

LE MOT DU PRÉSIDENT

À LIRE

Page 2

- Cotisation 2024
- Amicale Vie
- Avantages LBP pour les retraités

Page 3

- La solidarité
- La sophrologie
- Le cercle de lecture
- Découverte de la Généalogie ...

Page 4

- Cercle de lecture
- Musée GOYA et découverte de CASTRES
- Arcachon "entre terre et mer"

Page 5

- Programmes des marches de la rentrée
- La NAMIBIE "à la découverte de l'Afrique Australe ..."

Page 6

- Rétrospective Larresingle et Vietnam

Page 7, 8

- Les différents coupons

Chères amies, chers amis,

L'été qui arrive à grands pas, nous donne le temps de réfléchir à comment rendre plus attractive l'ANR 31, comment fidéliser dans un contexte économique difficile. L'arrêt du versement de la subvention octroyée jusque-là par La Poste impacte nos recettes et nous invitent à une gestion prudente de nos finances, toutefois vous pourrez constater au travers de ce bulletin que nous nous employons à vous proposer des activités culturelles et rechercher de nouvelles activités, plus dans l'air du temps pour répondre aux aspirations des nouveaux retraités. Avec notamment, de nouvelles propositions, comme des cours de Sophrologie, une approche à l'Automne de la Généalogie. Le contexte actuel nous contraint à réfléchir à des activités abordables ou gratuites, cela n'est pas toujours facile. C'est pourquoi l'équipe de bénévoles réfléchit à donner un sens à l'adhésion de tous à l'association ANR 31. Mais là encore, force est de constater le non-paiement de la cotisation par quelques adhérents. Certes cela ne met pas nos finances dans le rouge, mais cela

nous oblige à réfléchir aux motivations d'être adhérents à l'ANR. Non, nous ne vendons rien, non nous ne donnons rien ! sauf de notre temps sans compter, pour les bénévoles du bureau et au profit de tous. L'adhésion est un acte de solidarité individuelle pour un coût plus que modique, en regard de ce que nous vous proposons au travers de nos activités majoritairement gratuites. Il nous permet de mener des actions de solidarités vers nos aînés, et ce tout au long de l'année. Une réflexion est en cours sur le rapprochement de nos amis Commingeois avec leurs voisins haut-pyrénéens, un groupe qui compte peu d'adhérents. La Haute-Garonne est un des départements les plus longs de France, il n'est dès lors pas facile d'animer le sud du département depuis Toulouse. Rejoignez-nous ! Malgré tout, soyez persuadés que l'action de l'association se poursuit avec détermination pour la dynamique équipe de bénévoles.

Je vous souhaite à vous et à vos proches, la sérénité et le bonheur de vivre avec notre belle association.

Philippe BLANC

Cotisation 2024

Retardataires, vous trouverez votre coupon à compléter en fin de ce bulletin. Merci d'y joindre votre chèque et adresser le tout à ANR 31 - 24 rue du Général Gustave-Ferrié - 31500 TOULOUSE.

Bien entendu, comme vous le savez, l'adhésion avec la revue "la Voix de l'ANR" est très vivement recommandée. Si vous optez pour le prélèvement automatique, vous trouverez également en fin de bulletin, l'autorisation de prélèvement à joindre à votre RIB et à votre coupon.

À noter que si vous avez déjà demandé à être prélevé les années précédentes, vous n'avez ni à renouveler votre demande ni à nous envoyer un chèque : votre autorisation reste valable jusqu'à ce que vous l'annuliez. Les prélèvements sont effectués fin février.

Bon à savoir : l'opération "Parrainage" est prolongée : elle vous permet ainsi qu'à votre filleul d'économiser chacun 5 € sur vos cotisations respectives, et de pouvoir gagner des cadeaux (coupon de parrainage disponible en fin de bulletin). Merci de nous transmettre votre règlement.

