

## LE MOT DU PRÉSIDENT

### À LIRE

Page 2

- Amicale-Vie
- Infos diverses ANR

Page 3

- Commission Solidarité
- Commission animations

Page 4/5

- Cercle de lecture du printemps/automne 2026
- Les marches
- Animations à venir

Page 6

- Découvrez ce que la commission voyage vous a concoctée

Page 7

- Coupons cotisation annuelle et prélèvement

Supplément

- Les coupons, voyages et animations

*Chères amies, chers amis,*

*Face à un monde instable, traversé par l'incertitude et le sentiment de perte de contrôle, avec une situation internationale inquiétante avec de nombreux interminables conflits. L'ANR 31 poursuit son petit bonhomme de chemin. Avec l'arrivée de trois nouveaux membres au sein du bureau, ce sont désormais autour de moi six visions, toutes féminines, qui œuvrent au bureau de l'association.*

*Je demeure un président optimiste, malgré un effritement bien réel de nos adhérents à l'association, mais heureux toutefois de voir le dynamisme des bénévoles qui font vivre tout au long de l'année l'ANR 31, même si beaucoup reste à faire et notamment dans la recherche de plus en plus prégnante de nouveaux adhérents.*

*Un constat qui n'est pas propre à notre groupe, ce climat morose se vérifie aussi au niveau national, cette désaffection nous alerte et doit nous faire remettre en question. Les retraités d'aujourd'hui n'ont pas les mêmes attentes que ceux d'hier, il est donc nécessaire de soigner notre*

*communication et d'apporter des propositions d'activités qui colent davantage à leurs souhaits.*

*Qui dit printemps dit projets. Nous avons, le bureau de l'association et moi-même, poursuivi et finalisé les actions en cours pour ensuite engager de nouveaux projets que vous pourrez découvrir sur ce bulletin.*

*Cette fin d'année risque aussi d'être un peu compliquée, puisque nous devons à nouveau quitter nos locaux, le bâtiment qui nous abrite étant voué à la destruction pour fait place à un écoquartier ... comme Pénélope,*

*il va falloir se remettre à l'ouvrage, deux ans après avoir quitté le local du Mirail.*

*Nous espérons trouver enfin un lieu qui soit pérenne et surtout abordable, plusieurs pistes sont à l'étude. Le comité de l'association et moi-même vous souhaitons un très bon printemps avec enfin ! après un début d'année bien maussade ! le retour du soleil pour faire le plein d'énergie,*

*Que chacune et chacun des bénévoles soient remerciés pour le travail fourni au service de tous les adhérents et à notre noble cause, la solidarité !*

**Philippe BLANC**

# Amicale Vie

Correspondant Haute-Garonne : Jean-Philippe PECQUEUR au 06 78 69 22 88, ou [jppequeur@wanadoo.fr](mailto:jppequeur@wanadoo.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.

Contactez sans attendre l'ambassadeur ou l'ANR 31.



*Adhérer ou cotiser à l'ANR, pourquoi faire ? Ce n'est pas simplement acheter un service ou une activité, c'est aussi et surtout un acte de solidarité envers nos aînés, pour les actions que nous menons bénévolement et tout au long de l'année en direction des plus démunis de nos adhérents !*

santé plutôt que de faire peser l'effort sur les patients. Les retenues sur vos remboursements Sécurité Sociale : les participations forfaitaires et les franchises. Les participations forfaitaires d'un montant de 2 euros sont limitées, par jour, à 8 euros par personne en cas de soins ou consultations multiples sur une même journée et concernent :

- Les actes ou consultations de généraliste ou spécialiste (y compris les soins à l'étranger).
- Les analyses de biologie médicales.
- Les consultations dans un établissement hospitalier ou de soins (y compris les urgences).
- Les soins en rapport avec un accident du travail ou une maladie professionnelle.
- Certains actes de prévention.

Les franchises, dont le montant varie de 1 à 4 euros en fonction de la prestation, plafonnées (par personne) à 4 euros par jour pour les actes paramédicaux et à 8 euros par jour pour les transports sanitaires.

S'appliquent :

- Aux actes réalisés par les auxiliaires médicaux (kiné, infirmier, ...).
- Aux médicaments remboursables.
- Aux transports.

