

LE MOT DU PRÉSIDENT

À LIRE

Page 2

- Cotisation 2024
- Amicale Vie
- Assemblée générale mars 2024

Page 3

- La sophrologie
- Le cercle de lecture
- La commission animation vous gâte ...

Page 4

- La sophrologie
- le bonheur est dans le pré !
- Musée GOYA de Castres

Page 5

- Promenades et oxygénation, sortie annuelle de la marche à Port-Lauragais

Page 6

- Sortie à la Bambousseraie des Cévennes et voyage la Namibie

Page 7, 8 et 9

- Les différents coupons

Fin

- Compte rendu de l'assemblée générale

Chères et chers ami(e)s

Je suis très fier et très heureux d'être le président de cette association. Ce qui me motive encore plus aujourd'hui, c'est de pouvoir réunir les retraités dans le même élan de solidarité et d'amitié. Avec 2024, une nouvelle année d'adhésion a débuté, cela fera 97 ans que l'ANR est née. Une trajectoire absolument exceptionnelle pour une association dirigée par des bénévoles qui, je peux le dire, ont des qualités humaines très rares. L'ANR fait partie des associations incontournables du secteur de la solidarité, au-delà des activités multiples et variées qu'elle propose à ses fidèles adhérents, elle est également un lieu de partages et d'échanges. Je remercie l'ensemble des bénévoles pour le travail formidable qu'ils accomplissent tout au long de l'année. La qualité des activités culturelles, les voyages ou encore les loisirs proposés, n'est plus à démontrer. L'année 2023 fut riche en temps forts, mais pas toujours faciles à vivre. Nous avons, en effet, dû affronter un changement de locaux imposé par la volonté de La Poste qui nous a hébergés jusque-là, et donc, cesser tout soutien pour ses anciens personnels. ! Auquel s'ajoute aussi la fin de la subvention qu'elle nous a octroyée, jusqu'en 2023, au bénéfice des adhérents postiers. Dans ce monde de brutes, c'est avec résilience que les bénévoles font magnifiquement vivre l'ANR 31. Ils ne baissent pas les bras, bien au contraire, organisant les visites de fin d'année à l'intention des

"L'ANR 31 avant tout"

aînés, et tout au long de l'année avec le cercle de lecture, les marches ou les activités plus festives, comme celle de la fête de l'ANR 31, qui a réuni cette année plus de 200 adhérents à Balma. Sans oublier les voyages et le prochain vous réservent une surprise. Au moment où vous lirez ces quelques lignes, un groupe sera fraîchement rentré du Vietnam. Depuis les années COVID, les associations, tout comme la nôtre, ont affronté une année 2023 difficile, entre les difficultés financières dues aux diminutions et même à la suppression de la subvention pure et simple pour 2024, l'apparition d'un loyer et la baisse du nombre d'adhérents. Nombre d'associations ont souffert, ou même tout simplement disparu !

Nous subissons, nous comme les autres, une lente mais inexorable érosion des adhérents, pourtant nous avons devant nous une chance exceptionnelle, car nous avons tous les atouts en main pour pérenniser notre association. Encore faut-il les rassembler, et je crois que c'est maintenant que la partie commence, ce qui veut dire que nous devons tous travailler ensemble et être individuellement les ambassadeurs de l'ANR 31.

Le monde change et pour cela, nous devons être dynamique, inventeurs et précurseurs. J'émet le souhait que l'année 2024 vous apporte encore de merveilleux moments de joie et de partages. Je suis impatient de vous retrouver lors des prochains temps forts

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 seront effectués fin février 2024.

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.

Retour de L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DÉPARTEMENTALE 2024

L'assemblée générale départementale s'est tenue, comme prévu, le 27 mars 2024 à Toulouse, dans la salle du Sénéchal.



75 personnes se sont retrouvées pour faire le bilan de l'année écoulée, 2023. Cette année c'est le président national de l'ANR qui était le représentant du siège ... En fin de matinée les adhérents ont partagé un repas amical au restaurant "Le Gascon".

Lire le compte rendu de l'AG en fin de bulletin !

NOUVEAUX ADHÉRENTS

Bienvenue à Josiane CASSE de ROUMENS, Daniele TISSINIE 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 de doit pas être un vain mot mais bien une réalité, nombres sont les ainés qui sont isolés et n'ont d'autre lien social que le notre, c'est important pour eux !

