



L'ÉDITO ...



Octobre s'achève, emportant les derniers échos de l'été et laissant derrière lui les souvenirs des Jeux Olympiques et Paralympiques, des vacances en famille et des escapades pour certains. Dans une veine plus sombre, il laisse également une situation politique atypique, marquée par la dissolution de l'Assemblée Nationale, une longue période sans gouvernement effectif, et récemment, l'annonce d'un déficit conséquent du budget de l'État. Des mesures

préliminaires d'économies et de recettes ont été annoncées afin de ramener le déficit budgétaire à 5 % du PIB d'ici 2025.

Malheureusement, une fois de plus, les retraités sont sollicités avec une disposition clé du budget 2025 : **le report de l'indexation des pensions de six mois**. La compensation pour l'inflation ne sera envisagée qu'à partir du 1er juillet. Cela aggravera encore un peu plus notre pouvoir d'achat, impactant surtout les retraités ayant les revenus les plus modestes. Le 18^{ème} baromètre de la pauvreté et de la précarité, réalisé par Ipsos pour le Secours Populaire Français, est alarmant sur ce sujet. Il met en évidence une précarité qui s'intensifie d'année en année. Cette mesure, si elle est appliquée, ne fera qu'amplifier ce constat.

L'ANR, au niveau national a toujours été et restera constamment opposée aux mesures nuisibles aux retraités. Lors de son Assemblée Générale à Paris, tenue les 28 et 29 mai, une motion intitulée « **Les retraités : des citoyens malmenés par les pouvoirs publics** » a été adoptée, mettant en évidence l'importance de la reconnaissance et de l'implication des associations de retraités dans les décisions qui touchent le monde de la retraite, ainsi que **la nécessité de mettre fin aux stratagèmes réduisant la revalorisation de leurs pensions**. ([Lien Motion ANR 2024](#))

Dans le cadre de notre ANR03, nous persistons à critiquer cette politique sur un plan plus local et à offrir des actions de soutien à nos membres isolés grâce à **une chaîne de solidarité** animée par de nombreux bénévoles. Pendant cette période de fin d'année, nous organisons des visites et distribuons des colis à nos membres âgés de plus de 90 ans.

Nous ne cessons également d'organiser diverses activités autour du « **se retrouver** », qui est l'un des piliers de notre association, dont le repas annuel de secteur. Nous espérons vous voir nombreux pour partager **ce moment de fête, de rencontre et de convivialité**.

Henri PETITALLOT

96^{ème} Assemblée Générale à Paris les 28 et 29 mai 2024



A l'issue des deux demi-journées, **le président national, François-Xavier Lehmann** s'est déclaré satisfait des travaux de cette Assemblée Générale et a résumé les principaux points abordés.

Mieux faire connaître l'ANR dans les journaux, radios ou télévisions locales, auprès des élus.

Trouver et développer de nouvelles activités pour attirer de nouveaux adhérents et promouvoir de nouveaux bénévoles, convaincre nos adhérents de nous rester fidèles.

Rechercher de nouvelles ressources financières pour nos projets.

Amplifier le rôle des présidents de groupes et des délégués régionaux.

Son souhait est que notre ANR atteigne la pleine forme pour ses cent ans en 2027.

Prochaine Assemblée Générale en juin 2025 en Bretagne à Erdeven. Ce sera la 97^{ème}.

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>

Le permis de conduire :



Vous pouvez dès à présent remplacer votre permis de conduire rose cartonné par le nouveau modèle. Votre permis de conduire pliant 3 volets « rose cartonné » est valable jusqu'au 19 janvier 2033. Vous pouvez cependant demander son remplacement dès maintenant par le nouveau modèle au format carte de crédit. Cela pourrait notamment vous éviter d'être confronté, à l'approche de l'échéance, à un engorgement des services dédiés à cette tâche.

Pour remplacer votre permis de conduire cartonné par le modèle « carte de crédit », vous devez en faire la demande en ligne sur le site de l'Agence nationale des titres sécurisés (ANTS).

