

## LE MOT DU PRÉSIDENT

### À LIRE

Page 2

- Cotisation 2025
- Amicale Vie
- informations diverses

Page 3

- La solidarité
- La Sophrologie
- Découverte de la Généalogie ...

Page 4

- Cercle de lecture
- Sortie au Cabaret Le Robinson

Page 5 et 6

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

Page 7/8

- Les différents coupons

*Chères amies, chers amis,*

de l'ANR 31, fini, les grandes vacances, le farniente en bord de mer, les retrouvailles avec les amis de toujours, l'heure de la rentrée a sonné, les animations de l'ANR 31 sont de retour. Pour les bénévoles, cette rentrée est synonyme de reprises d'activités très différentes, mais aussi de moment de convivialités entre amis, avec les divertissements ou voyages que l'association vous propose.

Bonne nouvelle : votre bulletin départemental d'octobre fait aussi sa rentrée pour vous permettre de retrouver les dernières informations de l'association. Ce dernier trimestre démarre avec de nouveaux projets, de la sophrologie, de la généalogie et bien entendu, les activités déjà en cours, telles que le cercle de lecture, les marches et les sorties ou voyages qui sont en préparation. C'est à découvrir au fil des pages de ce bulletin ...

Nous avons, le comité et moi-même envisagé plusieurs projets pour le dernier trimestre de l'année et nous travaillons à finaliser les actions en cours ou à engager

de nouveaux projets pour l'année 2025. Nous tentons d'innover, afin que de nouvelles activités ou sorties puissent voir le jour et que celles-ci dessinent ainsi l'avenir de l'association, pour répondre au mieux à vos attentes, avec des activités à définir avec vous et pour vous.

Je voudrais aussi vous faire part d'une préoccupation de l'ANR 31, c'est l'érosion inéluctables des adhérents, pourtant nécessaires à la

**" Tous ambassadeurs de votre association "**

vie d'une association et notamment

pour le cœur de notre raison d'être, à savoir la solidarité.

Dès lors, il est important que vous puissiez, parler et faire connaître l'ANR autour de vous, nous sommes ouverts à tout retraité. Et bien entendu nous sommes toujours en recherche de bénévoles disponibles quelques heures par mois ou par an pour mener à bien nos missions.

Le comité et moi-même vous souhaitons une très bonne rentrée pleine d'énergie et nous avons hâte de vous retrouver !

**Philippe BLANC**

# Cotisation 2025

**La fin d'année approche, 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](mailto:jppequeur@wanadoo.fr) et Jean-Patrice FAURE au 07 78 38 10 33 ou [jean.faure1@orange.fr](mailto: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.**

## INFOS diverses

**Lettre infos de l'ANR aux adhérents de septembre 2024**



**Électricité :** pas d'augmentation des tarifs en août 2024  
**Mon espace santé :** de nouvelles fonctionnalités dans le carnet numérique Mon espace santé est un service numérique personnel et sécurisé, proposé par l'Assurance maladie et le ministère de la Santé. Vous pouvez désormais recevoir des messages de prévention personnalisés en fonction de votre profil établi sur ce carnet de santé en ligne. Un agenda vous permettant de retrouver vos rendez-vous pour des examens importants est aussi disponible. Vous pouvez désormais recevoir des messages de prévention personnalisés en fonction de votre profil et de différentes informations présentes sur votre compte Mon espace santé. Lorsque vous recevez un message de prévention personnalisé, vous pouvez systématiquement consulter la raison pour laquelle il vous a été adressé. À tout moment vous pouvez décider de ne pas recevoir ce type de messages, et cela sans avoir à justifier votre choix.