Nos deuils

Nous avons le regret de signaler le décès de :
Moïse BROUSSE de LAYRAC SUR TARN, **Maurice MAENE** de MURET, **Lucien BARBAZA** de FENOUILLET, **Francis ICHE** de TOULOUSE, **Louis MERCADIE** de RAMONVILLE, **Olive GARCIA** de BALMA, **Claude CHIRON** 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 un florilège de sorties sur lesquelles elle a travaillé.

Scéances de Sophrologie

L'ANR 31 vous propose de suivre des scéances de sophrologie, sur la fréquence de deux par mois.



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.

Cette activité, nécessite un paiement à l'acte désormais, soit 11 euros la séance ...

Ils se dérouleront les vendredis au 24, rue du général Ferrière 31500 TOULOUSE de 10h à 11h : (les 1^{er}, 8 et 22 Mars), (les 5 et 26 Avril), (les 3 et 24 Mai) et enfin (les 14 et 21 juin). Contactez Nadine Ranc : 06 45 69 39 60 ou Courriel : Anr031@laposte.net

Cercle de lecture

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

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

Lundi 29 avril 2024 à 14 heures

Le livre du mois : “LES VICTORIEUSES” de Laetitia COLOMBANI

Présenté par Eliane FREYSSENSE

Résumé du livre : À 40 ans, Solène a tout sacrifié à sa carrière d'avocate : ses rêves, ses amis, ses amours. Un jour, elle craque, s'effondre. C'est la dépression, le burn-out.

Pour l'aider à reprendre pied, son médecin lui conseille de se tourner vers le bénévolat. Peu convaincue, Solène tombe sur une petite annonce qui éveille sa curiosité : “cherche volontaire pour mission d'écrivain public”. Elle décide d'y répondre. Envoyée dans un foyer pour femmes en difficulté, elle ne tarde pas à déchanter. Dans le vaste Palais de la Femme, elle a du mal à trouver ses marques. Les résidentes se montrent distantes, méfiantes, insaisissables. Solène découvre des personnalités singulières, venues du monde entier. Elle va peu à peu gagner sa place, et comprendre le sens de sa vocation : l'écriture. Laetitia Colombani nous invite à découvrir les habitantes du Palais de la Femme, leurs drames et leur misère, mais aussi leurs passions, leur puissance de vie, leur générosité.



Lundi 6 mai 2024 à 14 heures

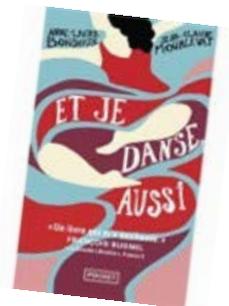
Le livre du mois : “ET JE DANSE AUSSI” de Anne-Laure BONDOUX et Jean-Claude MOURVELAT (édition Pocket)

Présenté par Marielle VAUNOIS

Résumé du livre : Un Courriel comme une bouteille à la mer. D'ordinaire, l'écrivain Pierre-Marie Sotto ne répond jamais aux courriers d'admirateurs.

Mais cette Adeline Parmelan n'est pas une “lectrice comme les autres”. Quelque chose dans ses phrases, peut-être, et puis il y a cette épaisse et mystérieuse enveloppe qu'elle lui a fait parvenir et qu'il n'ose pas ouvrir. Entre le prix Goncourt et la jeune inconnue, une correspondance s'établit qui en dévoile autant qu'elle maquille, de leurs deux solitudes, de leur secret commun...

l'histoire vaut le détour : aussi sympathique que touchante, elle sait séduire bien des lecteurs.



Lundi 10 juin 2024 à 14 heures

Le livre du mois : **“LES CONTEMPLÉES de Pauline HILLIER**

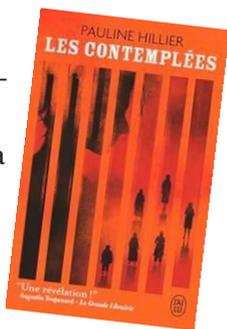
Présenté par Marie CARBONNE

Résumé du livre : À l'issue d'une manifestation, une jeune française est arrêtée et conduite à La Manouba, la prison pour femmes de Tunis. Entre ces murs, elle découvre un nouvel ordre du monde et des règles qui lui sont dictées dans une langue

qu'elle ne comprend pas. Au sein du Pavillon D, cellule qu'elle partage avec vingt-huit co-détenues, elle n'a pu garder avec elle qu'un livre, Les Contemplations de Victor-Hugo. Des poèmes pour se rattacher à quelque chose, une fenêtre pour s'enfuir.

