



EDITORIAL



En ce début d'année **2020**, période traditionnelle de vœux, et les chiffres significatifs **20** et **20** qui la composent pourraient se traduire, du moins j'en émets le vœu : être entendu **20** sur **20** par notre gouvernement sur notre cahier de doléances, nos propositions d'évolutions du dossier retraite basé dans un esprit de plus de justice, plus d'équité et de progrès pour tous.

20 sur **20** aussi pour la note attribuée pour 2019, aux bénévoles de notre groupe Allier, qui avec le maintien de notre nombre d'adhérents, est le résultat d'un engagement sans relâche pour faire connaître l'**ANR 03**. Tout ceci dans une société de plus en plus normée qui avec la mise en place du R.G.P.D. (Règlement Général sur la Protection des Données), nous prive de listes de nouveaux retraités. Qu'ils en soient remerciés ainsi que vous, nos adhérents qui êtes nos meilleurs ambassadeurs.

De nouvelles activités vous ont été proposées, et votre présence assidue confirme l'intérêt d'offrir un panel nouveau de sorties, conférences, rencontres, etc.... Notre association attire de nouveaux adhérents issus du secteur privé ou public hors (ex PTT), ce qui nous conforte dans notre volonté d'ouverture, et dans nos efforts de diversification de nos activités.

Pour poursuivre sur le chiffre **20**, c'est aussi la date de **notre prochaine Assemblée Départementale** qui aura lieu le **20 mars** à Prémilhat.

Et, enfin pour revenir à l'introduction de mon éditorial, en ce début d'année **2020**, au nom des membres du Comité, je vous présente tous nos meilleurs vœux de santé et de bonheur, ainsi qu'à vos proches. Que cette nouvelle année, soit porteuse d'espoir, de fraternité, et de réussite pour vos projets les plus chers.

Bonne année 2020

Henri PETITALLOT



Nouveau site national Internet de l'ANR

Toujours soucieuse de vous informer, et d'offrir de nouvelles prestations, notre **Association Nationale de Retraités** se dote d'un nouveau site internet (<https://www.anrsiege.fr>).

Nous vous invitons à consulter ce site pour découvrir les nouvelles rubriques, et profiter des **nouveaux avantages offerts aux adhérents**.

(Partenariats avec la GMF et VTF « Vacances Tourisme Familles »).

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>



Les Forums des Associations

Notre Groupe Allier a été présent sur les forums des Associations

- ♦ samedi 7 septembre à Vichy
- ♦ samedi et dimanche 5 et 6 octobre à Moulins

La tenue de ces stands a permis de se faire connaître et de recruter de nouveaux adhérents de tous horizons



Le Portail Malin

Comment se renseigner sur les activités sociales ouvertes aux retraités de La Poste ?

Sur Internet : Portail Malin – rubrique « retraités »

www.portail-malin.com,

Nom utilisateur : offre / mot de passe : sociale

Brochure : le Magazine des retraités (sur abonnement – demande possible via tél, mail ou courrier)

Téléphone : N° vert : 0 800 000 505 Mail : offre.sociale@laposte.fr

Courrier : La Poste DNAS - Établissement des activités sociales Retraités Rue de la Céramique - BP 3329 87033 Limoges Cedex



Bon à savoir

A compter du 1er janvier 2020, **votre opticien et votre chirurgien-dentiste** doivent obligatoirement vous proposer un devis comprenant au moins un modèle de lunettes ou une couronne dentaire sans reste à charge



Date à retenir le jeudi 25 juin 2020

Georgette et Henri BILLIAUD vous proposent une sortie journée à AMBERT avec visites guidées au Moulin Richard de Bas et au Musée de la machine agricole et à vapeur d'AGRIVAP.



Les demandes d'inscription vous parviendront avec le prochain 3A

Information Importante

Comme annoncé dans notre précédent bulletin, pour les personnes ayant communiqué une adresse mail (et sauf pour celles ayant demandé expressément l'envoi papier), **le journal le 3A** est adressé par internet.

Les personnes n'ayant pas fourni d'adresse mail continuent bien sûr à recevoir le 3A par voie postale.

Nos adhérents à l'honneur.

Un grand merci aux adhérents cités ci-dessous pour leur engagement au sein de l'ANR et pour éterniser ces **30 ans de fidélité à l'ANR**, un diplôme d'honneur leur a été remis.

BLANC Lucienne

BUVAT André

CARNAT André

DENIS Pierrette

FOUCAT Raymond

LASSIMONE Madeleine

MATRAY Georgette

PARRET Jean Louis

REQUENA Monique





Vie Pratique – Trucs et Astuces Anecdotes

Astuce informatique:

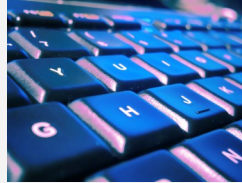
Lorsque vous faites suivre un message

Merci de supprimer les adresses qui y figurent avant de cliquer sur "Envoyer"

Pensez à utiliser la section "Cci" (Copie carbone invisible) ou "Bcc" (Blind Carbon Copy)

Ceci afin de respecter la confidentialité de chacun de vos contacts et d'éviter leur récupération

Vous limiterez ainsi la prolifération et réception des "SPAM" et autres messages indésirables .



Conseils santé :

La marche est-elle aussi efficace que la course ? Réponse : Oui

Des études ont montré que **le temps** à faire du sport - et donc le **nombre de calories** que vous brûlez - est plus important que la difficulté de l'exercice. La course est une forme plus efficace d'exercice, mais pas nécessairement mieux pour vous.

