



# ASSOCIATION NATIONALE DE RETRAITÉS

## LE LIEN 63



GROUPE DU PUY DE DÔME

ASSOCIATION NATIONALE DE RETRAITES

2, boulevard Trudaine  
TEL.: 04 73 90 64 81

63000 CLERMONT-FERRAND

site internet : [www.anr63.com](http://www.anr63.com)

courriel : [anr63@orange.fr](mailto:anr63@orange.fr)



**c'est l'avenir des séniors**

**Mille et une idées  
pour  
une retraite dynamique.**



**Le LIEN  
Octobre 2018  
N°95**



Dans ce numéro vous trouverez en :

Page 2	La trésorerie. L'agenda.	Page 9	L'atelier. La sophrologie. Le bowling.
Page 3	Les anniversaires. La défense des retraités.	Page 10	Peps Eureka. Nutrition Santé séniors. Vitalité.
Page 4	Courrier au Premier Ministre.	Page 11	La Photo / Vidéo. La marche.
Page 5	Les colis de Noël. Nous Joindre.	Page 12	Les voyages: Le Pays Catalan
Page 6	Les nouveaux adhérents. Les disparus.	Page 13	Les Voyages : La croisière sur la Seine.
Page 7	L'Amicale-Vie.	Page 14	Le coin santé.
Page 8	Les Groupes: Ambert, Issoire, Riom.	Pages 15 -16	Les coupons réponse.



### EDITORIAL DU PRESIDENT



C'est la fin de l'été et donc l'heure de la rentrée !...

Toute l'équipe est déjà en ordre de marche pour vous concocter des activités attrayantes pour l'année qui débute. Si certaines activités affichent déjà complet, d'autres manquent de participants notamment « l'atelier », n'hésitez-pas, venez y faire une visite et pourquoi pas, faire une proposition de travail manuel inédit, nos « petites mains » seront contentes de ce renfort.

Concernant le sort réservé à nos pensions, nous allons bien évidemment réagir avec vigueur auprès des élus de notre département et nous vous tiendrons informés du contenu des éventuelles entrevues avec ces derniers.

N'oubliez pas notre site internet il est régulièrement tenu à jour et peut donc vous informer à tout moment.

Lors de la parution de ce « lien », la journée rencontre aura déjà eu lieu et je vous dis à bientôt, pour « La Journée Voyages », le mardi 6 novembre.

Bonne reprise à toutes et tous.

*Le président*  
**Gérard CALMARD**



[www.anr63.com](http://www.anr63.com)

# Informations diverses

## LA TRÉSORERIE



Au 20 Septembre 2018 le Groupe ANR63 compte 1728 adhérents.  
Seuls, 1625 sont à jour du paiement de leur cotisation dont 131 après lettre de rappel.

La cotisation correspond à l'année civile et son non-paiement entraine la résiliation de certains avantages négociés par l'ANR.

**L'équipe de la Trésorerie souhaiterait recevoir le règlement des cotisations des retardataires dans les plus brefs délais.**

**Merci de votre compréhension**

**Suite à la décision prise en Assemblée Générale à Paris en Mai 2018**

**modification des tarifs à compter de l'année 2019.**

<b>BAREME (cotisation annuelle)</b>		
Je m'abonne à la revue seule	<b>22 €</b>	
<b>Adhésion</b>	<b>Individuel(le)</b>	<b>Couple</b>
J'adhère à l'association sans la revue	<b>13 €</b>	<b>26 €</b>
Je m'abonne à la revue et j'adhère à l'association	<b>22 €</b>	<b>35 €</b>

*L'équipe trésorerie*

# L'AGENDA



## DATES A RETENIR



**Le 6 Novembre 2018 : Journée Voyage**  
Domaine du Marand à St Amant-Tallende

**Le 11 Janvier 2019 : La Galette**  
Salle des Fêtes à Romagnat

## ANNIVERSAIRES DE NOCES

*Nos amis ont fêté leur anniversaire de mariage :*

**NOCES D'OR** (50 ans)

*Marinette et Jean-Luc FRANCK 63118 CEBAZAT*

**NOCES DE DIAMANT** (60 ans)

*Marie-Thérèse et André REZEL 6300 CLERMONT-FD*

**NOCES DE PALISSANDRE** (65 ans)

*Jeanine et Roger ROCHE 63510 AULNAT*



*L'ANR présente ses félicitations à ces heureux couples et leur souhaite de partager encore de nombreuses années de vie commune.*

## DEFENSE DES RETRAITES

### TROP C'EST TROP !



Blocage des retraites sous le précédent quinquennat, prélèvement de la CASA 0,3% (Contribution A la Solidarité pour l'Autonomie) depuis 2013, ponction de 1,7% pour la CSG et maintenant augmentation de 0,3% en 2018 et 2019 à comparer à une inflation au minimum de 1,6%.