Mais bientôt, dans les marges de ce livre, la jeune femme commence à écrire une autre histoire. Celle des tueuses, des voleuses, des victimes d'erreurs judiciaires qui lui racontent au fil des jours leur vérité. Celle de ces femmes qui partagent son quotidien, lui offrent leurs regards, leurs sourires et lui apprennent à rester digne quoi qu'il arrive.

Vibrant d'humanité, Les Contemplées, roman autobiographique enflammé, nous livre l'incroyable portrait d'un groupe de femmes unies face à l'injustice des hommes.



Menu :

- Apéritif Gascon
- Bloc de Foie gras et vin moelleux
- Galantine de canard au Foie gras
- Rillettes de canard et pâté de canard
- Trou Gascon
- Cassoulet Maison
- Délice glacé au Pousse-Rapière
- Vin rouge, Rosé et Café

- 16 heures : Visite d'une cave d'Armagnac près de Condom. Découverte du savoir-faire de génération de bouilleur de crus gersois

- 17 heures (environ) - Retour à Toulouse

Prix de cette journée : Le tarif initial est de 62 €, mais il a été **réduit à 55 € seulement** (transport, déjeuner et visites compris) **grâce à une participation de l'ANR.**

Attention ! date limite d'inscription le 16 avril 2024 !

Si vous êtes intéressés par cette sortie, contactez-nous rapidement par téléphone ou par Courriel, pour préciser vos noms, prénoms et le nombre de participants à cette sortie.

Contacts : Marie Rose LEANDRI au 05 61 36 56 36 / Martine AMOUROUX au 06 86 89 33 12 ou par Courriel à **“les3ma@wanadoo.fr”**

Merci également de confirmer ensuite votre inscription à l'aide du coupon figurant en fin de ce bulletin

Mardi 23 Avril 2024, “Le bonheur est dans le pré”

Sortie dans le Gers, à la découverte du village fortifié de Larressingle et de son terroir

Au programme :



Autosécurité à côté du centre commercial Géant Casino

- 8 heures : Départ en bus de Basso-Cambo. Le bus FAUROUX se trouvera derrière “le QUICK” de Basso-Cambo, sur le parking du centre technique AS

- 10 heures : Visite guidée du village fortifié de Larressingle, classé parmi “les plus beaux villages de France”. Larressingle appelée aussi “**petite Carcassonne du Gers**”
12h30 : Déjeuner du sud-ouest dans une ancienne ferme du XVIII^e siècle située au cœur d'un domaine arboré. Sur place une conserverie artisanale spécialisée dans la cuisine et la dégustation de canards vous dévoilera ses secrets dans l'art de la cuisine du canard gras.

Le Jeudi 23 Mai 2024, sortie “Culture et détente à Castres”, avec visites guidées du musée GOYA et de la ville

Au programme,

- 7 h 45 : départ en bus du Métro Balma Gramont. Le bus “Chauchard” sera garé comme d'habitude derrière Cultura (5 rue de la tuilerie à Balma)

- 9h45 environ : 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.

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 : 84 € mais seulement 70 € 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 7 mai 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 : Marie-Rose LEANDRI au 05 61 36 56 36 / Martine AMOUROUX au 06 86 89 33 12 ou par Courriel à : les3ma@wanadoo.fr

Sortie du vendredi 7 Juin 2024 "Tout savoir sur les abeilles"

Ferme de l'Homme, route de Saint-Lys à Léguevin 31490,



dans l'ancien restaurant éponyme. La ferme de l'Homme est devenue un centre de formation à l'apiculture et également Le siège du syndicat des Apiculteurs d'Occitanie depuis août 2023. Cette sortie est gratuite et se fera par covoiturage pour se rendre à Léguevin.

Programme :

9 h 30 : La Ruche, conférence de Gérard Barthélémy (adhérent de l'ANR 31)

12 h 30 : Pique-nique sur place. Chaque participant amènera son repas puisque le restaurant "la ferme de l'Homme" a cessé son activité il y a un an.