**Novembre 2024 :** Revalorisation des pensions Agirc-Arrco  
Chaque année, l'Agirc-Arrco revalorise les pensions complémentaires de retraite des cadres et assimilés. Les partenaires sociaux, indexant cette hausse sur l'inflation, avaient concédé une augmentation de 4,9 % en 2023. Ils ont en outre établi un mécanisme de calcul pour les hausses de 2024 à 2026, plafonnées à 0,4 % en dessous de l'inflation. En juin, l'Insee a annoncé une inflation de 2,1 %, suggérant une possible augmentation de 1,7 % des pensions complémentaires, sous réserve de stabilité. Les partenaires sociaux disposent maintenant d'une marge de manœuvre de 0,2 % pour ajuster cette revalorisation. Les bénéficiaires hors Agirc-Arrco seront aussi concernés par des hausses de pensions, généralement effectives dès janvier ou février, avec un rattrapage au 1er janvier. Par exemple, la retraite additionnelle de la fonction publique (RAFP) a connu une augmentation de 6,8 % en février 2024 et devrait être à nouveau revalorisée début 2025.

**Un accès élargi pour les soins dispensés par un infirmier ou un masseur kinésithérapeute :**

Depuis fin juin, deux décrets publiés au Journal officiel permettent, sous certaines conditions, de bénéficier plus fa-

cilement de soins dispensés par un infirmier ou un masseur-kinésithérapeute : un patient atteint d'une affection longue durée nécessitant des soins infirmiers peut désormais déclarer un infirmier référent ; et une expérimentation de 5 ans permettant de consulter sans prescription médicale certains masseurs kinésithérapeutes sera bientôt menée dans quelques départements. Si vous souffrez d'une maladie de longue durée nécessitant des soins infirmiers, vous pouvez désormais déclarer à votre organisme de sécurité sociale un infirmier référent, en accord avec ce dernier. Ce professionnel de santé est notamment chargé de coordonner et superviser vos soins ; vous éclairer au sujet des processus de soins complexes ; assurer le suivi de vos dossiers médicaux (il veille à ce que ces documents soient conformes par rapport aux réglementations en vigueur) ; vous accompagner dans les tâches administratives liées à l'organisation de vos soins (plannings, aspects logistiques...).

---

## NOUVEAUX ADHÉRENTS

Bienvenue à *personne, ce qui devient un peu inquiétant*

---

## 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 de doit pas être un vain mot mais bien une réalité, nombres sont les aînés qui sont isolés et n'ont d'autre lien social que le notre, c'est important pour eux !*

*Une réunion préparatoire à l'opération de fin d'année pour les bénévoles, a eu lieu 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 :*

*Suzanne GERAUD et Pierre JALLADEAU de Toulouse, André HINGRAND de Lassere-Pradères, Michel BOUCHET 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.**

### Séance de Sophrologie

*L'ANR 31 vous propose des séances 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 sophrologie devient une discipline préventive.*

*ces séances se dérouleront les vendredis au 24, rue du général Ferrié 31500 TOULOUSE de 11 h 00 à 12 h 00*

**Les dates sont :**

*4 et 18 octobre, 8, 15 et 29 novembre, 20 décembre, 10 et 24 janvier 2025, 7 et 14 février, 7 et 21 mars, 4 et 11 avril, 16 et 23 mai, 6 et 13 juin*

**Le paiement est a envoyé à l'inscription : 200 € à l'année  
Possibilité d'essai à la séance : prix 30 €**

**Contactez Nadine Ranc : 06 45 69 39 60 ou Courriel : Anr031@laposte.net**

---

### Initiation à la Généalogie

**Savoir d'où vous venez, qui étaient vos ancêtres, où sont vos racines ?**

*À l'initiative de Danielle BOMBAIL, qui dirige le Cercle de lecture avec Eliane FREYSENSE, nous vous proposons une conférence de*

*présentation de la Généalogie les lundis 14 octobre et 18 novembre 2024 ? à 14h00 heures, au siège de l'ANR 31, 24 rue du Général Gustave-Ferrié, 31500 TOULOUSE. C'est Thierry DEWATINE, ancien formateur TGV à la SNCF, qui est membre de l'association GRT (Généalogie Rail Toulouse) qui nous invitera cordialement à découvrir sa passion pour la recherche généalogique et l'histoire de nos familles. En effet, au-delà du nécessaire arbre généalogique composé de noms et de dates, la généalogie permet aussi de retracer le plus précisément possible la vie même de nos ancêtres et constitue en cela une science auxiliaire de l'histoire.*

