



LE BULLETIN

n° 288
Septembre 2019

ANR 31

BP 65723
3, rue de l'Université du Mirail
31057 TOULOUSE CEDEX 1

Tél. : 05 34 60 11 83

Messagerie : anr.031@wanadoo.fr

Président : *Philippe BLANC*
Secrétaire : *Nicole VIEUILLE*
Secrétaire adjointe : *Christiane LEBLOND*

Site Internet : www.anr31.com

Le mot du Président,

Mes chers amis,

Eh oui, l'automne pointe le bout de son nez, pour nous fournir une petite pause qui va vite devenir la mémoire de l'été. S'il s'annonce déjà chaud, cela n'a rien à voir avec le réchauffement climatique.

Je ne souhaite pas être morose, mais les différentes réformes qui s'annoncent vont encore une fois nous impacter. Pour ne pas parler des mouvements sociaux qui se profilent à l'horizon, je peux parler d'un autre sujet. Par exemple : "qu'est-ce qu'être un retraité aujourd'hui ?". Mais j'entends déjà certains dire : "Un retraité, c'est quelqu'un qui ne fait rien", ce qui est parfaitement inexact. Force est de reconnaître, qu'outre le fait d'être aussi des consommateurs, et de contribuer encore quotidiennement à la richesse de la France, nous sommes nombreux à oeuvrer dans le milieu associatif et ce, bénévolement.

L'éternelle question des stéréotypes français : Ce qui est vrai, ce qui est faux... ! La baguette sous le bras, le camembert, le béret et qui fait grève... etc. Un contestataire de naissance, est-ce vraiment le cas ! Quoi qu'il en soit, aujourd'hui, force est de constater que désormais ce n'est plus une grève, c'est une crise. Jean Monet, un des pères de l'Europe actuelle, disait : "Les hommes n'acceptent le changement que dans la nécessité et ils ne voient la nécessité que dans la crise".

Soit, peut-être que la société française doit passer par cette crise. En attendant, faut-il en rire ou en pleurer ? Avec le vieillissement de la population, beaucoup de besoins de solidarités se font sentir, tant à l'extérieur qu'au sein de notre association. Face à l'abandon de ses aînés par nos gouvernants, il faut bien que nous nous prenions en main ! L'ANR 31 essaiera, à sa mesure et au travers de ses multiples actions de mettre en exergue ses diverses activités, mais elle a besoin, vous l'aurez compris et plus que jamais de bénévoles retraités qui seront appelés à devenir une sorte de fil conducteur du vivre ensemble.

En effet et contrairement à la célèbre phrase du Général de Gaulle : "la vieillesse est pas un naufrage", nous mettons tout en œuvre pour la rendre la plus agréable possible au travers de très nombreuses animations proposées par l'association, pour préserver l'autonomie et favoriser l'épanouissement personnel tout en conservant un lien social.

Il y a déjà des activités existantes bien ciblées, mais il va y en avoir de nouvelles, plus dans l'air du temps que des bénévoles vont mettre sur pied, pour vous, afin de cultiver "le bien vivre et le bien vieillir ensemble". À ce titre de nouvelles activités vont vous être proposées. Je vous invite à les découvrir sur ce bulletin et à suivre notre actualité sur le site Internet ANR 31.

Philippe Blanc

AGENDA

1er octobre 2019 à 9h30	Comité départemental
15 octobre 2019	Journée Santé
5 novembre 2019 à 9h30	Réunion du Bureau
9 novembre 2019	Spectacle « DUO DES NON » à VIANNE (47)
12 décembre 2019	Festival de lanternes à Gaillac (1 ^{ère} sortie)
16 décembre 2019	La Ronde des Crèches dans le Gers
21 janvier 2020	Festival de lanternes à Gaillac (2 ^e sortie)

LA VIE DU GROUPE ANR 31

Jean DUPIN, honoré par l'Académie du Languedoc

Jean DUPIN, adhérent de l'ANR 31 et ancien postier a été honoré, le 18 juin 2019, par l'Académie du Languedoc et il a reçu ce jour-là, le prix du livre "André Soubiran". La cérémonie s'est déroulée dans la Salle des Illustres, du Capitole de Toulouse, sous la présidence d'honneur du Professeur Louis LARENG. Un grand bravo à Jean qui voit son talent récompensé.



