



ÉDITORIAL

Notre dernier journal était chargé d'espoir au travers de cet adverbe: **Enfin !** qui au fil du temps s'est transformé en **Prudence !**

Prudence! quant à l'organisation de nos activités, et c'est tout d'abord le voyage en Normandie qui a permis à une cinquantaine de participants de s'évader vers d'autres horizons. Puis quelques balades, les après-midi cartes avec le respect des consignes sanitaires, mais force est de constater que le côté convivial, festif est freiné. Toutefois, nous avons voulu maintenir ces quelques activités pour se retrouver, échanger, communiquer...malgré ces contraintes.

Mais **Prudence!** oblige, nous avons dû, hélas, nous résigner à contrecœur, à annuler nos repas annuels sur les trois secteurs. L'organisation, les contraintes, l'impossibilité de danser, de chanter, nous ont conduits à cette décision. Nous savons que vous comprendrez, que pendant cette période de pandémie COVID-19, il est plus sage d'annuler, et que la **Prudence!** doit être de rigueur.

Nous espérons vous retrouver dès la prochaine AG à Prémilhat le 18 mars, dans un contexte sanitaire amélioré, avec le renouvellement de plusieurs de nos bénévoles qui ont œuvré de nombreuses années pour le rayonnement de notre ANR03. À nous de poursuivre le travail engagé par ces derniers, et si vous avez un peu de temps à consacrer à notre association, si vous souhaitez faire partager vos passions, soyez les bienvenus au sein de l'ANR03, qui vit, qui se nourrit du bénévolat.

Nous n'oublions pas nos plus anciens, les plus de 90 ans qui se verront, comme les années précédentes, remettre un colis, et la visite d'un bénévole.

Le comité se joint à moi pour vous souhaiter un bel automne, avec ce mélange de couleurs, de saveurs, de parfums qui salue l'arrivée de cette saison. Et dans cette période anxieuse, nous vous rappelons que si le besoin s'en faisait sentir, nous sommes à votre écoute...n'hésitez pas à nous contacter.

Prenez soin de vous et de vos proches

Henri PETITALLOT

Appel à bénévoles

Lors de notre prochaine AG de mars 2021, plusieurs postes au sein du Comité sont à renouveler .

Un renouvellement normal pour donner un nouveau souffle, un nouvel élan à notre belle association, et si vous avez un peu de temps à donner dans n'importe quel domaine, loisirs , balade, entraide, animation secteur, etc.. soyez le bienvenu au sein de notre prochain Comité, une place vous est réservée.



Contact: Henri PETITALLOT
Courriel: henripetitalot@orange.fr
ou Tél: 06 87 27 73 80

Bulletin d'information et de liaison
des Adhérents de l'Association
Nationale de Retraités
Groupe Allier

ANR Groupe Allier
2 rue Salignat 03200 Vichy

Secrétariat de Rédaction:
Denise DEBOUT

Site Internet: <https://anr03.fr>



Déjouer appels et mails frauduleux

Un moyen de vérifier si une adresse mail est frauduleuse est de regarder son nom de domaine, soit la partie après l'@. Une administration, une banque ou une entreprise n'utilise jamais une adresse d'emails gratuits comme gmail, hotmail, yahoo ou laposte.

Autre vérification: l'orthographe du nom de domaine. Parfois, un seul caractère peut changer dans l'adresse pour vous tromper.

Attention également à la forme du message et à l'orthographe car souvent la grammaire et l'orthographe sont maltraités. Un véritable email professionnel est écrit sans faute.

Prudence avec les numéros de téléphone inconnus. Si le contenu d'un SMS ou d'un message vocal émanant d'une source inconnue vous demande de rappeler un numéro surtaxé de type 0899***, n'appellez pas.

Ne communiquez jamais d'informations sensibles par messagerie ou téléphone: aucune administration ou société commerciale sérieuse ne demande vos données bancaires et vos mots de passe par téléphone.



Information Importante

En raison de la pandémie, nos activités tournent malheureusement au ralenti en attendant des jours meilleurs. Les marches ont repris avec application de tous les gestes barrières **mais les repas de fin d'année des 3 secteurs ne pourront malheureusement pas avoir lieu en raison des contraintes sanitaires.** Nous restons à votre écoute par mail ou par téléphone, nous vous répondrons ou vous rappellerons.

Voyage à Amboise



Quelques places disponibles pour le voyage à **Amboise** prévu du 31 mai au 2 juin 2021

Contacts :

Christiane ISAAC

tél: 06.83.69.79.95

mail: isaac.christiane@orange.fr

Christine PERARD

tél: 06.82.83.11.13

mail: christine-perard@orange.fr



Nouveau ! Vous pouvez maintenant accéder à votre espace adhérent

Pour cela, saisir votre Identifiant qui est votre numéro d'adhérent, puis votre mot de passe provisoire qui correspond à votre date de naissance sous le format jjmmaaaa.

Ensuite vous êtes invité à changer de mot de passe qui doit être composé d'au moins 8 caractères dont une lettre majuscule et un chiffre.