Pour certaines victimes de la double ou de la triple peine, on peut rappeler la suppression de la demi-part fiscale pour les veufs et les veuves, ainsi que la fiscalisation de la majoration de 10% pour avoir élevé trois enfants ou plus.

### La chute du pouvoir d'achat s'accroît.

Les retraites sont devenues la variable d'ajustement du budget national.

Ce n'est ni juste, ni sensé. Ce n'est pas juste pour les retraités qui ont cotisé toute leur vie, ce n'est pas sensé car les retraités sont au cœur de la solidarité nationale : ils aident leurs enfants, leurs petits-enfants et souvent leurs parents (EHPAD) ; par ailleurs ils consomment : casser à travers eux le moteur de la croissance n'est pas une bonne idée.



Le gouvernement est sourd à nos revendications et à nos arguments.

C'est pourquoi nous vous invitons à participer massivement **aux manifestations prévues le 18 Octobre.**

**Nous sommes nombreux, montrons notre détermination.**

L'animateur du Pôle des retraités.

*Serge ROZES*



**Veillez trouver ci-dessous copie de la lettre adressée par  
notre Président Général au Premier Ministre.**

## **ANR Association Nationale de Retraités**



Le 25 septembre 2018

Monsieur Edouard PHILIPPE  
Premier ministre  
Hôtel de Matignon  
57, rue de Varenne  
75700 PARIS

Réf : 241/FV/2018

Monsieur le Premier ministre,

Votre gouvernement propose dans le projet de Loi de Finances 2019 que, contrairement à la règle, les pensions de retraite ne soient revalorisées en 2019 et en 2020 que de 0,3% et non comme l'inflation qui repart à la hausse. On annonce aujourd'hui une inflation de 1,7% qui pourrait monter l'année prochaine à 2%. C'est un nouveau coup porté au pouvoir d'achat des retraités. Ils viennent pour beaucoup d'entre eux de subir l'augmentation de la CSG qui a amputé leur retraite de 1,7%. Le report décidé l'année dernière de la date de revalorisation des pensions fait que, pour tous, l'année 2018 sera une année blanche.

Ce n'est pas un raboutage de leur pouvoir d'achat mais une véritable amputation que subiront les retraités. Sur trois ans cette amputation de pouvoir d'achat peut être estimée de 6 à 8%.

Les retraités ressentent cette politique comme une véritable déclaration de guerre. Qu'il s'agisse de la CSG ou de la non revalorisation des pensions, l'argument qui leur est opposé est l'arbitrage fait en faveur des actifs. Cette opposition entre actifs et inactifs leur est insupportable. Ils rappellent que leur retraite n'est pas une prestation sociale faisant appel à la solidarité de tous les contribuables. Elle fait suite à une longue activité pendant laquelle ils n'ont ménagé ni leur temps ni leur peine et qu'ils ont cotisé, confiant dans notre système de répartition, pour s'assurer une pension méritée. C'est ce pacte social qui est aujourd'hui remis en cause. Ils refusent par ailleurs d'être considérés comme des inactifs alors qu'ils se consacrent très largement au soutien de leurs enfants et petits-enfants, voire de leurs parents, et que nombre d'entre eux jouent un rôle important dans la société civile. Bénévolat et engagement citoyen sont pour beaucoup leur quotidien.

Notre association, apolitique, forte de ses 90000 adhérents, vous rappelait déjà en août 2017 combien votre projet d'augmentation de la CSG mécontentait nos retraités parce qu'il était, et demeure, à la fois inéquitable et ostracisant cette population.

Votre projet de Loi de Finances pour 2019 confirme le peu de considération que vous inspirent les retraités qui représentent, faut-il le rappeler, le quart de la population française. Grande est l'exaspération de nos mandants. Je formule le souhait, Monsieur le Premier Ministre, que vous saurez l'entendre et vous prie d'agréer l'expression de notre haute considération.

Le Président National  
Félix VEZIER

# NOTRE CORRESPONDANT SOCIAL

## COLIS DE NOËL



Comme chaque année, à cette période, l'équipe du social va préparer la remise des colis de fin de l'année.

**70 nouveaux bénéficiaires** nous amènent à modifier quelques éléments du contenu du colis tout en continuant d'offrir une attention particulière à nos aînés de plus de 81 ans.

**Avant la remise de décembre**, nous souhaitons, dans la mesure du possible, que **les visiteurs sociaux** effectuent une prise de contact téléphonique auprès des bénéficiaires de l'année dernière, notamment à ceux qui sont les plus fragiles ou isolés.

**DEBUT NOVEMBRE**, les **distributeurs sociaux** vont contacter impérativement tous les bénéficiaires 2018 pour mieux harmoniser la distribution de fin décembre. Cette année, la remise des colis aux distributeurs se fera le 7 Décembre 2018 comme d'habitude à la salle Alexis PIRON, un courrier spécifique sera envoyé.