<https://permisdeconduire.ants.gouv.fr/.../deterioration...>

À noter : même si votre titre de conduite au format cartonné n'est désormais valable que jusqu'au 19 janvier 2033, son remplacement consiste en une simple démarche administrative de changement de support ; si vous êtes par exemple titulaire du permis B permettant de conduire une voiture celui-ci reste valable à vie (sauf restriction individuelle, par exemple pour des raisons de santé). Vous n'avez ainsi pas d'examen de conduite à passer.

Un titre de conduite au format "carte de crédit" délivré depuis 2013 est valable 15 ans. Les premiers renouvellements interviendront en 2028. Le renouvellement consistera en une simple démarche administrative : il n'y aura ni examen de conduite, ni contrôle médical à passer.

Rappel : depuis le 16 septembre 2013, tous les états membres de l'Union européenne possèdent un permis de conduire au format carte bancaire. Comme les modèles sont similaires, le permis de conduire français est reconnu dans toute l'Europe, facilitant ainsi la circulation. Ce permis plastifié, plus solide et durable, contient par ailleurs une bande MRZ (cette bande contient entre autres des clés de sécurité déterminées par un algorithme) qui permet de mieux lutter contre la fraude et l'usurpation d'identité en cas de perte ou de vol notamment.

source : <https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A17170>

Changement du mot de passe pour accéder au site des adhérents sur le site national.

Le mot de passe, pour se connecter au site des adhérents, via le site national, a changé au 1er juillet 2024.

Pour accéder au site, aller sur anr03.fr, puis cliquer sur [Site des adhérents](#),

Identifiant = adhérent
(sans changement),

Mot de passe : nous le demander (ne concerne que les adhérents à jour de cotisation)



Voyages 2025

Du 23 au 25 mai 2025 : Escapade en Alsace avec déjeuner spectacle au Royal Palace, visite de COLMAR « la Petite Venise » : Maison des Têtes, Collégiale St Martin,...



Du 19 au 26 juin 2025 : Les Pouilles (Italie) à la découverte de PAESTUM, MATERA, excursion dans la région des « Trulli » LOCOROTONDO et ALBEROBELLO, visite des vestiges de POMPEI.

Du 08 au 12 septembre 2025 : Voyage en Provence à Bédoin (Vaucluse) avec notamment le Mont Ventoux, Saint Rémy de Provence et Avignon. (Ce séjour serait susceptible d'entrer dans le cadre du programme « Seniors en Vacances »).

Le 24 avril 2025 : Sortie journée à Bort les Orgues



Astuces : laisser reposer la viande



Une fois votre viande cuite, la placer sur une planche à découper et la laisser reposer quelques minutes.

Cette astuce permet aux sucs de se répartir uniformément dans le morceau de viande et de ne pas couler au moment de la découpe.

Santé : rester actif

Toutes les activités physiques sont bonnes : marcher, nager, danser, ramasser les feuilles mortes, jardiner, laver l'auto, jouer dehors avec les tout-petits... L'important, c'est de vous amuser!

Le sport favorise la longévité, aide à réduire les risques de maladies chroniques et améliore la santé mentale.



Le saviez-vous ?



L'avocat est toxique pour les chiens, les lapins et les oiseaux et la quasi-totalité des animaux.

Les crocodiles ne mâchent pas, mais avalent leur proie tout rond. Leur estomac est incroyablement solide : ils peuvent même digérer des clous !