À propos de la déduction fiscale de votre cotisation :

L'association étant reconnue "d'intérêt général", vous avez de ce fait la possibilité de déclarer, sur votre déclaration de revenus (case 7UF actuellement), uniquement et seulement l'un des deux montants suivants :

- 23 € pour une adhésion individuelle qu'elle soit avec ou sans revue,
- 37 € pour une adhésion de couple qu'elle soit avec ou sans revue.

Note importante : si vous choisissez une cotisation avec la revue nationale "La Voix de l'ANR", la partie de votre cotisation représentant cet abonnement (soit 9 € actuellement) n'ouvre pas droit à une réduction d'impôt et ne doit pas être déclarée case 7UF de votre déclaration fiscale. A fortiori, les abonnements secs à la revue nationale sans adhésion ne peuvent donc pas être déclarés case 7UF.

Les justificatifs fiscaux ne seront fournis qu'à la demande dans la mesure où ils seraient réclamés par les services fiscaux dans le cadre de contrôles ultérieurs.

Amicale Vie

Correspondants Haute-Garonne : Jean-Philippe PECQUEUR au 06 78 69 22 88, ou jppequeur@wanadoo.fr et Jean-Patrice FAURE au 07 78 38 10 33 ou jean.faure1@orange.fr

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. Actuellement une "Promotion de Printemps", trois mois de cotisation remboursés pour tout nouveau contrat AMV souscrit entre le 1er avril et le 30 juin 2024 !

Contactez sans attendre les ambassadeurs ou l'ANR 31.

Avantages retraités de La Banque Postale

Ils sont où, les avantages consentis par la banque postale aux retraités postiers domiciliant la pension de retraite sur un CCP ?



A la suite de l'annonce en juin 2023, dans une lettre avec des propos très dur sur la suppression au 01/01/2024 des avantages octroyés par le groupe La Poste aux retraités postiers faisant domicilier leur pension à La Banque Postale, l'ANR a obtenu d'être reçue par le Président du groupe La Poste, Philippe WAHL. Celui-ci lui a proposé de rencontrer la direction de la banque de détail de La Banque Postale.

A la suite de cette rencontre avec l'ANR, La Banque Postale vient d'annoncer à ses clients postiers retraités une nouvelle offre bancaire, par l'intermédiaire de la messagerie de leur compte, à la fin du mois d'avril 2024.

Celle-ci consiste :

- En une réduction de 10 % sur les cotisations "Formules de compte"
- 0,2 % de frais sur versement pour tout versement initial ou versement libre sur un contrat d'assurance-vie, de retraite ou de capitalisation,
- Une tarification préférentielle sur les prêts personnels et les rachats de crédit,
- La continuité des avantages sur les assurances La Banque Postale Assurances IARD souscrites avant le passage à la retraite pour toute la durée de vie du contrat (2 mois gratuits chaque année sur l'Assurance Protection Juridique et l'Assurance Habitation, 1 mois gratuit chaque année sur l'Assurance Auto, l'assurance des Appareils nomades, extension de garantie)

Les conditions d'éligibilité pour l'ensemble des offres de La Banque Postale sont :

- D'être retraité de La Poste (hors filiale) ou de La Banque Postale (hors filiale)
- Faire le versement de la pension sur un compte (CCP) de La Banque Postale.

Pour en profiter, comme vous pouvez le constater, il faut payer, alors cela est-ce vraiment des avantages ?

NOUVEAUX ADHÉRENTS

Bienvenue à *Évelyne et Serge CUBELLS* d'Ayguës, *Myriam et Régis GOLIEZ* de Fourquevaux, *Josiane SERIERES* de Fenouillet, *Geneviève MOUYON* et *Jocelyne RABELY* de Toulouse

COMMISSION SOLIDARITÉ

Présidents : Danielle PESCHEL 05 61 59 07 78
et Joël PEYBERNEZ 05 61 83 94 09

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 comme pour les visites aux aînés en fin d'année. 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 doit pas être un vain mot mais bien une réalité, nombreux sont les aînés qui sont isolés et n'ont d'autre lien social que le notre, c'est important pour eux ! Réunion préparatoire à l'opération de fin d'année pour les bénévoles, le 10 octobre 2024 à 14h, 24 rue du Général Gustave- Ferrié, 31500 Toulouse

Nos deuils

Nous avons le regret de signaler le décès de :
Claudine FABRE et *Annette SIRMIN* de l' Union

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

COMMISSION ANIMATION

Président : Claude RANC 05 61 31 85 74

La commission vous propose de découvrir sur ce bulletin de nouvelles activités.