Les participations forfaitaires, tout comme les franchises sont, chacune, limitées à 50 euros par an et par personne, même si votre situation administrative vous donne droit à la prise en charge à 100% de certains de vos soins et traitements. Le plafond atteint, il n'y a plus de retenue sur vos remboursements.

Au total, la somme des participations forfaitaires et des franchises peut atteindre 100 € par an.

Les franchises et participations forfaitaires sont prélevées :

- Soit au fur et à mesure sur vos remboursements
- Soit sur vos futurs remboursements ou ceux de vos enfants, sur un historique de 5 ans.

Elles pourront également faire l'objet d'une demande de paiement par votre CPAM.

Vous pouvez à tout moment consulter les montants delà retenus pour vous ou votre famille sur AMELI

NB : en bleu, lien de renvoi sur le site de l'assurance maladie en cliquant.

Source : l'assurance maladie

La TVA sociale consiste à réduire les cotisations patronales en augmentant le taux de TVA, transférant ainsi le finance-

## Lettre infos/défense ANR



**Sécurité sociale : hausse des forfaits hospitaliers depuis le 1er mars**

Une augmentation qui impacte tous les patients. À partir du 1er mars, se faire soigner va coûter encore plus cher. La part des forfaits hospitaliers restant à charge des patients va augmenter de plusieurs euros. Une somme payée par la complémentaire santé pour 96 % des patients qui en ont une. Mais pour les 4 % qui n'ont ni mutuelle ni CSS (ex-CMU), soit 2,5 millions de personnes, ces frais seront entièrement à leur charge.

Des hausses importantes

**L'augmentation est conséquente :**

- Le forfait journalier Hospitalier passe de 20 à 23 €
- Le passage aux urgences sans hospitalisation passe également de 20 à 23 €
- En psychiatrie : hausse de 15 à 17 €
- En soins lourds : passage de 24 à 32 €

Les plus vulnérables en première ligne

Les personnes âgées, les malades chroniques ou en situation de précarité sans mutuelle vont subir de plein fouet cette hausse. Et sans doute que tous les autres vont également subir les conséquences, puisqu'il semble impossible que les complémentaires n'adaptent pas leurs tarifs dès l'année prochaine.

**Un modèle qui s'effrite**

Après le non-remboursement de nombreux médicaments, le modèle français prend un nouveau coup.

Certes, il faut assurer la pérennité et réduire le déficit de la Sécurité sociale. Mais cet objectif du gouvernement de faire plus d'économies constitue une injustice sociale qui risque de renforcer encore le renoncement aux soins dans notre pays.

**La position de l'ANR et de ses partenaires**

L'ANR et ses partenaires dénoncent cette mesure qui fragilise l'accès aux soins pour les plus précaires et appellent à une réforme qui préserve l'universalité de notre système de

ment de la protection sociale du travail vers la consommation.

### **Les Avantages**

- **Compétitivité** : En baissant le coût du travail, elle aide les entreprises à exporter davantage et à mieux rivaliser avec les produits importés.
- **Emploi** : La réduction des charges peut encourager les embauches et limiter les délocalisations.
- **Assiette élargie** : Elle met à contribution les produits importés, qui participent alors au financement de notre modèle social.

### **Les Inconvénients**

- **Pouvoir d'achat** : L'augmentation des prix frappe directement tous les consommateurs, particulièrement les ménages modestes. La TVA est un impôt proportionnel ; elle pèse plus lourdement sur ceux qui consomment la totalité de leurs revenus.
- **Risque inflationniste** : Si les entreprises ne répercutent pas la baisse des charges sur leurs prix de vente, la sanction est immédiate, l'inflation grimpe.



***Vous avez besoin d'une aide financière à des problèmes de santé, d'un accompagnement personnel ou encore d'un logement***

***pour un rendez-vous médical à Paris ?***

***Contactez l'APCLD*** : L'association de solidarité dans le domaine de la santé et du handicap. Cette association vient en aide aux personnes touchées par la maladie ou le handicap, ainsi que leurs proches aidants, à travers différentes actions concrètes.

- Visites, accompagnement moral, pour rompre l'isolement
- Aides pécuniaires suite à un déséquilibre budgétaire lié à des dépenses de santé (maladie, handicap)
- Accueil dans nos logements pour accéder à des soins
- Aide aux démarches administratives, familiales ou médicales
- Soutien aux familles, aux aidés et aux aidants
- Consultations auprès de notre Comité d'Honneur Médical
- Sensibilisation des salariés des Groupes La Poste & Orange à des thématiques de santé publique (nutrition santé, sommeil, maladies chroniques invalidantes au travail, aidants familiaux et AVC).

