



# ASSOCIATION NATIONALE DE RETRAITÉS

## LE LIEN 63



ASSOCIATION NATIONALE DE RETRAITES  
 GROUPE DU PUY DE DÔME 2, boulevard Trudaine 63000 CLERMONT-FERRAND  
 TEL. : 04 73 90 64 81  
 site internet : [www.anr63.com](http://www.anr63.com) courriel : [anr63@orange.fr](mailto:anr63@orange.fr)

**L'ANR** c'est le printemps des seniors  
 Mille et une idées pour une retraite dynamique.

**Le LIEN**  
 Octobre 2019  
 N°98



Dans ce numéro vous trouverez en :

Page 2	La trésorerie; Les anniversaires.	Page 10	Les groupes (Ambert, Issoire, Riom).
Page 3	Nos aîné(e)s; Appel aux adhérents.	Page 11	Chi Kung; Club de lecture.
Page 4	Social des anciens postiers.	Page 12	Informatique; Sophrologie; Jeux de société.
Page 5	La carte « Cité Senior »; La défense des retraités.	Page 13	La marche.
Page 6	La communication; L'agenda.	Page 14	La photo/vidéo; Sorties et voyages.
Page 7	Appel à bénévoles; Nos coordonnées.	Pages 15 à 17	Sorties et voyages (suite).
Page 8	L'Amicale Vie.	Page 18	Peps Euréka/Nutrition/Vitalité; L'atelier.
Page 9	Les nouveaux et les disparus.	Pages 19-20	Les Coupons réponses.

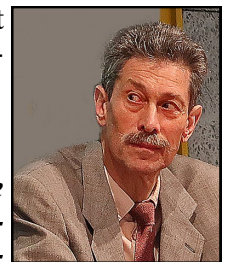


### EDITORIAL DU PRESIDENT

L'été est fini et les vacances aussi, il est donc temps de reprendre nos activités ; si l'atelier est fermé, en parcourant ce numéro du « LIEN » vous allez découvrir des nouveautés qui je l'espère vous intéresseront.

#### Mise en garde :

*Quelques collègues nous ont signalé des comportements pour le moins critiquables de sous-traitants d'Orange chargés de développer les réseaux fibre sur le territoire. Ces individus « forceraient la main » de retraités vulnérables pour leur faire souscrire des contrats « box-fibre », dont ils n'ont pas forcément besoin, entraînant parfois des frais qu'ils n'ont pas prévus. Si vous êtes victimes de tels agissements, nous le signaler pour intervention.*



Pour assurer la bonne marche de notre association, nous avons besoin de bénévoles, notamment au niveau de la trésorerie, notre trésorière est un peu esseulée, d'avance, merci pour votre aide.

Bonne lecture et à bientôt avec l'ANR63.

*Le président*  
 Gérard CALMARD



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

# Informations diverses

## LA TRÉSORERIE

Le dernier trimestre de l'année arrive.

Les "PICSOUS" de l'ANR-63 ne sont pas satisfaits des rentrées de cotisations 2019...voire 2018 et pour quelques adhérents, 2017 !

**Allez, retardataires à vos chèquiers s'il vous plaît !**

Pour 2020, nous vous suggérons l'option prélèvement ; ainsi pour vous, plus d'oubli, plus de désagréable lettre de relance, et pour votre association plus d'économie.

**AVIS : Ce 31 décembre les adhérents qui n'auront pas régularisé leur règlement de 2017, se verront RADIÉS de l'Association avec, bien évidemment, suppression des avantages qui y sont liés.**



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

La Trésorerie

## ANNIVERSAIRES DE NOCES

*Nos amis ont fêté leur anniversaire de mariage :*



### NOCES DE DIAMANT (60 ans)

Monique et Maurice BONTRON  
Suzanne et André OMS

### NOCES D'OR (50 ans)

Anne-Marie et Daniel BEAUVILAIN  
Colette et Francis CASSES  
Paulette et Pierre DUGARD  
Claudette et Alain ROCHE

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

# ***NOTRE CORRESPONDANT SOCIAL***

## **VISITE DES AÎNÉS**

Comme chaque année, à cette période de rentrée, l'équipe du social va organiser la VISITE de nos plus anciens pour les fêtes de fin d'année.

**69 bénéficiaires de plus** nous amènent à modifier quelques éléments de notre prestation tout en continuant d'offrir une attention particulière à nos aînés de plus de 81 ans, les nouveaux seront contactés par téléphone dès le mois d'octobre afin de les informer de notre démarche.

**Avant les visites**, dès le mois septembre, nous souhaitons, dans la mesure du possible, que **les visiteurs sociaux** effectuent une prise de contact téléphonique plus soutenue auprès des bénéficiaires de l'année dernière, notamment 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.

La remise des petites friandises **aux distributeurs est prévue le 6 Décembre 2019** comme habituellement à la salle Alexis PIRON, un courrier spécifique sera envoyé pour plus de précision.

Les visites se dérouleront avant les fêtes de **NOEL** ou du **NOUVEL AN** en fonction de la disponibilité de chacun.

Nous remercions chaleureusement l'implication des volontaires sociaux 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



## **« APPEL AUX ADHÉRENTS »**

Chaque année nous recrutons de nouveaux adhérents afin de pérenniser notre niveau d'effectif à hauteur des départs. Le but de l'ANR est de se retrouver, de se divertir, mais aussi de se **DEFENDRE** pour préserver en particulier nos retraites (taux de réversion) et garantir celles à venir.

Depuis le 01/01/2019 la liste des nouveaux retraités n'est plus fournie et par conséquent nous ne pouvons plus les solliciter. Aussi nous avons besoin de vous et du «bouche à oreille». Nous vous sollicitons pour nous communiquer les coordonnées de vos connaissances. Nous les contacterons.



