

LE MOT DU PRÉSIDENT

Chères et chers ami(e)s

Adhérer à l'association nationale de retraités, c'est pénétrer dans un univers de solidarité et d'amitié, stimulant.

Et nous que vivons-nous ? où allons-nous ?

Sans mystère l'ANR 31 traverse depuis quelques années des turbulences, d'abord le confinement en raison du COVID, suivi par la perte de la subvention que nous octroyait La Poste et auquel s'est ajouté la demande de cette dernière de quitter les locaux que nous occupions au Mirail.

Une nouvelle ère s'ouvre pour nous, en 2024, dans nos nouveaux locaux de Soupetard, mais toujours avec la même détermination des bénévoles pour créer des sorties ou des animations, de l'entraide sans oublier le volet le plus important de nos actions envers les aînés, la solidarité. Au premier regard, l'ANR 31 pourrait faire songer à un cabinet de curiosités, eh bien de fait, c'est une association bien vivante et féconde en projets avec un seul objectif, rendre notre temps libre de retraités, "je dirais enfin !", le plus doux et le plus agréable possible.

Conforme à l'intention de son créateur, Firmin-Vidal, le processus dy-

namique des échanges se poursuit au-delà des évolutions pas toujours bien vécues de notre société.

Vous l'avez compris, adhérer l'ANR 31 c'est bien plus qu'une simple adhésion, c'est un acte fort de solidarité. Ensemble nous serons plus fort pour défendre nos intérêts et nous faire entendre de nos politiques qui nous prennent un peu trop souvent pour la part variable de la société. Sur ce premier bulletin de l'année, nous vous proposons un assortiment de projets de sorties et

d'animations, n'hésitez pas à nous faire part de vos souhaits ou remarque. Vous disposez d'un peu de

temps libre, vous avez des idées, des envies d'activités, pourquoi ne pas venir les mettre en place ... Les retraités d'hier ne sont pas les mêmes que ceux d'aujourd'hui ! Le monde bouge, l'ANR aussi !

Pour information, nous sommes toujours en recherche d'un animateur pour le sud du département, dans le Comminges... Auquel pourrait s'associer le groupe Hautes-Pyrénées (ANR 65), afin de créer un sous-groupe dynamique en local. Contactez-nous !

En attendant, je vous souhaite une année pleine de joie et de détente... à nos côtés !

Philippe BLANC

À LIRE

Page 2

- Retour sur la Fête de l'ANR 31 ...
- Cotisation 2024
- Amicale Vie
- Assemblée générale

Page 3

- Hommage à Jack Mary
- Le cercle de lecture
- Solidarité
- La commission animation vous gâte

Page 4

- La sophrologie
- le bonheur est dans le pré !

Page 5

- Prévisionnel des sorties pour 2024
- Promenades et oxygénation de début d'année

Page 6

- les séjours et voyages en cours ou en préparation

Page 7 et 8

- La Namibie
- Les coupons

Page 10 et 11

- Invitation à l'assemblée générale

Cotisation 2024

Vous trouverez votre coupon à compléter en fin de ce bulletin. Merci d'y joindre votre chèque et adresser le tout à ANR 31 - 24 rue du Général Gustave-Ferrié - 31500 TOULOUSE.

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.

Explication 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.*

Fête de l'ANR 31

Le jeudi 25 janvier 2024, près de 200 adhérents se sont retrouvés à la Salle polyvalente, avenue des Arènes à Balma autour d'un repas, et pour une après-midi dansante animée par l'orchestre de Jacky CAILLAUD et ses danseuses, l'ambiance cette année encore n'a pas été qu'une simple façade, mais une vraie après-midi de détente entre amis. Cette rencontre annuelle permet aux adhérents de se retrouver dans une ambiance festive.

Rendez-vous donc pour la prochaine fête de l'ANR 31, à Balma ou ailleurs ...



Amicale Vie

Correspondants Haute-Garonne : Jean-Philippe PECQUEUR au 06 78 69 22 88, ou jppequeur@wanadoo.fr et Jean-Patrice FAURE, 07 78 38 10 33 22 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.

Contactez sans attendre les ambassadeurs ou l'ANR 31.



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DÉPARTEMENTALE 2024

Elle aura lieu le mercredi 27 mars 2024 à 9 heures, Salle du Sénéchal - 17, Rue de Rémusat à Toulouse

Nous espérons vous retrouver très nombreux pour cet événement majeur pour le fonctionnement de notre association. Un dirigeant du siège de l'ANR à Paris a bien voulu accepter notre invitation et nous apportera un éclairage précieux sur les futures orientations de l'association et les sujets d'actualité. (Invitation en fin de bulletin)

Appel à de nouvelles candidatures ...

