

## LE MOT DU PRÉSIDENT

Chères et chers ami(e)s

L'année 2023 va bientôt se terminer. Les lumières et féeries traditionnelles de fin d'année vont s'allumer. Si les deux dernières années, il vous a été recommandé de prendre soin de vous afin de préserver votre santé et lutter contre le Covid19.

Cette année on nous a demandé d'être responsable dans notre comportement quotidien pour minimiser les dépenses énergétiques. Plutôt que de contrôler si ces augmentations sont réellement justifiées, il est demandé à chacun de veiller à faire des économies.

2023 aura été sous le signe de la poursuite fallacieuse d'augmentation en tout genre due, selon nos gouvernants, au conflit Russo-Ukrainien. En conséquence, la situation économique en Europe et ailleurs s'en trouve dégradée et nous subissons dans notre quotidien une situation éprouvante, comme la hausse considérable du prix de l'énergie et des produits alimentaires, qui ont une répercussion importante sur nos budgets, faisant pas même s'envoler l'inflation à des niveaux jusque-là inconnus pour beaucoup d'entre nous. L'année à venir, 2024, s'ouvre à nous avec ses incertitudes. Afin d'agrémenter ces

quelques propos un peu désabusés, je citerai simplement l'Abbé Pierre : *"Un sourire coûte moins cher que l'électricité, mais donne autant de lumière"*.

L'année 2024 s'annonce déjà avec pas mal d'inconnue, mais par contre les augmentations vont se poursuivre à un rythme effréné, les pouvoirs publics se désengageant de plus en plus des avantages sociaux acquis de guerre lasse... Le revenu des Français s'en trouve perturbé et

la paupérisation du peuple est en marche !

Un peu de soleil dans ce monde de brute... Depuis des années, l'ANR a toujours pris soin de

ne pas dépenser plus que de raison, mais la fin de l'aide substantielle de La Poste va nous amener à revoir notre stratégie financière.

Aujourd'hui, nous réalisons des économies, malgré une nouvelle charge, jusque-là inconnue, celle du paiement d'un loyer pour notre hébergement. Malgré cela nous nous attachons à toujours vous offrir des séjours ou sorties afin d'agrémenter votre quotidien.

Chères adhérentes, chers adhérents, je vous adresse à tous mes vœux de santé et de joie pour cette fin d'année 2023.

**Philippe BLANC**

## À LIRE

### Page 2

- Fête de l'ANR 31 ...
- Cotisation 2024
- Amicale Vie

### Page 3

- Le cercle de lecture vous propose
- Solidarité
- La sophrologie

### Page 4

- Les promenades et oxygénation
- Séjours ANCV 2024

### Page 5 et 6

- Les coupons :
- Séjour ANCV
- Cotisation
- Parrainages et prélèvement

### Page 7 et 8

- Un moment très attendu, le coupon de "la Fête de l'ANR 31"

**"Entre tristesse et résignation"**

## Cotisation 2024

***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.***

*Le soutien de chacun de vous est plus que jamais vital pour l'Association compte tenu de la suppression par La Poste de la subvention qu'elle nous versait jusqu'à présent. Bien entendu, l'adhésion avec la revue "La Voix de l'ANR" est toujours vivement recommandée, car elle nous apporte chaque trimestre des informations précieuses sur notre vie de retraités, nos droits, l'actualité, la santé, l'action sociale, la culture et la vie pratique...*

*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 seront effectués fin février 2024.*

*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). Le traitement des cotisations dans le système de gestion étant une lourde tâche pour nos bénévoles, nous vous remercions d'avance de nous transmettre votre règlement dès à présent pour faciliter leur organisation. Merci très vivement de votre compréhension !*

## Fête de l'ANR 31

***Le jeudi 25 janvier 2024, à la Salle polyvalente, avenue des Arènes à Balma***

*Nous nous retrouverons pour le grand plaisir de tous avec **au programme** : repas en commun, après-midi dansante animée par l'orchestre de Jacky CAILLAUD et de nombreux lots à gagner par tirage au sort.*

*Nous vous proposons de nous retrouver dès 11h30 pour partager un repas en commun. Compte tenu du succès que nous avons connu avec cette formule, tout sera mis en œuvre pour donner toute son ampleur à ce moment d'amitié et de convivialité.*

***Vous trouverez, en fin de bulletin, une pleine page dédiée à cet évènement et votre bulletin d'inscription à cette manifestation, à nous retourner sans plus tarder.***