Les bénévoles et coordonnateurs sont présents sur l'ensemble du territoire métropolitain et dans les DOM pour vous proposer un accompagnement selon vos besoins.

***Pour en savoir plus*** : 01 49 12 08 30 - [www.apcld.fr](http://www.apcld.fr) - [apcld@apcld.fr](mailto:apcld@apcld.fr) - Facebook et LinkedIn : APCLD

## **NOUVEAUX ADHÉRENTS**

**Bienvenue à Christian CAUBEL** de Villefranche de Lauragais, **Gilbert JEAN MARIE** de Fonsorbes, **Eliane DE**

**LA LLAVE, Patrick MONTAGNE, Françoise PONTTELLO et Josiane BORDE** de Toulouse, **Christine ROUCHE-LESTONNAT** de Léguevin

## **COMMISSION SOLIDARITÉ**

**Présidents** : Danielle PESCHEL 06 87 25 24 08  
et Joël PEYBERNEZ 06 86 49 18 44

***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 ! 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 ne doit pas être un vain mot mais bien une réalité, nombres sont les aînés isolés et qui 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 : **GUY CHELE** et **Marcel Mollereau** de Toulouse

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

## **COMMISSION ANIMATION**

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

***Si vous avez une idée, un souhait d'animation ou d'activité, faites nous en part, nous l'étudierons sur sa faisabilité avec vous ... Nous sommes à votre écoute !***

### **Initiation à la Généalogie**

***Savoir d'où vous venez, qui étaient vos ancêtres, où sont vos racines, qui ne s'est pas posé la question ?***

À l'initiative de Danielle BOMBAIL, qui anime le Cercle de lecture avec Eliane FREYSSENGE, nous vous proposons de vous initier à la Généalogie C'est Thierry DEWATINE, ancien formateur TGV pilote cette activité.

Peut-être, d'ailleurs trouverons-nous ensemble matière à développer et à partager avec la généalogie une nouvelle activité à l'ANR 31.



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

## Journée Gabare en Lot/Garonne petit déjeuner gascon, Gabare et ferme de Pruneau

**Départ à 8h du métro "Balma-Gramont", le 26 mai 2026**

**Au programme :**

- **10 h** Accueil gastronomique à la ferme de Lafitte (petit déjeuner Gascon). Puis passage par le village de Vianne, bordant la Baïse, magnifique témoignage du passé médiéval de l'Albret, une des rares bastides qui a su préserver ses fortifications.



- **12 h** Déjeuner sur la Gabare sur la Baïse "Les croisières du Prince Henri" et menu "Poule au pot (Apéritif et saucisson, bouillon de Poule, Rillettes de Canard au foie gras, Poule au pot farcie, Croustade à l'Armagnac, vin rouge et rosé, café et armagnac)

- **15 h** Visite d'une ferme de pruneau, avec projection d'un petit film "De la prune à Pruneau", dégustation offerte à l'issue de la présentation.

- Retour vers Toulouse à 17 h - (TARIF : 69 €/pers.)

**Renseignements pour ces deux sorties : Patrice FAURE au 07 78 38 10 33 - Coupon en fin de bulletin**

## Cercle de lecture

Pilotage: Danielle BOMBAIL 05 34 25 07 41

Éliane FREYSSENGE 05 61 26 14 49

**Lundi 4 mai 2026 : Les livres du mois : "Premier sang" et "Tant mieux" d'Amélie NOTHOMB présenté par Marielle VAUNOIS**

**Résumé du premier :** "Il ne faut pas sous-estimer la rage de survivre". Sous la forme d'un conte, Amélie Nothomb raconte la vie de Patrick, son père, doux enfant angélique qui, jeune adulte, devra se confronter à la mort. Un magnifique hommage à la figure paternelle mais aussi à un héros de l'ombre, diplomate à la carrière hors norme.



**Résumé du second :** "Tant mieux : la version joyeuse du sang-froid", Amélie Nothomb, pour la première fois, après son père dans Premier sang (2021) et Psychopompe (2023), Amélie Nothomb évoque sa mère, et le lien singulier qui les unissait.



