



Reconnue d'intérêt général

ASSOCIATION NATIONALE DE RETRAITÉS

LE BULLETIN

ANR 31 - BP 65723 - 3, rue de l'université du Mirail
31057 TOULOUSE CEDEX 1 - téléphone : 05 34 60 11 83

N° 307

Juin 2023

Messagerie : anr.031@wanadoo.fr

Site Internet : www.anr31.com

LE MOT DU PRÉSIDENT

Chères et chers ami(e)s

Même pour les séniors que nous sommes, comme chaque année, les vacances d'été sont attendues avec impatience. C'est traditionnellement un temps de retrouvailles familiales, de repos, de découvertes. L'été 2023 sera particulier à plus d'un titre : il arrive après un semestre où tous nos repères ont été chamboulés, où les actes simples de la vie quotidienne ont été modifiés, avec une augmentation notoire du coût de la vie, sur un plan individuel autant que collectif.

Mais cet été aura une saveur particulière... Les annonces ne sont pas des plus optimistes, avec des pics de chaleur et une sécheresse record, des averses de grêle, orages destructeurs, sans oublier les risques d'incendies dévastateurs. Les épisodes méditerranéens et cévenols se produisaient jusqu'à présent à l'automne.

Ces événements climatiques risquent fort de gagner en intensité et en précocité dans les prochaines années. La question n'est plus de savoir si cet été de tous les dangers est exceptionnel, mais de se préparer à affronter régulièrement ce type d'épreuves. Les politiques ont l'habitude de dire que le risque zéro

n'existe pas. Il ne s'agit pas seulement d'ouvrir simplement le parapluie, un peu trop facile !

Objectivement, il est urgent d'agir, les services publics sont, depuis des années mis à mal, la poste, le milieu hospitalier, la désertification médicale et le manque cruel de médecins, y compris dans les grandes métropoles...

Certaines priorités sont totalement ignorées par l'exécutif ! au profit de quoi ... je vous laisse avoir votre

propre opinion. Et l'ANR, me direz-vous ! Eh bien nous avons depuis l'assemblée générale de début

juin 2023, un nouveau président national a été élu, en la personne de François-Xavier LEHMANN, il remplace Félix VEZIER *"que nous remercions chaleureusement pour son investissement durant huit années"*. Sa tâche sera ardue, comme la nôtre, le marasme général touche aussi notre association et des mesures vont devoir être prises pour inverser la tendance et regagner des adhérents et par la même des bénévoles.

Profitez pleinement de vos enfants, vos familles et vos amis, pour vous retrouver à la rentrée de septembre pour la reprise des activités de l'association.

Philippe BLANC

À LIRE

Page 2

- Rappel pour votre cotisation 2023 ...

- Conférence gratuite sur la Sophrologie !

Page 3

- Programme du cercle de lecture de rentrée

- Informatique

Page 4

- Le programme des marches d'octobre et novembre

- Voyage au Vietnam

Page 5

- Coupon du voyage au VietNam

Page 6

- Coupons cotisation, prélèvement et des parainages.

N'hésitez pas à parler de l'ANR autour de vous

"Nouveau président national à l'ANR"



Président : Philippe BLANC - Secrétaire : Nicole VIEUILLE - Secrétaire adjointe : Christiane LEBLOND
Trésorière : Nicole GOUPIL - Rédaction : Pierre MARQUER - Routage et mise sous pli : François LEBLOND

Cotisation 2023

Merci de compléter le coupon que vous trouverez en fin de ce bulletin, d'y joindre votre chèque et de l'adresser à ANR 31 - BP 65723 - 31057 TOULOUSE CEDEX 1.

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.

***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 dès à présent.*

***Pour rappel,** l'abonnement sec à la revue vous fait perdre le statut d'adhérent à l'ANR 31... Adhérer à l'ANR c'est aussi pour soutenir nos actions en faveur des adhérents en difficultés au travers de nos actions sociales.*

Amicale Vie

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

Bonne nouvelle pour 2023 :

Pour toute nouvelle adhésion, trois mois de cotisation seront remboursés. 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.

Nous sommes à la recherche d'un animateur pour remplacer René Bombail, faite vous connaître si vous avez un peu de temps à donner.



la commission animation a organisé deux sorties à la journée qui ont rencontrés un franc succès, d'abord à la découverte des calèches du Péri-

gord (24) et ensuite une journée au typique village des pêcheurs de Marseillan (34). Près de 80 adhérents ont pu profiter de ces deux animations... pour leur plus grand plaisir.