Dernier ouvrage de notre ami...

"Le Vieux Moulin"

Les années 40 et la dure réalité de la vie imposée par la guerre. Le Général-De-Gaulle a rejoint Londres. Ses appels aux Français à se révolter, à ne pas plier sous le joug de l'envahisseur, ne sont pas entendus par ceux qui croient encore à celui qui les a sauvés sur le Front de Verdun durant la Grande Guerre. Ils refusent de désobéir au Maréchal Pétain. Le doute et la passion politique s'insinuent dans les esprits et les cœurs. Les opinions s'affrontent, les soupçons sont dévastateurs jusque dans les cercles d'amis, mais aussi dans les familles.

Au Vieux Moulin, Basile, le meunier, voue une confiance sans réserve au Maréchal, alors que son fils Lucien, rejoint un des nombreux maquis aveyronnais. Au bourg, arrive Antoine le nouveau mitron. Des sentiments semblent naître entre lui et Juliette, les deux employés de la boulangerie et cependant, Antoine laisse deviner d'étranges correspondances ; œuvre-t-il en cachette pour le camp qu'il aurait choisi ? Tout s'accélère : il faut accepter de partir au STO, ou se planquer, ou entrer dans le maquis... C'est alors que les Allemands surviennent et occupent le Vieux Moulin qui livrera, à la libération, ses secrets et dévoilera toutes les ambiguïtés de personnages qu'il ne faut pas juger trop rapidement.

SANTÉ et BIEN-ÊTRE :

reprise des cours de GYMNASTIQUE ASPTT le lundi 16 septembre 2019

À ce tarif très avantageux, vous participerez chaque semaine à autant de séances que vous le souhaitez ! À noter également que la première semaine d'essai est gratuite pour ceux qui hésiteraient à pratiquer. Sur le site LÉO-LAGRANGE, la cotisation est supérieure de 20 € à ces tarifs.

Bénéficiant d'une expérience sportive reconnue, la Section gymnastique de l'ASPTT est ouverte à tous. L'activité est encadrée par des professeurs diplômés qui interviennent sur 4 sites différents (Soupetard, Léo-Lagrange, Colomiers et Blagnac).

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

Vous voulez vous maintenir en forme, conserver votre tonus et votre dynamisme, nouer de nouvelles relations sociales dans une ambiance sympathique... ?

Contactez le Secrétariat de la Section gymnastique au 05 61 14 86 03 ou 00.



Des conditions tarifaires préférentielles uniques sur TOULOUSE SOUPETARD (partenariat exclusif ANR - ASPTT)

	Postiers	France-Télécom/Orange et Extérieurs
Tarif général	195	195
Avantages réservés aux adhérents ANR 31	Remise -23 %	- 45
	Gratuité Licence	-
Tarif ANR 31 à régler à ASPTT	132	150
Participation récupérable Poste/CCUES Orange	- 60	- 60
Coût final	72	90

AMICALE-VIE

Offre exceptionnelle jusqu'au 1er octobre

Correspondant Départemental :
René BOMBAIL 05 34 25 07 41
et Courriel : rene.bombail@wanadoo.fr



En ce moment, pour toute nouvelle adhésion avant 1/10/2019 votre cotisation AMV vous est offerte jusqu'à la fin de l'année, et votre cotisation ANR pour 2020 vous sera remboursée! Profitez donc de cette occasion unique ! Rappelons l'Amicale-Vie est une mutuelle "100% ANR" qui propose un contrat "Capital-Décès" à des tarifs particulièrement compétitifs avec un large choix de capitaux garantis par la CNP et une cotisation qui reste fixe quelle que soit l'évolution de votre état de santé.

