



L'ÉDITO

En ce début d'année, permettez-moi, au nom de tout le comité, de vous présenter nos meilleurs vœux de bonheur, de santé et de pleine réussite dans vos projets personnels.

Que 2025 soit enfin une année de stabilité politique, contrairement à 2024 où quatre gouvernements se sont succédés, ceci sans vraiment de grande réussite.

Certes, la situation économique de la France est préoccupante, mais les ajustements financiers au détriment des retraités ne constituent pas les meilleures solutions, d'autant plus que, depuis de nombreuses années, nous contribuons à l'effort national avec une perte de pouvoir d'achat de près de 10% en 20 ans. Arrêtons de considérer que notre retraite est une charge sociale ; nos pensions ne sont qu'un salaire différé, le fruit de longues années de cotisations.

Sur un plan plus local, j'é mets le vœu que notre association soit bien présente et encore plus forte pour répondre aux attentes portées au monde des retraités. Nos bénévoles s'y emploient quotidiennement et organisent de nombreuses activités pour donner un sens au terme social, avec plus de convivialité, plus d'écoute, plus de solidarité. Votre présence nombreuse aux repas annuels de chaque secteur, toujours réconfortante pour les bénévoles, témoignage de votre soutien à notre belle association.

Je suis également convaincu de votre confiance renouvelée envers notre association, marquée par le règlement de votre cotisation 2025 à l'ANR03. Ce geste va bien au-delà d'un simple acte de consommateur de services : il reflète un engagement fort de votre part vis-à-vis de notre association et pour le « bien vivre sa retraite ». Je vous en remercie sincèrement.

Enfin, n'hésitez pas d'informer vos amis des activités proposées par votre association et de les inviter à y participer pour découvrir l'ANR03 et, peut-être ainsi, franchir le pas de l'adhésion.

*Bonne et belle
année 2025*



Henri PETITALLOT

Assemblée Départementale de l'ANR Allier



Le jeudi 13 mars 2025, notre prochaine **Assemblée Départementale** se tiendra à la salle des fêtes de Prémilhat (secteur de Montluçon).

Nous vous attendons nombreux pour ce moment de rencontre et d'échange sur l'année écoulée et les perspectives pour 2025, afin de participer activement à la vie de notre Association.

L'accueil se fera dès 9h00 et la réunion débutera à 9h30 en présence d'associations partenaires ainsi que d'un membre du bureau national.

Les inscriptions sont à retourner à Henri PETITALLOT avant le 28 février,
- par mail : henripetitallot@orange.fr
- par téléphone : 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 chemin des Vaches 03000 Avermes
Secrétariat de Rédaction:
Denise DEBOUT
Site Internet: <https://anr03.fr>



La Page Info

Cotisation 2025



Vous avez, en pièce jointe, l'appel à cotisation 2025. Le montant est inchangé par rapport à 2024 : 23€ pour un individuel, 37€ pour un couple. Le plus simple est d'opter pour le prélèvement automatique, ainsi plus de risque d'oubli !

Nous vous rappelons que l'ANR ayant le statut d'intérêt général, vous pourrez porter le montant de cette cotisation 2025 dans la case dons (7UF) sur la déclaration d'impôt de vos revenus de 2025 déclarés en 2026. La réduction d'impôt est de 66% et s'applique dans la limite de 20% du revenu imposable.

Attention: l'abonnement à La Voix de l'ANR n'est pas fiscalement déductible.

Prochaine sortie journée : le jeudi 24 Avril 2025 à Bort-les-Orgues

Jocelyne TRAVERSIN nous invite le jeudi 24 avril pour une sortie à Bort-les-Orgues.

Au programme : croisière en vedette panoramique sur le lac, déjeuner au restaurant, visite du musée de la tannerie et du cuir.

Des informations vous seront communiquées très prochainement.