Séances de Sophrologie

L'ANR 31 vous propose une seconde séance de sophrologie, sur la fréquence de deux par mois à partir de septembre 2024.

La sophrologie c'est quoi ?

“Créée dans les années 60, la Sophrologie considère l'individu dans sa globalité, comme une unité à la fois corporelle et mentale”. En 1977, la sophrologie dite “sociale” accessible à tous se démocratise et les sophrologues ne sont plus obligatoirement issus du monde médical. La so-

phrologie devient une discipline préventive.

Cette activité, nécessite un paiement de 100 € pour l'ensemble de la session ...

Ils se dérouleront les vendredis au 24, rue du général Ferrié 31500 TOULOUSE de 10h30 à 11h30 : Contactez Nadine Ranc : 06 45 69 39 60 ou Courriel : Anr031@laposte.net

L'ANR 31 propose une initiation à la Généalogie (gratuite)

Deux dates ont été retenues :

Le 14 octobre 2024 pour une présentation de la généalogie par les cheminots et le 18 octobre 2024 pour des ateliers

Elles se dérouleront dans les locaux de l'ANR31. Si cette expérience est concluante, elle pourrait intégrer les animations de l'ANR 31 (Coupon en fin de bulletin)

Cercle de lecture

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

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

Lundi 7 octobre 2024 à 14 heures

Le livre du mois : “La DATCHA” d'Agnès Martin-Lugand

Présenté par Rose Marie LESCURE

Résumé du livre : "L'homme venait de me déposer dans un décor de rêve, dont je n'aurais même pas soupçonné l'existence.

L'hôtel en lui-même était imposant, majestueux ; les pierres, les grands volets, les immenses platanes tout autour de la cour, la fontaine couverte de mousse qui lui conférait un aspect féérique. Je ne tiendrais pas deux jours, je n'étais pas à ma place. Devais-je fuir immédiatement, retrouver ma vie d'errance dont je connaissais les codes, où je savais comment survivre, ou bien rester et tenter ma chance dans ce monde inconnu, étranger, mais qui exerçait sur moi une attraction aussi soudaine qu'incontrôlable ?"

Et si le pouvoir d'un lieu était d'écrire votre histoire ?



Lundi 4 novembre 2024 à 14 heures

Le livre du mois : “SODIBOR” de Jean Molla

Présenté par Annie MAURECH

Résumé du livre : “Je l'ai fait pour qu'on m'arrête”, répond Emma après avoir volé des biscuits dans un supermarché. *Que se cache-t-il derrière ses mots, sa maigreur extrême, sa beauté douloureuse ? Quelle est l'origine de son anorexie : l'indifférence de ses parents, le silence, les*

mensonges savamment entretenus ? Emma veut savoir. Emma veut comprendre. La découverte d'un vieux cahier fera bientôt surgir du passé d'épouvantables secrets.

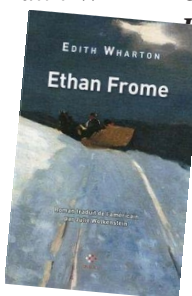
Elle maigrit beaucoup. Volontairement. Pourquoi ? Elle-même ne le sait pas vraiment. Tout bascule le jour où elle découvre un vieux journal intime dont la lecture l'entraîne dans une douloureuse enquête sur le rôle de ses grands-parents pendant la Seconde Guerre mondiale...