Découvrez les avantages du contrat Amicale-Vie :

- Libre choix du capital de 800 à 8 000 €,
- Souscription jusqu'à 75 ans révolus,
- Aucun examen médical,
- 0 € de frais de dossier,
- Cotisation fixe, protection vie entière,
- Capital multiplié par 2 en cas d'accident, par 3 en cas d'accident de la circulation,
- Versement du capital quel que soit l'âge au moment du décès, et ce, en 48 heures,
- Exonération des taxes et droits de succession,
- Accompagnement personnalisé de proximité.

Pour tout renseignement, s'adresser à René Bombail, notre correspondant Haute-Garonne. Courriel : rene.bombail@wanadoo.fr ou par téléphone au 06 84 36 63 22.

COMMISSION SOLIDARITÉ

Président: Daniel LABORDE 05 61 70 58 93
Danielle PESCHEL 05 61 59 07 78 - Joël PEYBERNEZ
05 61 83 94 09 - Pierre CASTERAN 05 61 95 53 17
Henriette ZINNATO 05 61 92 19 65

Opération Solidarité de fin d'année

Courant décembre, des bénévoles de l'ANR 31 vont distribuer les fameux chocolats, à nos anciens collègues de 87 ans et plus (nés avant le 31/12/1932). Si certains ne veulent pas de « visites-chocolats », nous leur demandons de bien vouloir nous avertir assez tôt, par téléphone : 05 6170 58 93 Daniel Laborde ou 05 34 60 11 83 Bureau ANR 31 (permanence le mardi après-midi). Actuellement, nous manquons de bénévoles et certains anciens, concernés par cette visite en seront privés. De même pour celles ou ceux qui habitent loin de Toulouse et de sa périphérie. Croyez bien que nous en sommes désolés. Il y aura des envois de vœux pour ces anciens, privés de visite ou qui refusent les chocolats. Nous avons besoin d'aide. Aussi, venez rejoindre l'équipe des bénévoles en vous signalant le plus vite possible auprès des responsables de la commission Solidarité (coordonnées ci-dessus) ou par mail à : anr.031@wanadoo.fr
Merci d'avance ! Il faut être en mesure d'assumer au mieux ces actions solidaires. C'est toujours avec une

immense satisfaction que nos aînés savourent ces moments tant attendus, courts certes, mais tellement réconfortants.

Notre équipe se réunira le mardi 3 décembre à 14 heures, afin d'organiser au mieux la distribution des chocolats, et des cartes de Vœux.

Nos deuils

Nous avons le regret de signaler le décès de : Étienne PEYRAT de MERCENAC, Gérard COURTINES de CORNEBARRIEU, Georges BORIES de BOULOC, Louise BENALET de VILLEMUR-SUR-TARN, Henri AZEMA de SAINT-JORY, Pierrot COUSSY, Odette DAYDE de TOULOUSE, Andrée BARROUILLET, Antoinette DUPERRAY, Maurice LACAZE, Geneviève BIGUET-PETIT-JEAN de TOULOUSE.

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

Recherche de bénévoles ANR 31

Contact par mail à anr.031@wanadoo.fr. Merci d'avance

COMMISSION ANIMATION

Président : Claude RANC 05 61 31 85 74

Secrétaire : Yves HEBRARD 05 61 83 94 56

Prochaines animations prévues

1 - INFORMATION "SANTÉ", le 15 octobre 2019, à 14h30, au siège de l'association, 3 rue de l'université du Mirail (métro ligne A, arrêt Mirail Université).

Il nous a semblé intéressant et utile de vous convier à cette demi-journée « Santé » qui sera animée par un PEDICURE-PODOLOGUE et un OPTICIEN.

Le pédicure interviendra plus particulièrement sur la "chaîne musculaire et ses conséquences", sur toute l'importance d'un maintien optimal du pied, et les soins de pédicurie adaptés aux diabétiques (particularités et prise en charge sécurité sociale, notamment).

L'opticien vous détaillera son domaine d'intervention « à domicile » et les services économiques, voire gratuits, parfois peu connus, qu'il est à même de vous proposer 7j/7, notamment ses conseils et déplacements à domicile auprès des seniors et des aidants. Nous pourrions échanger avec lui sur la possibilité de rendez-vous en ligne et les évolutions récentes et à venir des remboursements et le fameux « reste à charge zéro ».