Le Comité départemental a besoin d'aide. Les adhérents souhaitant participer à la vie de l'association (solidarité, animations, voyages, sorties, visites, conférences, tâches administratives...) à raison de quelques heures par mois

sont les bienvenus au sein du comité départemental. Toute contribution, même modeste, sera la bienvenue.

Les adhérents intéressés doivent postuler par écrit avant le 15 mars 2024 (contacter le 05 34 60 11 83, le mardi après-midi ou un Courriel à Anr031@laposte.net).

La réunion sera suivie du "repas des adhérents" auquel vous êtes cordialement conviés ainsi que vos conjoint(e)s. Vous voudrez bien trouver votre invitation à la fin de ce bulletin (à retourner avant le 21 mars 2024).

D'ores et déjà, reprenez bien la date du 27 mars 2024 !

Nous comptons sur votre participation la plus nombreuse à l'assemblée et au repas, car elle est essentielle pour notre association et représente pour tous les bénévoles une marque d'amitié et de soutien.

NOUVEAUX ADHÉRENTS

Bienvenue à Antoine GARCIA, Jacqueline BOUBY, Jossette et André POUSSE, Olivier DRAVET, Nicole BOUYSSOU et Maryse BESOLI de TOULOUSE. Eliane DE LA LLAVE et Jean-Marie de GILBERT de FON-SORBES, Béatrice STIVAL du LHERM.

COMMISSION SOLIDARITÉ

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

La commission solidarité 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 doit pas être un vain mot mais bien une réalité, nombreux sont les aînés 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 : **Clément BOUSQUET**, de SAINT-ORENS-DE-GAMEVILLE, **Suzanne GARNIER**, de SALIES-DU-SALAT, **Aline CLUZEL et Marcel CORBIERE**, de BALMA, **Marguerite PAYET**, de CUGNAUX, **Raymonde ROQUES**, de PORTET-SUR-GARONNE. **Suzanne MIQUEL, Robert OGE et Jack MARY**, de TOULOUSE.

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

Hommage à Jack MARY

Notre ami Jack vient malheureusement de nous quitter et c'est avec une immense tristesse que nous vous en faisons part. Nous adressons à Bernadette, son épouse, ainsi qu'à

ses enfants et sa famille nos condoléances très sincères.

Jack a œuvré très activement au sein de notre groupe pendant de très nombreuses années ainsi que dans les autres associations de La Poste (Ambulants, AFEH, Donneurs de sang. COS...).

Comme historien, il nous a fait bénéficier de ses connaissances approfondies dans le domaine de l'aéro-postale au travers de ses livres et conférences.

Comme artiste, Jack Mary pratiquait la "Graftitude" et réalisait de belles œuvres graphiques d'une grande originalité en commençant avec un dessin au crayon, puis en disposant au pinceau des tâches d'encre bues au buvard et soulignées par des contours à la plume.

Sa gentillesse, son dévouement et sa rigueur étaient remarquables. Nous garderons de Jack, un souvenir ému de toute son action au sein de notre comité départemental et au service des adhérents.



COMMISSION ANIMATION

Président : Claude RANC 05 61 31 85 74

Une exclusivité ! la commission vous propose de découvrir sur ce bulletin un florilège de sorties sur lesquelles elle travaille pour vous ...

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 18 mars 2024 à 14 heures

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

Présenté par Danielle BOMBAIL

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

À la recherche de l'identité de cette sœur venue d'Asie, Michel Ragon redécouvre aussi son père, sa vie... "Ma sœur aux yeux d'Asie", c'est en fond de décor l'Indochine d'avant 1914, colonie du mou, du visqueux, de la fièvre et des moustiques, colonie des congais que l'on achète et que l'on abandonne en leur enlevant leur enfant... C'est aussi l'opposition de deux cultures qui, dans le métissage, dégénère en tragédie. C'est



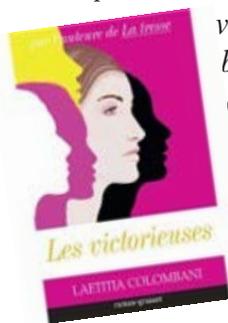
l'histoire d'un paysan français qui débarque en 1909 en Cochinchine en vainqueur (vainqueur de sa propre misère) et qui peu à peu sera vampirisé par l'Asie ; et que l'on verra, la retraite venue, quitter un jour sa tribu paysanne retrouvée pour emmener par la main sa petite fille métisse voir le temple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

