des spécificités territoriales. N'oubliez pas avec l'ANR, vous deviendrez centenaire (237 adhérents ont plus de 100 ans au 31/7/2026)

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 **Jocelyne et Jacques DAFFIS**, de Toulouse
Valérie et Denis DUCHENE, de Blagnac.

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 !

Une réunion des bénévoles sera programmée pour le mois de novembre.

Nos deuils

Nous avons le regret de signaler le décès de : **Henry LAMBERT** de St-Jean, **Colette LATGE** de Lescure d'Albigeois, **Henri REY** de Palaminy.

Que leurs familles 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 !

Stand ANR 31 à St-Gaudens



L'ANR 31 au forum des associations du Comminges à St-Gaudens !

Le 19 septembre 2026, l'ANR 31 a tenu un stand au "Cube" à St-Gaudens... le président et la secrétaire de l'ANR 31, ont accueillis les visiteurs toute la journée. ***une bonne occasion de faire connaître l'ANR aux Commingeois et de dénicher des adhérents !***

La Garbure Théâtrale

Annulation : Le repas spectacle à la ferme Lafitte de Vianne, est annulé faute de disponibilités. Renseignements : Jean-Patrice FAURE au 07 78 38 10 33

Initiation à la Généalogie

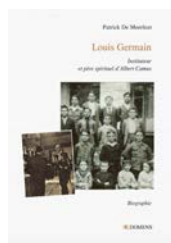


Savoir d'où vous venez, qui étaient vos ancêtres, où sont vos racines, qui ne s'est pas posé la question ? À l'initiative de Danielle BOMBAIL, qui anime le Cercle de lecture avec Eliane FREYSENSE, nous vous proposons de vous initier à la généalogie. C'est Thierry DEWATINE, ancien formateur TGV qui pilote 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.

Cercle de lecture

Pilotage: Danielle BOMBAIL 05 34 25 07 41
Éliane FREYSENSE 05 61 26 14 49

Lundi 5 octobre 2026 : Le livre du mois, "Louis Germain, instituteur d'Albert Camus" livre écrit et présenté par Patrick de Meerleer, auteur et adhérent à l'ANR 31.



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 7e. 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.

Dominique Bona
de l'association
Romain Gary



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.

Promenades - Oxygénation

Pilotage : Eliane FREYSENCE - 06 72 50 41 15

Christiane LEBLOND - 07 86 05 89 71

Date	Destination	Pilote	Rendez-vous	Bus	Arrêt de bus
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. St-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
19/11/26	Les bords de l'Hers	Eliane Freysence 06 72 50 41 15	Métro Balma-Gramont 14h (Sortie côté bus)	Départ à pied	
3/12/26	Les Argoulets	Eliane Freysence 06 72 50 41 15	Métro Les Argoulets 14h	Départ à pied	
17/12/26	L'Ile du Ramier	Christian Arassus 06 75 50 17 31	Métro Esquirol 14h	Départ à pied	
7/01/27	Lac de Gironis	Christian Arassus 06 75 50 17 31	Métro Basso Cambo 13h50	Bus L4 13h59	Glières

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

Résumé du voyage de printemps de l'ANR 31 en Tchéquie

Du 17 au 24 juin 2026, 28 adhérents de l'ANR 31 sont partis à la découverte de Prague et la Bohème. Marketa, une guide exceptionnelle, accompagnait le groupe. Elle a fait visiter la célèbre station thermale de Karlovy Vary et son fameux geyser de 12 mètres de haut. Puis la manufacture du cristal de Bohème. Le lendemain, départ pour le majestueux château de Hluboka apprécié pour la

richesse de ses boiseries, meubles, tapisseries... Puis Ceske Budejovice avec sa belle place carrée du marché, entourée d'arcades. Samedi, le village de Holasovice, classé par l'UNESCO, nous a séduits avec ses constructions de style baroque. Continuation vers le majestueux château de Jindrichuv Hradec et son joli pavillon de musique de forme circulaire. La promenade à Trebon a fait découvrir les beaux paysages et les étangs de cette ville d'eau. Dimanche, la cité médiévale de Cesky Krumlov attendait le groupe, dominée par son château qui a été bien sûr visité. Les amateurs de bière ont été ravis et ont pu déguster la fameuse bière Budvar, brassée depuis 1895 à Ceske Budejovic. Les deux derniers jours ont été consacrés à la visite de Prague, ville très riche : le quartier Juif, la place de la vieille ville, arrêt devant la célèbre horloge astronomique animée par les figures des apôtres. Superbe vue de Prague depuis la tour de l'hôtel de la vieille ville. Le pont Charles, ouvrage d'art médiéval, a été le départ pour une balade en bateau commentée sur la Vltava... Une soirée folklorique a clôturé cette belle découverte de Prague.



Le groupe devant le mur de John-Lennon, face à l'ambassade de France à Prague.

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 »)

Mettez-vous
en liste d'attente

COTISATION 2027

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 ...



“ Pourtant que la montagne est belle, comment peut-on s'imaginer, en voyant un vol d'hirondelles, que l'Automne vient d'arriver ”

Jean FERRAT