Afin de faire face au froid hivernal, lorsqu'elles hibernent, certaines tortues aquatiques utilisent leur anus pour respirer et limiter leur dépense en oxygène



Un homme s'adresse à son ami ministre :

- Mon fils me désespère. Il n'a pas terminé ses études, il ne cherche pas de travail. Peux-tu lui trouver un petit boulot dans ton ministère ?
- Aucun problème, je le nommerai adjoint de mon chef de cabinet, avec un traitement de 7000 euros par mois.
- Non, il doit comprendre qu'il faut travailler dans la vie et lui inculquer la valeur de l'argent.
- Bon... Je le ferai chargé de mission en chef, à 5000 euros par mois.
- Non, c'est encore trop. Il doit se rendre compte qu'il faut mériter son salaire.
- Euh... chargé de mission alors ? à 3000 euros par mois ?
- Toujours trop. Ce qu'il lui faudrait, c'est une place de petit fonctionnaire, tout en bas de la hiérarchie, à moins de 1800 euros par mois.
- Alors là hélas, je ne peux rien faire pour toi.
- Mais pourquoi pas ?
- Pour ce genre de poste, il faut réussir un concours et avoir un diplôme.

Cuisine : Crème aux pommes

Ingrédients :

- 6 pommes reinettes
- 1/4 de litre d'eau
- 160g de sucre en poudre
- 1 cuillerée à soupe de maïzena
- Un peu de lait
- 1 sachet de sucre vanillé



Préparation :

Préparer une épaisse compote de pommes: peler 6 pommes reinettes, les couper en quartiers, les évider puis les détailler en tranches épaisses.

Les mettre dans une casserole avec 1/4 de litre d'eau, couvrir.

Faire cuire à feu moyen 10 minutes.

Ajouter alors 100g de sucre en poudre

D'autre part, délayer une cuillerée à soupe de maïzena dans un peu de lait, porter à ébullition.

Retirer du feu au premier bouillon.

Ajouter un sachet de sucre vanillé et 60g de sucre en poudre
Mélanger les deux préparations. Servir très frais.



Vie de L'ANR03 et des Groupes

Retour sur les voyages 2024 :

Sortie journée Bibracte le 16 mai



Voyage au Tyrol du 03 au 10 juin



Voyage dans les Monts du Lyonnais
du 02 au 07 septembre

Louis ALLAIS a célébré son centième anniversaire

le 5 juin 2024 à la maison de retraite l'Hermitage à Bellerive-sur-Allier. Cet événement a été l'occasion pour l'ANR03 de lui rendre visite et de transmettre les vœux chaleureux du Comité et des membres de l'Allier.

Louis, Conseiller Principal Financier à La Poste de Vichy, a toujours été dévoué au service des autres, en particulier à travers son engagement dans diverses associations, dont celle pour les malades et handicapés de Vichy. Il a également pris l'initiative de créer un village de vacances en Vendée spécialement conçu pour ces malades et les personnes en situation de handicap.



Repas annuels des 3 secteurs

Venez nous rejoindre, pour un cet instant festif et convivial :

Pour Montluçon le jeudi 28 novembre 2024 à la Salle des Fêtes de Prémilhat

Pour Vichy le jeudi 12 décembre 2024 à la maison de la Mutualité à Vichy

Pour Moulins le mercredi 08 janvier 2025 à la salle du Temps Libre à Moulins



Repas Montluçon



Repas Vichy



Repas Moulins

Prochaines activités Secteur de Montluçon

Novembre 2024 :

visite guidée du MUPOP (date à fixer avec le Musée)

Jeudi 16 Janvier 2025 :

galette des rois à 15h00
(Salle Chabassier à Lignerolles)

Prochaines activités Secteur de Moulins

Mardi 26 novembre 2024 :

concours de belote aux Ozières
de 14h00 à 18h00

Mercredi 04 décembre 2024 :

après-midi jeux de société aux
Ozières de 14h00 à 18h00

Mercredi 22 janvier 2025 :

galette et jeux aux Ozières

Prochaines activités Secteur de Vichy

Jeudi 07 Novembre 2024 :

balade locale à Hauterive ou
St-Yorre

Jeudi 05 Décembre 2024 :

balade locale à Bellerive

Jeudi 02 Janvier 2025 :

balade locale sur les berges de
l'Allier

Jeudi 16 Janvier 2025 :

loto/galette à la salle des Fêtes
de Vichy, à partir de 13h30