



### L'ÉDITO ...



Le printemps est là avec des jours plus ensoleillés qui invite aux sorties, balades, et à se retrouver plus nombreux aux différentes activités proposées par nos bénévoles. Et notre Assemblée Départementale qui s'est tenue le 6 mars à Vichy, en présence de Jean CORDOBA, Vice-président National, a été un moment d'échanges très riche et a permis aux 86 adhérents présents de s'informer sur le calendrier des manifestations de cette année 2024.

Dans mon précédent éditorial, je vous faisais part des mauvais coups en direction des retraités, durant l'année 2023. Cette année risque d'être aussi synonyme de rigueur pour nous. La décision du doublement du forfait restant à charge pour certains actes médicaux va pénaliser un peu plus ceux qui ont besoin de médicaments, de consultations auprès des professionnels de santé, donc plus particulièrement les malades et les retraités. Et les annonces gouvernementales avec des coups de rabot sur le budget de l'état, sont agrémentées de pistes d'économies, dont une revalorisation de nos pensions pour 2025, minorée par rapport à l'indice des prix, soit une nouvelle désindexation de nos pensions par rapport à l'inflation.

Notre association ne peut passer sous silence cette atteinte à nos droits les plus fondamentaux, et je reprendrai un passage de l'intervention de Jean CORDOBA, Vice-président National lors de notre Assemblée Départementale « *Nous n'aimons pas rester silencieux chaque fois qu'il est porté atteinte aux droits des retraités. Nous constatons année par année que nos droits de retraités sont mis à mal, que notre pouvoir d'achat se réduit de plus en plus. Lorsque nous remarquons que parmi nos adhérents il y a de nombreux retraités qui ne peuvent plus se soigner correctement qui ne peuvent plus vivre dignement de leur retraite, alors, le devoir de responsables d'une association comme la nôtre est de le dénoncer haut et fort.* »

A la suite de ces quelques lignes, je voudrais aussi vous inviter après avoir pris connaissance du contenu de ce journal, à le faire lire à vos amis, vos voisins, pour mieux faire connaître notre association.

Henri PETITALLOT



Jean CORDOBA

Le 06 mars, notre Assemblée Départementale s'est déroulée à Vichy en présence de Jean CORDOBA, vice-président national et de 86 adhérents.

Après le rapport moral présenté par notre président ANR 03, Henri PETITALLOT, ont suivi, le rapport d'activités, le rapport financier, les interventions des responsables de Commissions, celles des invités puis celle de Jean CORDOBA.



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

**Olivier CALON : « Vive les vieux »**  
(éditions de l'Opportun »)



Officiellement, les vieux coûtent cher, encombrant les hôpitaux, radotent, squattent les places assises dans le métro, menaceraient même notre équilibre économique, rien que ça ! Et pourtant... Ils sont à la fois consommateurs, créateurs d'emplois, producteurs de services, transmetteurs de mémoire... rien que ça ! Sans eux, qui pour remplir les bateaux de croisière, qui pour écouter Franck Michael ou lire Jean d'Ormesson, qui pour faire fonctionner les pharmacies, les cinémas, les cures thermales ? Et qui pour garder les enfants, animer les associations, regarder *Questions pour un champion* ? À bien y réfléchir, les vieux sont un atout majeur et vieillir est une chance pour chacun !

**Sortie journée MORVAN**  
**du 16 mai 2024 :**

**Il reste quelques places disponibles** pour la sortie dans le Morvan le jeudi 16 mai 2024, avec entre autres, la visite des sites gallo-romains d'Autun, et du site archéologique de **Bibracte**.



**Contact :** Jocelyne TRAVERSIN  
**Tél :** 06 18 34 18 57  
**@ :** [jocelyne.traversin@gmail.com](mailto:jocelyne.traversin@gmail.com)



### Pour vous informer:

Le site internet ANR 03 : <https://anr03.fr> (gratuit)  
Le site du siège ANR : <https://www.anrsiege.fr> (gratuit)  
La lettre d'info du siège : inscription gratuite sur le site du siège  
Le magazine national : La Voix de l'ANR ( 4 numéros par an, abonnement 9 euros pour les adhérents ANR)  
Le compte Facebook du siège : <https://www.facebook.com>  
Tous les membres du Comité ANR 03



### Pour rester informés :

N'oubliez pas de nous signaler tout changement de situation, d'adresse, de numéro de téléphone ou d'adresse mail. Si vous n'avez pas de mail et si vous possédez un téléphone portable, merci, si vous le souhaitez, de nous en communiquer le numéro, nous pourrions ainsi vous adresser des informations par sms en plus de celles que vous recevez par courrier.

**Notre adresse: ANR Groupe Allier: 2 chemin des Vaches 03000 Avermes**

**De nombreux mails arrivent en SPAM (en indésirables)** par erreur au lieu de la boîte de réception, on peut ajouter ces adresses mail dans la liste verte de sa messagerie.

Le chemin d'accès à la liste verte varie d'une messagerie à l'autre.