En cas de pluie nous pourrions, avec notre pique-nique, déjeuner dans l'ancienne salle du restaurant

14 h : Visite d'un rucher, puis vente de miel à la boutique. Coupon en fin de bulletin à retourner avant le 21 mai.

Promenades - Oxygénation

Pilotage : Eliane FREYSSENGE - 06 72 50 41 15

Christiane LEBLOND - 07 86 05 89 71

Date	Destination	Pilote	Rendez-vous	Bus	Arrêt
25/04/24	Ferme des Cinquante	Eliane Freyssenge 06 72 50 41 15	14h Métro B Terminus Ramonville		
16/05/24	Le Golf de la Ramée	Claude Ranc 06 33 80 97 36	13h45 Métro A Arènes	13h55 Bus N° 67	Prat
30/05/24	Château Catala Saune	Christian Arassus 06 75 50 17 31	13h35 Métro A Balma Gramont	13h45 Bus 83	Catala
13/06/24	Les Argoulets	Eliane Freyssenge 06 72 50 41 15	14h Métro A Balma Gramont		

Au programme de la sortie annuelle qui aura lieu le jeudi 20 juin
balade au bord du Canal du Midi et repas-croisière au fil de l'eau à bord de la péniche Surcouf.

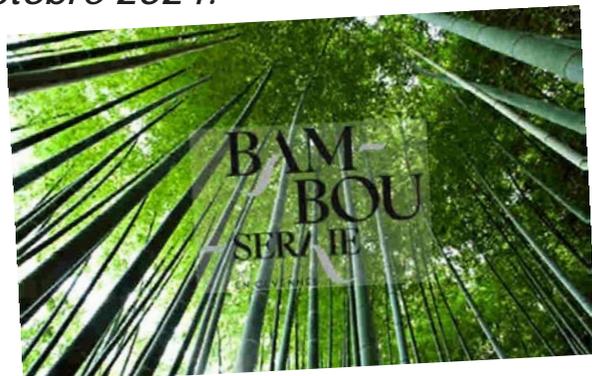
- Rendez-vous à 9h15 au Métro Ramonville où un Bus TESTE nous transportera jusqu'à l'écluse de Renneville.
- Marche au bord du canal jusqu'à Port-Lauragais. Retour à Toulouse vers 18h00.
- Le repas sera pris à bord de la péniche Surcouf qui nous ramènera à l'écluse de Renneville.
- Retour à Toulouse vers 18h.

Pour vous inscrire, voir le coupon en fin de bulletin. (Inscriptions obligatoires car les places sont limitées).

COMMISSION VOYAGES

Présidente : Colette CAMUS DERRO - 06 81 89 61 03

Détail du séjour découverte "La BAMBOUSERAIE des CÉVENNES" (3 jours 2 nuits) du mardi 8 octobre au jeudi 10 octobre 2024.



Programme

- **Jour 1 :** départ en début de matinée pour les Cévennes. À Anduze, visite libre de la Bambouseraie, jardin botanique d'exception avec 1000 variétés de bambous, arbres et plantes remarquables. Avec le train des Cévennes, découverte du parc national, arrivée à Saint Jean du Gard, visite de la Maison Rouge et du musée des vallées cévenoles.

- **Jour 2 :** la Grand Combe, visite libre de la maison du mineur et de la maison des métiers anciens (sabotier, cordonnier, ferronnier et autres). Après le déjeuner, visite de la cité de Vézénobres d'architecture Romane connue pour sa production de figues et dégustation. La journée se terminera par la visite libre avec audio guide de la grotte vivante de Trabuc.

- **Jour 3 :** visite guidée d'Anduze, porte des Cévennes traversée par le Gardon, puis de Saint-Guilhem-le-Désert, village médiéval avec sa célèbre abbaye de Gellone, joyau de l'art Roman languedocien. Départ et arrivée à Toulouse dans la soirée.

Prix :

- **pour 25 personnes :** 549 €, pour 30 personnes : 535 € (chambre individuelle: 69 €)

Ce prix comprend : le transport en autocar grand tourisme au départ de Toulouse (lieu et heure à déterminer ultérieurement), les 2 nuits en hôtel *** à Anduze, la pension complète (1/4 de vin, eau et café) du déjeuner du jour 1 au petit déjeuner au déjeuner du jour 3, la taxe de séjour, l'assurance rapatriement et annulation (extension épidémie incluse).