Pour bénéficier gratuitement des informations particulièrement utiles de la part de ces professionnels de Santé, merci de vous inscrire, avant le 8 octobre 2019, à l'aide du coupon prévu à cet effet enfin de bulletin.

2 - Repas-Spectacle avec le "DUO DES NON" à VIANNE (Lot-et-Garonne), pour une Journée du RIRE et de LA GARBURE, le 9 novembre 2019

Contact : 06 86 89 33 12

Deux heures de fou-rire et de partage avec la célèbre équipe du "Duo des Non". L'ANR31 propose cette sortie à 45 € pour les adhérents et de (58 € pour les extérieurs), repas-spectacle, visite d'un producteur, transport compris.

Le Menu

- Apéritif et saucisson,



- Garbure paysanne aux manchons de canard confit
- Jarret de porc,
- Assiette du terroir,
- Confit de canard et gratin de pommes de terre
- Salade et fromage du Pays
- Croustade aux pommes
- Café, vin rouge et rosé

Le transport étant compris, les points de rendez-vous et horaires pour le transport en commun sont les suivants : départ métro Basso-Cambo à 7h45 et de métro Balma-Gramont à 8h15. Le nombre de participants est limité à environ 40 à 50 places ; nous vous conseillons de vous inscrire avant le 10 octobre 2019, à l'aide du coupon figurant à la fin du bulletin.

3 - La "RONDE DES CRÊCHES" dans le Gers, prévue le lundi 16 décembre 2019, avec repas et transport. Contact : 06 42 35 63 87

Le thème général des crèches est "l'habitat dans le monde", chaque village visité ayant développé un aspect différent. Ainsi, nous découvrirons à CASTET-ARROUY un village berbère dans une oasis au Sahara,

à FLAMARENS les igloos en Amérique du Nord, à GIMBREDE les nomades dans leurs yourtes en Mongolie, à MANSON-VILLE les maisons flottantes du Pérou, à



MIRADOUX les maisons colorées des pêcheurs en Norvège, à PEYRECAVE les buildings des Etats-Unis, à PLIEUX les villages blancs d'Espagne, à SAINT-ANTOINE les maisons en bambou en Indonésie.

Le menu prévu comprend :

Apéritif, velouté gerso, médaillon de foie gras, Confit de canard et gratin sarladais, fromages, Délice au chocolat, vin rouge, rosé, café.

Le transport étant compris, les points de rendez-vous pour le transport en commun sont les suivants : métro Balma-Gramont à 7h30 et métro Basso-Cambo à 8h30.

Le prix de la sortie est de 40 € pour les adhérents de l'ANR (53 € pour les extérieurs). Compris : le transport, le déjeuner et l'accompagnement d'un guide pour la visite des crèches.

Merci de vous inscrire, avant le 22 novembre 2019, à l'aide du coupon prévu à cet effet en fin de bulletin.

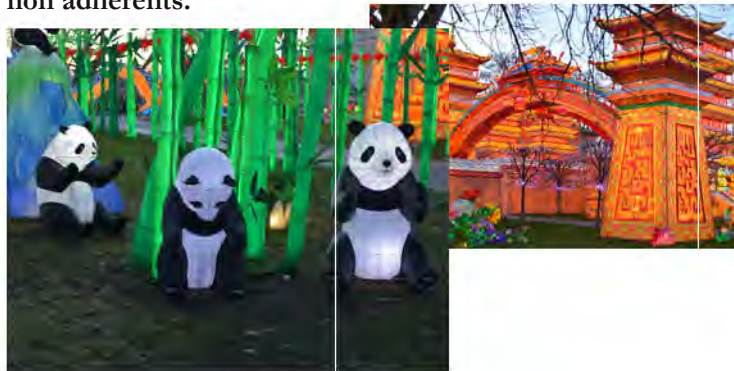
4 - "Le FESTIVAL DES LANTERNE" à Gaillac dans le Tarn : L'ANR 31 vous propose à nouveau cette année de passer une soirée inoubliable à ce Festival, à deux pas de Toulouse, à Gaillac. En raison du succès de la précédente édition, deux dates vous sont proposées cette année : les 12 décembre 2019 et 21 janvier 2020. Le Festival des lanternes "Féeries de Chine" se tient en

exclusivité européenne à Gaillac sur le site historique classé du Parc du Château de Foucaud. Tous les soirs, 500 sculptures lumineuses et compositions de soie illuminent les trois hectares du Parc. Les visiteurs déambulent dans une ville de lumière, à la découverte d'un marché artisanal chinois et peuvent assister à un spectacle démonstration du Sichuan.

