Journal le 3A octobre 2023 N°56

Anr-Allier-Amitié

L'ÉDITO ...

C'est toujours avec un grand plaisir que toute l'équipe en charge de l'animation de notre groupe, en collaboration avec la commission communication, établit un programme d'activités, de rencontres, de réunions festives dont vous prendrez connaissance dans ce bulletin.

Journal de rentrée, qui devrait être synonyme du bonheur de se retrouver, mais l'apparition d'un nouveau variant COVID, obscurcit un peu le tableau, toutefois la vaccination devrait en réduire la portée.

Journal de rentrée qui ne peut que faire le constat que le fameux « le quoi qu'il en coûte » s'est vite transformé cet été, en « ça coûte de plus en plus !!! » avec la poursuite de l'inflation, surtout en alimentaire, sans oublier, les augmentations du prix du carburant, de l'électricité (+10%) etc. ...

Période estivale favorable aux mauvais coups en direction des retraités, avec la décision gouvernementale de recentrer la prestation chèques-vacances sur les seuls actifs, excluant à partir du 1er octobre tous les retraités, pensionnés de l'Etat de cette prestation. Les retraités sont, une nouvelle fois, une variable d'ajustement budgétaire que l'ANR condamne. L'Etat ne manifeste aucune reconnaissance envers ses personnels retraités. Que dire du groupe La Poste qui, profitant des vacances, décide de supprimer, aux retraités de La Poste, quelques maigres avantages financiers dont ils profitaient dès lors que leur pension était versée sur un compte bancaire de La Banque Postale, là aussi, aucune reconnaissance de La Poste pour ses retraités.

Sur tous ces sujets, l'ANR poursuivra avec ténacité son rôle de défense des intérêts des retraités, comme votre comité sur un plan plus local.

L'ANR c'est aussi rompre l'isolement, c'est aussi se rencontrer, tout un programme que vous retrouverez à la lecture de ce bulletin, il y en a pour tous les « goûts ».

A bientôt, lors d'une balade, lors d'une partie de cartes, lors d'un repas etc.; lors d'une visite à domicile pour le portage de colis aux plus de 90 ans.

Nous vous espérons nombreux lors de ces manifestations, ce sera un encouragement supplémentaire pour tous les bénévoles de l'ANR03, merci à eux.

Henri PETITALLOT

Assemblée Générale de l'ANR les 6 et 7 juin 2023 À Carry le Rouet (13)

Les 6 et 7 juin 2023, s'est tenue à Carry-le-Rouet, au village de vacances Miléade, l'assemblée générale annuelle de notre association.

A cette occasion, Félix VEZIER, qui présidait l'association depuis 8 ans, a demandé à ne pas renouveler son mandat et a donc « passé la main ».

C'est François-Xavier LEHMANN actuel délégué régional de l'ANR de Provence Alpes Côte d'Azur et Président des Alpes maritimes, qui a été élu Président national et qui prend donc les rênes de notre Association.

Toutes nos félicitations au nouveau Président.

Bulletin d'information et de liaison des Adhérents de
l'Association Nationale de Retraités
Groupe Allier
ANR Groupe Allier
2 chemin des Vaches 03000 Avermes
Secrétariat de Rédaction:
Denise DEBOUT
Site Internet: https://anr03.fr

La Page Info

Partenariat ANR et La Poste Services à La Personne (La Poste SAP)

L'ANR et La Poste SAP ont signé le 9 mai 2023 un contrat de partenariat permettant aux adhérents de l'ANR de bénéficier en matière de **téléassistance de tarifs préférentiels**, ainsi que de la gratuité des frais d'installation. Ce partenariat est actif **à partir du 1er juillet 2023.**
Les adhérents intéressés prendront contact avec La Poste SAP en appelant le **0 800 000 011,** en précisant leur qualité d'adhérent ANR.

La téléassistance :

La gamme de téléassistance est composée de deux formules :

- la téléassistance classique qui couvre le bénéficiaire à l'intérieur de son domicile.
- La téléassistance en mobilité qui le couvre à son domicile et à l'extérieur.

Ces deux formules peuvent être couplées à un bracelet détecteur de chute lourde qui met en relation automatiquement, en cas d'alerte, le bénéficiaire avec la plateforme d'assistance basée en France.

Avantage Conventionnel :

Les frais d'installation offerts : 19 € TTC et tarifs préférentiels.

la sécurité sociale

Depuis peu, votre compte Ameli présente **un nouveau téléservice** : l'aviez-vous remarqué ?
Il s'agit de la **prise de rendez-vous téléphonique en ligne avec l'Assurance Maladie**.
Finis les déplacements, contactez un conseiller depuis votre canapé, et surtout, bénéficiez de **la même offre de service qu'un entretien physique !**

Les voyages 2024

Du 3 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

La deuxième destination vous invite à la découverte de **villages typiques de la région Lyonnaise** au départ du village de Saint-Germain-Au-Mont-d'Or.
(Contact : Michelle GOUEFFON 04 70 46 14 82 ou 06 75 98 92 60 - Jacqueline COLIN 04 70 43 06 42 ou 06 66 93 66 27)

Jeudi 16 mai 2024: Sortie journée prévue au lac des Settons situé au cœur du Parc Naturel du Morvan dans la Nièvre. Des informations plus précises vous seront communiquées dans un prochain 3A.