Nous les remercions chaleureusement de leur implication à ces démarches généreuses.

**L'équipe du social a besoin de s'étoffer et de renouveler ses visiteurs sociaux, aussi nous faisons appel à ceux qui veulent s'investir dans cette mission.**

Maurice NINY Tél : 06 87 17 55 41  
Francis CASTELAIN Tél : 06 72 49 20 17  
Claude BARRIER Tél : 06 80 44 16 26



**Permanence**  
**tous les vendredis matin**  
**de 09 h 30 à 11 h 30**



**04.73.90.64.81**

**et 24h/24 - 7j/7**

**Vous pourrez toujours nous laisser un message :**

-  **sur le répondeur téléphonique.**
-  **dans notre boîte aux lettres électronique.**
-  **[anr63@orange.fr](mailto:anr63@orange.fr)**



**Ou nous contacter par courrier à l'adresse suivante :**

- ▶ **Association Nationale de Retraités**  
**Groupe Puy de Dôme**  
**2, Bd Trudaine**  
**63000 CLERMONT FD**

## LES NOUVEAUX ADHERENTS

Du 16 Mai 2018 au 15 Septembre 2018

# BIENVENUE

### ADHESIONS INDIVIDUELLES

M	BRUN	Jean Claude	LP	63670 - LA ROCHE BLANCHE
M	FABIE	Eric	LP	63740 - GELLES
Mme	FOURNIER	Annick	Autre	63000 - CLERMONT FERRAND
M	MARTIN	Alain	LP	63540 - ROMAGNAT
M	ROBERT	Daniel	LP	63000 - CLERMONT FERRAND
M	ROBERT	Jean Paul	LP	63730 - PLAUZAT
M	SOULARD	Christian	FT	63110 - BEAUMONT

### ADHESIONS « COUPLE »

Mme et M	DAGNEAU	Patricia et Philippe	FT	63320 - CHAMPEIX
Mme et M	FOURNIOUX	Anne et Lionel	FT / LP	63910 - VERTAIZON

### ADHESIONS « ASSOCIÉS INDIVIDUELS »

M	ATHUIL	Marc	63800 - COURNON D'AUVERGNE
---	--------	------	----------------------------



UNE PENSEE POUR CEUX  
QUI NOUS ONT QUITTES



M	AURIERE	André	FT	63500 - ISSOIRE
M	BILDE	Guy	FT	63000 - CLERMONT FERRAND
M	BONIOL	Firmin	LP	43410 - LEMPDES/ALLAGNON
Mme	CAVARD	Marie	LP	63500 - ISSOIRE
Mme	CERNY	Alice	LP	63430 - PONT DU CHÂTEAU
M	CLERARD	Jean	LP	63200 - LE CHEIX/MORGE
M	CORNAIRE	Bertrand	FT	63370 - LEMPDES
M	DELESCULIER	Roland	FT	63170 - LE CENDRE
M	DURAND	André	FT	63540 - ROMAGNAT
M	DURSAPT	Roger	LP	63540 - ROMAGNAT
Mme	GAL	Louissette	LP	63000 - CLERMONT FERRAND
Mme	GUILLAUME	Jeanne	LP	63170 - AUBIERE
Mme	GUINARD	Marie Antoinette	Autre LP	63160 - BILLOM
Mme	JOURNIAC	Ginette	Autre FT	63000 - CLERMONT FERRAND
Mme	PETRUCCI	Denise	FT	63200 - RIOM
Mme	PRADEL	Simone	FT	63118 - CEBAZAT
M	ROUSSEL	André	LP	63670 - LA ROCHE BLANCHE
Mme	SOMMER	Solange	LP	63122 - CEYRAT
Mme	VAURE	Jeannine	LP	63500 - ISSOIRE



Vous n'avez plus que quelques jours pour profiter de

**3 mois de cotisation gratuits**

pour toute nouvelle adhésion à l'Amicale-vie, avant le 31 octobre 2018 .

- ▶ Vous n'aurez donc rien à payer pour 2018 si vous adhérez en octobre

**L'Amicale-Vie, assurance-décès de l'ANR, garantie par la CNP, est une des moins chères sur le marché !**

**C'est la raison pour laquelle elle est proposée uniquement aux adhérents de l'ANR de moins de 76 ans.**

**Parmi les nombreux avantages :**

- ☞ cotisation fixe la vie entière, calculée en fonction de l'âge à l'adhésion et du montant souscrit;
- ☞ pas de frais de dossier, ni droits de succession, pas d'examen médical, et bien d'autres avantages.