*Que vous soyez profane, débutant ou généalogiste plus averti, nous vous proposons de partager avec cet*





intervenant chevronné toutes les ressources, les bonnes méthodes et de bénéficié de conseils et d'astuces pour enrichir vos recherches et vos connaissances... Et pourquoi pas, tout simplement de profiter de l'hiver prochain pour vous lancer dans la belle aventure de la généalogie ? Peut-être, d'ailleurs si vous le souhaitez, trouverons-nous ensemble à partir de cette conférence, matière à développer et à partager avec la généalogie une nouvelle activité au sein de notre groupe ANR 31. À suivre !

**Pour toute information complémentaire, contacter Danielle BOMBAIL au 05 34 25 07 41**

## 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 4 novembre 2024 à 14 heures**

Le livre du mois : **"La DATCHA"**  
d'Agnès Martin-Lugand

Présenté par par Rose Marie LES-CURE

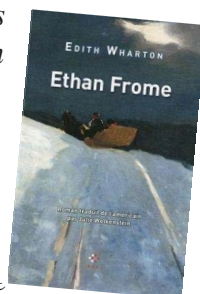
**Résumé du livre :** "L'homme venait de me déposer dans un décor de rêve, dont je n'aurais même pas soupçonné l'existence. L'hôtel en lui-même était imposant, majestueux ; les pierres, les grands volets, les immenses platanes tout autour de la cour, la fontaine couverte de mousse qui lui conférait un 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 2 décembre 2024 à 14 heures**

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

**Résumé 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 vaudra pas des héros de cette tragédie rurale, chef-d'oeuvre atypique d'Edith Wharton.



## Cabaret le Robinson

(spectacle musical + repas)

348 Avenue de Toulouse - 31810 Vernet

Samedi 7 décembre 2024 à midi Tarif : 67 €

Le spectacle musical retraçant tout l'univers des Années 60 "Les Années YéYé", six Artistes sur scène, plus de 70 chansons & plus d'une centaine de costumes s'enchaînent à un rythme effréné afin de vous replonger en plein cœur des 60's où l'heure



était à l'optimisme et l'insouciance était de rigueur. En route pour cette "MEGA SURPRISE PARTY".

**Au programme de ce spectacle :** Cloclo, Johnny-Hallyday, Sheila, Sylvie Vartan, Françoise-Hardy, Pascal-Danel, Richard-Antony, Franck-Alamo, Petula-Clark, Nancy-Hollaway ; Brigitte Bardot, Pierre Perret et bien d'autres artistes qui ont fait le Succès de cette décennie.

Coupon et contact en fin de bulletin

## Sortie culturelle à la fondation Bemberg

Hôtel d'Assézat (métro Esquirol)

L'ANR 31 vous propose une visite guidée de la fondation Bemberg, le 29 novembre à 10 h.

**Prix : 13,50 €.** La visite étant limitée à 20 personnes, s'inscrire rapidement auprès d'Éliane Freyssenge au 06 72 50 41 15 ou Danielle Peschel au 06 87 25 24 08. Possibilité après la visite, de déjeuner ensemble au restaurant « Le Père Léon »

## Retour sur la sortie au musée GOYA de Castres

Le 6 septembre, 9 adhérents de l'ANR 31 sont partis en covoiturage de Toulouse en direction de Castres.

Le vent d'autan soufflait, mais le soleil était là. Avec compétence et gentillesse, notre guide Alexandre nous a fait découvrir le musée Goya rénové. Son histoire et de croustillantes anecdotes sur certains tableaux ont ponctué la visite. Un excellent déjeuner a été pris à la brasserie "Marso", et ainsi bien



requinqués, nous avons parcouru les ruelles du centre historique de Castres toujours avec les explications de notre jeune guide.