**Lundi 1 juin 2026 : Le livre du mois : "L'inconnue du portrait" de Camille DE PERETTI présenté par Eliane Freyssenge**

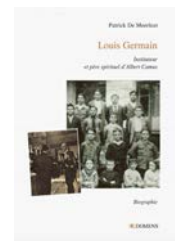
**Résumé du Livre :** "La toile vibrante de beauté. Elle en avait le souffle coupé et se noyait dans l'œil bleu ciel piqueté de



vert. Est-ce qu'elle était réellement le sosie de cette inconnue ?" Peint à Vienne en 1910, le tableau de Gustav Klimt Portrait d'une dame est acheté par un collectionneur anonyme en 1916, retouché par le maître un an plus tard, puis volé en 1997, avant de réapparaître en 2019 dans les jardins d'un musée d'art moderne en Italie. Aucun expert en art, aucun conservateur de musée, aucun enquêteur de police ne sait qui était la jeune femme représentée sur le tableau, ni quels mystères entourent l'histoire mouvementée de son portrait. Des rues de Vienne en 1900 au Texas des années 1980, du Manhattan de la Grande Dépression à l'Italie contemporaine, Camille de Peretti imagine la destinée de cette jeune femme, ainsi que celles de ses descendants. Une fresque magistrale où se mêlent secrets de familles, succès éclatants, amours contrariées, disparitions et drames retentissants

**Lundi 5 octobre 2026 : Le livre du mois : "Louis Germain" de Patrick DE MEERLEER présenté par lui-même.**

**Résumé :** Le nom de Louis Germain est étroitement attaché à celui d'Albert Camus. Si, aujourd'hui, un lecteur curieux cherche à se renseigner sur ce fameux instituteur, en entrant le nom de Louis Germain sur Internet, il est automatiquement renvoyé vers Albert Camus. Et il découvre alors cette lettre du 19 novembre 1957 adressée par l'écrivain à l'instituteur de son enfance. Albert Camus vient de recevoir le Prix Nobel : "Mais quand j'ai appris la nouvelle, ma première pensée, après ma mère, a été pour vous". Reconnaisant élève, Camus lui dédiera ses Discours de Suède. Sans ce prix Nobel ni cette lettre de reconnaissance, le nom de Louis Germain ne résiderait plus que dans la mémoire de rares personnes qui l'ont côtoyé. Nous en concluons qu'avec ce courrier, Albert Camus a immortalisé son instituteur de 7° ...



Grâce aux écrits de son illustre élève et aux biographies qui lui ont été consacrées, chacun peut se faire une idée assez précise du M. Germain instituteur. Il est proposé ici de vous faire mieux connaître cet homme, lui qui fut bien plus qu'un simple enseignant de la République dans cette Algérie qui l'a vu naître et mourir.



# 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
7/05/26	Lac Lamartine à Roques/Garonne	Christian Arassus 06 75 50 17 31	13h35 Métro Basso Cambo	Bus 58 13h45	Chêne vert
21/05/26	Fenouillet La roselière	Christian Arassus 06 75 50 17 31	13h50 Métro La Vache	Bus 59 14h	Gourgues
4/06/26	Monastère/Pécette	Christian Arassus 06 75 50 17 31	13h38 Métro Jeanne D'Arc	Bus 70 13h48	Monastère
11/06/26	Sortie annuelle	Ouverte à tous	Marcheurs et non marcheurs		MONTAUBAN

Les bienfaits de la marche pour l'oxygénation incluent :

- *L'amélioration de la circulation sanguine* : La marche intensifie la circulation sanguine.-
- *Une réduction du stress* : La marche libère des endorphines, et aide à réduire le stress et à favoriser le bien-être.
- *La stimulation du cerveau* : La marche favorise l'oxygénation du cerveau,.
- *Une réduction du cortisol* : Marcher pendant 10 minutes peut diminuer le taux de cortisol
- *L'amélioration de la qualité du sommeil* : La marche régulière peut également améliorer la qualité du sommeil.