Plus nous serons nombreux, plus nous serons crédibles, face aux pouvoirs publics et aux élus pour garantir des **réformes solidaires et équitables**.

L'adhésion annuelle est accessible aux retraités de toute origine pour une cotisation symbolique.

En vous remerciant de votre aide pour une ANR encore plus forte.

Pour « Le comité de l'ANR63 ».

Le responsable de la commission « recrutement ».

*Gérard PONCHON* (Tél : 06 81 19 15 46)

La Poste dans un Bulletin de la DNAS (Direction offres et prestations) fixe les prestations d'activité sociales pour les RETRAITÉS DE LA POSTE à compter du 1<sup>er</sup> Septembre 2019.

Ce bulletin après avoir défini clairement ce qu'elle considère comme un « RETRAITÉ de la POSTE » fixe les aides en matière d'activité sociale dont il peut bénéficier.

Elles se situent dans 5 domaines :

1	<b>La parentalité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allocations de scolarité.</li> <li>• Séjours AVEA.</li> <li>• Colonies hors AVEA.</li> <li>• Séjours enfants accompagnés, dont centres AZUREVA,</li> <li>• Classes découvertes,</li> <li>• Séjours linguistiques,</li> <li>• Centres de loisirs,</li> <li>• Prêt étudiant.</li> </ul>	(1)
2	<b>La situation de handicap de l'enfant.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allocation aux parents d'enfants handicapés ou infirmes âgés de moins de 20 ans,</li> <li>• Allocation spéciale pour les enfants atteints d'une maladie chronique ou d'une infirmité et poursuivant des études ou un apprentissage au-delà de 20 ans et jusqu'à 27 ans,</li> <li>• Participation aux frais de séjour en centres de vacances spécialisés pour enfants handicapés,</li> <li>• Participation aux frais de séjour en centres de vacances spécialisés pour enfants handicapés gérés par l'AFEH,</li> <li>• Réservation prioritaire de places en établissements spécialisés via l'AFEH.</li> </ul>	(1)
3	<b>L'action sociale de solidarité.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aides pécuniaires sur présentation d'un dossier par un (e) assistant (e) social (e) de La Poste.</li> <li>• Accompagnement, par l'intermédiaire des assistants sociaux de La Poste,</li> <li>• dans le cadre du partenariat avec CRESUS, association venant en aide aux personnes en situation de mal endettement.</li> </ul>	(1)
4	<b>Les Loisirs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Offre « sports et activités culturelles »,</li> </ul>	(1)
5	<b>La restauration</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aides financières au prix du repas.</li> </ul>	(2)

Mais aussi :

<b>Avantages de certains partenaires</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Offre de téléphonie mobile (hors DOM), équipement informatique à prix coûtant et offre téléphonie fixe et internet (métropole + DOM)</li> <li>• Programme senior en vacances porté par l'ANCV.</li> </ul>	sous réserve d'être ou de devenir sociétaire de la COOP +(1). (1)
--	--	--

(1) L'ensemble des prestations décrites ci-dessus sont accessibles sur présentation de la carte de retraité de La Poste, reconnaissant cette qualité à son détenteur.

(2) En matière de restauration les présentes modalités ne s'appliquent pas aux retraités déjà titulaires d'un badge d'accès aux restaurants.

Actuellement l'ANR-63 recherche un (voir des) correspondant volontaire pour intégrer l'équipe du « SOCIAL » et prendre en charge la responsabilité :

- De l'orientation,
- Des renseignements,
- De la constitution et du traitement,

des différents dossiers de nos collègues ex-postiers intéressés.

En attendant, le secrétariat de l'ANR-63 recensera les appels pour un traitement ultérieur et dirigera immédiatement ceux ayant un enfant en situation de handicap vers un collègue opérationnel et déjà aguerri sur le sujet.

## INFO POUR LES CLERMONTOIS DE L'ANR-63



Le Centre Communal d'Action Sociale de CLERMONT-FERRAND vous informe que la **carte cité senior** est délivrée gratuitement à tous les seniors clermontois de 60 ans et plus sur présentation d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile.

Le nom et prénom du titulaire sont inscrits sur la carte remise avec un guide qui répertorie l'ensemble des offres dans les domaines suivants : culture, loisirs, sport et commerces.

**VOTRE NOUVEAU GUIDE CITÉ SENIOR 2019/2020 est arrivé !**

Venez le retirer au LIS (Lieu d'information Senior),  
20 rue Georges Clémenceau,  
Du lundi au vendredi, de 9H à 16H45 Téléphone : 04.73.98.07.81



### DEFENSE DES RETRAITES

Nous naviguons au milieu d'annonces confuses et contradictoires, surtout s'agissant des retraites.



**Retraites** : échéances électorales obligent, le projet sera reporté après le printemps 2020. Il reste à définir :

- l'âge pivot,
- la durée de cotisations,
- les pensions de réversion,
- le prix du point,
- Enfin...presque tout.

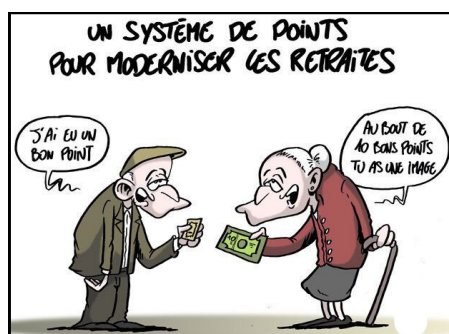
Les discours ne sont pas clairs et divergent : le Président, le Premier Ministre, le nouveau Ministre : M. Jean-Paul DELEVOYE.