Ce fut une journée enrichissante appréciée par tout le groupe.

# 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
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
21/11/24	Le Touch à Plaisance	Christian Arassus 06 75 50 17 31	13h40 Métro A Arène	13h49 Bus L3	Prat-Dessus
5/12/24	Toulouse Garonnette/ Du Barry	Christian Arassus 06 75 50 17 31	14h Métro A Esquirol	Départ à pied	
19/12/24	Fonsegrives	Eliane Freyssenge 06 72 50 41 15	13h35 Métro A Balma Gramont	13h45 Bus 83	Aérodrome

**Nb : Le 19/12/24 Possibilité d'arriver à l'arrêt Aérodrome par le bus L1 aux environs de 13h50 -13h55**

## COMMISSION VOYAGES

Présidente : Colette CAMUS DERRO - 06 81 89 61 03

L'ANR 31 prépare un voyage dans la capitale de la Tchéquie, Prague

### Compte rendu du séjour ANCV dans l'Aveyron : L'Oustal à Pontles-Bains, du 24 au 28 juin 2024

Après déjà deux séjours en Aveyron, il nous restait encore à découvrir cette partie de ce département et c'est à l'Oustal à Pont les Bains que 32 personnes ont posé leurs valises. Après un départ en matinée, nous étions accueillis à l'Oustal pour le déjeuner. L'après-midi découverte à pied du



musée des vieux métiers en passant par la magnifique cascade de Salles la Source. Les visites s'enchaînaient les jours suivants avec Rodez, capitale du

Rouergue, sa cathédrale Notre-Dame de style gothique perchée sur les hauteurs de la ville et shopping. L'après-midi, le château de Belcastel du XIIIe siècle. Le lendemain, départ pour Conques étape sur les chemins de ST Jacques de Compostelle, son abbaye avec ses célèbres vitraux « Soulagés » et décryptage détaillé du tympan du jugement dernier par notre guide. Après le déjeuner à l'Oustal, visite du château Renaissance de Bournazel et de ses jardins. Le lendemain, Villefranche-de-Rouergue et son marché animé

avant de nous diriger vers la ferme de Carles au Monteils pour une visite de sa ferme de canards, dégustation de ses produits et repas à sa table paysanne dans une ambiance animée. Direction Najac, forteresse royale du XIIIe, un des plus beaux villages de France.

Le séjour se terminait par la visite du village de Clairvaux et ses maisons typiques en pierre rouge puis dégustation chez un producteur de vin AOC de Marcillac. Après un dernier déjeuner à l'Oustal, nous remercions le personnel pour son accueil avec ses soirées animées (spectacle audiovisuel, loto, chansons françaises et danse) ainsi que le guide qui avec un immense talent nous a fait découvrir cette région.

La commission des voyages de l'ANR vous donne rendez-vous en 2025 pour une autre destination.

En attendant il reste des places pour un fabuleux séjour en Afrique Australe ...

### Partez à la découverte de la Namibie

du 8 au 19 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 km<sup>2</sup> 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<sup>e</sup> et le 16<sup>e</sup> 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<sup>er</sup> versement.**

**Les places seront formément 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 Nadine RANC au 06 45 69 39 60 Courriel : Anr031@laposte.net

---

## Rétrospective de la visite du 14 septembre à ARCACHON

**Un peu d'histoire :** Arcachon qui deviendra ARCA-CHON, désigne en fait la résine des pins maritimes, très nombreux dans cette région, et ses produits dérivés tel le goudron ou brai indispensable pour calfeutrer les bateaux. Arcachon, première ville balnéaire a été créée à la demande de Napoléon III en 1857.