## NOUVEAUX ADHÉRENTS

***Bienvenue à Anne-Marie et Jean-Luc DUMONT de LA-***

***BARTHE-SUR-LEZE, Geneviève ASLANGUL de RE-GADES, Corinne MEVEL de SAINT-LYS, PARIGI Etienne de PLAISANCE-DU-TOUCH, Jean-Paul VAUNOIS, Christine et Philippe SALVY de TOULOUSE.***

## Amicale Vie

**Correspondant provisoire Haute-Garonne : René BOMBAIL, 06 84 36 63 22 ou Courriel : rene.bombail@wanadoo.**

*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 René BOMBAIL ou l'ANR 31. Nous sommes à la recherche d'un animateur pour remplacer René Bombail, faites vous connaître si vous avez un peu de temps à donner.***

## COMMISSION SOLIDARITÉ

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

*La commission solidarité a 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 à consacrer à cette action pour quelques adhérents, merci de vous signaler aux responsables ci-dessus.*

## Nos deuils

*Nous avons le regret de signaler le décès de : **d'Yvette DUPEBE, Louise PUJOL, et André FRAISSINET de TOULOUSE.***

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

## COMMISSION ANIMATION

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

***Surveillez le bulletin de février 2024, vous y découvrirez les propositions de sorties qui vous seront proposées pour le premier semestre.***

# Cercle de lecture

Pilotage: Danielle BOMBAIL 05 34 25 07 41

Éliane FREYSENSE 05 61 26 14 49

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

**Lundi 8 janvier 2024 à 14 heures**

Pour commencer la nouvelle année et à la demande des lectrices et lecteurs du Club, nous renouvelons la formule expérimentée pour fêter les 30 ans du club en avril dernier, basée sur la participation libre et active de tous.

Chacun pourra s'exprimer et choisir de lire un poème, réciter une fable, lire un passage d'un roman, parler d'un auteur, chanter, raconter des histoires ... **Toutes les expressions "libres" seront les bienvenues !**

**Lundi 5 février 2024 à 14 heures**

Le livre du mois : "GÉNIE LA FOLLE" d'Inès CAGNATI

Présenté par **Rose-Marie LESCURE**

**Résumé du livre :** Au milieu des vignes, des fermes et des cuisines sombres, Marie attend sa mère. Quand elle ne l'attend pas, Marie court derrière elle à travers champs et chemins. Sa mère, c'est Génie la folle, cette fille de bonne famille devenue ouvrière agricole qui oppose un silence indéfectible à tout et à tous. Une silhouette mystérieuse et inaccessible que Marie poursuit inlassablement, rêvant de la faire sourire. C'est animé par cet espoir sans faille que la petite fille raconte sa mère. Porté par la voix bouleversante d'une enfant, un récit d'une beauté singulière qui consacre le talent d'Inès Cagnati. "Génie la folle" a été publié le 23 avril 1976 aux éditions Denoël et ayant reçu le prix des Deux Magots l'année suivante.



**Lundi 6 novembre 2023 à 14 heures**

Le livre du mois : "MA SŒUR AUX YEUX D'ASIE" de Michel RAGON

Présenté par **Danielle BOMBAIL**

**Résumé du livre :** L'une des énigmes de l'enfance de Michel Ragon, l'auteur des célèbres Mouchoirs rouges de Cholet, fut Odette, la petite Cambodgienne que son père, "sous-off" de la coloniale, avait ramenée d'Indochine.

À la recherche de l'identité de cette sœur venue d'Asie, Michel Ragon redécouvre aussi son père, sa vie... *Ma sœur aux yeux d'Asie*, c'est en fond de décor l'Indochine d'avant 1914, colonie du mou, du visqueux, de la fièvre et des moustiques, colonie des congais que l'on achète et que l'on abandonne en leur enlevant leur



enfant... C'est aussi l'opposition de deux cultures qui, dans le métissage, dégénère en tragédie. C'est l'histoire d'un paysan français qui débarque en 1909 en Cochinchine en vainqueur (vainqueur de sa propre misère) et qui peu à peu sera vampirisé par l'Asie ; et que l'on verra, la retraite venue, quitter un jour sa tribu paysanne retrouvée pour emmener par la main sa petite fille métisse voir le temple d'Angkor reconstitué à Paris, dans la fabuleuse Exposition coloniale de 1931. Mais ceci, c'est tout un roman.