Lundi 29 avril 2024 à 14 heures

Le livre du mois : "LES VICTORIEUSES" de Laetitia COLOMBANI

Présenté par Eliane FREYSSENCE

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 singu-

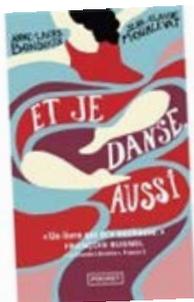
lières, venues du monde entier. Elle va peu à peu gagner sa place, et comprendre le sens de sa vocation : l'écriture. Laetitia Colombani nous invite à découvrir les habitantes du Palais de la Femme, leurs drames et leur misère, mais aussi leurs passions, leur puissance de vie, leur générosité.

Lundi 6 main 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.

Cours de Sophrologie

L'ANR 31 vous propose de suivre des cours de sophrologie, 2 fois 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 une cotisation pour l'ensemble des séances qui vous sont proposées ci-dessous, soit 100 €

Ils se dérouleront les vendredis au 24, rue du général Ferrié 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 7 et 21 juin).

Pour vous inscrire utiliser le coupon en fin de bulletin, accompagné de votre règlement.



Pour toute information, contactez Nadine Ranc : 06 45 69 39 60 ou Courriel : Anr031@laposte.net

La commision animation vous propose une journée culturelle et gastronomique



"Le bonheur est dans le pré"

Dégustation terroir et village fortifié de Larressingle (Gers) le mardi 23 avril 2024 - Prix normal de cette journée, 62 € (ce tarif comprend Transport, déjeuner, visites).

Avec participation de l'ANR 31 : seulement à 55 €

Le programme :

8 h - Départ en bus de Basso-Cambo

10 h - Visite guidée du village fortifié de Larressingle

Classé parmi "les plus beaux villages de France", cette cité vous permettra de découvrir l'architecture médiévale défensive de cette "petite Carcassonne du Gers »

12h30 - Déjeuner du sud-ouest à la ferme 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.

Christine vous dévoilera ses secrets dans l'art de la cuisine du canard gras, dans la plus pure tradition.

Au 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

Vins rouge, rosé et café

16 h - Visite d'une cave d'Armagnac près de Condom

Découverte du savoir-faire de générations de bouilleur de crus gersois.

17 h (environ) - Retour pour Toulouse

Les prévisionnels des sorties en cours d'étude pour l'année 2024

Mois de Mai :

Visite du musée Goya à Castres et déjeuner (date à préciser).

Tarif de cette sortie pour 30 personnes environ : **76€**

Mois de Juin :

Ferme de l'Houme "Tout savoir sur les abeilles"

Sortie le 7 juin (gratuit et covoiturage pour vous y rendre)

Départ (en bus) de Basso-Cambo

9h30 - La Ruche, conférence de Gérard Barthélémy

12h - Pique-nique sur place, chaque participant amènera son repas.

14h - Visite d'un rucher puis vente de miel à la boutique.

Mois de septembre : (commission des voyages)

La Bamboueraie d'Anduze et les Cévennes

Séjour de 3 jours - 2 nuits (voir la proposition complète page 6 dans ce bulletin pour cette sortie)

Prix pour 30 personnes 549€ - supplément pour chambre individuelle **69€**

Il ne s'agit bien entendu que d'un prévisionnel, mais selon vos demandes, ces projets pourraient aboutir ...
(Coupon en fin de bulletin)

Promenades - Oxygénation

Pilotage : Eliane FREYSSENGE - 06 72 50 41 15

Christiane LEBLOND - 07 86 05 89 71

Les bienfaits de la marche à pied :

À la portée de tous, la marche à pied peut être pratiquée à tout âge et ne nécessite aucune condition physique particulière. Fortement conseillée aux seniors, cette activité permet à chacun de préserver son capital santé et sa forme physique, tout en prévenant l'apparition de certaines maladies.

En effet, la pratique d'une activité physique régulière, comme la marche, tonifie le cœur et permet une meilleure circulation sanguine, réduisant ainsi les risques de développer une maladie cardiovasculaire ou de subir un accident vasculaire cérébral. Les randonnées et les marches permettent d'améliorer le souffle et la capacité pulmonaire.