Inscriptions :

Date limite d'inscription le 30 mai 2024 !

Merci de vous inscrire dès à présent à l'aide du coupon joint avec un chèque d'acompte de 250 € à adresser à l'ANR / Commission des voyages.

Contacts : Colette CAMUS au 06 81 89 61 03 ou Lucette GUEGAIN au 06 84 91 77 18

Partez à la découverte de la Namibie

Parmi les projets de voyage, l'ANR 31 prépare pour 2025 un fabuleux séjour en Afrique australe...

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 !

***Ce voyage devrait coûter environ entre 3 000 et 3 300 €
Si ce fabuleux voyage vous tente, vous pouvez d'ores et déjà vous signaler auprès de la commission des voyages.***

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

Vous pouvez déjà réserver et vous inscrire !

Séjour Découverte « Bambouseraie et Cévennes »

Du mardi 8 octobre au jeudi 10 octobre 2024

Date limite d'inscription le 30 mai 2024

Coupon à compléter et à retourner 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 « Bambouseraie et Cévennes »

Nom :

Prénom :

Téléphone :

Adresse :

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

L'Afrique Australe à la découverte de la NAMIBIE

Voyage prévu en 2025

Coupon à compléter et à retourner « ANR 31 – Voyages » 24 rue du Général Ferrié - 31500

Toulouse **Contact** : Colette Camus-Derro au 06 81 89 61 03 - Courriel : **Anr031@laposte.net**

Je suis intéressé par ce voyage

Nom :

Prénom :

Téléphone portable indispensable :

Adresse :

**Domaine de l'Homme - Tout savoir sur les abeilles
Sortie du Vendredi 7 Juin 2024 à Léguevin (31)**

Date limite d'inscription : 21 mai 2024

Coupon à compléter et à retourner à « ANR 31 - Commission des VOYAGES »
24 rue du Général Gustave-Ferrié – 31500 TOULOUSE
Contact : Martine Amouroux 06 86 89 33 12 Marie-Rose Léandri 05 61 36 56 36
Courriel : Anr031@laposte.net

Je suis intéressé(e) par la sortie « Tout savoir sur le abeilles »

Nom : Prénom :
Téléphone portable indispensable :
Adresse :
Je viendrai en covoiturage avec : Nom et Prénom :

LE BONHEUR EST DANS LE PRÉ - mardi 23 avril 2024

Coupon à compléter et à **retourner impérativement avant le 16 avril 2024**
à « ANR 31 – Animations » **accompagné d'un chèque à l'ordre de « ANR 31 »** 24 rue du
Général Ferrié – 31500 Toulouse
Contact : Martine Amouroux : 06 86 89 33 12 - Courriel : les3ma@wanadoo.fr Marie-Rose
Léandri 05 61 36 56 36

Nom : Prénom :
Téléphone portable indispensable :
Adresse :
Je joins un chèque de : 55 € par personne X Participants = €

CULTURE ET DÉTENTE A CASTRES - Musée GOYA - JEUDI 23 MAI 2024

Coupon à compléter et à **retourner impérativement avant le 7 mai 2024**
à « ANR 31 – Animations » **accompagné d'un chèque à l'ordre de « ANR 31 »** 24 rue du
Général Ferrié – 31500 Toulouse
Contact : Martine Amouroux : 06 86 89 33 12 - Courriel : les3ma@wanadoo.fr Marie-Rose
Léandri 05 61 36 56 36

Nom : Prénom :
Téléphone portable indispensable :
Adresse :
Je joins un chèque de : 70 € par personne X Participants = €

Sortie annuelle de la marche à PORT LAURAGAIS, le jeudi 20 juin 2024

Inscription avant le mardi 8 mai 2024

Coupon à compléter et à retourner avant le mardi 08 Mai 2024 accompagné de votre chèque à : « ANR 31
Eliane Freyssenge 24 rue du Général Ferrié 31500 TOULOUSE »
Contacts : Eliane Freyssenge au 06 72 50 41 15 ou Christiane Leblond au 07 86 05 89 71
RDV : Départ du bus à 9h15 Métro Ramonville. Retour à Toulouse vers 18h

Je suis intéressé par la balade à Port lauragais le jeudi 20 juin 2024
Nom : Prénom :
Téléphone portable :
Adresse :
Nombre de participants à inscrire X 53,50 € (repas 28,50€ + croisière 25€) =€
(Chèque à établir à l'ordre de « ANR 31 »)

COTISATION 2024

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"/>	

PARRAINAGE 2024

Compléter et retourner ce coupon à ANR31 « Parrainage 2024 »,
24 rue du Général Gustave-Ferrié 31500 TOULOUSE

PARRAIN Nom : Prénom : Signature :

Adresse :

FILLEUL Nom : Prénom : Signature :

Adresse :

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 »).