Lundi 2 décembre 2024 à 14 heures

Le livre du mois : "ETHAN FORME" d'Edith WHARTON
Présenté par Monique AMBRIGOT

sumé du livre : *Les montagnes du Massachusetts à la fin du XIXe siècle. Ethan Frome est un jeune homme pauvre qui aime les livres et rêve de voyages. Il a hérité d'une ferme et d'une scierie qui ne rapportent rien, épousé une vieille cousine hypocondriaque. Et, sans comprendre ce qui lui arrive, il tombe amoureux pour la première fois. En trois jours, sa vie va basculer. Même la mort ne voudra pas des héros de cette tragédie rurale, chef-d'oeuvre atypique d'Edith Wharton.*



Le vendredi 6 septembre 2024, "Culture et détente à CASTRES", visites du musée GOYA et la ville

Départ en co-voiturage, compte tenu du faible nombre de personnes intéressées à ce jour ...

- Programme : arrivée au Musée GOYA, accueil du groupe et visite guidée à 10 h. Cet imposant édifice tout de neuf vêtu, paré de couleurs chaudes et élégantes, de ses lustres en cristal, de ses boiseries resplendissantes, de ses miroirs rutilants, réveillera vos émotions en découvrant cette scénographie d'exception. Vous serez invités à voyager au cœur de l'Art de la péninsule Ibérique à travers les plus grands maîtres espagnols, vous admirerez bien entendu les œuvres majeures de GOYA, notamment son autoportrait.. 60 € après participation de l'ANR31. (Coupon en fin de bulletin)



Une visite guidée qui sera riche en découvertes d'œuvres insolites, de magnifiques sculptures, de curiosités.

- 12h30 : déjeuner au restaurant du centre historique

- 14 h 15 : visite guidée à pied de Castres en compagnie du guide. Tel un livre d'histoire à ciel ouvert nous découvrirons l'Evêché et le jardin dessiné par Lenôtre, les vieilles maisons sur l'Agout, la place Jean-Jaurès, les façades des hôtels particuliers du XVII^e siècle.

- Fin de la journée en faisant quelques emplettes dans les agréables boutiques de la place Jean-Jaurès, ou en prenant un verre en terrasse le long des rives de l'Agout surplombées par les maisons colorées à colombages.

- 16 h 30 : Retour vers Toulouse

Prix de cette journée : 60 € **seulement** par personne tout compris avec participation de l'ANR 31.

Si vous êtes intéressés par cette sortie, merci de vous inscrire rapidement et **avant le 30 juillet 2024** en nous retournant le coupon figurant en fin de ce bulletin à l'adresse "ANR 31 - Commission ANIMATIONS" 24, rue du Général Gustave Ferrié - 31500 TOULOUSE.

Contacts : Nadine RANC au 06 45 69 39 60 ou par Courriel à : Anr031@laposte.net

Samedi 14 septembre 2024
ARCACHON "Entre Terre et Mer"

Prix : 94 € (80 € adhérents, après participation de l'ANR)

Programme :
6 H 45 - Départ de Balma-Gramont en direction de la Teste-de-Buch (33) pour une arrivée prévue vers 10H30.



Découverte de l'univers de l'ostréiculture au port de La Teste-de-Buch, l'un des plus grands ports ostréicoles du Bassin d'Arcachon. Suivie d'une visite immersive proposée par le guide à l'arrivée.

Découverte du processus de production des huîtres et leur élevage, et du savoir-faire des ostréiculteurs locaux.

- 12 H 30 Déjeuner, Le nom, le lieu et le menu du restaurant n'est pas encore précisé. En principe du poisson !

Après le déjeuner visite guidée à travers les belles ruelles d'Arcachon, afin d'en apprendre un peu plus sur l'histoire de cette perle de la côte atlantique.

Déambulation librement à travers la ville pour en apprécier sa richesse et sa beauté. Retour pour Toulouse en fin de journée.