NOUVEAU

Découverte de la Sophrologie

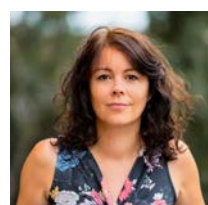
L'ANR 31 vous invite à une conférence de Sophrologie, (ne pas confondre avec le Yoga), le mardi 19 septembre 2023 de 10h30 à 12h, dans les locaux de l'ANR 31.

La présentation sera faite par Emmanuelle BRIAND, sophrologue depuis 14 ans à Toulouse.

La sophrologie répond aux problématiques de stress,

d'anxiété, de troubles du sommeil, crises d'angoisse (spasmophilie), gestion de la douleur, accompagnement dans la maladie, gestion des acouphènes...

Elle utilise la technique de méditation en pleine conscience et elle agit sur le sys-



NOUVEAUX ADHÉRENTS

Nous souhaitons la bienvenue à :

***Yvette et Jean MILLOT** de RAMONVILLE- SAINT-AGNE,*

***Joëlle DATAS** de TOULOUSE, **Elysa** **VIELMAS** de TOURNEFEUILLE.*

COMMISSION SOLIDARITÉ

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

La commission solidarité à 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 : **Raymond CANAC** de TOULOUSE, **Jean CASTELVI** de BALMA, **Aline CLERICI** de PIBRAC, **François DURAND** de TOULOUSE, **Jean FOURIE** de TOULOUSE, **Louis MUNOZ** de SAINT-GAUDENS, **Jeannette SOR** de TOULOUSE.*

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

COMMISSION ANIMATION

Président : Claude RANC 05 61 31 85 74

tème nerveux autonome.

C'est entièrement gratuit pour vous. Profitez de cette opportunité.

Inscription obligatoire : Coordonnées de la correspondante ANR : **Nadine Barthe-Ranc par téléphone au : 06 45 69 39 60 ou par Courriel : clauderanc@orange.fr**

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 16 octobre 2023 à 14 heures

Le livre du mois : **“LE TRAIN DES ENFANTS” d’Ar-donne VIOLA**

Présenté par **Danielle PESCHEL**

Résumé du livre : Naples, 1946. Amerigo quitte son quartier pour monter dans un train. Avec des milliers d’autres enfants du Sud, il traversera toute la péninsule et passera quelques mois dans une famille du Nord : une initiative du parti communiste vouée à arracher les plus jeunes à la misère après le dernier conflit mondial. Loin de ses repères, de sa mère Antonietta et des ruelles de Naples, Amerigo découvre une autre vie. Déchiré entre l’amour maternel et sa famille d’adoption, quel chemin choisira-t-il ? S’inspirant de faits historiques, Viola Ardone livre le récit d’un amour manqué entre un fils et sa mère. Immense succès en Italie et traduit dans de nombreux pays, ce roman remarquable révèle une autrice d’exception.



Lundi 6 novembre 2023 à 14 heures

Le livre du mois : **“AU BOUTS DES DOIGTS” de Katz GABRIEL**

Présenté par **Annie MAURECH**

Résumé du livre : dans le brouhaha de la gare du Nord, le prélude et fugue n°2 en do mineur de Bach s’élève. Mathieu, 20 ans, assis au piano en libre-service, joue. La musique est son secret, dont il ne parle pas dans sa banlieue. Là-bas, il traîne avec ses copains à monter des “business” louches, tout en veillant sur ses frère et sœur et en aidant sa mère qui travaille jour et nuit. Lorsque l’un des coups de Mathieu tourne mal, il finit au poste sans personne à qui demander de l’aide. Sauf peut-être cet inconnu, Pierre, qui, après l’avoir entendu jouer à la gare, lui a donné sa carte de visite. Le pari de Pierre sera-t-il récompensé ? Mathieu acceptera-t-il d’aller vers son destin ? Avons-nous tous le droit à une seconde chance ? Un roman



touchant et envoûtant d’après le film de Ludovic Bernard (2019) avec Kristin Scott Thomas, Lambert Wilson et Jules Benchetrit. Gabriel Katz est auteur de nombreux romans et aussi maître dans l’art d’entrer dans la peau des autres