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 -



“ Il n'est pas d'hiver sans neige, de printemps sans soleil, et de joie sans être partagée ... ”

proverbe Chinois





COMPTE RENDU DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DEPARTEMENTALE DU 27 MARS 2024

Association reconnue d'intérêt général

Le président, Philippe BLANC, salue l'Assemblée et remercie les participants présents, Il présente le nouveau président national, François-Xavier LEHMANN, et se dit honoré de sa présence, et de celle de Roger ROUYLOU, délégué régional de l'ANR. Le président remercie également les associations qui ont accepté ses invitations : Les Donneurs de Sang, Gérard LAPORTE, l'AFEH, Bernard BECKER, l'APCLD, Guy JARLIER, les ambulants, Gérard CAUSSETTE puis notre ancien président, Jean BARTHEZ qui fut aussi délégué régional. A noter que la FNACA n'est pas représentée.

Un moment de recueillement est dédié aux personnes dans la peine ou confrontées à la maladie et à celles qui nous ont quittés en 2023, telles que Jack MARY, bien connu de tous.

Ensuite, il fait une brève description du Groupe de la Haute-Garonne (1 267 adhérents à jour de cotisation au 31 décembre 2023) et le constat d'une lente érosion : 44 décès, 34 démissions, 36 radiations et peu de nouveaux venus (22) Il déplore notre manque de moyens pour recruter : en raison du RGPD, La Poste ne nous communique plus la liste annuelle des retraités. Impossible de ce fait de les contacter, ni de se faire connaître, d'autant que nous n'avons plus accès aux locaux de La Poste (hormis le restaurant administratif de la rue Palaprat) y compris ceux de la coop en raison de sa disparition, malgré tout, pas de découragement, nous tentons de freiner ce recul par des innovations telles que la mise en place, dès 2018, d'un système de parrainage, où chacun peut devenir un ambassadeur de l'ANR et d'un site Internet, formidable outil de communication et vitrine de notre association que chacun peut consulter. À ce jour, il a reçu 50 000 visites.

Par ailleurs, l'ANR s'est ouverte depuis 2017 aux « extérieurs » que nous accueillons avec grand plaisir.

Enfin, le président présente les bénévoles « permanents » et notre nouvelle trésorière, Jacqueline BOUBY, qui remplace Nicole GOUPIL, Jean-Philippe PECQUEUR et Jean-Patrice FAURE qui remplace René BOMBAIL.

Il les remercie pour leur dévouement.

EXAMEN DU RAPPORT D'ACTIVITÉ

Le président souhaite que toutes les activités soient gérées à minima en binôme,

I – Commission de Solidarité

Responsables : Joël PEYBERNEZ et Danielle PE-

SCHEL, qui ont pris la suite de Daniel LABORDE

En 2023, 44 collègues sont décédés. 788 cartes d'anniversaire ont été envoyées aux plus de 83 ans.

145 visites ont été effectuées, en fin d'année, auprès de nos adhérents ; ils ont reçu des chocolats et le calendrier de l'AFEH. Rappelons que ses visites sont très attendues, mais hélas, nous manquons de bénévoles. C'est pour cette raison que nous avons été contraints d'envoyer 22 colis par La Poste, les plus éloignés ont reçu une carte de vœux, autant de personnes que n'ont pu visiter nos 40 bénévoles.

Joël et Danielle font appel aux bonnes volontés qui voudraient rejoindre l'équipe et apporter aide et soutien, particulièrement, pour l'activité de chaque fin d'année. Le point sera fait en septembre prochain au cours d'une réunion qui réunira les bénévoles.

En résumé, 6 450 heures ont été consacrées à l'action sociale, 211 visites effectuées, 4 190 km parcourus et 2 350 contacts téléphoniques, mais tout n'est malheureusement pas quantifiable !

