

EDITORIAL



Ce journal de rentrée sous une nouvelle formule est le fruit de la réflexion de la Commission Communication, menée sous l'impulsion de Denise DEBOUT, sa responsable. Nouveau journal dans sa conception, avec de nouvelles rubriques, mais s'appuyant toujours sur les valeurs qui ont contribué à la conception initiale de ce bulletin, et sur nos trois incontournables **A** (ANR-Allier-Amitié)

Un grand merci à la Commission, qui reste à votre écoute quant à d'éventuelles remarques ou suggestions, pour vous offrir un bulletin qui réponde à vos attentes.

Si notre association a pour but de vous informer, de se retrouver, de se divertir, elle est là aussi pour la défense des intérêts des retraités. Et les dernières annonces du gouvernement, même s'il a renoncé en dernier ressort, de vouloir supprimer l'exonération de cotisations patronales pour un emploi à domicile accordée aux personnes âgées de plus de 70 ans, non dépendantes, nous oblige à une vigilance de tout instant.

Les retraités, que nous sommes, ont déjà largement contribué à l'effort demandé par le gouvernement, pour répondre aux objectifs de déficit public inférieur à 3%, et à la politique de redistribution en faveur des actifs. Nous ne sommes pas la seule variable ajustable à la politique économique nationale, et vouloir supprimer l'exonération de cotisations patronales aurait eu un effet négatif sur l'emploi au niveau du secteur de l'Economie Sociale et Solidaire.

L'automne est là, avec ce mélange de couleurs, de saveurs, de parfums qui salue l'arrivée de cette saison. Nos bénévoles, toujours fidèles et engagés, vous invitent à partager cette saison avec de nombreuses animations, que vous découvrirez à la lecture de ce bulletin.

Henri PETITALLOT

Dans ce numéro

La page info

Vie Pratique-Trucs et Astuces - Anecdotes

Vie des Secteurs

Dates importantes

Jeudi 28/11/2019 : Repas Montluçon

Vendredi 6/12/2019 : Repas Vichy

Mercredi 8/01/2020 : Repas Moulins

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

La fibre

Mise en garde : il semble que certains sous-traitants d'Orange, chargés de développer les réseaux fibre sur le territoire ont des comportements pour le moins critiquables ; ils « forceraient la main » de retraités vulnérables pour leur faire souscrire des contrats box fibre, dont ils n'ont pas forcément besoin, entraînant parfois des frais qu'ils n'ont pas prévu.

Nous mettons donc en garde nos adhérents. Il ne s'agit pas, bien sûr, de faire obstacle au déploiement par Orange de la fibre mais de protéger nos adhérents.



Information importante

Jusqu'à ce jour, l'envoi de votre magazine 3A était effectué par courrier. Du fait du coût de plus en plus élevé généré par cet envoi papier, nous vous informons qu'à compter de 2020, pour les personnes ayant communiqué une adresse mail (et sauf avis écrit contraire de leur part), le 3A leur sera adressé par internet. Les personnes n'ayant pas fourni d'adresse mail continueront bien sûr à recevoir le 3A par voie postale.

Aide Juridictionnelle

L'aide juridictionnelle vous permet de bénéficier d'une prise en charge totale ou partielle par l'État des honoraires et frais de justice (avocat, huissier, etc.) si vous avez de faibles ressources. Vous pouvez demander cette aide avant ou après que l'affaire soit engagée. La demande se fait par formulaire. Vous devez la déposer auprès du tribunal chargé de l'affaire.

A Noter : Arrêt de Windows 7 au 14/01/2020

Deux possibilités :

- Remplacement du PC, si son âge le rend obsolète
- Migration vers Windows 10 à faire soi-même ou à faire réaliser par un prestataire



Appel aux Adhérents

Chaque année, nous recrutons de nouveaux adhérents afin de pérenniser notre niveau d'effectif à hauteur des départs. Le but de l'ANR est de se retrouver, de se divertir mais aussi de se défendre.

Aussi, nous avons besoin de vous et du « bouche à oreille » pour nous communiquer les coordonnées de vos connaissances. Nous les contacterons.

Plus nous serons nombreux, plus nous serons forts face aux pouvoirs publics et aux élus pour garantir des réformes solidaires et équitables.

L'adhésion annuelle est accessible aux retraités de toute origine pour une cotisation modeste.

Nous vous remercions de votre aide pour une ANR encore plus forte.

Nous vous invitons à découvrir Amboise,

située au cœur de la vallée de la Loire, du 3 au 5 juin 2020, soit 3 jours/2 nuits. Amboise est le site idéal pour découvrir les célèbres et nombreux châteaux de cette région. Des places sont encore disponibles.

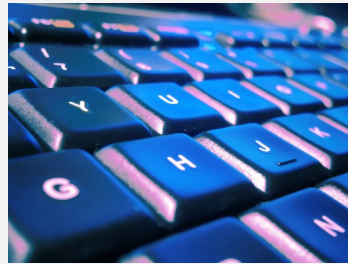


Contacts :

- Christine PERARD, tél: 06.82.83.11.13 - christine-perard@orange.fr
- Christiane ISAAC, tél: 06.83.69.79.95 - isaac.christiane@orange.fr

Astuce informatique

Pour grossir votre texte de lecture, vous pouvez utiliser cette technique sur tous les documents même sur internet : sur votre clavier, enfoncez la touche « Ctrl », ne la lâchez pas, puis sur votre souris, poussez votre roulette vers l'avant, ceci grossit votre texte.