**EHPAD** : Le rapport LIBAULT est publié mais la date du projet de loi reste inconnue.



**Le pouvoir d'achat des retraités** : des promesses ont été faites, nous attendons leur réalisation, en notant qu'elles laissent une partie des retraités en dehors.

**Déserts médicaux** : Le projet de loi santé où les « URGENCES » avaient été oubliées règle-t-il les problèmes ?



En conclusion, l'ANR, avec le Pôle des retraités, sera prête à réagir dès connaissance des projets et à vous faire appel.

L'animateur du Pôle des Retraités

Serge ROZES



## COMMUNICATION

Voilà l'automne et la reprise de nos activités !

Pensez à consulter notre site internet « anr63.com », régulièrement mis à jour par nos deux webmasters Marie-Jo PRANYES et Ange ROMEO. Vous y trouverez le détail de ce qui vous est proposé avec leur date de reprise et le lieu de leur déroulement.

Pour débiter la nouvelle saison nous avons participé au Forum des Associations de Clermont le samedi 14 septembre. Au cours de cette manifestation plusieurs personnes (une dizaine) ont été intéressées par l'ANR.

Nous avons eu le plaisir de recevoir quatre d'entre elles vendredi 20 septembre au cours de notre permanence. C'est toujours une grande satisfaction d'accueillir de nouveaux adhérents; et nous espérons avoir d'autres visites !

Pensez également à remplir et nous renvoyer le ou les coupons réponses qui vous intéressent.

Bonne reprise

*Danielle TRANSON*



# L'AGENDA



## DATES A RETENIR



- ☞ **Journée « Rencontre »** 18 Octobre 2019 : Les Arcades de Barjavel 63120 COURPIERE.
- ☞ **Journée « Voyages »** 19 Novembre 2019 : Domaine du Marand 63450 ST AMANT TALLENDE.
- ☞ **La Galette annuelle** : 9 Janvier 2020 : 63540 ROMAGNAT.
- ☞ **Assemblée Départementale** : 10 Avril 2020 : Domaine du Marand 63450 ST AMANT TALLENDE



# APPEL À BÉNÉVOLES



## PARTICIPER, C'EST BIEN...AIDER C'EST MIEUX !

On recherche pour :

- ☛ **AMICALE-VIE** : Un(e) remplaçant(e) de Pierrette QUÉRON (Responsable Départementale) Initiation préalable sur ce sujet, (Ô combien sérieux !),
- ☛ **LE LIEN** : un ou deux « D'ARTAGNAN'S » pour dynamiser l'Equipe des 3 Mousquetaires actuels avec pour perspective, entre autre, le remplacement de GG. Une connaissance minimum en bureautique serait souhaitable.
- ☛ **LA TRÉSORERIE** : Un volontaire pour étoffer l'équipe actuelle.
- ☛ **LE SOCIAL** : Tous ceux qui souhaitent rendre des visites réconfortantes à nos plus anciens en particulier à la période de Noël.
- ☛ **LA MARCHÉ** : Un(e) remplaçant(e) de Jean-Pierre MATHONAT (Responsable Administratif) de la section.

Précipitez-vous...Peut-être n'y aurait-il pas assez de places pour tout le monde !!!

Adressez-vous au Secrétariat ANR groupe 63 : voir les coordonnées ci-dessous.

*Le Comité de section*



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

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



**04.73.90.64.81**

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

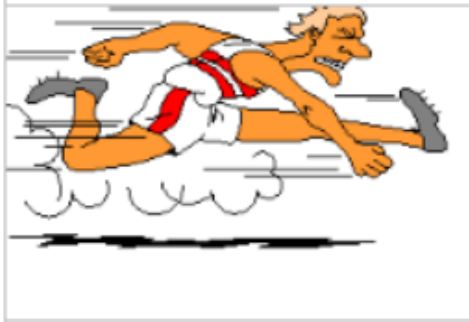
- ☛ sur le répondeur téléphonique.
- ☛ dans notre boîte aux lettres électronique.

**[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**





*Offre exceptionnelle 2019*

Amicale  Vie

*Pour profiter de l'offre exceptionnelle de 2019, souscrivez un contrat Capital-décès Amicale-Vie avant le **31 octobre 2019***

**6 MOIS DE COTISATION GRATUITS !**

**Et .....on vous offre en plus 22 euros sur votre cotisation AMV pour 2020**

L'Amicale-Vie c'est un capital-décès garanti de 800€ à 8000€ ( jusqu'à 24 000€ en cas d'accident de la circulation)

- . Produit offert uniquement aux adhérents ANR de moins de 76 ans, à un tarif très compétitif
- . Pas de frais de dossier. Pas d'examen médical. Cotisation fixe

**Vite !!!!**

Renseignez-vous auprès de votre correspondant départemental :  
Pierrette Quéron tél : 04 73 27 55 01  
Mail : [amicalevie63@yahoo.fr](mailto:amicalevie63@yahoo.fr)



## LES NOUVEAUX ADHERENTS

Du 20 Avril au 20 Septembre 2019

# BIENVENUE

### Aux individuel(le)s

Mme et M.	NOM	PRENOM	ADRESSE
Mme	BERTHEOL	Marie Thérèse	63600 AMBERT
Mme	BODIN	Jeanine	50170 PONTORSON
M.	CHEVARIER	Jean Louis	63140 CHATEL GUYON
Mme	GOURJAULT	Marcelle	63800 PERIGNAT/ALLIER
M.	MICHAUX	Marc	63960 VEYRE MONTON
Mme	PALUMBO	Catherine	63140 CHATEL GUYON
Mme	PRIEUR	Aline	63000 CLERMONT FERRAND
M.	TARDIEU	René	63190 MOISSAT