Si vous avez oublié votre numéro d'adhérent, contactez nous

Correspondant Amicale Vie : Nicole HERMANN Tél: 04 70 98 20 35

Invitation à découvrir le Pays Basque

L'équipe voyage GOUEFFON/COLIN vous emmènera **8 jours du 5 au 12 septembre 2021** au Pays Basque pour bénéficier des attraits de l'arrière-saison et admirer les paysages qu'offre cette belle région. Vous serez logés au **Village Club d'Azureva Hendaye**

Contacts :

- **Michelle GOUEFFON**, tél: 04.70.46.14.82 - 06.75.98.92.60

- **Jacqueline COLIN**, tél: 04.70.43.06.42 - 06.66.93.66.27



Astuce :

Prolongez la vie (et la beauté) de vos fleurs coupées en ajoutant une cuillerée à soupe de bicarbonate dans l'eau



Conseils santé :

3 mouvements quotidiens contre l'arthrose

Je me dérouille le matin : au réveil, prenez quelques minutes pour mettre en route vos articulations (faire quelques mouvements de pédalage, incliner la tête à gauche, à droite, vers l'avant, vers l'arrière pour échauffer les cervicales

Pour me baisser, j'adopte la position du chevalier servant : si vous avez besoin de ramasser un objet au sol, fléchissez la jambe arrière et posez le genou à terre



Debout, j'utilise une seule jambe : Faites porter tout le poids de votre corps sur une seule jambe afin de soulager les articulations de l'autre jambe. Après 2 à 3 minutes, changez de jambe. Et ainsi de suite...

Anecdote :

La fête d'Halloween est célébrée le 31 octobre. Cette coutume date de l'époque où les druides faisaient débiter l'année le 1er novembre. Selon la légende, les morts rendaient alors visite aux vivants qui se déguisaient pour effrayer les mauvais esprits



1) Végétarien? Écolo ?

- Je ne mange plus de viande, je me déplace à vélo et j'éteins la lumière quand je quitte une pièce
- Ah, tu es végétarien et écolo ?
- Non, je suis juste pauvre

2) Une femme arrive dans la cuisine et voit son mari avec une tapette à mouches :

- Que fais-tu ?
- Je chasse les mouches
- En as-tu tué ?
- Oui, 3 mâles et 2 femelles
- Comment fais-tu la différence entre femelles et mâles ?
- 3 étaient sur la canette de bière et 2 sur le téléphone

3) Je crois que la Mafia a piraté mon compte bancaire :

- J'ai plein de prélèvements d'un certain « AGIO » !!!

Cuisine: Tarte à la Citrouille

Pour 6 personnes

600gr de citrouille
1 rouleau de pâte feuilletée
1 œuf
1 gousse d'ail
200 gr de lardons
100 gr de gruyère râpé
20 cl de crème fraîche
sel, poivre, noix de muscade



- 1) Peler et couper en morceaux la citrouille. La faire cuire pendant 10min dans l'eau bouillante, puis bien égoutter.
- 2) Faire dorer dans une poêle les lardons. Dans un saladier, écraser la citrouille, ajouter l'ail finement haché, l'œuf et la crème, les lardons égouttés et mélanger le tout.
- 3) Étaler le fond de tarte, piquer-le avec une fourchette et y mettre la préparation. Recouvrir de fromage râpé. Enfourner 1h à 200°C.



Vie de L'ANR03 et des Groupes

Forum Associations à Vichy le 12 septembre

Cent quarante associations étaient présentes à ce Forum des Associations de Vichy, dont L'ANR03 qui sur son stand a pu échanger, et présenter les activités, actions menées par notre association en direction de tous les Retraités du Secteur Public et Privé.

Rendez vous a été donné à la vingtaine de contacts de ce jour, pour une présentation plus détaillée de notre association, le mercredi 14 octobre à 14h30, à la Maison des Associations de Vichy, et avec à la clef, de nouvelles adhésions.



Prochaines balades

Une sortie pédestre est organisée généralement dans la matinée du troisième jeudi des mois de Septembre à Décembre et de Février à Juillet. Deux parcours sont proposés : 4 à 6 kilomètres, et 10 à 12 kilomètres. Ils se déroulent en alternance sur les 3 secteurs du département (Montluçon, Moulins, Vichy). Après la marche les participants se retrouvent dans un climat de grande convivialité autour d'une bonne table.

Prochaines dates :	jeudi 19 novembre 2020 :	Montoldre
	jeudi 18 février 2021 :	Vichy
	jeudi 25 mars 2021 :	Tronget
	jeudi 15 avril 2021 :	Sauvagny
	jeudi 27 mai 2021 :	Journée plein air La Mitte/Estivareilles
	juin 2021 :	Sortie en forêt de Tronçais avec le groupe ANR du Cher



Prochains voyages en 2021:

- Du 28 avril au 05 mai 2021:** 8 jours au Portugal
- Du 31 mai au 02 juin 2021 :** 3 jours Amboise et la Loire
- Du 05 au 12 septembre 2021 :** 8 jours au Pays Basque

Sortie journée:

En juin 2021, sortie à Ambert avec visites guidées au Moulin Richard de Bas et au Musée de la machine agricole et à vapeur d'AGRIVAP

Projets 2022:

8 jours dans les Pays Baltes (Lituanie, Lettonie, Estonie)

