Journal le 3A janvier 2024 N°57

Anr-Allier-Amitié

L'ÉDITO ...

A l'aube de cette nouvelle année, permettez moi dans un premier temps de vous souhaiter, au nom du Comité, une excellente année 2024 avec de multiples projets personnels et une santé au beau fixe pour nous accompagner dans les nombreuses activités proposées par les bénévoles de l'ANR03.

2023 s'est achevé par nos traditionnels repas, un instant festif et convivial, qui a permis à plus de 200 adhérents de clore cette année de façon la plus chaleureuse, dans la gaieté et le bonheur de se retrouver. Le père Noël n'a pas oublié nos plus anciens par la distribution de colis, un moment très apprécié. Mais que dire du Père Noël de La Poste, qui pour des raisons de budget contraint ne nous a pas versé le solde de la subvention prévue. La perte pour l'ANR au niveau national dépasse les 116 000€, La Poste ayant décidé de réserver ses aides en direction des seuls actifs. Une nouvelle fois, après les mauvais coups de cet été (voir éditorial 3A d'octobre), les retraités servent d'ajustement budgétaire. Cette situation impacte, bien sûr, notre association locale, à nous à mieux maitriser nos dépenses, à rechercher d'autres pistes de financement, et à vous de parler de l'ANR autour de vous pour recruter de nouveaux adhérents qui permettront d'apporter un peu « d'oxygène financier ».

Je profite de ces lignes, pour me faire le relais de nombreux adhérents, afin de remercier nos bénévoles qui s'investissent quotidiennement pour offrir un panel de plus en plus riche d'activités, mais aussi par leur présence, leur écoute auprès de nos plus anciens, et de nos adhérents isolés.

Enfin, un petit clin d'œil en photo pour souligner que nos bénévoles ont du talent, et quel talent, merci aux « Vamps », pardon merci à Christine et Michelle. Un exemple parmi tant d'autres, qui souligne combien il fait bon vivre, combien il fait bon vivre sa retraite à l'ANR03.

Henri PETITALLOT

Bonne et belle année 2024

Assemblée Départementale de l'ANR Groupe Allier

La prochaine Assemblée Départementale de notre association ANR Allier se déroulera le **Mercredi 06 mars 2024** à Vichy au Centre Omnisports et sera suivie d'un déjeuner.

Accueil à partir de 9h00, la réunion débutera à 9h30 avec la participation d'un membre du Bureau National, et de représentants d'associations partenaires.

Un instant important pour la vie de notre association, nous vous attendons nombreux pour remercier de votre présence tous les bénévoles qui font notre ANR03.

Bulletin d'information et de liaison des Adhérents de l'ANR Groupe Allier

ANR Groupe Allier
2 chemin des Vaches 03000 Avermes

Secrétariat de Rédaction :
Denise DEBOUT

Site Internet : https://anr03.fr

La Page Info

L'ANR RECONNUE D'INTÉRÊT GÉNÉRAL :

Déduction fiscale, cotisation et dons

Les pouvoirs publics ont accordé à l'ANR le statut d'intérêt général. En le lui attribuant, ils reconnaissent le rôle éminent d'entraide, de défense, de lien social, de protection et d'information rempli par notre association auprès des retraités.

Pour répondre complètement à la reconnaissance, l'ANR accueille, depuis la modification de ses statuts, en juin 2017, tous les retraités quelle que soit l'entreprise où ils travaillaient.

L'adhésion à l'ANR induit la possibilité de déduire de son revenu imposable la cotisation, les dons au bénéfice de l'association, ainsi que les frais exposés dans le cadre du bénévolat ANR, en particulier les frais de déplacement, en cas de renonciation au remboursement de ceux-ci. La réduction d'impôt est de 66% du montant des dons. Elle s'applique dans la limite de 20% du revenu imposable. Par exemple, pour une cotisation « couple » à 37 €, l'adhésion ne vous revient qu'à 13€, car vous bénéficiez de 24 € de déduction fiscale.

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

Tous les adhérents ayant fourni une adresse mail à notre groupe Allier peuvent désormais recevoir un mail d'informations émanant directement du siège ANR .

L'émetteur sera : **ANR <anr.diffusion@orange.fr>** avec en objet du mail par exemple : avantages sur villages club tels Miléade ou Vacances Très Familles, offres de téléassistance, offres Amicale Vie, ou informations d'ordre général sur notre association, etc.

Donc, ne pas hésiter à ouvrir ces mails.

Sortie journée du 16 mai 2024 :

Le jeudi 16 mai 2024, Jocelyne TRAVERSIN a prévu une sortie **dans le Morvan** avec, entre autres, une visite du site archéologique de **Bibracte.**

Initialement, il était prévu **le lac des Settons** mais celui-ci a été vidangé, et sa remise en eau n'est pas assurée avant début juin. Le programme et les bulletins d'inscriptions vous parviendront ultérieurement.

Quelques places disponibles en liste d'attente pour les 2 voyages 2024

Du 03 au 10 juin 2024 : Le Tyrol avec immersion dans les traditions tyroliennes, INNSBRUCK, la cristallerie Swarovski, lac d'Achensee, soirée tyrolienne...etc.

Contact : Marie-Thérèse SIMONNET (tél 04 70 51 40 53 ou 06 78 14 12 41)

Du 02 au 07 septembre 2024 : découverte de **villages typiques de la région Lyonnaise** au départ du village de Saint-Germain-Au-Mont-d'Or.