### Aux couples

Mme ou M.	NOM	PRENOM	ADRESSE
Mme et M.	BOUTRIN	Annette et Jean	15250 NAUCELLES
Mme et M.	LE GUILLOU	Annie et Roger	63000 CLERMONT FERRAND

UNE PENSEE POUR CEUX  
QUI NOUS ONT QUITTES



Mme et M.	NOM	PRENOM	ADRESSE
Mme	AUMAITRE	Madeleine	63260 EFFIAT
Mme	CHANTEGREIL	Annette	63100 CLERMONT FERRAND
Mme	CHAUCHAT	Madeleine	63000 CLERMONT FERRAND
M.	CHURIE	Robert	63400 CHAMALIERES
M.	CRESPI	Antoine	63112 BLANZAT
M.	FAYET	Rolland	63000 CLERMONT FERRAND
M.	MERCIER	Louis	63800 COURNON d'AUVERGNE
M.	NEGLER	Jean Pierre	63460 COMBRONDE
M.	PAPON	André	63000 CLERMONT FERRAND
Mme	PAYARD	Bernadette	87270 COUZEIX
M.	PROVOST	Raymond	63410 CHARBONNIERES LES VARENNES
M.	THIBONNIER	Jacques	63320 CHAMPEIX

# 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

Un peu craintifs au départ, avec une météo maussade annoncée, après cet été torride, notre rentrée du 10 septembre en CORREZE nous a satisfaits. Le temps fut finalement très agréable pour 32 Issoiriens et 23 Riomois.



Les guides ont su capter notre attention pour la visite de MEYMAC et l'histoire des marchands de vins.

A l'heure de se restaurer, nous avons apprécié, le lieu du restaurant, en bordure d'un plan d'eau, ainsi que le menu copieux et goûteux.

Avant la nuit, nous avons terminé notre parcours par une halte « pique-nique auvergnat » qui nous a permis de ne pas se coucher avec la faim.

Merci à Francis pour l'organisation.

Le 3 octobre, une journée à BIOLLET nous permettra de découvrir l'atelier-boutique des " Belles de Savons " ainsi que la visite guidée du Temple Bouddhiste.

Le 21 novembre nous avons 40 inscrits pour un repas au restaurant COLLY à St-BABEL.

Le dimanche 8 décembre après-midi 30 adhérents ont retenu leur place à la Maison des Sports de CLERMONT pour un spectacle sur glace du CIRQUE NATIONAL DE RUSSIE.

Bonne fin d'année à ceux que nous ne verrons pas avant ainsi qu'aux amis souffrants, pour lesquels nous avons une pensée particulière.

*Jean Louis FOURIS*

## Riom

Encore un bel été, trop chaud certes, qui se termine. Mes vieux dinosaures ont subi et traversé rationnellement les affres de la canicule. Nous nous étions quittés lors de notre sortie du 11 avril en Haute Loire, aussi, c'est avec joie et envie que chacune et chacun a pu se retrouver en participant à notre aventure corrézienne le 10 septembre.

23 Riomois étaient présents à l'embarquement du bus de nos amis d'Issoire direction MEYMAC pour découvrir le beau et riche patrimoine corrézien. Le repas du midi, servi au bord du plan d'eau de SECHE-MAILLES était en adéquation avec le reste de la visite. Ce n'est même pas notre petit casse-croûte campagnard dégusté en début de soirée qui fera baisser la note de cette belle journée. Je n'oublie pas l'ensemble du groupe pour sa gentillesse. Du grand bonheur, MERCI.

Prochaine échéance à Riom, c'est notre repas d'automne programmé le mardi 22 octobre dans le secteur de la ville. Nous sommes actuellement 24 inscrits.

2<sup>e</sup> quinzaine de novembre, nous organiserons notre traditionnelle après-midi vidéo à la maison des Associations. Profitons de ces bons moments de convivialité !

Décembre sera le mois du Père Noël avec la distribution des colis chez nos chers aînés. A ce sujet, le groupe d'animation se réunira fin octobre pour réorganiser les visites, du fait de l'arrêt, à juste raison, de plusieurs fidèles titulaires. Je renouvelle mon appel aux personnes intéressées pour assurer cette noble mission dans la 1<sup>ère</sup> quinzaine du mois de décembre.

Nous vous rappelons les numéros de contact :  
Geneviève au 06 45 87 83 97  
Francis au 06 72 49 20 17.

Bonne santé à toutes et tous.

*Francis CASTELAIN*



# Activités de Loisirs et de Bien-être

## CHI KUNG

### UN ART DE VIE, UNE PHILOSOPHIE DE VIE

Le mot Qi Gong est composé de deux idéogrammes chinois : **CHI ou QI**, se traduit par souffle, énergie, **KUNG ou GONG**, désigne le travail. CHI KUNG signifie donc le travail de l'énergie, aussi bien que la maîtrise de l'énergie.



Il désigne un ensemble de pratiques énergétiques variées issues de la culture traditionnelle chinoise, visant à l'épanouissement individuel et au bien-être, à l'entretien de la santé, à l'harmonie entre le corps et l'esprit ainsi qu'à l'équilibre général entre les parties du corps et les systèmes qui le composent.

Les exercices de Chi Kung utilisent des mouvements, des postures corporelles, des exercices de respiration et mobilisation des souffles, ainsi que la concentration de l'esprit.

Les différentes méthodes (il en existe des centaines en Chine) combinent chacune à sa manière et selon ses objectifs particuliers, le travail du corps, la maîtrise du souffle et l'attention de l'esprit.