Devenir adhérent Amicale Vie



Votre Correspondant Départemental :
Nicole HERMANN

21 Boulevard Gambetta 03200 Vichy
Tél 04 70 98 20 35 ou 06 87 27 71 83
mail: nicolehermann@orange.fr

Amicale Vie, partenaire de l'ANR, réservée à ses membres âgés de moins de 76 ans qui souhaitent, par une adhésion annuelle intéressante, faire bénéficier leurs proches d'un capital décès lors de leur disparition. Ce risque est assuré par la Caisse Nationale de Prévoyance (CNP).

Deux conditions pour adhérer :

- Être adhérent(e) à l'Association Nationale de Retraités.
 - Être âgé(e) de moins de 76 ans le mois qui précède l'Adhésion à l'Amicale Vie.
- L'adhésion prend effet le 1er du mois qui suit la réception du bulletin d'adhésion. Le droit prend effet un an après la date d'adhésion (délai de carence).
Exemple : Adhésion au 1er Janvier 2025/ départ des garanties le 1er Janvier 2026.

La lettre d'Information

Elle est mensuelle et adressée gratuitement à tout adhérent qui en fait la demande sur le site national de l'ANR. Il s'agit d'un mini-journal qui sera envoyé dans votre messagerie internet. Elle contient une revue de presse, les nouveautés du web, les nouvelles démarches administratives, les nouveaux services.

Pour la recevoir, vous devez vous inscrire préalablement : connectez-vous sur <https://www.ansiege.fr>, l'inscription se fait sur la page d'accueil (à droite sur l'écran).

Si vous n'êtes pas satisfait, vous pouvez, à tout moment vous désinscrire (lien en bas de la page de la lettre).



LA **Lettre d'info**

Actualités

Evénements

Bons Plans

Astuces : conservation de l'ananas



Conservez l'ananas en le positionnant sur la tranche, et non sur la base, pour éviter d'accélérer son vieillissement. Quand il est découpé, vous pouvez le congeler mais peu de temps, comptez entre deux ou trois mois, pas plus !

Santé : manger mieux

Il n'existe pas de recette ni de régime alimentaire miracle pour *bien manger*. Avant tout, cela revient à adopter une alimentation variée et équilibrée.

- ◆ Ayez une alimentation variée comprenant des fruits et des légumes ...
- ◆ Consommez moins de sel. ...
- ◆ Consommez peu de matières grasses et d'huile. ...
- ◆ Limitez la consommation de sucre. ...
- ◆ Hydratez-vous : buvez suffisamment d'eau. ...
- ◆ Évitez de consommer de l'alcool de façon dangereuse et nocive.



Le saviez-vous ? le chat noir



Dans les superstitions, en France, croiser un chat noir est un signe de malchance.

C'est le contraire en Angleterre où le chat noir est un signe de chance.

Pourquoi ? Car avant la bataille de Waterloo, Napoléon aurait croisé un chat noir.

Bataille gagnée par les Anglais, ils ont associé la chance au chat noir, et les Français, ayant perdu, y ont associé la malchance.

HUMOUR

Moïse, Jésus et un petit vieux barbu jouent au golf. Moïse prend son club et d'un swing élégant envoie sa balle. Elle monte en l'air d'un superbe mouvement parabolique et tombe directement... dans le lac !

Moïse ne se perturbe pas, lève son club et à ce moment les eaux s'ouvrent, lui laissant le passage pour faire un nouveau coup.

C'est maintenant au tour de Jésus. Il prend son club et, également d'une parabole parfaite (rappelez-vous : la parabole c'est sa spécialité), il envoie la balle dans... le lac, où elle tombe sur une feuille de nénuphar. Sans s'énerver, Jésus se met à marcher sur l'eau jusqu'à la balle, et donne le coup suivant.