Lundi 4 décembre 2023 à 14 heures

Le livre du mois : **“LA FOLLE AVOINE” de Georgy GUY**

Présente par **Marielle VAUNOIS**

Résumé du livre : Ce dernier livre est à chercher chez les bouquinistes ou sur internet car il n’est plus édité ; mais il peut se trouver d’occasion sur Internet (Amazon, Le bon coin...), à petit prix. S’il est une histoire d’amour, c’est entre Guy-Noël et sa grand-mère. L’esprit moqueur, elle affuble tout un chacun de sobriquets, la moindre de ses fréquentations étant “Jupiter”, le Diable et ses suppôts, aussi couettus et cornus que les loups-garous qui hantent ses nuits d’insomnie. Au sein de toute cette faune, sans compter les oies au pitoyable destin, l’enfant orphelin s’épanouit comme la folle avoine en pays sarladais.... Merveilleux Périgord, riche en dictons, récits et lieux magiques. La forêt y est une cathédrale mystérieuse, prêtres et sorciers participent aux mêmes cultes ; l’école est une fête et la vie un bouillonnement continu... Dans ce kaléidoscope, l’univers se déploie sous les yeux éperdus de Guy, lui donnant à tout jamais le goût de l’exotisme qui le conduira vers l’Afrique...



Atelier informatique

Pilotage : Gil ROLLAND au 06 36 63 69 21

Ne laissez personne vous voler !

Personne n’est à l’abri de personnes malveillantes, Gil Rolland prépare des ateliers thématiques pour débutants ou complémentaires, pour l’utilisation de l’informatique, un outil nécessaire pour bon nombre de documents administratifs ou personnels aujourd’hui !



Nouveauté : l’atelier prévoit une initiation au maniement et aux divers paramétrages d’un smartphone. Une initiation aux bons réflexes est plus que jamais d’actualité.

En prévision une conférence débat sur les risques liés à l’utilisation d’Internet et plus globalement des démarchages abusifs. (date non fixé à ce jour).

Contact par Courriel : Cours.anr31@gmail.com

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
21/09/2023	Golf de Montrabé	Eliane Freyssenge 06 72 50 41 15	13h50 Métro A Balma Gramont	14h Bus N°20	Mont Pin
05/10/2023	Téléo Oncopole	Danièle Peschel 06 87 25 24 08	14h Métro B Université Paul Sabatier	Téléo	Retour par les berges de la Garonne
19/10/2023	La Saune/Marcassonne	Eliane Freyssenge 06 72 50 41 15	13h35 Métro A Balma Gramont	13h45 Bus N°83	Entiore

Un beau soleil a fini par être au rendez-vous de cette journée consacrée à la retenue construite par Pierre-Paul Riquet de 1667 à 1672 et inscrite au patrimoine mondial de l'humanité par l'Unesco depuis 1996. L'organisation de cette sortie a été parfaite : après le tour complet du lac et le repas à l'Hôtellerie du Lac, une autre promenade nous a conduit aux cascades, où le service des voies navigables (VNF) chargé de l'exploitation du site a exceptionnellement fait fonctionner pour notre grand plaisir le Geysier de 10 mètres de haut. Une sortie de détente et de fraîcheur très appréciée de la quarantaine de participants. A renouveler. !
Au plaisir de vous retrouver pour les prochaines marches de la rentrée ...



COMMISSION VOYAGES

Présidente : Colette CAMUS DERRO - 06 81 89 61 03

Vietnam du Nord

"Les rizières du Tonkin"

Séjour du 23 mars au 1er avril 2024

(10j / 7 nuits)

Tarif : 2 180 € base 25 personnes

Chambre individuelle 290 €

Ce voyage authentique à destination du Vietnam du Nord vous permettra d'aller à la rencontre de tribus locales, loin des sentiers battus et des zones à forte concentration touristique.

Il vous amènera à la découverte d'un Vietnam méconnu, et des populations du nord.