Le but général est de faire circuler l'énergie dans le corps et de la renforcer, en s'inspirant des connaissances développées par la médecine traditionnelle chinoise. Le Chi Kung permet de renforcer le corps, de le rendre plus souple et d'optimiser toutes les fonctions de l'organisme. Il aide chacun à entretenir sa santé et sa vitalité par une pratique corporelle et respiratoire, et à trouver la détente et le calme intérieur nécessaires à un bon équilibre psychique.

Le Chi Kung est accessible à tous et à tout âge de la vie et ne nécessite pas de condition particulière.

Envie de prendre un moment pour vous, de conserver ou d'améliorer équilibre, souplesse, concentration, le CHI KUNG est la discipline qu'il vous faut.. Une tenue ample et souple, des chaussettes antidérapantes ou des chaussures à semelle fine type espadrille), un tapis de sol et vous voilà prêts pour l'aventure. Les cours seront assurés à partir de 8 personnes minimum et limités à 25 au maximum et débiteront en janvier 2020. A vos inscriptions.....Hâte de pratiquer avec vous tous et toutes.



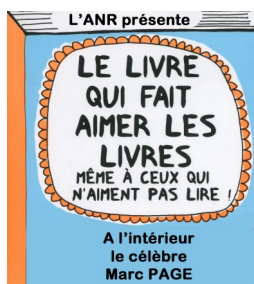
Annick FOURNIER

Tél : 06 60 16 08 29

@mail : [annick.fournier55@orange.fr](mailto:annick.fournier55@orange.fr)

**Pour vous inscrire servez et retournez le coupon-réponse en fin de ce LIEN.**

## CLUB DE LECTURE



La nouvelle activité proposée par l'ANR63 a débuté le 1<sup>er</sup> octobre à la Maison des Associations, mais il n'est pas trop tard pour nous rejoindre, les premier et troisième mardis de chaque mois, à partir de 14h.

Livres en liberté, thèmes variés, discussions, échanges, partages : tout est réuni pour des rencontres conviviales et un loisir enrichissant et divertissant.

A bientôt !

**Pour plus de renseignements, appelez Madeleine PEYRIN au 04 73 24 24 84.**

## INFORMATIQUE



J'espère que vous avez passé de bonnes vacances et que la canicule ne vous a pas trop gêné.

C'est la rentrée et la reprise de l'activité informatique de l'ANR.

Je vous donne les nouvelles dates des ateliers « Informatique ». (14h -17h maxi):

10 septembre : Spécial débutant en informatique	12 novembre : Logiciels gratuits (divers) et les sites de téléchargement de confiance.
25 septembre : Tablette et smartphone (Android)	27 novembre : Sécurité informatique
08 octobre : Windows 10 présentation découverte	04 décembre : Cloud wifi Bluetooth
23 octobre : Internet et boîte mail	17 décembre : Sécurité informatique.

Voilà pour ce dernier trimestre de 2019.

Ces ateliers ou d'autres seront reprogrammés en 2020.

Les ateliers sont libres et gratuits, alors profitez-en !

Pensez à consulter le site de l'ANR 63 qui est mis à jour régulièrement.

En attendant d'avoir le plaisir de vous revoir, je vous souhaite une bonne rentrée scolaire.

Cordialement

*M Ducrot Patrice.*



## SOPHROLOGIE



Les séances de sophrologie du cycle 2019-2020 viennent de reprendre en ce début de mois (le mardi 1<sup>er</sup> octobre, 10h, salle Alexis Piron) . Avec une participation nombreuse, motivée et, ...de bonne humeur...

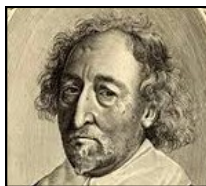
Vous pouvez bien évidemment encore vous joindre à nous. Vous ne risquez rien, si ce n'est passer un bon moment et vous faire du bien...

La sophrologie, je le rappelle, nous accompagne et nous aide dans nos démarches vers plus d'autonomie. Cela par différents exercices physiques et mentaux de détente et de travail sur soi.

### Et, en attendant, deux épitaphes à déguster :

#### Jacques du Lorens

Ci-gît ma femme !  
Ah ! Qu'elle est bien,  
Pour son repos,  
Et pour le mien.



#### Madame de Boufflers

Ci-gît dans une paix profonde  
Une dame de volupté  
Qui, pour plus de sécurité  
Fit son paradis en ce monde.



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

## LES JEUX DE SOCIÉTÉ

L'été est terminé, c'est la rentrée ! Nous retrouvons avec plaisir les joueurs de tarot et de scrabble qui sont là, comme toujours, au démarrage, peu nombreux. Le groupe s'étoffe tout doucement. Cette année nous avons une nouvelle dame, Aline, adepte du Scrabble.

La situation géographique de l'ANR-63 allant, sans doute, changer, peut-être aurons-nous des nouveaux, ?

Nous vous attendons tous les lundis de 14 h à 18h.



*Pour me joindre : Madeleine ROUSSEL : 04 73 93 04 17.*

## LA MARCHE

*Et bien voilà, les vacances sont terminées.*

Nous avons repris notre activité le 19 septembre. Pour la rentrée nous étions 51 (super les amis !!!)



Le groupe d'organisateur tient à remercier tous nos marcheurs pour leur assiduité de l'an dernier. Il faut en faire autant pour 2019 - 2020, sinon plus.



Mais bien sûr, pas de compétition chez nous.

Il y a cette année encore deux circuits qui permettent aux marcheurs de choisir en fonction de leur forme du moment : brûler les calories ou faire la petite causerie avec les copains et les copines que l'on n'a pas vu depuis une semaine !!!!

Beaucoup le savent, mais nous tenons à vous rappeler que pour les Postiers et les Orange, le CE rembourse une partie de l'adhésion. Pour les personnes du privé, il faut voir avec son ancien travail ou CE s'il y en a un.