À partir de 1823, François Legallais, capitaine au long court, décide de faire construire un "Hôtel de Bain de Mer" constatant les bienfaits pour la santé de l'air marin et des émanations balsamiques pour de nombreux malades, surtout des tuberculeux, appartenant à l'aristocratie, affluent dans cette ville. Les frères Perière Emile et Isaac, entrepreneurs et hommes d'affaires, observant l'afflux des malades fortunés, ils créent la Compagnie des chemins de fer du Midi, reliant Bordeaux, la Teste-de-Buch, et enfin Arcachon. Les Perière sont également à l'origine de ce qu'on appelle "La ville d'hiver" sur les hauteurs d'Arcachon, où l'on peut admirer de magnifiques maisons bourgeoises d'inspiration variée. À partir de 1858 sont créés les premiers parcs à huîtres dans le bassin d'Arcachon. L'ostréiculture est, après le tourisme, l'activité dominante sur le Bassin. Leguide a très longuement expliqué les techniques d'élevage, de sélection, de ramassage de ces huîtres que les consommateurs affectionnent. Pourquoi il est conseillé de ne pas manger des huîtres les mois sans la lettre R ... Parce que Les mois de juin, juillet et août sont les mois où elles se reproduisent.

## COTISATION 2025

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	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"/>	

L'hôtel d'Assézat est situé  
7 place d'Assézat à  
Toulouse  
(métro Esquirol)

### Sortie culturelle à la Fondation Bemberg

Coupon à renvoyer accompagné de votre règlement à :

ANR 31, 24 rue du général Ferrié 31500 Toulouse

Date limite d'inscription : 19 novembre 2024

NOM .....PRENOM .....

ADRESSE.....

TELEPHONE .....

Nombre de personnes à inscrire.....X 13,50 € = ..... € (chèque à établir à l'ordre de « ANR31 »)

**Contact : Eliane Freyssenge 06 72 50 41 15 ou Danielle Peschel 06 87 25 24 08**

Cabaret le Robinson (dîner plus spectacle)

**Coupon à renvoyer accompagné de votre paiement à : ANR 31, 24 rue du général Ferrié 31500 Toulouse**

**Date limite d'inscription : 26 Novembre 2024**

Contact : Claude Ranc 06 33 80 97 36

NOM ..... PRENOM .....

**Choix pour le déjeuner** entourer : 1/2 magret de canard et ses pommes de terre grenailles aux pleurotes  
ou  
dos de saumon & sa fondue de poireaux

NOM ..... PRENOM .....

ADRESSE : .....

TELEPHONE .....

Nombre de personnes à inscrire.....X 67 € = ..... € (chèque à établir à l'ordre de (« ANR31 »))

**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](mailto:anr031@laposte.net))

Nom : Prénom :

Téléphone portable indispensable :

Adresse :

**Sophrologie**

**du 4 octobre 2024 au 13 juin 2025 (deux séances mensuelle)  
200 € pour toute la session ou 30 € séance découverte**

Coupon à compléter et à retourner **le plus tôt possible**, à  
« ANR 31 - Commission ANIMATIONS » 24 rue du Général Gustave Ferrié - 31500 TOULOUSE.  
Pilote : Nadine RANC 06 45 69 39 60 ou par Courriel à ([anr031@laposte.net](mailto:anr031@laposte.net))

200 € pour toute la session ou 30 €

Nom : Prénom :

Téléphone portable indispensable :

Adresse :

Je joins un chèque d'un montant de ..... € à l'ordre de ANR 31

**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 15 novembre 2024**

Coupon à compléter et à retourner **avant le 15 novembre 2024** accompagné de votre chèque, à  
« ANR 31 - Commission des voyages » 24 rue du Général Gustave Ferrié - 31500 TOULOUSE

Contact : Nadine RANC au 06 45 69 39 60 – Courriel : [anr031@laposte.net](mailto: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<sup>er</sup> acompte, attention les places seront forcément limitées, ne pas tarder pour confirmer votre inscription.*



*“ La beauté de l'ennui ... Dans la nuit qui bourdonne  
Et la galeuse fêterie des crépuscules d'automne...”*

*Felix Hubert Thieffaine*