Programme :

- Tour de ville d'Hanoï
- Visite du Temple de la littérature
- Dîner Chaca (fondue vietnamienne)



Lac à HANOI

- À Yen Bai, balade à travers un hameau d'ethnies Thaï et Hmong
- Déjeuner dans un village de minorité Thaï noire.
- Paysages de montagnes, col de Khau Pa (1 200 m)
- Installation dans un Lodge avec une vue à couper le souffle !
- Promenade à travers les rizières et villages Hmong.
- À Ninh Binh, visites des temples de DINH ou LE et du sanctuaire consacré à Confucius.
- Promenade en barque à la découverte de superbes grottes.
- Navigation dans la méconnue baie de LAN HA, pourta-

sœur jumelle de la baie d'Along et surtout bien moins touristique.

(artisanat local)

- Transfert à l'aéroport (repas et nuit à bord).



- Promenade en Kayak sur le lac des grenouilles.
- Dîner et nuit à bord du bateau.
- Cours de cuisine traditionnelle et de Tai Chi.
- Cérémonie du thé sur l'île de Cat Ba.
- Brunch à bord.
- Retour à Hanoï- Soirée dans un Bia Hoi (Pub traditionnel) et dîner de plats typiques
- Passage devant le Mausolée du Président Ho Chi-Minh.
- Visite de la pagode symbole de la dynastie royale du Tonkin.
- Départ en Pousse-Pousse pour les vieux quartiers.
- Temps libre pour flâner dans le quartier des 36 métiers



Le tarif comprend :

- Pension complète + boissons aux repas + café / thé midi
- Hébergement en hôtel 1er catégorie supérieure
- Guide accompagnateur pendant tout le circuit + guides locaux
- Pourboires
- Assurance annulation comprenant la couverture Covid
- Taxes aéroport : Vol Toulouse - Hanoï (via Istanbul avec Turkish Airlines)

IMPORTANT :

passport valide 6 mois après le retour (OBLIGATOIRE)

Vietnam du Nord

« Les rizières du Tonkin »

Séjour du 23 Mars au 1^{er} Avril 2024 (10 jours / 7 nuits)

Prix : 2 180 € sur la base de 25 personnes

Supplément chambre individuelle : 290 €

Coupon à compléter et à retourner à « ANR 31 - Commission des VOYAGES »

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

Pilotage : 06 45 69 39 60 ou 04 68 60 45 43 – Courriel « anr.031@wanadoo.fr »

Je suis intéressé(e) par ce voyage et je verse, dès aujourd'hui un acompte de 30 % soit 650 €

Nom :

Prénom :

Téléphone :

Adresse :

Je joins le chèque d'acompte de € pour personne (s) soit un Total de =€

Le versement de l'acompte confirme votre réservation à ce voyage (indispensable)

COTISATION 2023

Merci de compléter et retourner ce coupon à : ANR31 BP 65723 - 31057 TOULOUSE CEDEX 1

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 revue *	32 € <input type="checkbox"/>	46 € <input type="checkbox"/>
Adhésion simple *	23 € <input type="checkbox"/>	37 € <input type="checkbox"/>
UNIQUEMENT la revue	18 € <input type="checkbox"/>	Attention , vous n'êtes plus adhérent

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

<p style="text-align: center; font-weight: bold;">NOM, PRENOM ET ADRESSE DE L'ADHERENT</p> <p>Nom : Prénom :</p> <p>Adresse :</p> <p>C.P. : Ville :</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">Compte à débiter</p> <table style="width: 100%; font-size: x-small; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%;">Etablissement</td> <td style="width: 15%;">Guichet</td> <td style="width: 40%;">N° de compte</td> <td style="width: 30%;">Clé RIB</td> </tr> <tr> <td>.....</td> <td>.....</td> <td>.....</td> <td>.....</td> </tr> </table>	Etablissement	Guichet	N° de compte	Clé RIB	<p style="text-align: center; font-weight: bold;">Etablissement teneur du compte à débiter</p> <p>Banque :</p> <p>Adresse :</p> <p>C.P. :</p> <p>Ville :</p> <p>Fait à : Le :</p> <p>Signature (obligatoire) :</p> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">- n'oubliez pas de joindre votre RIB -</p>
Etablissement	Guichet	N° de compte	Clé RIB						
.....						

Association nationale de retraités

13, rue des Immeubles Industriels - 75011 PARIS

PARRAINAGE 2023

Compléter et retourner ce coupon à ANR31 « Parrainage 2023 » BP 65723 - 31057 TOULOUSE CEDEX 1

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 »).



" L'odeur de rose, faible, grâce au vent léger d'été qui passe,
se mêle aux parfums qu'elle a mis "

Paul Verlaine