*Cela démontrent que la marche est une activité physique bénéfique pour la santé physique et mentale.*

## COMMISSION VOYAGES

Présidente : Nadine BARTHE-RANC

### Voyage 2026 : Découverte de "Prague et de la Bohême" du 17 au 24 juin 2026

**Voyage clos ! Vous pouvez vous mettre en liste d'attente s'il venait à y avoir des défections : Pilote Nadine BARTHE-RANC 06 45 69 39 60**

### Séjours ANCV au Mont-Ventoux



**Le séjour ANCV 2026 se déroulera du 26 Septembre au 03 Octobre au village de vacances \*\*\* de Florans à**

#### **Bédoin dans le Vaucluse.**

C'est au pied du géant de Provence où il fait bon vivre vous propose une nature généreuse idéale pour les amateurs de grands espaces.

À seulement 300 m du magnifique petit village provençal de Bédoin, à proximité du mythique Mont Ventoux, "Le Mont Chauve", le village de vacances VTF Les Florans, va vous accueillir dans un joli parc de trois ha où il fait bon vivre. De par son point de vue

spectaculaire, partout dans le Vaucluse, le Mont-Ventoux observe votre arrivée. Si cette région n'offre pas la mer, elle propose des paysages à couper le souffle entre champs de Lavande et petites villes typiquement provençales. Vous découvrirez de magnifiques lieux, proposant souvent de petits marchés de pays, comme L'Isle-sur-la-Sorgue, ou encore Bédoin.

#### **Au programme :**

**Jour 1** : Montée au Mont-Ventoux, visite d'une nougaterie.

Fontaine de Vaucluse, l'Isle-sur-la-Sorgue.

**Jour 2** : Balade dans le village de Bédoin, marché provençal, après-midi, repos.

**Jour 3** : Vaison-la-Romaine, Séguret.

**Jour 4** : Les Baux de Provence avec repas au restaurant, St-Rémy de Provence.

**Jour 5** : Dégustation à la cave de Bédoin,



**Jour 6 :** Massif des Dentelles de Montmirail, Avignon.

**Jour 7 :** Retour à Toulouse.

**Tarif approx 484 €/pers, non imposables 272 €/pers, transport, assurance, taxe de séjour en supp.**

## PREVISIONNEL 2027

### Croisière en Méditerranée



L'ANR planche déjà sur les voyages 2027, à découvrir ci-dessous.

La Compagnie Française de Croisière (CFC) propose

une mini croisière "**L'Escapade Impériale**" à bord du Renaissance, de 6 jours et 5 nuits, du 5 au 10 juin 2027.

Départ de Marseille, puis direction Ajaccio, Livourne (visite possible de Florence et Pise) Olbia en Sardaigne, Villefranche-sur-Mer, et retour à Marseille

**Tarif : environ 500 € (hors excursions) renseignements : Jean-Patrice FAURE 07 78 38 10 33**

### A la découverte de la Bolivie "L'essence des Andes"

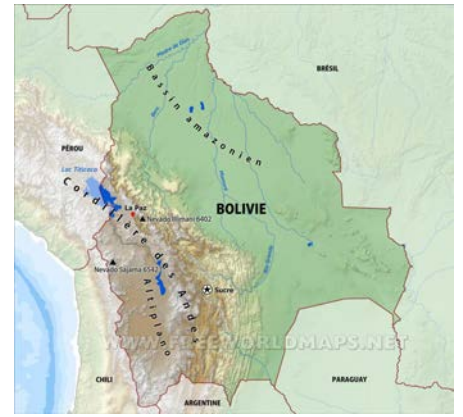


La commission voyage vous propose pour 2027 un fabuleux séjour de 14 jours, du 21 septembre au 04 octobre 2027 (connues à ce jour) en Bolivie.

Le départ se fera de Toulouse, en autocar pour Barcelone, puis en vol régulier avec la compagnie aérienne (AVIANCA) : Barcelone - Bogota - Santa Cruz de la Sierra

La Bolivie est bordée au nord et à l'est par le Brésil, au sud-est par le Paraguay, au sud par l'Argentine et à l'ouest par le Chili et le Pérou. La Bolivie est, avec le Paraguay, le seul pays sud-américain dépourvu d'accès à la mer. Le pays est constitué de deux grands

ensembles géographiques : la cordillère des Andes, à l'ouest, et les plaines de l'Oriente, à l'est. Ainsi, la principale caractéristique physique de la Bolivie est la présence de la chaîne des Andes,



qui s'étend du nord au sud à travers la partie occidentale du pays. Le complexe andin est formé par deux bandes parallèles de puissants reliefs, la Cordillère occidentale et la Cordillère royale (ou orientale), qui culmine avec l'Illimani (6 462 m) et l'Illampu (6 500 m).