Si vous avez des questions à poser, quelles qu'elles soient, n'hésitez pas à vous rapprocher de nous.

Sinon en faisant un peu d'humour, il reste la sécurité sociale, mais il est fort peu probable que vous obteniez quelque chose.

Et comme le bouche à oreille est la meilleure méthode pour informer sur notre section, n'hésitez pas à en parler autour de vous. Nous acceptons les nouvelles recrues toute l'année.



*Marie-Jo et Jean Pierre*

## PHOTO VIDEO

La fin de l'été approche, les photographes et vidéastes de la section photo vidéo de l'ANR avaient hâte de reprendre leurs activités. Chose fut faite le lundi 30 septembre, les anciens et les nouveaux se sont retrouvés à 9 heures dans nos locaux Boulevard TRUDAINE.

Pour cette nouvelle saison nous avons beaucoup de projets à mener à bien.

Il nous faudra dans un premier temps terminer le montage de notre film « **LE CASSE** » commencé en fin de saison dernière.

La saison écoulée ayant été riche en événements organisés par la section VOYAGES de l'ANR-63, nous allons devoir réaliser, cette année encore, pour leur journée de novembre des montages « vidéo-souvenirs » appréciés des participants.

Nous avons également à réussir notre expo photos de l'assemblée générale qui aura pour thème « **LE SPORT** ».

Nous poursuivrons notre perfectionnement tout au long de l'année par des présentations et des échanges sur les techniques photos et vidéos, chacun pourra également faire profiter ses amis de ses œuvres diverses en la matière.

En résumé, c'est une riche saison qui s'annonce.

Pour les personnes intéressées par nos activités, nous les invitons à venir, à leur convenance, tester nos activités dès 9 heures le lundi matin. Vous pourrez au cours de deux séances découvrir la section et son ambiance et si nous répondons à vos attentes, vous pourrez poursuivre avec nous. Il vous suffira pour cela d'adhérer à l'ANR, si ce n'est pas déjà fait, et payer une participation annuelle aux frais de fonctionnement de la section qui s'élèvent à 20 € par personne.

Le secrétaire de section  
*Bernard LAROQUE*



Tournage du film « le casse »



Expo photo 2019



Moment de convivialité

## VOYAGES ET SORTIES

### SEJOUR « AU SOLEIL DE PROVENCE »

A l'Isle sur la Sorgue, du 20 au 27 Septembre. Le compte rendu de ce séjour sera publié dans le prochain numéro du « LIEN ».



(Suite de la rubrique p.15 &16)

## Sortie des mardi 10 et 17 septembre 2019: « A l'assaut de l'abbaye »

Sous une nouvelle et très belle journée, notre chauffeur Christophe nous a dorloté dans le plus beau bus de la société, et nous a distillé ses connaissances historiques tout au long du trajet.

### Notre premier centre d'intérêt se trouvait à Ambert pour la visite du Mus-Energie.



Excellent accueil dans ce lieu original et riche en découvertes. Inutile d'être féru de mécanique ou de physique, car de nombreuses maquettes animées viennent apporter réponse à nos interrogations. Notre guide a clairement narré la relation entre l'évolution de toutes ces machines et l'Histoire de France et de son peuple (surtout des femmes en milieu rural) du 19ème et du 20ème siècle. Les mécaniques d'antan retracent la progressive mécanisation des campagnes.

Toutes les techniques utilisées pour créer de l'énergie sont abordées de manière claire et intelligente. Le génie de l'homme en l'absence d'outils informatiques est démontré tout au long de cette passionnante visite. Les mutations successives des métiers à tresser expriment un savoir-faire Ambertois de plus de 150 ans, maintenant utilisé dans des secteurs aussi divers que l'habillement, le sport, l'industrie... L'investissement de passionnés est récompensé dans la riche présentation de ce lieu, un régal pour toutes les générations.



Aiguisés par ces découvertes, notre appétit l'était tout autant. Le restaurant de la Gare nous a régala de l'entrée au dessert, et le café nous a fourni l'énergie suffisante pour traverser la route jusqu'à la gare ...

### Train de la découverte AGRIVAP

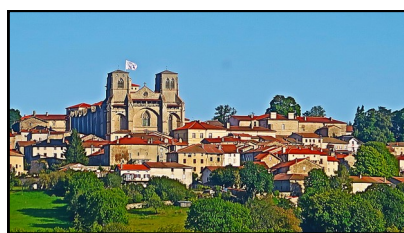
Notre groupe de 48 personnes s'est installé dans le Picasso (c'est son nom) une micheline des années 50



mise à notre disposition pour gagner La Chaise Dieu en 1 h 20 environ. Un moment hors du temps qui permet de serpenter à travers plaines et forêts à l'allure des trains d'autrefois, au fur et à mesure de notre montée à forte rampe (maxi 30mm/m) jusqu'à 1082 m. Les commentaires historiques d'un bénévole de l'Agrivap dévoilaient également le gros travail réalisé par cette association pour maintenir cette ligne à des fins touristiques. Les odeurs, les sièges, les bruits sans oublier l'ambiance feutrée du salon 1ère classe qui contrastait avec celle

euphorique de la 2ième classe où Marie-Jo, Simone et Ange déclenchaient les rires. Une large courbe en arrivant sur le plateau permet de découvrir l'abbatiale Saint-Robert avant notre arrivée en gare de la Chaise-Dieu.