Les bienfaits de la marche à pied se retrouvent également dans la prévention de l'obésité, puisqu'elle permet d'entretenir son corps et sa masse musculaire tout en éliminant les mauvaises graisses.

Programme de prochaines sorties

Date	Destination	Pilote	Rendez-vous	Bus	Arrêt de bus
29/02/24	Le bois de Limayrac	Christian Arassus 06 75 50 17 31	13h55 Métro B Rangueil	14h04 Bus N°23	Allègre
14/03/24	Fenouillet	Christian Arassus 06 75 50 17 31	13h25 Métro B La Vache	13h35 Bus N°59	Gourgues
28/03/24	Blagnac L'Ile de la Pecette	Danielle PESCHEL 06 87 25 24 08	13h45 Métro A Arènes	Tram	Pasteur
25/04/24	Ferme des Cinquante	Eliane FREYSSENGE 06 72 50 41 15	14h00 Métro B Ramonville (terminus)	-	-

COMMISSION VOYAGES

Présidente : Colette CAMUS DERRO - 06 81 89 61 03

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



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

Programme :

- Jour 1 : arrivée le lundi 24 juin pour le déjeuner à l'Oustal. L'après-midi, visite de Salles la Source et de son musée installé dans une ancienne filature du début du 19e siècle.

- Jour 2, visite du village de Conques et de son abbaye avec son tympan du jugement dernier et ses vitraux de Soulagès, l'après-midi le château Renaissance du village de Bournazel.

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

Jour 4, Villefranche-de-Rouergue, la ferme de Carles, visite de son élevage de canards et déjeuner au Monteils à la "Table paysanne". L'après-midi, Najac et sa forteresse du 12e siècle.

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

- Tarif : 385 € par personne, ou 217 € pour les adhérents non-imposables,

- Le transport est non compris

- Supplément chambre individuelle : 73 €,

- La taxe de séjour : 3,20 €,

- L'assurance : 15 €.

Merci de vous inscrire dès à présent à l'aide du coupon joint avec un chèque d'acompte de 200 € (indispensable pour confirmer votre réservation) et à adresser à l'ANR / Commission des voyages.



Pour tout renseignement complémentaire :

Colette Camus-Derro au 04 68 60 45 43 ou 06 81 89 61 03 Courriel : Anr031@laposte.net

Détail du séjour découverte "BAMBOUSERAIE et 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'assu-

rance rapatriement et annulation (extension épidémie incluse).

Inscriptions

Date limite d'inscription le 31 mars 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 projet 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 :

Auprès de Colette Camus-Derro au 04 68 60 45 43 ou 06 81 89 61 03 Courriel : Anr031@laposte.net

Séjour Découverte « Bambouseraie et Cévennes »

Du mardi 8 octobre au jeudi 10 octobre 2024

Date limite d'inscription le 31 mars 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

E-mail « 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 =€

Coupon à découper et à renvoyer à l'ANR 31 en nous précisant quelle sortie vous intéresse

24 Rue du Général Gustave Ferrié 31500 - Toulouse

Contact pour les sorties : Martine Amouroux 06 86 89 33 12 Marie-Rose Léandri : 05 61 36 56 36

Nom et Prénom :

Nombre de personnes :

Sortie 1 - Le bonheur est dans le pré OUI NON

Sortie 2 - Musée Goya à Castres OUI NON

Sortie 3 - Tout savoir sur les Abeilles OUI NON

(Entourer votre choix)

Séjour Découverte du 24 au 28 juin 2024

à PONT-LES-BAINS (Aveyron)

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

24 rue du Général Gustave-Ferrié – 31500 TOULOUSE

Tél : 04 68 60 45 43 / 06 81 89 61 03 - E-mail « Anr031@laposte.net »

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

Nom :

Prénom :

Téléphone :

Adresse :

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

COTISATION 2024

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 :

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 »).

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 -



“ C'est Noël : Il est grands temps de rallumer les étoiles...”

Guillaume Apollinaire





INVITATION

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DÉPARTEMENTALE
DU 27 MARS 2024

Association reconnue d'intérêt général

Chers amis,

Nous avons le plaisir de vous inviter à notre Assemblée générale départementale qui se tiendra :

Le mercredi 27 Mars 2024 à 9 heures,

Salle du Sénéchal - 17, rue de Rémusat à Toulouse (Métro "Capitole")

Cette réunion sera suivie à 13 heures du "Repas des Adhérents", au Restaurant "AU GASCON", 9 rue des Jacobins, à TOULOUSE

L'assemblée générale sera placée, cette année, sous la présidence d'un membre du bureau national de l'ANR.