#### Les visites au programme :

- Sucre, capitale administrative à 2 790 m d'altitude
- Découverte en 4x4 du Salar d'Uyuni est le plus vaste désert de sel du monde, couvrant plus de 10 500 km<sup>2</sup>, il est situé à 3 656 mètres d'altitude en Bolivie.
- l'Altiplano bolivien
- La Paz, la capitale du pays et son téléphérique : 3 632 m et 4 090 m d'altitude



- Le lac Titicaca avec les îles de la lune et du soleil et Copacabana

#### Les plus :

- Soirée folklorique dans une Pena
- Spectacle des Cholitas
- Hôtel de sel pendant 3 nuits

**Prix :** 3 450 € sur la base de 25 participants  
Pension complète et assurances incluses

**Premier acompte :** 1 035 € à payer avant le 19/05/2026  
Programme détaillé à demander au pilote de ce voyage :  
Nadine Barthe-Ranc 06 45 69 39 60

Hôtel de Sel



## COTISATION 2026

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	34 € <input type="checkbox"/>	48 € <input type="checkbox"/>
Adhésion simple	23 € <input type="checkbox"/>	37 € <input type="checkbox"/>
Abonnement à la revue	18 € <input type="checkbox"/>	

Pour vous simplifier votre cotisation annuelle,  
le choix du prélèvement est vivement conseillé

### 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 -

Le fonctionnement de l'ANR 31 repose uniquement sur de bonnes volontés et notamment sur plusieurs dizaines de bénévoles, si vous disposez de quelques heures, par mois ou même par an ! rejoignez-nous !

Vous avez des envies de sorties, de voyages ou de toute autre activité à mettre en œuvre par l'ANR 31. Faites-nous le savoir en nous contactant ...



## Voyage en Bolivie « L'essence des Andes »

14 jours du 21 septembre au 4 octobre 2027

**ATTENTION ! Seul le versement du premier acompte valide votre inscription**

Coupon à compléter et à retourner **avant le 19 mai 2026** accompagné de votre chèque, à

« ANR 31 » - Commission Voyage - 24 rue du Général Gustave-Ferrié - 31500 TOULOUSE

Pilote : Nadine Barthe-Ranc- Tél : 06 45 69 39 60 – Courriel : [clauderanc@orange.fr](mailto:clauderanc@orange.fr)

Nom :

Prénom :

Téléphone portable indispensable :

Adresse :

Nombre de participants à inscrire :

X 1 035 € =

€ (chèque à l'ordre de « ANR 31 »)

## Séjour ANCV au pied de MONT-VENTOUX

Il se déroulera du 26 Septembre au 03 Octobre 2026

au village de vacances \*\*\* de Florans à Bédoin dans le Vaucluse

Coupon à compléter et à retourner **avant le 1<sup>er</sup> mai 2026** accompagné de votre chèque, à

« ANR 31 - Commission des voyages » 24 rue du Général Gustave Ferrié - 31500 TOULOUSE

Pilote : Patrice FAURE au 07 78 38 10|33 ou par Courriel à « [jean.faure1@orange.fr](mailto:jean.faure1@orange.fr) »

Nom :

Prénom :

Téléphone portable indispensable :

Adresse :

Nombre de participants à inscrire ..... X 200 € = ..... € (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.*

## « Journée Gabare en Lot-et-Garonne »

*Petit-déjeuner Gascon, Gabare et ferme de pruneaux, le mardi 26 mai 2026*

Coupon à compléter et à retourner **avant le 13 mai 2026** accompagné de votre chèque, à

« ANR 31 - Commission ANIMATIONS » 24 rue du Général Gustave Ferrié - 31500 TOULOUSE.

Pilote : Patrice FAURE au 07 78 38 10 33 ou par Courriel à « [jean.faure1@orange.fr](mailto:jean.faure1@orange.fr) »

*Seule la réception de votre règlement valide votre inscription*

Nom :

Prénom :

Téléphone portable indispensable :

Adresse :

Nombre de participants à inscrire ..... x 69 € = ..... € (chèque à établir à l'ordre de « ANR 31 »)



*“Celui qui creuse dans le chemin d'un autre un puits pour l'y faire tomber s'ourte souvent, par son impudence, un chemin sans tette pour s'ensevelir.”*

*proverbe Provençal*

