



# ASSOCIATION NATIONALE DE RETRAITÉS

## LE LIEN 63



ASSOCIATION NATIONALE DE RETRAITES  
 GROUPE DU PUY DE DÔME 21 Rue Jean Richepin 63000 CLERMONT-FERRAND  
 TÉL: 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**  
**Février 2020**  
**N°99**



Dans ce numéro vous trouverez en :

Page 2	La trésorerie - Les anniversaires.	Page 10	La sophrologie - Le club de lecture.
Page 3	Le social - Le recrutement.	Page 11	La marche - L'informatique.
Page 4	La défense des retraites.	Page 12	La photo-vidéo - Les jeux.
Page 5	Appel au bénévolat - Nos coordonnées.	Page 13	Voyage : Le Luberon.
Page 6	L'Amicale Vie.	Page 14	Le Luberon (suite) - La journée voyage.
Page 7	Les nouveaux adhérents.	Pages 15	Chi Kung.
Page 8	Les décès - Un poème - L'agenda.	Page 16	Peps Eureka - Nutrition Santé - Vitalité.
Page 9	Les groupes : Ambert - Issoire - Riom.	Pages 17-18	Les coupons-réponse.



### EDITORIAL DU PRESIDENT



En ce début d'année 2020, les membres du comité « ANR 63 » et moi-même vous présentons tous nos vœux de Bonheur et surtout de Santé pour vous ainsi qu'à tous ceux qui vous sont chers.

Je souhaite également que cette année soit plus apaisée sur le plan social et que le sort réservé aux retraités soit meilleur, mais restons vigilants !...

**Important** : voici notre nouvelle adresse :

21 rue Jean Richepin - 63000 Clermont-Ferrand, toujours au 3<sup>ème</sup> étage mais avec ascenseur!...

**Bonne année à toutes et tous.**

*Le président*  
 Gérard CALMARD



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

# Informations diverses

## LA TRÉSORERIE

Voici la nouvelle année et avec elle les appels à cotisation.

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 €

Pensez à envoyer vos chèques ou pour ne pas oublier, optez pour le prélèvement et, dans ce cas, faites nous parvenir un RIB.

Merci à ceux qui ont déjà envoyé leur cotisation.

### RAPPEL :

Le non-paiement de la cotisation entraîne, pour les bénéficiaires :

- la résiliation des 10% de réduction sur la facture Orange;
- la résiliation de l'Amicale Vie.

Les adhérents n'ayant pas payé depuis 2017 se verront radier de la liste des adhérents au 1er trimestre 2020.



*L'équipe trésorerie*

## ANNIVERSAIRES DE NOCES

*Nos amis ont fêté leur anniversaire de mariage :*

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

Liliane et Claude FAVIER

**NOCES D'ORCHIDEE** (55 ans)

Monique et Michel LORIN

**NOCES DE DIAMANT** (60 ans)

Marie-Ginette et Henri PAILLER

**NOCES DE PALISSANDRE** (65 ans)

Jeannine et Jacques MABRU



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

# LE SOCIAL



## NOS PERES NOËL « ANR63 » ONT MONTRÉ LEUR SAVOIR FAIRE

Vendredi 6 décembre 2019, aux alentours de la salle Alexis Piron, il est 14 heures, dans ce quartier habituellement tranquille, des va-et-vient de femmes et d'hommes intriquent ce quartier clermontois. En effet, 121 pères Noël se sont déplacés pour récupérer 445 colis festifs destinés à être remis à nos 522 aînés.

Cette distribution effectuée, aux 4 coins du Puy de Dôme, a été réalisée avec bienveillance et reçue par nos anciens avant Noël. Le groupe (de pères Noël) prend de la dimension et se responsabilise.

Ces visites 2019 ont permis, grâce à une analyse discrète mais ô combien précieuse de détecter des cas d'isolement et des situations précaires.

Continuons d'être attentifs au bien être, au soutien de l'entourage, à l'isolement de nos aînés. Soyons francs, la découverte d'une situation précaire, d'un début de solitude compensent largement et favorablement l'investissement fourni.

Le groupe du Social vous adresse « UN GRAND MERCI » pour la réalisation de notre distribution 2019.

Une fois encore, les courriers affectueux reçus et votre compte-rendu de visites nous confortent dans notre ligne d'engagements.

Dans le courant du printemps, chaque distributrice ou distributeur recevra un courrier où seront consignés plus concrètement les résultats de ces belles missions.