II – Commission de l'Animation

Responsable : Claude RANC

1 – Fête de la Galette

Organisée chaque année par François LEBLOND, Elle a eu lieu le 25 janvier 2024 dans la salle polyvalente de Balma avec 200 convives autour d'un repas cuisiné et servi par un traiteur, et animé par Jacky Caillaud accompagné de ses danseuses.

Un joli moment de retrouvailles pour tous ceux qui ont pu se déplacer, et cet événement nécessite la mobilisation de nombreuses personnes pour préparer la salle et accueillir le public dans de bonnes conditions, Remerciement aux personnes qui apportent volontiers leur soutien

2- Les promenades oxygénation

Organisées tous les 15 jours, sous la houlette de volontaires dévoués, à tour de rôle, tels que Eliane FREYSSENGE, Christiane LEBLOND, Christian ARASSUS, ... qui guident les promeneurs, généralement, dans la commune de leur domicile, autour de Toulouse. Cependant, si vous avez des idées de lieux de balade différents, n'hésitez pas à les faire connaître.

En juin prochain est prévue une sortie sur le canal du Midi.

3- Le cercle de lecture

Créé en 1993 par Yves HEBRARD, le cercle présentera son 250e livre en juin, C'est l'activité la plus dynamique et qui recrute le plus de nouveaux adhérents. Les séances se déroulent le 1er lundi de chaque mois, au centre culturel de

Soupetard, avec, de temps à autre, des invités prestigieux.

Lecture, par des volontaires, de morceaux choisis, et, parfois, dégustation de petits gâteaux et boissons.

4 – Les sorties à la journée

Elles sont organisées par Martine AMOUROUX et Marie Rose LEANDRI.

Les sorties de 2024 :

- Au mois de mai, la sortie à Mazeyrolles en Dordogne (25 personnes)
- En juin, Marseillan dans l'Hérault (36 personnes)
- En décembre, visite de l'exposition Giacometti au Musée des Abattoirs
- Mi-décembre, dîner-spectacle au cabaret le Robinson (54 personnes présentes)

Les projets 2024 : le Gers le 22 avril, le 23 mai, musée Goya à Castres et une escapade vénitienne à Castres,

Et pour 2025, le petit train jaune dans les Pyrénées ...

5 - Atelier informatique animé par Gil ROLLAND

En stand-by, faute de personnes intéressées... Possible de le remettre en place.

6 – Une nouvelle activité depuis mars 2024 : la sophrologie

Séances de 1 heure, à 11 h 30, les 5 et 26 avril, les 3 et 24 mai et les 14 et 21 juin,

Contact ; Nadine RANC au 06 45 69 39 60 (tarif : 100 €)

7 – le cercle de jeu

Faute de joueurs, lui aussi est en stand-by.

III – Commission des voyages

Responsable : Colette CAMUS, assistée de Lucette GUEGAIN et Nadine RANC

Du 14 au 19 avril 2023, 19 personnes sont parties en croisière sur la Seine.

Puis, du 9 au 16 septembre, ce fut un séjour ANCV à Sournia (PO).

Au moment où se déroule notre assemblée, certains membres de notre Comité sont absents, car partis en voyage au Viet Nam.

Les projets immédiats : un voyage ANCV de 5 jours à Salle-la-Source, du 24 au 28 juin.

Il faut noter que les propositions de l'ANCV sont très intéressantes, car elle offre de courts séjours pour des prix modiques (environ de 220 € pour les non imposables à 450 € pour les autres)

IV -L'AMICALE –VIE .

Jean Philippe PECQUEUR et Jean Patrice FAURE, les nouveaux ambassadeurs, prennent le relais de

René BOMBAIL

L'Amicale-Vie a plus de 60 ans ...

C'est une Mutuelle de l'ANR adossée à la CNP qui offre aux adhérents la possibilité de souscrire un capital -décès garanti à vie et à des taux très attractifs, pour garantir à leurs proches un capital pour compenser la baisse de revenus consécutifs au décès ou bien prendre en charge les frais d'obsèques.