Montant du capital souscrit	ADHERENTS DE MOINS DE 65 ans révolus			ADHERENTS DE 66 ans à 70 ans révolus			ADHERENTS DE 71 ans à 75 ans révolus		
	Prime annuelle	Prime semestrielle	(soit par mois*)	Prime annuelle	Prime semestrielle	(soit par mois*)	Prime annuelle	Prime semestrielle	(soit par mois*)
<b>800,00 €</b>	28,80 €	14,40 €	2,40 €	38,40 €	19,20 €	3,20 €	56,40 €	28,20 €	4,70 €
<b>1 600,00 €</b>	57,60 €	28,80 €	4,80 €	76,80 €	38,40 €	6,40 €	113,40 €	56,70 €	9,45 €
<b>2 400,00 €</b>	86,40 €	43,20 €	7,20 €	115,20 €	57,60 €	9,60 €	170,40 €	85,20 €	14,20 €
<b>3 200,00 €</b>	115,80 €	57,90 €	9,65 €	154,20 €	77,10 €	12,85 €	228,00 €	114,00 €	19,00 €
<b>4 000,00 €</b>	151,20 €	75,60 €	12,60 €	199,80 €	99,90 €	16,65 €	291,60 €	145,80 €	24,30 €
<b>4 800,00 €</b>	190,20 €	95,10 €	15,85 €	247,80 €	123,90 €	20,65 €	353,40 €	176,70 €	29,45 €
<b>5 600,00 €</b>	226,20 €	113,10 €	18,85 €	293,40 €	146,70 €	24,45 €	422,40 €	211,20 €	35,20 €
<b>6 400,00 €</b>	264,00 €	132,00 €	22,00 €	341,40 €	170,70 €	28,45 €	488,40 €	244,20 €	40,70 €
<b>7 200,00 €</b>	301,20 €	150,60 €	25,10 €	387,60 €	193,80 €	32,30 €	553,20 €	276,60 €	46,10 €
<b>8 000,00 €</b>	339,00 €	169,50 €	28,25 €	435,60 €	217,80 €	36,30 €	619,20 €	309,60 €	51,60 €

\* pour info

- ▶ Consultez le site [www.amicale-vie.fr](http://www.amicale-vie.fr), comparez, choisissez, et adhérez sereinement à l'Amicale-vie de l'ANR

Votre correspondante du Groupe 63  
 Pierrette QUERON  
 Tél : 04 73 27 55 01  
 E mail : amicalevie@yahoo.fr

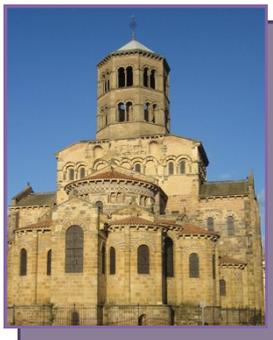
# La Vie des Groupes

## Ambert

Il est rappelé, pour les adhérents du secteur d'Ambert, que :  
**Bernard MARSOLLAT** : 04 73 95 22 02  
est à votre disposition pour tous renseignements et activités.



## Issoire



L'automne est là mais un temps splendide nous a permis de profiter pleinement de la sortie du 20 septembre. Nous avons apprécié la croisière au barrage de GRANGENT sur la Loire ainsi que la visite du château de BOUTHEON. Cette journée a réuni 29 Issoiriens et 13 Riomois qui se retrouveront encore plus nombreux le 11 octobre, direction la Lozère pour les visites du Château de LA BAUME et de MARVEJOLS.

Le 21 novembre, 45 inscrits se réuniront au restaurant à Issoire.

L'année se termine par 21 inscrits pour le spectacle de Laurent GERRA au Zé-nith le 14 décembre.

Le bureau du groupe d'Issoire, remercie les fidèles participants et souhaite à tous une bonne fin d'année.

*Denise, Jean-Louis et Daniel*

## Riom

La trêve estivale, la chaleur, les apéros interminables, les nombreuses grillades, n'ont pas eu raison des envies de sorties de nos dinosaures...

Dès le premier jour de l'été, le 21 juin 2018, 29 issoiriens et 19 riomois ont participé à la découverte du patrimoine Creusois. AHUN, MOUTIER D'AHUN, SOUS PARSAT ont été visités, commentés, savourés. Nous étions d'ailleurs encore en route à la tombée de la nuit.



Juillet et Août ont été traversés sans encombre, chacune et chacun ayant profité à sa façon de ces très belles journées. Septembre est arrivé, l'envie de se retrouver aussi.

29 issoiriens et 13 riomois ont répondu présents à notre sortie du jeudi 20 septembre 2018 dans les GORGES DE LA LOIRE. Le matin, une mini croisière en bateau électrique sur le plan d'eau de SAINT VICTOR SUR LOIRE, puis, l'après-midi, la visite guidée du château de BOUTHEON ont ravi les 42 participants.

N'oublions pas le 27 septembre, jour de notre sortie annuelle d'automne qui s'est déroulée au cœur de la Limagne, à MARINGUES et RANDAN avec, une belle brochette Riomoise...