Cette féerie venue de Chine vous permettra de découvrir aussi les traditions gourmandes et vigneronnes de Gaillac. Une découverte magique pour tous.

Programme de la soirée : départ en car de Toulouse (points de rendez-vous métro Basso-Cambo, à 16h30 et métro Balma-Gramont, à 17h00, arrivée à Gaillac vers 17h45, découverte du Festival et des animations, dîner sous chapiteau dans le parc (menu Sud-Ouest avec trois plats, vins et café compris), temps libre pour continuer la visite, retour sur Toulouse.

Prix de la sortie : 50 € pour les adhérents et 58 € pour les non adhérents.



Attention : le nombre de places étant limité, inscrivez-vous au plus vite à l'aide du coupon-réponse prévu en fin de bulletin. Les dates limite d'inscription sont le 15 novembre 2019 pour la soirée du 12 décembre et le 15 décembre 2019 pour celle du 21 janvier 2020.

5 - Fête de l'ANR 31, le 30 janvier 2020, à BALMA

6 - Nouveauté : Lancement d'une activité de travail de la terre (poterie)

Une nouvelle activité de poterie pourrait vous être proposée par l'une de nos adhérentes si un nombre suffisant de participants est intéressé. Si vous l'êtes, merci de nous retourner le coupon en fin de bulletin pour nous permettre de savoir si cette nouvelle activité peut être envisagée et de prévoir un lancement au mois d'octobre 2019.



Merci de vous inscrire, avant le 22 novembre 2019, à l'aide du coupon prévu à cet effet en fin de bulletin.

7- Ateliers informatiques

Et en cours de mise en place, des ateliers informatiques Pour un démarrage courant novembre 2019, s'il y a suffisamment de personnes intéressées.

Merci de téléphoner le mardi après-midi, d'écrire à l'ANR 31 ou d'envoyer un Courriel pour vous inscrire.

Cercle de lecture

Pilotage: Danielle BOMBAIL : 05 34 25 07 41

Yves HEBRARD : 05 61 83 94 56

Eliane FREYSENSE : 05 61 26 14 49

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

La rentrée au Cercle de Lecture

Vous aimez la lecture ? Les réunions sympas ? Une ambiance décontractée ?

Venez découvrir le club de lecture de l'ANR qui existe

depuis 1993 ! C'est dire son succès ! Pour ceux qui n'osent pas faire le premier pas, venez le découvrir... et vous reviendrez, c'est certain !



Des échanges sont fait avec plusieurs interprétations et au travers de différentes sensibilités, sur le point de vue personnel sur une œuvre, un auteur que les membres ont été amenés à lire par le biais du Cercle et que vous n'auriez peut-être pas découvert.

Le tout dans un esprit convivial, décontracté, qui, au dire des fidèles (une trentaine environ tous les mois), est un moment très attendu. Parfois ces réunions se prolongent par un petit goûter où les échanges de recettes sont nombreux...

Promis ! Quelle que soit votre motivation, venez le rejoindre, vous ne serez pas déçus !

Détails pratiques : nous nous retrouverons "pour la rentrée" le lundi 7 octobre 2019 au Centre Culturel Soupetard, 63 Chemin de Heredia (Métro Roseraie ligne A) entre 14h et 14h30 pour terminer vers 16h, 16h30. Pour de plus de renseignements vous pouvez contacter les responsables de cette activité : Danielle BOMBAIL au 06 89 83 55 39, Éliane FREYSENGE au 06 72 50 41 15 et Yves HEBRARD au 06 71 75 79 37.