## Sophrologie

**L'ANR 31 vous propose de suivre des séances avec un prévision de deux rendez-vous par mois de sophrologie.**

**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 sophrologie devient une discipline préventive.

Avant de mettre en place cette activité, nous souhaitons que



vous nous fassiez part de votre envie de suivre ces cours, sachant qu'il y aura une cotisation annuelle pour qu'elle puisse être mise en place, avec un minimum de dix personnes pour qu'elle soit viable.

**Vous êtes intéressés par cette activité, contactez Nadine Ranc : 06 45 69 39 60 ou Courriel : Anr031@laposte.net**

## Recherche de bénévoles

Une association ne vit que par ses bénévoles et nous sommes à la recherche d'un trésorier(e), ou de toute personnes disposant d'un peu de temps à consacrer à la vie de l'association. **Contact : Anr031@laposte.net**



# 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
21/12/2023	Les Argoulets	Eliane Freyssenge 06 72 50 41 15	14h Métro A Balma Gramont		
11/01/2024	Le Golf de la Ramée	Claude Ranc 06 33 80 97 36	13h45 Métro A Arènes	13h55 Bus N° 67	Prat
01/02/2024	Le Grand Noble et le parc du Ritouret	Christian Arassus 06 75 50 17 31	13h50 Métro B Palais de justice	TRAM 1	Beauzelle Aérosopia
29/02/24	Le bois de Limayrac	Christian Arassus 06 75 50 17 31	13h55 Métro B Rangueil	14h04 Bus N°23	Allègre
14/03/24	Fenuillet	Christian Arassus 06 75 50 17 31	13h25 Métro B La Vache	13h35 Bus N°59	Gourgues

## COMMISSION VOYAGES

Présidente : Colette CAMUS DERRO - 06 81 89 61 03

*Nous vous proposons, du lundi 24 juin au vendredi 28 juin 2024, un séjour de 5 jours / 4 nuits à PONT-LES-BAINS (Aveyron)*



*Hébergement en pension complète au Village de vacances "L'OUSTAL \*\*\*", linge de toilette fourni, soirées animées, accompagnateur/guide durant tout le séjour. Vous profiterez d'une atmosphère chaleureuse et authentique, au cœur de la nature verdoyante d'un domaine de deux hectares, avec parcs ombragés et fleuris. À seulement 15 minutes de Rodez.*

### **Programme :**

*- Jour 1 : arrivée le lundi 24 juin pour le déjeuner à l'Oustal. L'après-midi, visite de Salles la Source et de son musée installé dans une ancienne filature du début du 19e siècle.  
- Jour 2, visite du village de Conques et de son abbaye avec son tympan du jugement dernier et ses vitraux SoBo-lages, l'après-midi le château Renaissance du village de Bournazel.*

*- Jour 3, départ pour la visite de la cathédrale Notre-Dame de Rodez et de son marché de saveurs du Rouergue, puis direction Belcastel et visite guidée de son château du 12e siècle.*

*- Jour 4, Villefranche-de-Rouergue, la ferme de Carles, vi-*



*site de son élevage de canards et déjeuner au Monteils à la "Table paysanne". L'après-midi, Najac et sa forteresse du 12e siècle.*

*- Jour 5, visite du village de Clairvaux et dégustation de vin AOC de Marcillac. Déjeuner à l'Oustal et retour vers Toulouse dans l'après-midi.*

*- Tarif : 385 € par personne, 217 € pour les non imposables, transport non compris (chambre individuelle : 73 €, taxe de séjour : 3,20 €, assurance : 15 €).*

*Merci de vous inscrire dès à présent à l'aide du coupon joint avec un chèque d'acompte de 200 € à adresser à l'ANR / Commission des voyages.*

*Pour tout renseignement complémentaire : Colette Camus-Derro au 04 68 60 45 43 - Courriel : Anr031@laposte.net*

## Séjour découverte du 24 au 28 juin 2024 à Pont-Les-Bains (Aveyron)

Coupon à compléter et à retourner à « ANR 31 - Commission des VOYAGES »  
24 rue du Général Gustave-Ferrié – 31500 TOULOUSE  
Tél : 04 68 60 45 43 ou 06 81 89 61 03 – Courriel « Anr031@laposte.net »

Je suis intéressé(e) par le Séjour ANCV du 24 au 28 juin 2024 à PONT-LES-BAINS (Aveyron)

Nom :

Prénom :

Téléphone :

Adresse :

Je joins un chèque d'acompte de 200 € par personne x .....