Arrivée prévue aux alentours de 20h30 (Coupon en fin de bulletin)

Promenades - Oxygénation

Pilotage : Eliane FREYSSENGE - 06 72 50 41 15

Christiane LEBLOND - 07 86 05 89 71

Date	Destination	Pilote	Rendez-vous	Bus	Arrêt de bus
19/09/24	Fenouillet/Garonne	Christian Arassus 06 75 50 17 31	13h45 Métro B La Vache	14h Bus 59	Gourgues
3/10/24	Embouchure/Garonnette	Christian Arassus 06 75 50 17 31	14h00 Métro B Compans/Cafarelli	Départ à pied	
17/10/24	Lac de l'Union	Eliane Freyssenge 06 72 50 41 15	14h15 à l'Union Arrêt Saint-Caprais	L9, 40, 43, 73, 76	Arrêt Saint- Caprais
7/11/24	Cabirol/Ramassiers	Christian Arassus 06 75 50 17 31	13h30 Métro A Arènes	13h38 Quai train Ter Dir. Auch	Colomiers

COMMISSION VOYAGES

Présidente : Colette CAMUS DERRO - 06 81 89 61 03

Découverte de "La BAMBOUSE-RAIE des CÉVENNES" (3 jours 2 nuits) du 8 au jeudi 10 octobre

*A ce jour, seulement 13 personnes se sont manifestés...
Ne tardez pas à vous inscrire, sans quoi nous serions obligé d'annuler cette sortie ...*



C'est un peu dommage de passer à côté de cette opportunités, c'est un séjour vraiment dépaysant et unique dans le sud de La France.

Tarif tout compris : 535 € et supplément chambre individuelle de 69 €...

Inscription urgentes avant le 5 juillet 2024 !

Merci de vous inscrire dès à présent à l'aide du coupon en fin de bulletin accompagné d'un chèque d'acompte de 250 € ...

L'ANR 31 vous propose un fabuleux séjour en Afrique Australe ...

Partez à la découverte de la Namibie

Mi-septembre 2025



La Namibie est un pays situé géographiquement dans la partie australe de l'Afrique. Son territoire est compris entre l'Angola au nord, le fleuve Orange et l'Afrique du Sud au sud, la côte atlantique à l'ouest, le Botswana à l'est, avec, d'ouest en est, le désert du Namib (le plus vieux désert du monde), le plateau central et le désert du Kalahari.

Climat

L'été austral (d'octobre à avril) est la saison des pluies, caractérisée par des chaleurs torrides à l'intérieur des terres (journées pouvant dépasser 45 °C et nuits fraîches) et des températures plus atténuées sur la côte (25 à 30 °C) et les reliefs montagneux.

Durant l'hiver austral (de mai à septembre), les températures sont comprises entre 15 et 20 °C. Il peut faire jusqu'à 25 °C maximum. Sur la côte, il n'est pas rare de voir des températures autour de 10 °C.

Vous partirez à la découverte des populations locales et notamment des Himbas.



Ils appartiennent à la grande famille du peuple Bantou, ensemble ethnique composé de locuteurs de l'une des quatre cents langues Bantou de l'Afrique. Uniquement présents en Afrique australe, les Himbas sont principalement établis au nord de la Namibie, dans le désert côtier du Kaokoveld, prolongement du désert du Namib. Une petite partie vit également sur la rive angolaise du fleuve Kunene, frontière naturelle, mais invisible aux yeux des Himbas, entre l'Angola et la Namibie. Leur population regroupe environ 13 000 individus, réparti sur 30 000 km² de territoire.



Un peu d'histoire

Selon la légende véhiculée par le peuple Himba, leurs aïeux seraient venus du Botswana, et se seraient installés en Namibie après une longue migration effectuée entre le 15^e et le 16^e siècle. Plus anciennement, leurs ancêtres seraient originaires des rives du Nil Egyptien, et cousins du peuple Masai ...

Un voyage qui ne devrait pas vous laisser indifférent, tant les paysages comme les populations autochtones sauront combler vos attentes durant ce séjour austral !