Séance du lundi 7 octobre 2019 à 14h30

Le livre du mois d'octobre :

"LADY L." de ROMAIN GARY

Animatrice: Michèle ATIA

Résumé du livre : "Elle courut vers le coffre-fort, tourna la clef dans la serrure et tira la lourde porte... Cache- toi là, vite ! Je vais les éloigner... Il obéit sans se presser, sans doute par souci de style, tenant toujours la rose dans une main et le pistolet dans l'autre. Elle saisit la sacoche avec les bijoux et la jeta à ses pieds... Elle lui fit un petit signe de la main, referma doucement la porte et tourna trois fois la clef dans la serrure".



Séance du lundi 4 novembre 2019 à 14h30

Le livre du mois DE novembre :

"RÉPARER LES VIVANTS"

de Maylis DE KERANGEL

Présenté par Anne MAURECH

Résumé du livre : Ce très beau livre figure parmi les plus beaux romans écrits sur ce thème délicat de la transplantation d'organes.

Maylis De Kerangel l'aborde sans mélodrame et avec

Maylis de Kerangel
Réparer les vivants



sensibilité. Elle explore toutes les questions avec un langage plein de poésie et d'humanité.

Chorale

Pilotage : Joël PEYBERNEZ 05 61 83 94 09

Yves HEBRARD 05 61 83 94 56

Les répétitions ont lieu à 9h30, au local de l'ANR, 3 rue de l'Université du Mirail (métro Mirail-Université).

Les mardis après-midi à 14h30 :

- Septembre, les mercredis 18 et 25
- Octobre, les mercredis 2, 9, 16, 23 et 30
- Novembre, les mercredis 6, 13, 20 et 27



La Chorale recrute

La chorale "En Voix" recherche des choristes. Merci de relayer cette information et pour toute candidature, contacter nous aux numéros ci-dessus.

Jeux de Société

(Belote, Rami, Scrabble, Tarot, etc.)

Pilotage : Anne-Marie GALAN 05 61 48 47 84

Michel BLACHERE 05 61 41 03 14

Les mardis après-midi à 14h30 au local ANR, 3 rue de l'Université du Mirail à Toulouse (métro Mirail-Université), selon le calendrier suivant :

- Septembre, les mardis 17 et 24
- Octobre, les mardis 1, 8, 15, 22 et 29
- Novembre, les mardis 5, 12, 19 et 26



Pour relancer le cercle de jeux, qui est en perte de vitesse, faute de participants, l'ANR 31 souhaite organiser un concours de belote, doté de lots, au mois d'octobre. Inscrivez-vous auprès des pilotes de cette activité.

COMMISSION VOYAGES

Présidente : Colette CAMUS-DERRO

tél : 04 68 60 45 43

Programme des voyages pour 2020

Les destinations qui vous seront proposées :

LA CRETE en mai

- Tarif : environ 1 100 à 1 200 €, 7 jours

L'OUEST AMÉRICAIN en novembre

- Tarif : environ 2 700 €, 12 jours

Séjour ANCV à BARBASTE dans le Lot-et-Garonne (5

jours / 4 nuits) du 7 au 11 septembre 2020 (du 14 au 18 septembre 2020)

D'ores et déjà, pour vous inscrire ou recevoir des renseignements complémentaires, merci de nous retourner le un coupon prévu en fin de bulletin.

L'hébergement sera assuré par le Relais du Moulin Neuf, classé 4*. Vous visiterez BARBASTE, son pont roman et son moulin fortifié du XIIIe siècle, les cités de CONDOM, LARRESSINGLE, NÉRAC, FOURCES.

Le séjour comprend la pension complète avec boissons aux repas (vins et café à midi), et les soirées animées.

Tarif : 336 € pour les personnes imposables, 201 € pour les non imposables (supplément chambre individuelle : forfait 64 € pour 4 nuits), transport, assurance et taxe de séjour non compris.



NB : Le séjour ANCV précédemment annoncé à SAINT-GERMAIN AU MONT-D'OR n'aura pas lieu car le détail du programme ne convenait pas.