Une dernière sortie en car nous attend le jeudi 11 octobre 2018 direction LA LOZERE. L'engouement initial de 67 participants ne semble pas se confirmer. Quoiqu'il en soit, nous aurons toutes et tous savouré cette saison 2018.

Il sera alors temps pour nous, dès Novembre, de rentrer dans nos locaux pour d'autres aventures.

MERCI au groupe d'animation pour votre complicité au fil de l'année.

Amitiés

*Francis CASTELAIN*

# Activités de Loisirs et de Bien-être

## L'ATELIER d'ARTS CREATIFS

C'est la rentrée pour l'Atelier!



Nous avons rendez-vous 3 mardis par mois à la Maison des Associations à Clermont-Ferrand pour : peindre, tricoter, coudre, couper, assembler, créer et surtout échanger, discuter et "se retrouver".

Claudette FOURNET-FAYAS

## SOPHROLOGIE



Les séances de sophrologie du cycle 2018-2019 viennent de reprendre en ce début de mois (le mardi 02 octobre) . Avec une participation nombreuse, intéressée et... joyeuse.

Vous pouvez bien évidemment encore vous joindre à nous. Vous ne risquez rien, sinon vous faire du bien...

La sophrologie, je le rappelle permet :

- ⇒ de mieux appréhender son corps : la corporalité;
- ⇒ de mieux souffler : la respiration;
- ⇒ de mieux se détendre : la relaxation;
- ⇒ de développer et d'utiliser son imagerie mentale : la visualisation;
- ⇒ de s'octroyer des moments de calme, des moments pour soi : la méditation.



Et, pour une mise en bouche sophronique, je vous rappelle également ces 2 brèves histoires :



### L'ours

Né en captivité, il passait son temps, sa vie, à tourner en rond dans sa cage.

Un jour on lui enleva sa cage.

Et l'ours a continué à tourner en rond comme d'habitude, comme il avait toujours fait.

### L'éléphant

Né en captivité il a grandi attaché à une chaîne

En grandissant et grossissant il est toujours resté attaché à cette chaîne, sans se rendre compte qu'avec sa force il pouvait facilement la casser.



**Contacts et renseignements :** Claude Favier au 04 73 36 78 98

## BOWLING



Les habitués et quelques nouveaux se sont retrouvés au Bowling pour partager un moment de convivialité. Chacun y va de son conseil pour réaliser « spare » et « strike », le tout dans une franche bonne humeur.

Alors, n'hésitez plus et rejoignez-nous lors des séances de l'année prochaine: un coupon-réponse est à votre disposition à la fin de ce lien.

## PEPS EUREKA



La 11ème séance du dernier atelier " mémoire " a eu lieu le 21/06/18.

Les participants ont travaillé dans une ambiance active, créative et chaleureuse. Nous nous retrouvons le 18 octobre 2018 mais cette fois devant un bon repas.

Plus on stimule de façon adaptée notre cerveau régulièrement, plus on a de chance de le garder performant. Les exercices ont pour but de mettre en application les stratégies pour retrouver des objets, se souvenir des noms propres, mémoriser les informations entendues etc. ...

Pour l'instant nous n'avons que 3 personnes intéressées, nous attendons de nouvelles inscriptions.

## NUTRITION SANTE SENIORS

Un atelier débute le 1/10/2018 dans les locaux de la MSA (Mutualité Sociale Agricole) .

Ce programme comprend 10 séances :

- ⇒ Séance 1 : Pourquoi je mange
- ⇒ Séance 2 : Les 5 sens et l'alimentation
- ⇒ Séance 3 : Les familles d'aliments et les besoins nutritionnels
- ⇒ Séance 4 : Rythme des repas et diversité alimentaire
- ⇒ Séance 5 : Savoir choisir pour bien manger
- ⇒ Séance 6 : Mieux connaître les lieux de vente pour mieux consommer
- ⇒ Séance 7 : Que se cache-t-il dans mon assiette ?
- ⇒ Séance 8 : Alimentation et prévention santé
- ⇒ Séances 9 et 10 : Alimentation et convivialité



Conçu de manière pédagogique, cet atelier est animé par une diététicienne avec une méthode qui conjugue contenu scientifique , conseils ludiques et surtout convivialité .

## VITALITE

Ce programme comprend 6 séances:



- ⇒ Séance 1 : Mon âge face aux idées reçues
- ⇒ Séance 2 : Ma santé : agir quand il est temps
- ⇒ Séance 3 : Nutrition, la bonne attitude
- ⇒ Séance 4 : L'équilibre en bougeant
- ⇒ Séance 5 : Bien dans sa tête
- ⇒ Séance 6 : Un chez moi adapté, un chez moi adopté.