Conseils santé :

Le thé : les flavonoïdes du thé vert peuvent réduire le risque de diabète 2 et de maladies cardiovasculaires

Le vélo : les bienfaits du vélo ne sont plus à démontrer ; une récente étude a prouvé que le vélo à assistance électrique apportait tout autant de bénéfices et même davantage.

Alcool et tabac : les effets de l'alcool sont renforcés quand ils ont associés à ceux du tabac : leurs actions conjointes augmentent considérablement les risques de cancer des voies aérodigestives supérieures.



Anecdote :

Comment se forment les arcs-en-ciel ? Ces curiosités de la nature émerveillent petits et grands ; les arcs-en-ciel apparaissent lorsqu'il y a en même temps soleil et pluie. Quand le soleil est bas sur l'horizon, ses rayons traversent parfois les gouttes d'eau qui tombent. Elles forment alors la lumière blanche du soleil en un éventail de couleurs.



GPS pour piéton

Moi, en randonnée, je marche toujours derrière mon GPS en fonction piéton.

il est performant ?

Incomparable ! non content de m'indiquer les bistrotts impossibles, les restos du jour, les coins d'ombre, les passages à gué, ...

non ?

Il m'indique les trous dans le chemin, les pierres glissantes, les racines apparentes, les cailloux qui roulent, les branches cassées,

non ?

Si

c'est quelle marque ?

Gérard , Philippe, Simone tous des copains qui marchent devant !

Cuisine: Recette Papillote de Saumon au boursin

Temps de préparation : 30mn
Temps de cuisson : 20 mn
Difficulté : facile

Ingrédients (4 personnes) :
4 pavés de saumon
1 boursin ail et fines herbes
1 ou 2 tomates
20cl de crème fraîche liquide
jus de citron, persil, ciboulette, sel, poivre

Préparation :
Préchauffez le four à 200°
Disposez sur votre plan de travail 4 feuilles de papier alu recouvertes de 4 feuilles de papier cuisson
Mettez dans chaque feuille un pavé de saumon, salez, poivrez
Épépinez la ou les tomate(s). Découpez en tranches et les disposez sur les pavés ainsi que le boursin en intervalles réguliers
Nappez de crème liquide, puis un peu de jus de citron, persil, ciboulette
Fermez les papillottes, les placer dans un plat à four et laisser cuire 20mn

Dégustez avec un riz blanc.

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 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 17 octobre** : Bayet
- jeudi 21 novembre** : Saint-Pont
- jeudi 20 février 2020** : Bellerive/Allier

Les dernières activités tous secteurs :

Le 18 avril, balade bucolique à Nérès les Bains, jolie ville thermale puis repas à l'Auberge Nérésienne

Du 16 au 20 mai, voyage dans la vallée du Lot et les gorges du Tarn dans le cadre « seniors en vacances », quelle belle région que l'Aveyron, des paysages, des couleurs, des panoramas, des gorges et des monts

Le 23 mai journée « plein air » à Millepertuis (Yzeure):belles balades sous un grand ciel bleu et un beau soleil puis pique-nique suivi de jeux de pétanque ou de belote sous les ombrages

Le 07 juin, sortie journée au Musée Michelin et au Volcan de Lemptégy

Le 18 juin concours de pétanque à Vichy suivi d'un déjeuner au restaurant La Promenade

Le 20 juin rencontre en forêt de Tronçais avec les groupes ANR du Cher et de la Nièvre

Du 23 au 30 juin, voyage en Ecosse, pays des lochs, des châteaux, de la cornemuse et du whisky

Du 7 au 12 septembre, voyage à Grasse-Côte d'Azur, route Napoléon, villages médiévaux, corniche d'or.

Le 19 septembre, journée « plein air » à La Mitte près d'Estivareilles, balade le long du canal de Berry et pique-nique au bord de l'étang ASPTT

Prochains voyages :

Portugal "Les Grandes Découvertes" du 05 au 12 mai 2020

Sur les pas des Rois de France à **Amboise du 3 au 5 juin 2020**

Découverte de **La Haute Normandie du 6 au 11 septembre 2020**



Prochaines activités du Secteur de Montluçon

Repas annuel le Jeudi 28/11/2019 à 12h00, Salle des Fêtes de Prémilhat

Prochaines activités du Secteur de Moulins

Marches Locales tous les premiers mardis du mois

Mardi 26 novembre : concours de belote à 14h Salle des Ozières– Yzeure

Mercredi 8 janvier 2020: Repas annuel à 12h30 Salle du Temps Libre à Moulins

Lundi 13 janvier 2020 : Vidéo /Galette à 14h, Maison des Associations-Moulins

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 26 novembre: concours de belote à 14h Salle des Fêtes de Vichy

Mardi 3 décembre: concours de tarot à 14h au CCAS de Vichy

Vendredi 6 décembre: Repas annuel à 12h Salle des Fêtes d'Abrest

Mardi 14 janvier 2020 : Galette/ Loto à 14h Salle des Fêtes de Vichy