Promenades- Oxygénation

Pilotage : Jean-Claude BASCOU 07 87 63 02 03
Suzanne SEGUIER 05 61 48 84 31 - Alice MAHU

Retour sortie Pyrénéenne annuelle du 20 juin 2019

Notre traditionnelle sortie Commingeaise nous a menés cette année à Saint-Bertrand de Comminges.

Une cinquantaine de promeneurs à nous retrouver dans cette ancienne capitale romaine, riche en vestiges (thermes, basilique, temple d'Auguste...).

Pierre Casteran avait organisé une belle balade de 2 heures tout autour de la cité :

et effectivement, les marcheurs ont eu le privilège d'admirer Saint-Bertrand de Comminges sous un angle nouveau, avec une superbe vue plongeante sur la cité, en passant par le petit village de Saint-Martin. Après s'être réconfortés au restaurant "La Table de Saint-Bertrand" où ils ont pu découvrir "la poule confite" avant le retour sur Toulouse, après avoir visité divers sites, dont la Cathédrale Notre-Dame et une exposition de photos prises à deux époques différentes qui révélaient ses changements architecturaux.

Une belle sortie, appréciée de tous les participants, malgré une petite pluie en début de matinée.

Merci à Pierre Casteran et Suzanne Séguier, qui ont organisé cette animation.



PROGRAMME de SEPTEMBRE 2019

Rendez-vous au Cours-DILLON chaque jeudi à 14 heures (dès le 5 septembre) pour un départ

PROGRAMME d'OCTOBRE 2019

Date	Destination	Ligne	Rendez-vous	Bus	Heure	Arrêt
3/10	Fonsegrives Coulée Verte	A	Balma Gramont	84	14h05	Fonsegrives Centre
10/10	La Ramée	A	Basso Cambo	48	14h	Passerive
17/10	Côteaux de Pech David	B	Empalot	54	14h	Pourvoirville
24/10	Tournefeuille Plaisance	Compans-Caffarelli Côté Boulevard Armand Duportal		63	13h55	Touch
31/10	Lac de Sesquières	B	Jeanne d'Arc	15	14h	Glacière

PROGRAMME de NOVEMBRE 2019

Date	Destination	Ligne	Rendez-vous	Bus	Heure	Arrêt
7/11	Coulée Verte de l'Union	B	Borderouge	73	14h10	Grive
14/11	Castanet Lac Rabaudy	B	Ramonville	L6	14h	Verte Prairie
21/11	Colomiers	A	Arènes SNCF Quai C	Ter	13h39	Gare Colomiers
28/11	Balma Lac Saint Clair	A	Balma Grammont	84	14h05	Eglise de Balma

PROGRAMME de DECEMBRE 2019

Date	Destination	Ligne	Rendez-vous	Bus	Heure	Arrêt
5/12	Bois de Tournefeuille	A	Arènes	L3	14h00	Montagné
12/12	L'Oppidum	B	Empalot	54	14h00	Eglise Pourvoirville
19/12	La Ramée	A	Basso-Cambo	48	13h55	La Ramée

Important : en raison des fêtes de fin d'année, nous n'organisons pas de sorties les 26 décembre et 2 janvier !!

FESTIVAL des LANTERNES à GAILLAC
Soirée « FEERIE DE CHINE » avec dîner sous chapiteau

COUPON à compléter et à retourner avant les dates limites d'inscription (cf. ci-dessous) accompagné de votre chèque, à ANR 31 - Animation- BP 65729 - 31057 TOULOUSE CEDEX 1
Tél : 05 34 60 11 83 – email : anr.031@wanadoo.fr

Nom : _____ Prénom : _____
Téléphone : _____
Adresse : _____
Date choisie 12 décembre 2019 (date limite d'inscription le 15/11/2019)
 21 janvier 2020 (date limite d'inscription le 15/12/2019)
Nombre d'adhérents à inscrirex 50 € = €
Nombre de non-adhérents à inscrire.....x 58 € = €
TOTAL =€ (Chèque à établir à l'ordre de ANR 31)
Je prendrai le car : à BASSO CAMBO (16h30) à BALMA GRAMONT (17h)