Nous avons déjà 8 personnes inscrites. Cet atelier pourrait débiter en 2019 et serait animé par une assistance sociale de la Mutualité Sociale Agricole.

Venez nous rejoindre dans l'atelier de votre choix en vous inscrivant sur les coupons que vous trouverez à la fin du lien.

A bientôt.

*Paule et Josette*

## PHOTO / VIDEO

C'est de gaîté de cœur que nous sommes retrouvés lundi 24 septembre pour entamer une nouvelle saison. Nous étions vingt deux autour de la table pour un effectif stable de 28 personnes. Nous en avons profité pour poser pour la postérité.



*Une belle brochette  
de photographes et  
vidéastes !...*

Pour bien commencer cette nouvelle saison nous nous attaquons en priorité à la réalisation des DVD pour la journée voyages du 6 novembre prochain.

La suite du programme n'est pour l'instant pas totalement calée, mais d'ores et déjà nous effectuerons trois sorties sur le terrain pour mettre en pratique nos acquis, sans oublier bien entendu la formation, ou plutôt la transmission des bonnes idées, pour progresser en photo comme en vidéo. Pour cela, c'est dans notre façon de fonctionner, nous nous appuyons sur l'expérience de « nos experts » qui, comme chaque année, s'investiront pour nous faire profiter de leurs savoirs.

Comme toujours, les débutants sont les bienvenus (*voir le coupon-réponse en fin de ce « LIEN »*) ; nous tenterons, sans prétention, de les intégrer, au mieux, au sein de notre groupe.

*Bernard LAROQUE*

## LA MARCHE



La saison 2018/2019 a repris le 13 septembre. Trente deux valeureux guerrières et guerriers ont pris d'assaut la citadelle de Buron sous un magnifique soleil.

Heureusement une ondée bienfaisante en fin de parcours est venue nous rafraîchir de nos généreux efforts. Mais nous pouvons vous rassurer, la plupart du temps, le soleil est au rendez-vous.



Jean Pierre Assolent a souhaité prendre un peu de recul avec l'organisation. Il reste un fidèle compagnon de notre section. Mais à l'unanimité, nous avons décidé de profiter de son expérience et de ses bons conseils et de le nommer « **Conseiller Technique** » du groupe d'organisateur.

Nous le remercions pour toutes ces nombreuses années passées à la tête de la marche si chère à son cœur.

Cinq nouvelles recrues ont déjà rejoint le groupe et nous en attendons encore.

Alors, n'oubliez pas d'en parler autour de vous.....

*L'Equipe MARCHE*

# LES VOYAGES

## SEJOUR EN PAYS CATALAN

Soleil, soleil, chaleur, et *Argelès* nous accueille avec son petit air de vacances habituel !

Voyage, installation, première nuit sans effort... Mais les difficultés commencent dès le lendemain matin, par l'ascension du *Château de Quéribus*... Ça monte, ça glisse !! Après l'orage de la veille le chemin est raviné ++, mais rien n'arrête les Auvergnats partis à l'assaut du Château Cathare et de sa citadelle. Le château de Chabert de Barbeira, est un point stratégique, qui surveille un des rares passages vers les Corbières, du haut de ses 729m. Autant dire qu'il ne craint pas ces assaillants venus du pays de Vercingétorix...



Suivront *Cucugnan*, (et son curé connu de tous), *Tautavel* et son musée de la Préhistoire.

Plus imposant, le *Palais des Rois de Majorque*, à *Perpignan*, nous dévoile ses petits secrets.

Et pour oublier toutes ces guerres et autres batailles, un petit passage par la confiserie du Tech remettra tout le monde d'accord.



La journée en Espagne qui va suivre, nous permet de découvrir la jolie petite ville de *Cadaquès*, si chère à Dali, et surtout l'imposant musée qui lui est consacré à *Figueras*. Et là, chacun y va de son imagination, plus ou moins vagabonde !

Autre journée qui va marquer les esprits, la visite du *Four Solaire de Mont Louis* que nous atteindrons après une montée par le fameux « petit train jaune ». Les explications et démonstrations de la puissance extraordinaire de ce four unique en son genre, vont satisfaire les curieux que nous sommes tous ! Attention...on ne met pas la main à la place du bois qui s'enflamme sur le champ ... sinon gare... (2000° ou 4000°... sauf erreur de ma part).



*Villefranche de Conflent*, joli village fortifié, petit centre médiéval, aux maisons de marbre rose, est un havre de détente au bord de la rivière Têt, au pied du **Mont Canigou**.

A *Collioure*, joli port du Roussillon, nous arrivons par la mer. Journée sans efforts, car c'est en petit train (promène touristes... moi j'appelle ça un peu différemment...) que nous partons pour un tour de la commune, dans les vignes, les collines alentour, avec des points de vue superbes sur la baie et les montagnes environnantes. Un petit arrêt au fort St Elme, construit sous Charles Quint, et c'est reparti sous le soleil du midi !