Nous aborderons ensemble les futures orientations de l'ANR, et les dossiers d'actualité que notre association s'attache avec détermination à faire aboutir dans un contexte difficile : la défense du pouvoir d'achat et la forte pression fiscale imposée aux retraités, les menaces qui pèsent sur nos pensions du fait de l'inflation, l'action de l'ANR et du Pôle des Retraités auprès des pouvoirs publics, la vie de l'association.

L'assemblée générale est avant tout, pour vous les adhérents, l'occasion de vous informer du fonctionnement de notre groupe Haute-Garonne et de vous exprimer sur celui-ci. Votre présence est indispensable pour orienter l'action du Comité départemental et ainsi mieux répondre à vos attentes. Votre participation nombreuse sera également un témoignage reconfortant de tout l'intérêt que vous portez à la vie de notre Groupe et au travail des membres du Comité départemental qui se dévouent bénévolement, pour vous. Vos conjoints sont bien sûr cordialement invités à s'associer à cette journée.

Nous espérons que vous viendrez nombreux tout ayant été prévu pour vous accueillir dans les meilleures conditions. Vous trouverez ci-après les informations pratiques sur l'organisation de l'assemblée, ainsi que le bilan comptable et le compte de résultat de l'exercice 2023.

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

- A partir de 8h30, accueil des participants
- 9 heures, Assemblée générale départementale
- 12h30, clôture de notre réunion et repas des adhérents

ORDRE DU JOUR DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

- Allocution d'ouverture.
- Rapport d'activité 2023 du bureau, des commissions et du correspondant de l'Amicale-Vie
- Rapport financier de l'exercice 2023
- Rapport de la commission de contrôle des comptes
- Allocution des personnalités invitées
- *Questions diverses*

CANDIDATURES AU COMITÉ DÉPARTEMENTAL

En application de l'article 7 du règlement intérieur, l'Assemblée générale doit élire ou réélire tous les 2 ans, pour un mandat de 4 ans, 50 % des membres.

L'année 2024 n'est pas une année d'élection, mais de nouvelles cooptations vous sont proposées :

Jean BESOLI, Jean-Philippe PECQUEUR et Jean-Patatrice FAURE à Amicale-Vie, ***Jacqueline BOUBY*** en tant que trésorière.

COMPTE RENDU FINANCIER

- ***EXERCICE 2023***
- ***COMPTE DE RÉSULTAT 2023***
- ***BILAN AU 31 DÉCEMBRE 2023***

L'année 2024 débute pour l'association nationale de retraités de la Haute-Garonne (ANR 31) avec de nouvelles contraintes, désormais nous ne sommes plus hébergés dans les locaux de la poste du Mirail, cette dernière nous a gentiment demandé de quitter les lieux, sans même nous proposer une solution locative !

Autre désagrément et de taille, la subvention qui nous a été accordée jusqu'à maintenant par La Poste, a été supprimée à compter du 1er janvier 2024 ! et comme si cela n'était pas suffisant, elle refuse purement et simplement de nous verser la dernière partie de la subvention de 2023 (soit 30 %), pourtant contractualisée.

Cette nouvelle année sera pour nous un exercice nouveau ou nous devons nous acquitter d'un loyer ...

Malgré tout, comme vous pouvez le constater, les finances du groupe ANR 31 sont bonnes.

ACTIF			PASSIF		
Imputation comptable		Montant	Imputation comptable		Montant
205000	Logiciels		110100	Report à nouveau	66 270,47
280500	Amortissement		120100	Résultat de l'exercice : Bénéfice	
	Valeur nette	0,00	129100	Résultat de l'exercice : Perte	-6 628,94
218300	Mat. Bureau	7 777,69	401100	Fournisseurs	3 277,50
281830	Total amortis	-7 331,32	419100	Avances reçues	
	Valeur nette	446,37	467015	Croisière sur la Seine	82,74
468700	Produits exceptionnels à recevoir		467016	Voyage ANCV Sournia	25,00
409100	Acomptes versés	10 000,00	467017	Voyage Viet Nam	23 590,00
486000	Charges constatées d'avance		468700	Produits exceptionnels à recevoir	
514101	CCP n° 1	27 727,63	467320	Revue abonnés N+1	
514200	CCP Voyages	23 700,69	46710001	Part des cotisations de l'année N+1 à verser au Siège	1 057,50
515000	CNE	34 084,57			
511100	CHV		46720001	Part des abonnements de l'année N+1 à verser au Siège	1 053,00
			487000	Produits constatés d'avance: cotisations de l'année N+1	7 131,60
			488700	Reliquat voyage	100,39
TOTAL		95 959,26	TOTAL		95 959,26