### Eglise abbatiale de la Chaise-Dieu



Un petit quart d'heure pour se dégourdir les jambes et nous voici arrivés au pied de cette impressionnante abbatiale. Le moine devant nous servir de guide étant absent, une bonne sœur bien en «chair» l'a allègrement remplacé. C'est le pape Clément VI qui fit construire l'église actuelle de 1344 à 1362. Taillée dans le granit, elle produit une impression de grandeur et d'austérité, en particulier dans la nef, qu'atténuent le jubé du 15ième siècle, le superbe buffet d'orgue

du 17ième et le splendide cœur entouré de 144 stalles en chêne. Plusieurs tombeaux, dont celui de Clément VI, ont trouvé place en ces lieux. Notre sœur-guide a très bien expliqué la raison d'être de la splendide fresque de la Danse macabre, longue de 26 mètres, mais aucun d'entre nous n'étions volontaires pour entrer si tôt dans la danse...



L'heure du retour ayant sonné, les trajets en micheline puis en bus ont été

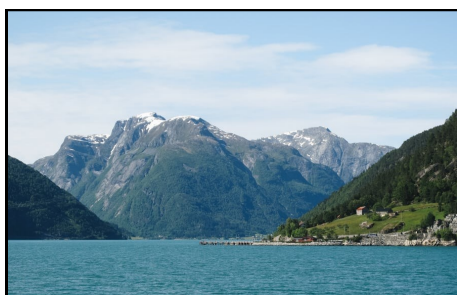
d'un calme Olympien, mais nous avons fait le plein de repos et d'envie pour de nouvelles aventures.

*Jean-Yves VIALLE*

## VOYAGES NORVEGE (PAR-DELA LES FJORDS ET LE CERCLE POLAIRE) DU 14 AU 24 JUIN 2019 ET DU 21 JUIN AU 1<sup>er</sup> JUILLET 2019

Ce sont 38 participants au voyage dans chaque groupe qui ont pris le départ à 2 heures du matin de COURNON, en autocar, en direction de l'aéroport « PARIS CHARLES DE GAULLE ». Arrivés à OSLO vers 13 heures avec une température de 18°, nous nous sommes rendus à GEILO en découvrant les forêts, les lacs et les paysages verdoyants.

☛ **Jour 2** : Nous prenons la route du plateau d'HARDANGER. Nous y apercevons des chalets aux toits végétalisés, des lacs, des trolls, des cascades avec un arrêt aux chutes de VORINGFOSS. Nous arrivons dans l'après-midi à BERGEN et effectuons une visite guidée du centre-ville situé autour du port et du quartier ancien du 17<sup>e</sup> siècle connu pour ses célèbres maisons de bois classées au patrimoine de l'Unesco. Ensuite, nous profitons d'une excursion en funiculaire au MONT FLOYEN d'où nous bénéficions d'une vue panoramique de la ville avec ses sept collines et ses îles.



☛ **Jour 3** : Embarquement pour une mini-croisière de 2 heures sous la pluie et dans le froid sur le majestueux SOGNEFJORD. Ce fjord est le plus profond et le plus long du pays. En fin d'après-midi, nous arrivons à BEITOSTOLEN, station de ski d'où nous pouvons admirer la montagne.

☛ **Jour 4** : Nous prenons la route à travers le plateau de VALDRESFLYA puis nous traversons celui de DOVREFJELL qui rappelle la toundra lapone. Arrivée vers 16 heures à TRONDHEIM nous visitons la ville à pied. Nous y découvrons la cathédrale gigantesque avec sa flèche verte, la résidence royale et ses 140 pièces, le vieux pont qui permet d'accéder aux maisons de bois sur pilotis et le cyclo-câble pour remonter la colline à vélo.

☛ **Jour 5** : Nous prenons la direction de NARVIK qui se trouve à 900 km. Nous longeons le fjord de TRONDHEIM parsemé d'îles. La terre ici est riche avec beaucoup de prairies. Par une température de 24°, nous déjeunons à GRONG. A table nous apprécions le saumon sauvage. Nous découvrons ensuite le long de notre route des rivières poissonneuses ainsi que des forêts de conifères. En fin d'après-midi, nous arrivons à MO-I-RANA connu pour ses anciennes maisons de bois ainsi que les aciéries de fer et de zinc.



☛ **Jour 6** : Arrêt au pavillon du cercle polaire arctique par une température de 10° et un vent glacial. Après le déjeuner à BODO, traversée en ferry, d'une durée de 4 heures, pour nous rendre à MOSKENES par un temps pluvieux et une mer agitée. MOSKENES est un village de pêcheurs possédant de modestes chalets de bois peints en rouge juchés sur pilotis.

☛ **Jour 7** : Visite des îles LOFOTEN sous le soleil. La morue étêtée sèche, ici, au vent, sur les claies jusqu'en juin. Nous nous arrêtons à NUSFJORD pour visiter le village des pêcheurs et l'ancienne raffinerie d'huile de foie de morue pour lampes à huile.



L'après-midi, nous visitons le musée Viking de BORG, reconstitution aménagée de leur habitat et de l'artisanat . En fin de journée, nous arrivons enfin à NARVIK sous la pluie et le vent.

☛ **Jour 8** : Visite du cimetière, puis nous effectuons un arrêt au monument du débarquement français commémorant la bataille. A 15 heures, nous arrivons à TROMSO, ville de l'arctique, vivant l'hiver sous la glace, avec une nuit polaire du 26 novembre au 15 janvier. Nous empruntons le téléphérique pour nous rendre au sommet de STORSTEINEN qui de ses 421 mètres nous offre une vue panoramique de la ville.