Le coût de ce fabuleux voyage se situe à environ 3 300 €
Cette découverte vous tente, vous pouvez d'ores et déjà

vous inscrire à l'aide du coupon ci-dessous, accompagné de votre 1^{er} versement.

Les places seront formellement limitées, premier arrivé, premier servi ! la date du vol n'est pas encore connue, mais elle devrait se situer à la mi-septembre 2025 ...

Acompte de 1 000 € impératif pour confirmer votre inscription !

Pour tout renseignement complémentaire :

Contact auprès de Colette Camus-Derro au 04 68 60 45 43 ou 06 81 89 61 03 Courriel : Anr031@laposte.net

L'Afrique australe à la découverte de la NAMIBIE et des Himbas

Mi-septembre 2025 (date du vol non connue à ce jour)

Date limite d'inscription avant le 1^{er} novembre 2024

Coupon à compléter et à retourner avant le 20 juillet 2024 accompagné de votre chèque, à « ANR 31 - Commission des voyages » 24 rue du Général Gustave Ferrié - 31500 TOULOUSE

Contact : Colette CAMUS-DERRO au 06 81 89 61 03 – Courriel : anr031@laposte.net

Nom :

Prénom :

Téléphone portable indispensable :

Adresse :

Nombre de participants à inscrire X 1 000 € = € (chèque à établir à l'ordre de « ANR 31 »)
1^{er} acompte, attention les places seront forcément limitées, ne pas tarder pour confirmer votre inscription.

Rétrospective de la journée du 23 avril 2024 organisée par l'ANR 31 à Larressingle, la "petite Carcassonne du Gers"

Ce village du XIII^e siècle, vivant et pittoresque d'architecture médiévale, était la propriété des Seigneurs Evêques de Condom.



Après avoir franchi un grand fossé (les douves dépourvues d'eau), et passé sous l'ancienne porte du pont-levis, on a pu admirer les maisons médiévales adossées aux remparts, le château et l'Église Romane, qui se situe au centre de cette petite cité, est dédiée à Saint Sigismond.

Le guide nous a montré ensuite une maquette reconstituée, du village au Moyen-Âge.

Ce petit village fut abandonné pendant plusieurs décennies, car les Seigneurs Evêques s'installèrent à Condom, dans un château plus confortable.

Au hasard d'une promenade dans la région, le Duc de Trévise (1920) tombe amoureux de cet endroit et décide de restaurer le village et le château.

Ne trouvant pas de financement en France, il part pour les États-Unis, parle de ce petit village médiéval qui tombe en ruine et grâce à plusieurs mécènes américains, il réunit des fonds.

En 1926 il crée le Comité de Boston. Ces fonds ont permis de restaurer une grande partie du village de Larressingle. Aujourd'hui encore les liens sont forts avec la ville de Boston. Les Amis de Larressingle ont une association jumelle avec cette ville.

En 2001 peu après les attentats du 11 septembre, les descendants des donateurs, une quarantaine de personnes sont venus à Larressingle pour découvrir la forteresse restaurée.

De nos jours le village s'est développé tout autour de la forteresse, et seulement quatre personnes y vivent à l'année.

Après cette visite très instructive et savamment commentée, nous sommes partis déjeuner à St-Puy à la ferme que l'on appelle "Terre blanche", véritable domaine champêtre.

À notre arrivée la maîtresse des lieux nous a fait une démonstration de découpe de magret puis comment déveiner le foie gras, avant de le préparer pour le mettre en conserve ou en bocaux.

S'en est suivi un repas gastronomique avec foie gras, pâté, rillettes et un succulent cassoulet. Puis un passage à la boutique (conserverie artisanale) pour nos différents achats.

La journée s'est achevée à Condom chez un artisan liquoriste distillateur et négociant en Vin et Armagnac depuis 1880 (Maison Aurian)

Retour du voyage au Vietnam du 23 mars au 1^{er} avril 2024 "Les rizières du Tonkin"

Les rizières du Tonkin, séjour au Vietnam du nord pour 24 privilégiés auront été à la hauteur de toutes nos espérances.