Sans oublier le passage à la conserverie d'anchois, la spécialité de Collioure.



*Banyuls* nous fera aussi l'honneur de son petit train et de sa cave des Templiers.

La semaine se termine par une visite aux hospices de *Illes* et au joli village perché de *Castelnou*.

Attention, ça monte et ça glisse là aussi, dans les rues pavées de petits galets.

En bref, une semaine bien remplie, de découvertes, de soleil et d'une solide amitié dans l'ambiance habituelle, le tout couronné par l'apéro traditionnel et en chansons.

Petit clin d'œil aussi à la gastronomie locale !!!! C'est le canard qui fut à l'honneur dans tous nos menus, ou presque, et sous toutes ses formes (confits, émincés, cuisses, magrets grillés ou fumés). Seule la paëlla, servie à Rosas, était, elle, au poulet. ! Et vive la volaille !

Ouf, c'était le trait d'humour de la fin !!!

Mais, c'est sûr, le canard, personne ne l'oubliera.

A la prochaine !!!



*Paule Chaumeil*

## LES VOYAGES (suite)

### *CROISIERE SUR LA SEINE*



Le 13 juin au matin, 55 adhérents de l'ANR63 prenaient la direction de Paris, avec Ulysse Voyages, et embarquaient sur le « MS Renoir » pour une croisière sur la Seine. Un cocktail de bienvenue était offert par l'équipage. Dîner à bord suivi d'une soirée « Titi Parisien » et « Larguez les amarres ! ».

Le lendemain, après le petit déjeuner à bord, nous naviguons vers Les Andelys et profitons d'une magnifique vue sur la Roche Guyon. L'après-midi : excursion à Giverny et visite guidée de la fondation « Claude Monet ». La demeure rose aux volets verts, patiemment restaurée, révèle le quotidien du peintre. Au hasard de la promenade se découvrent son immense atelier, imprégné de cette lumière qu'il chérissait tant, le salon bleu, la salle à manger jaune, et surtout le célèbre jardin envahi de fleurs suivi du jardin d'eau d'inspiration japonaise.



Vendredi 15 : visite guidée d'Honfleur, charmante cité du Pays d' Auge puis déjeuner à bord. L'après-midi, direction les falaises d'Etretat sur la côte d'Albâtre pour découvrir les magnifiques paysages façonnés par le temps et l'érosion, ces falaises offrent les phénomènes d'érosion les plus spectaculaires de la côte d'Albâtre.

Samedi 16 : Visite de la route des Abbayes qui rappellent la richesse du Duché de Normandie au Moyen-âge. Retour à bord à Rouen. Déjeuner à bord. L'après-midi, visite de Rouen en petit train suivi d'un temps libre dans la ville.



Dimanche 17 : Matinée en navigation vers Paris. Nous longeons les villes de Poissy avec son ancien pont, les berges de la Seine superbement aménagées, Conflans-Sainte-Honorine et Chatou, haut-lieu de l'impressionnisme, avant d'atteindre Paris. Nous passons devant le quartier futuriste de La Défense qui impressionne par son architecture de béton et de verre.



Déjeuner à bord.

Arrivée à Paris en début d'après-midi : tour panoramique en autocar de la Capitale : le Trocadéro, la Tour Eiffel et les Champs Elysées, le Louvre et sa pyramide, les Grands Boulevards, puis direction Montmartre pour une visite en petit train : tout le charme de ce quartier autour du Sacré Cœur et de la Place du Tertre.

Retour à bord et départ pour un dîner croisière « by night » dans Paris.

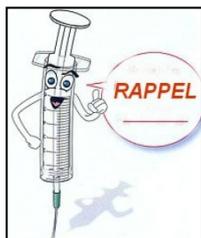
Lundi 18 : Nous débarquons vers 9h pour une visite de l'Opéra Garnier. Déjeuner derrière « La Madeleine ». Les meilleures choses ayant une fin ... il nous faut regagner l'Auvergne avec en souvenir cette magnifique croisière.



*Martine Héritier*

# LE COIN SANTÉ

## La vaccination contre le tétanos



Pour les séniors : vaccin à 65 ans, puis tous les 10 ans (sauf en cas d'allergie à une substance du vaccin, demander conseil à votre médecin)

Le tétanos est une maladie aiguë grave, **non contagieuse**, souvent mortelle en l'absence de prise en charge lourde .

La contamination se fait par une simple coupure infectée par une bactérie présente dans la terre.

Le tétanos se manifeste par de fortes **contractures musculaires** , des **spasmes** et des **convulsions**. L'asphyxie peut survenir si les muscles respiratoires sont atteints.

Le traitement repose sur des antibiotiques, l'administration d'antitoxine et les soins de réanimation.