☛ **Jour 9** : Pour nous rendre à ALTA il nous faut utiliser ferry et bus. Vers 18 heures, nous arrivons avec d'autres nombreux autocars de touristes. à l'hôtel à HONNINGSVAG situé à 15 km du Cap Nord. A 21 heures 30, nous partons pour le Cap Nord. Nous effectuons un arrêt dans un camp d'été du peuple Sami surveillant la migration des rennes. Le Cap Nord est une falaise de 307 mètres de haut qui plonge à pic dans l'océan glacial arctique. Le soleil de minuit a été admiré par le 1<sup>er</sup> groupe tandis que le 2<sup>ème</sup> groupe a aperçu seulement une lueur horizontale.

☛ **Jour 10** : Direction ALTA pour prendre l'avion jusqu'à OSLO. Tout au long du trajet, nous apercevons de nombreux troupeaux de rennes près de la route. Nous parvenons à OSLO vers 15 heures. Nous découvrons cette ville de 680.000 habitants. Nous admirons le nouvel opéra, magnifique édifice moderne blanc en forme d'iceberg, l'hôtel de ville, le centre Nobel de la Paix et le Parlement. Ensuite, nous nous rendons au parc VIGELAND qui abrite une colonie de statues. Elles sont 200, entièrement nues et de tout âge, depuis le nouveau-né jusqu'au vieillard. Le monolithe, haut de 17 mètres, composé d'êtres humains se hissant vers le sommet, se dresse sur une vaste esplanade accessible par des escaliers circulaires.



☛ Le dernier jour est arrivé et nous devons quitter ce pays verdoyant avec ses énormes réserves d'eau naturelle et sa faune sauvage. Cependant, dans nos appareils photos, nous conserverons le souvenir de beaux paysages et d'un agréable voyage réalisé grâce à l'équipe « Voyages » de l'ANR-63.

*Odette BERCHENY*

## Les Groupes ANR en NORVÈGE



## PEPS EUREKA

Omniprésente dans nos vies, la mémoire joue sa partition du matin au soir et du soir au matin. Pour travailler, organiser le prévu comme l'imprévu nous sollicitons sans cesse nos capacités mnésiques (de mémoire).



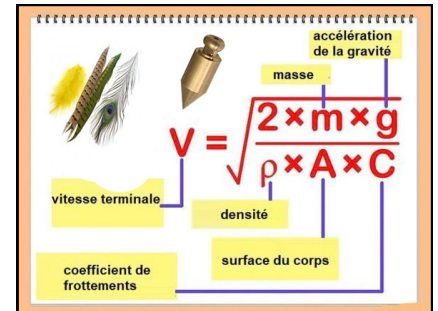
Un atelier a débuté le 9 octobre dans les locaux du Centre Jean Richepin. Cet atelier aide à combiner les différentes stratégies pour faciliter notre vie quotidienne dans les situations qui nous stressent (perte des clés, des lunettes, oubli d'un nom etc...).

N'oubliez pas que sans intérêt, sans attention, sans concentration, il n'y a pas de mémorisation volontaire.

Et maintenant faites travailler vos neurones.

« Dans un avion à 3000 mètres d'altitude, au large de la Corse, un parachutiste affirme que s'il lâche un sac de plomb de 10 kilos, il touchera le sol avant un sac de plume du même poids lâché 4 secondes plus tôt. Son coéquipier affirme au contraire que les 2 arriveront en même temps ». Qui a raison ?

**Vous n'avez pas trouvé ? Vous avez le droit de regarder la réponse à la page 19 du « LIEN » (En fin du coupon réponse concernant l'activité).**



## NUTRITION et VITALITÉ



Pas assez d'inscrits pour mettre en place un de ces 2 ateliers.

Si nous avons de nouvelles demandes après la lecture du « LIEN », nous aurons à cœur de les mettre en place début 2020.

Nous attendons vos inscriptions. Venez nous rejoindre, vous serez les bienvenus.

Paule et Josette

## L'ATELIER, C'EST FINI !

Les petites mains du mardi,  
Depuis 24 ans, réunies  
Pour peindre, couper, dessiner,  
Préparer, coudre et tricoter,  
Ont cessé leur activité.

Les nouveaux de l'Association  
Ne semblant pas intéressés,  
On perd notre motivation.  
Suite au départ des plus âgés,  
On se trouve en minorité.

Les 8 dernières retraitées  
Ont donc décidé d'arrêter !  
Nous remercions tous les fidèles  
Présents à la vente annuelle.  
Les euros seront reversés  
A l'Asso et ses trésoriers.

Claudette.



## 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 :

MODULES « NUTRITION SANTE SENIORS » : OUI  NON

« PEPS-EUREKA » : OUI  NON

« VITALITE » : OUI  NON

Cochez les cases

**Réponse** : Aucun des deux, car les sacs tomberont dans la mer et non sur le sol.

### 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 : SECOURISME - PREMIERS SECOURS

M, Mme ..... Prénom .....

Adresse : .....

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

(1) Souhaite s'inscrire à la prochaine session d'initiation au secourisme (Premiers secours).

(1) Souhaite s'inscrire à la 1/2 journée « Rappel des Gestes ».

(1) cochez la case concernée.

## LES COUPONS-REPONSE (suite)

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

### ANR 63 : SOPHROLOGIE: Session 2019 - 2020

M, Mme ..... Prénom .....

Adresse : .....

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

Souhaite s'inscrire à la session 2019 - 2020 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 : INFORMATIQUE.

M, Mme ..... Prénom .....

Adresse : .....

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

Souhaite participer aux sessions d'INFORMATIQUE.

### ANR 63 : CLUB DE LECTURE

M, Mme ..... Prénom .....

Adresse : .....

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

Souhaite s'inscrire au Club de Lecture.

### ANR 63 : CHI KUNG

M, Mme ..... Prénom .....

Adresse : .....

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

Souhaite participer aux sessions de CHI KUNG.

**Nota** : Les cours débiteront en janvier 2020.