La «RONDE DES CRECHES » dans le Gers
Le Lundi 16 décembre 2019

COUPON à compléter et à retourner au plus tard le 22 novembre 2019 accompagné de votre chèque,
à ANR 31 - Animation- BP 65729 - 31057 TOULOUSE CEDEX 1
Tél : 05 34 60 11 83 – email : anr.031@wanadoo.fr

Nom : _____ Prénom : _____
Téléphone : _____
Adresse : _____
Nombre d'adhérents à inscrirex 40 € = €
Nombre de non-adhérents à inscrire.....x 53 € = €
TOTAL =€ (Chèque à établir à l'ordre de ANR 31)
Je prendrai le car : à BALMA-GRAMONT (7h30) à BASSO-CAMBO (8h30)

Proposition d'une nouvelle activité : la POTERIE

COUPON à compléter et à retourner à ANR 31 - BP 65723 - 31057 TOULOUSE CEDEX 1
Tél. : 05 34 60 11 83 – email : anr.031@wanadoo.fr

Nom : _____ Prénom : _____
Téléphone : _____
Adresse : _____
Nombre de personnes intéressées :

Pour vos achats de fin d'année ou pour vous équiper, la COOP MIDI-PYRÉNÉES vous reçoit au Centre de gros LARRIEU, 6 rue André Clou TOULOUSE – Site : www.lacoop-midi-pyrenees.fr



Dès le mois de novembre, La COOP sera en mesure d'enregistrer vos précommandes de fin d'année pour vos souhaits en chocolats Léonidas, vins, foie gras, etc. ...

Vous bénéficierez des conseils avisés de toute l'équipe et de prix attractifs négociés pour vous par la COOP.
Pensez-y ! Pour recevoir les informations et le bon de commande. Demander par mail à "lacoop.eric@orange.fr "

VOYAGES 2020*« Voyager est la seule chose qu'on achète et qui nous rende plus riche »***COUPON-REPONSE à compléter et à retourner à « ANR 31 - Commission VOYAGES »****3 rue de l'Université du Mirail - BP 65723 - 31057 TOULOUSE CEDEX 1****Tél : 05 34 60 11 83 ou par Courriel « anr.031@wanadoo.fr »**

Nom :

Prénom :

Téléphone :

Adresse :

Je suis intéressé(e) par le(s) voyage(s) suivant(s) :

LA CRETE**L'OUEST AMERICAIN****SEJOUR ANCV à BARBASTE (LOT ET GARONNE)**

Nombre de participant (s) :

INFORMATION SANTE (Pédicure-Podologue-Opticien)**le 15 octobre 2019, à 14h30,****au siège de l'ANR 31, 3 rue de l'Université du Mirail (métro ligne A, Mirail-Université)****COUPON à compléter et à retourner au plus tard le 8 octobre 2019****à ANR 31 – Animation- BP 65729 - 31057 TOULOUSE CEDEX 1****Tél : 05 34 60 11 83 – E-mail : anr.031@wanadoo.fr**

Nom :

Prénom :

Téléphone :

Adresse :

Nombre de personnes intéressées :

Le «DUO DES NON » à Vianne (Lot et Garonne)**Le Samedi 9 novembre 2019****COUPON à compléter et à retourner au plus tard le 10 octobre 2019 accompagné de votre chèque,****à ANR 31 - Animation- BP 65729 - 31057 TOULOUSE CEDEX 1****Tél : 05 34 60 11 83 – 06 86 89 33 12 Courriel : anr.031@wanadoo.fr**

Nom :

Prénom :

Téléphone :

Adresse :

Nombre d'adhérents à inscrirex 45 € = €

Nombre de non-adhérents à inscrire.....x 58 € =€

à TOTAL =€ (Chèque à établir à l'ordre de ANR 31)

Je prendrai le car : à BASSO CAMBO (7h45) à BALMA GRAMONT (8h15)

" À l'automne des saisons, ce sont les feuilles qui meurent.
À l'automne de la vie, ce sont nos souvenirs".

*À l'aide de votre smartphone ou de votre tablette,
scannez le QRcode ci-contre pour accéder au site ANR31*