Chemin pour liste verte messagerie orange de particulier :

Ouvrir sa messagerie orange – cliquer sur paramètre (roue dentée en haut à droite) - Tous les paramètres – Sécurité - cliquer sur « Voir la liste sous expéditeurs autorisés (liste verte) » :

Saisir l'adresse mail dans le champ prévu puis activer « Ajouter ».

PS : suivant la version de la messagerie orange, le chemin peut être différent.





## Vie Pratique – Trucs et Astuces Anecdotes

### Astuces :



**Les bananes** peuvent très vite se gâter; laver la peau avec de l'eau pour éliminer l'accélérateur de mûrissement puis essuyer l'humidité avec une serviette en papier; envelopper les queues des bananes avec du film alimentaire étirable pour réduire l'éthylène libéré par la banane elle-même, de cette façon elles ne se gâteront pas pendant une quinzaine de jours.

### Santé : Les dangers des produits vaisselle pour la santé.

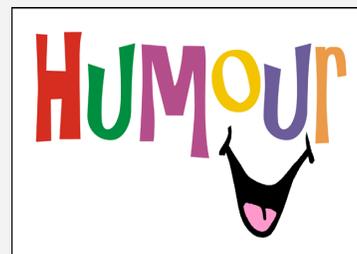
Certaines personnes sont sensibles aux détergents. En effet, ils agissent sur la peau comme sur la vaisselle, ils la dégraissent en lui enlevant sa protection naturelle. Dessèchement, crevasses, allergies sont le revers des vaisselles à la main quotidiennes : pensez à porter des gants.



### Le saviez-vous ?



Nous buvons de l'eau millénaire. Le cycle d'évaporation, de condensation et de précipitation étant un circuit fermé, la même eau qui existait sur la terre il y a des millions d'années est toujours sur terre aujourd'hui. Elle ne cesse de se recycler encore et encore. Certaines des molécules d'eau que nous buvons sont âgées de plus de 4.6 milliards d'années.



Un jeune homme vient de passer le concours d'entrée pour être gendarme. Il rentre chez lui tout fier :

- Papa, j'ai été reçu, je suis gendarme
- Félicitations mon fils! Mais quelle question t'ont-ils posée?
- Ils m'ont demandé combien faisait 4 x 6 et j'ai dit 20.
- 4 x 6, ça ne fait pas 20, mais 24 !
- Possible, mais c'est moi qui était le plus proche de la bonne réponse.

\*\*\*

Un homme souffrant le martyr va voir son médecin

- Docteur, j'ai mal partout
- Que voulez-vous dire, partout?
- Eh bien quand je touche mon genou, j'ai mal, quand je touche ma joue, j'ai mal aussi, quand je touche mon oreille, j'ai encore mal, c'est partout pareil. Dites docteur, je vais mourir ?
- Non, vous avez juste le doigt cassé.

\*\*\*

### Cuisine : Cornets de jambon au foie gras

#### Ingrédients :

6 tranches de jambon blanc  
300g de bloc de foie gras  
12 cl de crème fraîche épaisse



#### Préparation : 15 minutes 2h à l'avance

#### Pour 6 personnes :

Monter au fouet le bloc de foie gras et la crème fraîche  
Tartinier largement les tranches de jambon avec la mousse obtenue  
Former des cornets de jambon et les maintenir avec une pique apéritif  
Placer les cornets au réfrigérateur au moins 2 h avant de servir  
Dresser sur le plat de service, après avoir ôté les piques sur un lit de salade composée



# Vie de L'ANR03 et des Groupes

## Les activités départementales du 1er trimestre 2024

### Balades départementales :

à Vichy le jeudi 22 février avec 89 participants, repas au Cabanon  
à Moulins le 21 mars avec 82 participants, repas à la Tourmandise



### Diaporamas des voyages :

mercredi 14 février à Vichy,  
mercredi 28 février à Moulins,  
mercredi 13 mars à Lignerolles/Montluçon

**Concours de belote :** mercredi 13 mars  
à Yzeure/Moulins

**Réunion/Galette :** jeudi 18 janvier  
à Lignerolles/Montluçon

**Loto/Galette :** jeudi 18 janvier  
à Vichy (85 participants)

**Jeux/Galette :** mercredi 24 janvier  
à Yzeure/Moulins (50 participants)



### Prochaines activités secteur Vichy :

**Balade locale** le premier jeudi de chaque mois

**Concours de pétanque le jeudi 13 juin** au Centre Omnisports de Bellerive/Allier, suivi d'un repas au restaurant

### Où nous rencontrer :

Permanence tous les vendredis de 14h30 à 16h30 (hors vacances scolaires) à la Maison des Associations de Vichy (Bureau N° 7)

Au local d'Avermes : 2, chemin des Vaches en général le jeudi après-midi



### Prochaines activités :

#### Jeudi 16 mai :

Journée dans le Morvan, avec visite de sites gallo-romains



#### Jeudi 23 mai :

Journée plein air à La Mitte avec le cochon à la broche



#### Jeudi 20 juin :

Sortie en forêt de Tronçais avec le groupe ANR du Cher



#### Jeudi 19 septembre :

Journée plein air à Yzeure avec balade, pique-nique, pétanque....