De 65 ans révolus à 70 ans, aucune formalité médicale n'est requise, et de 71 à 75 ans révolus, un simple questionnaire de santé est demandé. Les avantages sont nombreux : libre choix du capital de 800 à 8 000 €, non imposable, pas de droits de succession, cotisations constantes, « doublement ou triplement du capital versé » selon les circonstances du décès, et secours financiers possibles, à partir d'un fond social, pour venir en aide aux adhérents en difficulté.

Au plan national, 10 592 adhérents lui ont fait confiance dont 209 en Haute-Garonne, en 2023, il y a eu 3 nouvelles inscriptions,

Le président soumet au vote le rapport d'activité qui est adopté à l'unanimité.

EXAMEN DU RAPPORT FINANCIER

En préambule, présentation de notre nouvelle trésorière Jacqueline BOUBY,

Rapport financier présenté par Le président

L'année 2023 se termine par une perte de : - 6 628, 94 €

Subvention versée par La Poste : 4 184 €

(Il manque le second versement de La Poste qui pour nous représente 4 184 € et nous avons désormais à fin 2023 un loyer de plus de 1 800 €). Ceci explique cela. Puis il fait le rapport détaillé des Comptes de résultat et du Bilan, la répartition, l'évolution des Produits et Charges et les avoirs au 31/12/2023

- **CCP : 27 727 €**
- **CNE : 34 084 € et**
- **23 700 € sur le CCP, voyage)**

En 2023, la deuxième partie de la subvention de 4 184 € ne nous a pas été versée.

Pire, à compter du 01/01/2024, La Poste se désengage totalement, nous privant de plus de 8 368 €

Désormais, nos seules ressources seront les cotisations des adhérents.

Autre mauvaise nouvelle : La Poste ne nous héberge plus, nous avons été contraints de déménager le 30 septembre 2023.

Nous habitons désormais dans un local de 24 m2 pour lequel nous payons un loyer de 325 € par mois.

Bilan de ces opérations ; entre la perte de la subvention (8 328 €) et le loyer à payer (3 840 €), nous totalisons un manque à gagner de 12 208 €/ an.

Commission de contrôle :

La Commission de contrôle, composée de Christian ARASSUS et Jeanine POUZAC s'est réunie le 29/01/2024 au siège de l'ANR 31. Les divers contrôles effectués ont permis de constater l'exactitude des montants ainsi que l'imputation dans les comptes de bilan et de résultat transmis au Siège. En conséquence, le quitus a été délivré.

Le Président soumet au vote le rapport financier qui est adopté à l'unanimité.

RENOUVELLEMENT DU COMITÉ DÉPARTEMENTAL

Cooptation de Jacqueline BOUBY, Jean-Philippe PECQUEUR, Jean-Patrice FAURE et Jean BESOLI.

INTERVENTION DE François Xavier LEHMAN, PRÉSIDENT NATIONAL

La pérennité de l'ANR : Pour cela, il est nécessaire de fidéliser nos adhérents et de nous adapter aux aspirations des jeunes retraités qui sont plus consommateurs, en étant plus proches, plus accueillants, plus à l'écoute et en nous adaptant aux changements de notre environnement, y compris la technologie. Mais, nos moyens sont limités et il nous faut avant tout davantage de bénévoles.

Le président national a fait un panorama de l'environnement de l'ANR et notamment des contacts qu'il a pu avoir avec les représentants du Groupe La Poste, Philippe Wahl et de la présidente de La Banque Postale. (Notamment sur la suppression des maigres avantages des postiers retraités).

Il rappelle la nécessité de prendre contact avec les élus, sénateurs, députés, maires, etc. ...

Toute visite peut être bénéfique, même si l'impression de non-écoute est flagrante, notamment de la part des élus de la majorité présidentielle, il cite à ce titre un dicton ! *“pour avoir une belle laque japonaise, il faut 9 couches” !*

Il nous apprend que la DNAS, verse depuis le début de l'année à l'ANR une aide, mensuellement ! ... Peut-être jusqu'à sa dissolution, en octobre 2024 ...

Les chèques vacances sont supprimés par décision gouvernementale à l'ensemble des retraités de la fonction publique !

Toutefois il note que certains CCUES d'Orange semblent les proposer encore ! C'est vraiment au cas par cas ... Il y a autant de modes de fonctionnement que de CCUES ! l'incertitude est totale.

Enfin il rappelle que les 33 CSE E du Groupe La Poste seront aux manettes au 31 octobre 2024.