Le petit vieux prend son club et, d'un geste affreux de qui n'a jamais joué au golf de sa vie, envoie sa balle sur un arbre. La balle rebondit sur un camion puis à nouveau sur un arbre. De là, elle tombe sur le toit d'une maison, roule dans la gouttière, descend le tuyau, tombe dans l'égout d'où elle se trouve lancée dans un canal qui l'envoie... dans le lac mentionné ci-dessus. Mais, en arrivant dans le lac, elle rebondit sur une pierre et tombe finalement sur la berge où elle s'arrête.

Un gros crapaud qui se trouve juste à côté l'avale. Et soudain, dans le ciel, un épervier fond sur le crapaud et l'attrape ainsi bien sûr que la balle. Il vole au-dessus du terrain de golf, et le crapaud, pris de vertige, finit par vomir la balle... juste dans le trou !

Moïse se tourne alors vers Jésus et lui dit :
" J'ai horreur de jouer avec ton père ! "

Lecture

DIRE JE T'AIME NE SUFFIT PAS TOUJOURS

MARIE BERNAUDAT-PETITALLOT

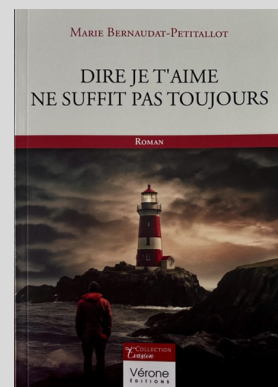
Auteure résidant à VICHY (Allier)



Marie Bernaudat-Petitallot est née à Troyes. Après Bruxelles, Abu Dhabi et Paris, elle pose ses valises à Vichy. Issue de la communication, elle entreprend d'écrire pour répondre au défi lancé par sa fille qui, lors de la parution de ce livre, est devenue l'étoile la plus brillante du ciel.

Genre

Dire je t'aime ne suffit pas toujours est une exploration intime de la passion, où les protagonistes découvrent que les mots ne peuvent parfois porter tout le poids des sentiments. Au fil des pages, on plonge dans la complexité des relations humaines, où l'amour se heurte aux attentes déçues et aux vices, tels que la jalousie. L'auteure dépeint avec finesse la lutte intérieure entre le désir de s'abandonner à l'autre et la peur de perdre son identité. Les personnages doivent apprendre que l'amour, aussi puissant soit-il, exige plus que de simples déclarations. C'est un voyage émotionnel qui questionne la véritable essence de l'engagement et la capacité de deux êtres à se reconstruire ensemble, malgré les tempêtes.





Vie de L'ANR03 et des Groupes

Les dernières balades départementales



Balade Montmarault le 24 octobre



Balade Varennes le 21 novembre

Les prochaines balades suivies d'un repas au restaurant

- Jeudi 20 février : balade secteur Vichy
- Jeudi 20 Mars : balade secteur Moulins
- Jeudi 17 avril : balade secteur Ygrande
- Jeudi 15 mai : balade/pique-nique à La Mitte

Prochaines activités Secteur de Montluçon

Mardi 08 avril :
diaporama des voyages, salle
Chabassier à Lignerolles

Prochaines activités Secteur Moulins

Mercredi 26 février :
diaporama des voyages 2024
salle des associations à Mou-
lins

Mercredi 26 mars :
concours de belote salle des
Ozières Yzeure

Distribution de colis aux plus de 90 ans

Comme chaque année, au mois de décembre, nos bénévoles ont porté des colis à nos adhérents de plus de 90 ans.



Cette année, il y avait 64 bénéficiaires, l'occasion de rendre une petite visite à nos anciens.

Merci au Centre E.Leclerc de Bellerive sur Allier pour la préparation de ces colis.



Prochaines activités Secteur Vichy

Mercredi 05 Février :
après-midi bowling

Mercredi 12 Février :
diaporama des voyages 2024,
maison des associations de
Vichy, salle 1

Jeudi 10 avril :
concours de belote, salle des
fêtes de Vichy

Mardi 15 avril :
tournoi de tarot maison des
associations de Vichy, salle 1

Jeudi 05 juin :
concours de pétanque ou ba-
lade suivis d'un repas au res-
taurant