Toute contribution, même modeste, sera la bienvenue. Pour cela, contactez-nous par téléphone le mardi après-midi au 05 34 60 11 83 ou par Courriel à l'adresse suivante :

*Courriel : Anr031@laposte.net
ou encore via le site de l'ANR 31 : www.anr31.com*

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

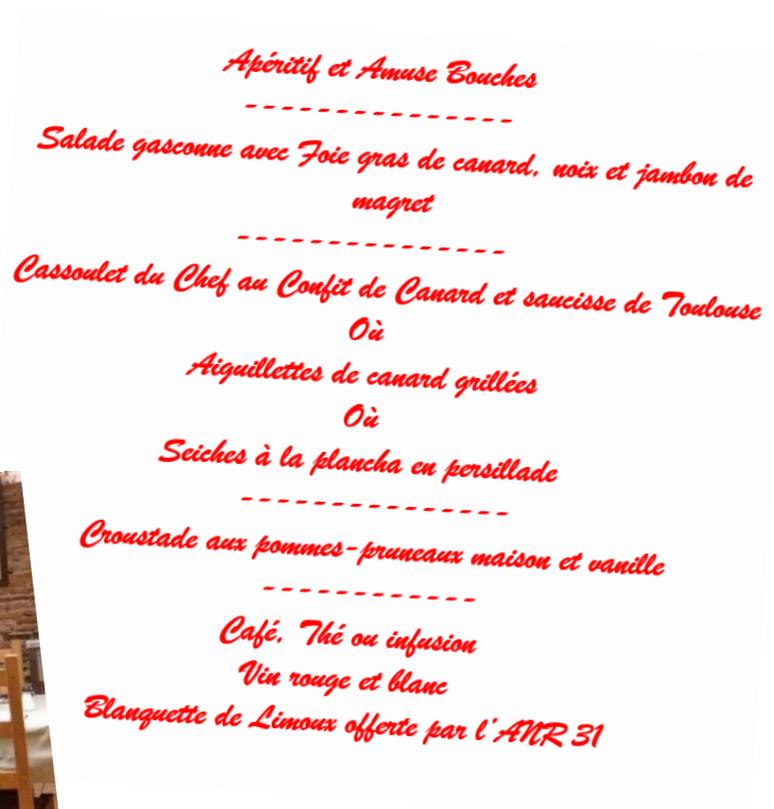


Appel aux bonnes volontés : nous avons besoin de 5 ou 6 bénévoles supplémentaires pour aider ou remplacer ceux qui sont en place depuis des années, développer nos activités, les structurer et faire en sorte qu'elles répondent au mieux des attentes de chacun.

Vous participerez quelques heures par mois, à la vie de l'association selon votre disponibilité et vos souhaits (solidarité, animations, voyages, sorties, visites, conférences, tâches administratives).

LE REPAS AMICAL DES ADHÉRENTS

Le repas sera pris à 13 heures au Restaurant, AU GASCON 7, rue des Jacobins à TOULOUSE (à proximité immédiate de notre lieu de réunion).



Attention :

Les inscriptions au repas seront reçues jusqu'au 21 mars 2024 (délai de rigueur) à l'aide du talon ci-dessous.

En cas d'empêchement de dernière minute, le signaler au plus tard le 21 mars 2024 (votre participation au repas ne pouvant plus être remboursée après cette date).

INSCRIPTION au « REPAS DES ADHÉRENTS » (Assemblée générale du 27 mars 2024)	
Talon à détacher et à envoyer avant le 21 mars 2024 (Délai de rigueur) À Nicole VIEUILLE, 8 rue René LEDUC 31130 BALMA - Téléphone : 05 61 24 45 59	
NOM :	PRÉNOM
ADRESSE :	
Participera au repas accompagné(e) depersonnes.	
Ci-joint un chèque de 20 € x ... = € à établir à l'ordre de « ANR31 »	
CHOIX DU MENU en nombre :	
<input type="checkbox"/> Cassoulet du Chef	<input type="checkbox"/> Aiguillettes de canard
<input type="checkbox"/> Seiches à la Plancha	