Vie Pratique – Trucs et Astuces Anecdotes

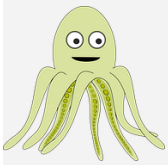
Astuces :

Pour avoir du jus de citron toute l'année, pressez vos citrons et gardez le jus dans un bac à glaçons

Santé : Stop aux insomnies

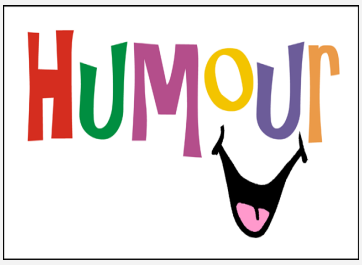
Environ 5% des adultes présentent une insomnie chronique, caractérisée par des éveils répétés durant la nuit. Les insomniaques gênés par la fatigue diurne engendrée par ces troubles peuvent désormais recourir à des thérapies comportementales. Plutôt que les traditionnels somnifères, ce traitement vise à changer certaines habitudes liées au sommeil, comme éviter de faire des siestes longues, essayer de se lever tous les jours à la même heure, quelle que soit l'heure du coucher la veille, recourir à des techniques de relaxation ou encore éviter les écrans le soir.

Le saviez-vous ? :



Les pieuvres possèdent trois cœurs. À l'instar des calmars, les pieuvres ont trois cœurs; un pour pomper le sang dans leur corps, les deux autres pour faire fonctionner les branchies.

La langue de la baleine bleue peut peser autant qu'un éléphant. Par ailleurs, son cœur peut peser jusqu'à près d'une tonne et ne nécessite qu'un battement aux 10 secondes.



Deux papys se rencontrent:
Alors, tu as eu tes petits enfants pendant les vacances ?
Et oui, j'ai eu les « chicoufs »
Mais pourquoi tu les appelles comme ça, c'est du patois de chez toi ?
Eh non, je vais t'expliquer: lorsqu'ils arrivent, on dit « chic !» mais lorsqu'ils s'en vont, on dit « ouf! »

*

Toto demande à sa grand-mère :
- Mamie, as-tu de bonnes dents ?
- Malheureusement non, mon petit...
- Très bien ! Tu peux surveiller mes caramels ?

*

Deux amis discutent :
- C'est ta voiture ?
- Oui et non.
- Comment ça ?
- Pour les courses, c'est celle de ma femme, pour aller en boîte, celle de ma fille et, pour le football, c'est celle de mon fils.
Pour le plein d'essence, c'est la mienne !...

Cuisine : Tarte à la bouillie

Ingrédients :

1 pâte brisée ou feuilletée.
1 l de lait.
60 g de farine (2 sortes si possible : froment et blé noir ou Maïzena)
100 g de sucre en poudre.
2 œufs.
1 sachet de sucre vanillé.

Préparation :

Mélanger la farine et le sucre dans une casserole et ajouter progressivement un peu de lait pour délayer, éviter absolument les grumeaux, puis verser le reste de lait et ajouter le sucre vanillé.
Faire cuire à feu doux en remuant doucement pendant 5 à 10 minutes, enfin rajouter les œufs battus.
Verser la bouillie obtenue dans le plat sur lequel vous aurez étalé la pâte brisée ou feuilletée.
Cuire à four chaud à 220 ° environ 30 mn.

Vie de L'ANR03 et des Groupes

Voyages 2023

Collonges la Rouge
du 09 au 12 mai

Les Cinque Terre
du 12 au 18 juin

Journée Sortie
Bourges le 29 juin

La Côte d'Emeraude
du 27 août au 3 septembre

Prochaines activités Secteur de Vichy

Jeudi 26 octobre 2023 : concours belote (Salle des Fêtes de Vichy)

Mardi 31 octobre 2023 : tournoi de tarot (Maison des Associations - salle1)

Vendredi 08 décembre 2023 : repas annuel (Salle de la Mutualité)

Jeudi 18 Janvier 2024 : loto/galette (Salle des fêtes de Vichy)

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

Prochaines balades départementales

(suivies d'un repas au restaurant)

Le jeudi 16 novembre : autour de Varennes sur Allier

Le jeudi 22 février 2024 : Vichy, bords de l'Allier

Prochaines activités Secteur Montluçon

Jeudi 23 novembre 2023 : Repas annuel (Salle des Fêtes de Prémilhat)

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

Pourquoi adhérer à Amicale Vie

Votre Correspondant Départemental :
Nicole Hermann
21 Boulevard Gambetta 03200 Vichy
Tél 04 70 98 20 35 ou 06 87 27 71 83
mail: nicolehermann@orange.fr

Amicale Vie, partenaire de l'ANR, réservé à ses membres âgés de moins de 76 ans qui souhaitent, par une adhésion annuelle intéressante, faire bénéficier leurs proches d'un capital décès lors de leur disparition.
Ce risque est assuré par la Caisse Nationale de Prévoyance (CNP)

Deux conditions pour adhérer :
- Être adhérent(e) à l'Association Nationale de Retraités
- Être âgé(e) de moins de 76 ans le mois qui précède l'Adhésion à l'Amicale Vie.

L'adhésion prend effet le 1er du mois qui suit la réception du bulletin d'adhésion.
Le droit prend effet un an après la date d'adhésion (délai de carence)
Exemple : Adhésion au 1er Janvier 2022/ départ des garanties le 1er Janvier 2023

Prochaines activités Secteur de Moulins

Mardi 28 novembre 2023 : concours belote (Salle des Ozières à Yzeure)

Mercredi 10 janvier 2024 : repas annuel (Maison du Temps Libre à Moulins)

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

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