Participants = .....€

## COTISATION 2024

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	32 € <input type="checkbox"/>	46 € <input type="checkbox"/>
Adhésion simple	23 € <input type="checkbox"/>	37 € <input type="checkbox"/>
Abonnement à la revue	18 € <input type="checkbox"/>	

### 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 -

### PARRAINAGE 2024

Compléter et retourner ce coupon à ANR31 « Parrainage 2024 »

24, rue du Général Gustave-Ferrié - 31500 TOULOUSE

PARRAIN Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : ..... Signature : .....

FILLEUL Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : ..... Signature : .....

Type d'adhésion	Individuelle	En Couple
Adhésion avec la revue	32 € <input type="checkbox"/>	46 € <input type="checkbox"/>
Adhésion simple	23 € <input type="checkbox"/>	37 € <input type="checkbox"/>

**Joindre à ce coupon :** bulletin d'adhésion du filleul + règlement par chèque correspondant à la cotisation du filleul (à l'ordre de « ANR 31 »).

Je n'ai pas le temps d'être bénévole,  
enfin, si, je pourrais, mais,  
il y a un match à la télévision.

Tous les soirs.



par RAPAPORT





# L'ANR 31 en fête pour célébrer 2024

Le 25 janvier 2024 à partir de 11h30  
salle polyvalente de Balma



Venez nombreux en ce début de nouvelle année 2024, partager ce moment de convivialité et d'amitié autour d'un bon repas

**AU PROGRAMME : VOEUX AUTOUR DU VERRE DE L'AMITIÉ, REPAS, DANSE ET GALETTE !**

Nombreux lots à gagner par tirage au sort ! Afin de préparer au mieux, pour vous, ce grand rendez-vous annuel, nous vous invitons à nous indiquer, à l'aide du coupon ci-joint votre participation. Une souscription bénévole permet aussi de soutenir nos actions de solidarité tout au long de l'année.

*Un repas et un après-midi avec l'orchestre EPSILON et ses danseuses qui vont vous faire danser pour fêter 2024...*

### Comment nous rejoindre :

- **En voiture** : sortie rocade N°16, direction Balma-centre, au deuxième giratoire, prendre à gauche l'avenue des Arènes (parking)

- **Avec Tisséo** : au terminus du métro de Balma-Gramont, prendre le 72 ou 84 et descendre à l'arrêt "Aérostiers".

Multipliez vos chances de remporter un des lots proposés à la tombola cette année ticket en vente sur place

# MENU



*Kir + amuse-bouche*

\*\*\*

*Cassolette de la mer  
et fondue de poireaux*

\*\*\*

*Caille désossée  
farci, sauce aux raisins*

*Gratin Sarladais et Tomates confites*

\*\*\*

*Bethmale et confiture de cerises*

\*\*\*

*Galettes*

\*\*\*

*Café, Apéritif, Vin et Blanquette inclus*

Coupon à compléter (laisser les billets attenants) et à adresser avant le **16 janvier 2024**, accompagné de votre chèque libellé à l'ordre de « **ANR 31** », à **Nicole VIEUILLE**, ANR 31 : 24 rue du Général Gustave-Ferrié - 31500 TOULOUSE (Tél : 06 71 67 55 08)

## **FÊTE de l'ANR 31** **Du 25 janvier 2024 à Balma**

M/ Mme ..... Téléphone .....  
Adresse .....

Participera le 25 janvier 2024,  
Accompagné(e) de ..... personnes → Merci de bien vouloir préciser ci-après les noms des participants :

- .....
- .....
- .....
- .....

• Au repas et à l'après-midi dansante  
(Accès à 11h30)

Tarif adhérent 22 € x ... Participants = ..... € (A)

Tarif non adhérent 37 € x ... Participants = ..... € (B)

Billets donnant droit au tirage de la souscription bénévole  
(merci de compléter les coupons ci-après)

2,5 € x ..... Billets = ..... € (C)

Montant de votre chèque à l'ordre de « ANR 31 »

Total (A+B+C) = ..... €

 Billet donnant droit au tirage  
de la souscription Bénévole  
Du 25 janvier 2024 2,50 €

 Billet donnant droit au tirage  
de la souscription Bénévole  
Du 25 janvier 2024 2,50 €

M/Mme ..... (Nom/prénom)  
Téléphone .....  
Adresse .....

M/Mme ..... (Nom/prénom)  
Téléphone .....  
Adresse .....