Une étude de 6 ans a constaté que la marche à un rythme modéré et la course produisent des avantages de santé similaires, aussi longtemps que la même quantité d'énergie a été dépensée.



1) Toto est dans la grande section à la maternelle. Il rentre de l'école et dit à sa mère:

- Maman, l'institutrice m'a demandé si j'avais des frères et sœurs qui allaient bientôt rentrer en maternelle.

- Mais c'est très bien qu'elle s'intéresse à toi comme cela, mon chéri. Et qu'a-t-elle répondu quand tu lui as dit que tu étais fils unique ?

- Elle a juste dit : "**Merci mon Dieu !**"

2) C'est l'anniversaire du papa de Toto

Ce qui me ferait le plus plaisir Toto pour mon anniversaire, c'est que tu travailles bien à l'école.

Toto lui répond:

- Trop tard..... « **Je t'ai déjà acheté une cravate !** »

Anecdote :

Pourquoi mange-t-on des crêpes à Mardi-Gras ?

A l'origine, Mardi-Gras est une fête religieuse, organisée la veille du début du carême, où les chrétiens doivent s'abstenir de manger gras, notamment de la viande. Au Moyen Âge, durant cette journée, les réserves de nourriture étaient vidées pour éviter toutes tentations futures. D'où la tradition des crêpes qui servaient à épuiser les œufs, le lard et le beurre.

Chacun se laissait aller à manger plus que de raison et à s'amuser avec les règles de la vie normale. C'est ainsi que les déguisements permettaient de transgresser les interdits de l'ordre social. Les pauvres pouvaient se déguiser en riches et les hommes en femmes...une tradition qui perdure aux quatre coins du monde.



Cuisine: Galette des Rois à la Frangipane

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 2 pâtes feuilletées
- 140 g de poudre d'amandes
- 100 g de sucre fin
- 2 œufs
- 75 g de beurre mou
- 1 jaune d'oeuf
- 1 fève

Préparation de la recette :

Placer une pâte feuilletée dans un moule à tarte, piquer la pâte avec une fourchette.

Dans un saladier, mélanger la poudre d'amandes, le sucre, les 2 œufs et le beurre mou.

Placer la pâte obtenue dans le moule à tarte et y cacher la fève.

Recouvrir avec la 2ème pâte feuilletée, en collant bien les bords.

Faire des dessins sur le couvercle et badigeonner avec le jaune d'œuf.

Enfourner pendant 20 à 30 min à 200°C (thermostat 6-7) et vérifier régulièrement la cuisson



La vie des Groupes

Prochaines balades :

Les sorties pédestres départementales pour le premier trimestre sont toujours organisées en matinée du troisième jeudi. Deux parcours sont proposés : 4 à 6 kilomètres, et 10 à 12 kilomètres. Ils se déroulent en alternance sur l'ensemble du département. Après la marche les participants se retrouvent dans un climat de grande convivialité autour d'une bonne table.



- Prochaines dates :
- jeudi 20 février** : Bellerive/Allier
 - jeudi 12 mars** : Saulcet
 - jeudi 16 avril** : Commentry
 - Jeudi 28 mai** : La Mitte (Cochon à la broche)

Retour sur les dernières activités 2019 tous secteurs :

Le 26 septembre, les « 75 ans » (l'âge moyen de nos adhérents) se sont retrouvés autour d'un bon repas à Chemilly

Les 2 et 9 octobre, visite guidée de l'exposition "Il était une fois La Reine des Villes d'Eaux" - Vichy , 2000 ans d'Histoire au Palais des Congrès de Vichy

Le 17 octobre, balade sous la pluie à Bayet mais ambiance au beau fixe au déjeuner qui a suivi à Chareil-Cintrat

Le 13 novembre, conférence sur le BREXIT par notre adhérent Jean-Louis FRUTIERE à Vichy

Le 21 novembre, balade à Saint-Pont suivie du repas pris à la salle des Fêtes

Le 26 novembre, concours de belote à Vichy et Yzeure

Le 28 novembre, repas annuel du Secteur de Montluçon à Prémilhat

Le 3 décembre, concours de Tarot au CCAS de Vichy

Le 6 décembre, repas annuel du secteur de Vichy à Abrest

Le 11 décembre, conférence sur le « Modèle Allemand » par notre adhérent Jean-Louis FRUTIERE à Vichy

Prochains voyages 2021 (Infos dans les prochains 3A)

- Les Pays Baltes (Lettonie, Lituanie, Estonie)
- Le Pays Basque



Prochaines activités du Secteur de Montluçon

Lundi 9 mars :

Vidéo des voyages à 14h30

Foyer Albert Thomas à Montluçon

Prochaines activités du Secteur de Moulins

Marches locales tous les premiers mardis du mois

Mardi 24 mars :

concours de belote à 14h

Salle des Ozières– Yzeure

Prochaines activités du Secteur de Vichy

Marches locales tous les premiers jeudis du mois

Le Mardi AM au CCAS de Vichy, **jeux de tarot et belote**

Mardi 18 février:

Vidéo voyages à 14h Salle des Fêtes de Vichy

Mercredi 12 février et 11 mars: Informations Sucessions à 14h30 Maison des Associations de Vichy

Mardi 7 avril : Concours de Belote à 14h Salle des Fêtes de Vichy

Mardi 28 avril : Concours de Tarot à 14h au CCAS de Vichy