Un pays qui surprend par la sérénité de ses paysages et de ses habitants !

Nous sommes allés à la rencontre des ethnies locales, leur mode de vie simple, leur gentillesse et leurs somptueux paysages nous ont séduits.

Le guide, parlant un français parfait, a raconté leurs coutumes, leur histoire, leurs difficultés aussi. Nous avons partagé une excellente cuisine et goûté les spécialités dans les villages des minorités "Thaï et



La richesse des paysages terrestres, mais aussi lacustres, comme la magnifique baie de Lan Ha avec ses étonnantes formations karstiques nous a comblés. Sur le confortable bateau "Peony Cruise", le Spa, les cours de cuisine (fabrication de rouleaux de printemps) et de Tai Chi ont enchanté tout le monde.

Ce pays nous a aussi ravies avec sa ville Hanoï ; son héritage culturel préservé et son développement spectaculaire. La balade en pousse-pousse dans ses vieux quartiers restera à jamais gravée dans nos mémoires.

Il ne nous reste plus qu'à revenir pour visiter, plus tard... le centre et le sud du Vietnam !

**Sortie « à ARCACHON « Entre terre et mer », le samedi 14 septembre 2024
Date limite d'inscription avant le 20 juillet 2024**

Coupon à compléter et à retourner avant le 20 juillet 2024 accompagné de votre chèque, à
« ANR 31 - Commission ANIMATIONS » 24 rue du Général Gustave Ferrié - 31500 TOULOUSE.

Pilotes : Marie-Rose LEANDRI au 05 61 36 56 36 / Martine AMOUROUX au 06 86 89 33 12 ou « les3ma@wanadoo.fr »

Nom : Prénom :

Téléphone portable indispensable :

Adresse :

Nombre de participants à inscrire X 80 € = € (chèque à établir à l'ordre de « ANR 31 »)

**Sortie « Culture et détente à CASTRES », le samedi 6 septembre 2024
Date limite d'inscription avant le 6 août 2024**

Coupon à compléter et à retourner avant le 3 août 2024 accompagné de votre chèque, à

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

Pilote : Nadine RANC au 06 45 69 39 60 ou par Courriel à « clauderanc@orange.fr »

*(Compte tenu du faible nombre de participant à ce jour, il a été décidé que le déplacement se fera en co-voiturage)
60 euros après participation de l'ANR 31*

Nom : Prénom :

Téléphone portable indispensable :

Adresse :

Nombre de participants à inscrire X 60 € = € (chèque à établir à l'ordre de « ANR 31 »)

**Initiation et découverte (Gratuite) de la Généalogie
le 14 octobre 2024 à 14 h et atelier le 18 octobre 2024**

Coupon à compléter et à retourner le plus tôt possible, à

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

Pilote : Danielle BOMBAIL au 05 34 25 07 41 ou par Courriel à (anr031@laposte.net)

Nom : Prénom :

Téléphone portable indispensable :

Adresse :

**Séjour Découverte « Bamboueraie des Cévennes »
Du mardi 8 octobre au jeudi 10 octobre 2024
Date limite d'inscription le 5 juillet 2024**

Coupon à compléter et à retourner d'urgence à « ANR 31 - Commission des VOYAGES »
24, rue du Général Gustave-Ferrié – 31500 TOULOUSE - Tél : Colette CAMUS au 06 81 89 61 03 ou
Lucette GUEGAIN au 06 84 91 77 18 - Courriel « Anr031@laposte.net »

Je suis intéressé(e) par le Séjour du 8 au 10 octobre 2024 « Bamboueraie et Cévennes »

Nom : Prénom :

Téléphone :

Adresse :

Je joins un chèque d'acompte de 250 € par personne x Participants =€



*« Sentez la mer et sentez le ciel. Laissez votre âme et votre esprit s'envoler ... »
Van Morrison*