**Le tétanos touche principalement les personnes âgées non ou mal vaccinées**

## Les piqûres de tiques



Lors de balades en forêt ou dans les herbes hautes, vous pouvez croiser le chemin d'acariens avides de sang animal ou humain. Ce sont **les tiques** qui peuvent transmettre de nombreuses bactéries responsables de graves maladies (piroplasmose chez le chien, **maladie de Lyme** chez l'homme, sont les plus courantes)

**Dans quelles régions les trouve-t-on?**

Partout, mais certaines régions sont plus prisées des tiques que d'autres. On en trouve le plus actuellement en **Auvergne**, en Alsace-Lorraine, en Bretagne et en Savoie

Dans 80% des cas, celles qui transmettent la maladie ce sont les nymphes, plus petites et difficiles à voir.



**Comment se protéger des tiques?**



Toutes **les tiques** ne transmettent pas de microbes ou la maladie de **Lyme**. Il faut privilégier les sentiers, et marcher là où il n'y a pas d'herbe, privilégier les vêtements longs, et les pantalons rentrés dans les chaussettes

Seuls les répulsifs à base de perméthrine sont efficaces.

Si la tique est fixée sur la peau, il faut l'enlever le plus vite possible: le risque de contamination augmente avec le temps de fixation.

☞ Il faut la tourner avec un tire-tique jusqu'à ce qu'elle lâche prise.

Si on l'arrache mal, le seul risque c'est que les pièces buccales peuvent rester dans la peau, générant une petite infection. Ce n'est pas gravissime mais c'est mieux de l'enlever proprement...



Dans tous les cas **surveiller** pendant **un mois** si un érythème se forme ou si des symptômes grippaux apparaissent.

# LES COUPONS-REPONSE

Coupons à retourner à : ANR63, 2 Bd Trudaine, 63000 Clermont Ferrand

## ANR63 - MODULES : « ATELIER NUTRITION SANTE SENIORS »

### « PEPS EUREKA » « VITALITE »

M. Mme : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Téléphone : ..... Adresse Mail : .....

Souhaite s'inscrire à la nouvelle session :

**Cochez les cases**

MODULES « NUTRITION SANTE SENIORS » : OUI  NON

« PEPS-EUREKA » : OUI  NON

« VITALITE » : OUI  NON

## ANNIVERSAIRES DE NOCES

Nom : ..... Prénom de Mme : ..... Prénom de M. : .....

Adresse : .....

Fêteront leurs : Noces d'Or (50 ans) Noces d'Orchidée ( 55 ans)

Noces de Diamant ( 60 ans) Noces de Palissandre ( 65 ans)

Ou autres : 70, 75, 80 ans Date de l'anniversaire : .....

( rayer les mentions inutiles)

## ANR 63 : SECURITE ROUTIERE

M, Mme ..... Prénom .....

Adresse : .....

Téléphone : ..... Adresse Mail : .....

Souhaite s'inscrire à la session de recyclage au Code de la Route

## ANR 63 : ATELIER

M, Mme ..... Prénom .....

Adresse : .....

Téléphone : ..... Adresse Mail : .....

Souhaite participer aux activités de l'atelier les 1<sup>er</sup>, 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> mardis après-midis de chaque mois:

Couture - Crochet - Tapisserie - Tricot - Peinture sur Bois - Peinture sur Soie

( rayer les mentions inutiles)

## LES COUPONS-REPONSE (suite)

Coupons à retourner à : ANR63, 2 Bd Trudaine, 63000 Clermont Ferrand

### ANR 63 : SOPHROLOGIE: Session 2018 - 2019

M, Mme ..... Prénom .....

Adresse : .....

Téléphone : ..... Adresse Mail : .....

Souhaite s'inscrire à la session 2018 - 2019 de Sophrologie

### INSCRIPTION à L'ACTIVITE PHOTO / VIDEO

NOM : (Mlle, Mme, M) ..... Prénom .....

Adresse : .....

N° de téléphone : .....

Adresse MAIL : .....

Je suis intéressé (e) par une initiation à (1) : LA PHOTO LA VIDEO PHOTO ET VIDEO  
(1) *Biffer les mentions inutiles*

**CONDITIONS** : Outre être adhérent à l' ANR-63  
Participer annuellement au renouvellement du matériel : **20 €** par personne.  
*Chèque libellé à l'ordre de : « ANR 63 » à ramener lors de votre première participation*

Observations éventuelles : .....

### ANR 63 : SECOURISME

M, Mme ..... Prénom .....

Adresse : .....

Téléphone : ..... Adresse Mail : .....

Souhaite s'inscrire à la prochaine session d'initiation au secourisme

### ANR 63 : BOWLING

M, Mme ..... Prénom .....

Adresse : .....

Téléphone : ..... Adresse Mail : .....

Souhaite participer aux sessions de « Bowling »