Contacts : Michelle GOUEFFON (tél 04 70 46 14 82 ou 06 75 98 92 60)
ou Jacqueline COLIN (tél 04 70 43 06 42 ou 06 66 93 66 27)

Vie Pratique – Trucs et Astuces Anecdotes

Astuces :

Pour adoucir le linge mettez un peu de vinaigre blanc dans le bac adoucisseur du linge. Ça ne laisse pas d'odeur, enlève toutes traces de lessives et préserve les couleurs. Le linge est doux et la machine ne s'entartre pas!!!

Santé : stimuler sa mémoire

Fuyez les situations stressantes ou angoissantes.
Stimulez votre mémoire en pratiquant des activités cérébrales (mots croisés, puzzles,…) ou en lisant.
Bougez régulièrement en pratiquant la marche.
Dormez suffisamment au moins 8 heures par nuit.
Mangez sain et équilibré.
Brisez la routine en modifiant vos habitudes régulièrement et fuyez l'ennui.
Passez du temps avec vos amis, restez socialement actifs.

Le saviez-vous ?

Durant la Commune de Paris, en 1871, les bâtiments de la police brûlèrent. La nouvelle caserne a alors été bâtie sur l'île de la Cité dans un ancien marché aux volailles.
Le sobriquet de poulet est alors donné aux policiers. Le surnom est donc d'abord attribué aux policiers parisiens avant de s'étendre à tous en France.

Un médecin a une aventure extra-conjugale avec sa secrétaire. Un jour, elle lui annonce qu'elle est enceinte. Comme il ne veut pas que son épouse le sache, il remet à sa secrétaire de l'argent pour aller en Italie.
La secrétaire demande : mais comment vais-je te faire savoir que le bébé est né ?
C'est simple, envoie moi une carte postale et écris juste « spaghetti ».
7 mois plus tard, son épouse l'appelle au bureau et lui dit qu'il a reçu une étrange carte postale d'Italie, à laquelle elle ne comprend rien.
Il lui dit : je trouverai sûrement une explication à tout ceci.
Le soir, à la maison, il regarde la carte postale et tombe au sol, victime d'un arrêt cardiaque.
Les pompiers arrivent et ils demandent à l'épouse comment c'est arrivé.
Elle leur explique que c'est à la lecture de la carte qu'il s'est effondré et elle lit le texte de la carte :
« spaghetti, spaghetti, spaghetti, spaghetti, deux avec boulettes et deux sans boulettes… »

Cuisine : Tarte poires, chocolat, noix de pécan

Ingrédients :
1 pâte brisée
25 cl de crème liquide
100g de chocolat noir
50 g d'amandes en poudre
2 œufs.
50g de noix de pécan
50g de sucre
1 boîte 4/4 de poires au sirop

Préparation :

Etaler la pâte dans un moule, piquer à la fourchette, couvrir de papier cuisson et de légumes secs
Faire cuire 12 mn
Faire chauffer la crème et hors du feu, ajouter le chocolat, laisser fondre puis remuer et incorporer les amandes, les œufs, les noix de pécan concassées et le sucre
Disposer les poires dans le fond de tarte cuit
Recouvrer du mélange au chocolat
Enfourner
Cuire à 180 ° environ 35 mn.

Vie de L'ANR03 et des Groupes

Action Sociale

Colis à nos anciens de plus de 90 ans :

En décembre, nos bénévoles ont distribué 55 colis à nos adhérents de plus de 90 ans (dont 3 couples). Colis qui sont toujours attendus et très appréciés par nos plus anciens.

Diplômes de fidélité :

Depuis quelques années, l'ANR Groupe Allier tient à remercier de leur fidélité les adhérents ayant plus de 25 ans d'ancienneté à notre association. Quinze adhérents se sont vus ainsi remettre un diplôme de fidélité, accompagné d'un petit agenda ANR 2024.

Prochaines balades départementales

(suivies d'un repas au restaurant)

Jeudi 22 février : Vichy, berges de l'Allier et Parc des Sources

Jeudi 21 mars : Moulins, le nouveau pont et environs

Jeudi 18 avril : région de Bourbon l'Archambault/Ygrande

Repas annuels des 3 secteurs

Les traditionnels repas annuels ont permis aux adhérents des secteurs de Montluçon (le 23 novembre), de Vichy (le 8 décembre) et de Moulins (le 10 janvier) de se retrouver autour d'une bonne table et dans une ambiance festive et musicale. Merci aux organisateurs pour ces 3 rencontres très réussies.

Repas Montluçon

Repas Vichy

Repas Moulins

Prochaines activités Secteur de Vichy

Mercredi 14 Février 2024 : vidéo des voyages (Maison des Associations - salle 1)

Jeudi 11 Avril 2024 : concours belote (Salle des Fêtes de Vichy)

Mardi 16 Avril 2024 : concours tarot (Maison des Associations-salle1)

Prochaines activités Secteur Montluçon

Mercredi 13 mars 2024 : vidéo des voyages (Salle Chabassier à Lignerolles)

Prochaines activités Secteur de Moulins

Mercredi 24 Janvier 2024 : jeux/galette (Salle des Ozières à Yzeure)

Mercredi 28 Février 2024 : vidéo des voyages (Maison des Associations à Moulins)

Mercredi 27 Mars 2024 : concours de belote (Salle des Ozières à Yzeure)