Toutefois, deux points négatifs récurrents ont été relevés :

- notre structure de distributeurs reste fragile car la réticence de la nouvelle génération à s'engager ne comble pas les départs justifiés des plus anciens. Pourtant, quoi de plus beau qu'un sourire radieux sur un visage de mamie...

- le changement de situation familiale ou géographique d'un nombre de bénéficiaires en cours d'année sans informer notre Association n'est pas anodin. Les recherches s'avèrent souvent complexes pour le distributeur. Il nous faut trouver une solution fiable à ce tracassé...



Vous avez sans doute compris que la qualité de notre visite est notre priorité.

Soyez fiers de ce que vous avez fait ou que vous allez encore faire. N'hésitez pas à nous faire remonter vos observations. Une bonne communication débouche souvent sur une amélioration.

Cette grande troupe d'Anciens mérite vraiment notre considération.

*Francis CASTELAIN*

## RECRUTEMENT



Depuis un an nous ne connaissons plus les nouveaux retraités. La liste nous permettait de convaincre une trentaine de personnes.

Nous avons alors sollicité votre aide.

Votre implication, et nous vous en remercions, a permis de contribuer de façon non négligeable au résultat. Nous avons recruté 49 personnes en 2019.

Afin de maintenir au plus haut niveau le nombre d'adhérents nous renouvelons notre demande de développer et pérenniser votre implication.

**Merci.**

**Rappel** : Vous pouvez me contacter au 06 81 19 15 46  
[gerardponchon@orange.fr](mailto:gerardponchon@orange.fr) ou [anr63@orange.fr](mailto:anr63@orange.fr)

*Gérard PONCHON*

Le dossier sensible du moment porte sur la **réforme des retraites**.



Toutefois il ne faut pas oublier que ces dernières années les différents gouvernements ont programmé une baisse systématique du pouvoir d'achat des retraités par un non respect des lois votées précédemment et par des augmentations de prélèvements (CASA 0,3%, CSG de 6,6 à 8,3%).

La question est : peut-on **avoir confiance** dans le régime universel de retraite par points ?

La réponse est **non** pour les futurs retraités mais aussi pour les retraités en place.

## Pourquoi ?

D'abord par ce que le « gâteau » ne doit pas représenter plus de 14% du PIB (Produit Intérieur Brut). Comme le nombre des retraités va augmenter sensiblement, cette stabilisation ne sera obtenue que grâce à une **forte baisse du niveau relatif des retraites**.

Ensuite l'**âge de départ**. Il est maintenu à 62 ans. Mais le Premier Ministre a sorti du chapeau, avant de le retirer, l'âge pivot de 64 ans. Avant 64 ans on peut partir, mais avec une décote.

De surcroît, le calcul du **montant prévisionnel de la retraite** sera sur l'ensemble de la carrière. Actuellement, dans le régime général c'est sur les 25 meilleures années et dans la Fonction Publique sur les 6 derniers mois. C'est ainsi que le Ministre de l'Education Nationale découvre, à la veille d'une manifestation, que les enseignants vont perdre « gros », très « gros » et qu'il faut augmenter leurs traitements.

Enfin la base du système repose sur le **calcul du point** : quels paramètres ? Quelle évolution des paramètres ? Quel organe décideur ? Il y aurait une règle d'or, mais l'or peut se transformer en plomb. Attendons la discussion au Parlement. Cet aspect est fondamental.

Au fait et les **pensions de réversion** ? Le survivant aura-t-il 70% des revenus de retraite du couple ?



## En conclusion beaucoup d'inquiétudes et peu de certitudes.

Vous aviez entendu et lu : «régime universel de retraites», mais le gouvernement, sous la pression, a déjà recréé «x» régimes spéciaux !...



Nous avons donc écrit, **au nom des six associations du Pôle de retraités**, aux parlementaires du département ; nous leur avons précisé que dans ces conditions nous ne pouvions cautionner ce futur régime de retraite qui aboutira à une régression quasi générale du montant des pensions ; nous leur avons soumis nos revendications et nous leur avons proposé, s'ils le désirent, de les rencontrer sur ce sujet et bien d'autres encore.

## Revendications du Pôle des retraités :

- le retour à l'indexation de toutes les pensions sur l'évolution des salaires;
- une mesure immédiate de revalorisation de toutes les pensions et de rattrapage du pouvoir d'achat perdu;
- aucune pension inférieure au SMIC pour une carrière complète;
- l'annulation de la hausse de la CSG pour tous les retraités;
- le maintien et le développement des services publics de proximité.

## Réforme des retraites :

les «concertations»  
ont commencé...



**Bien entendu, l'histoire définitive n'est pas encore écrite.**

L'animateur du Pôle des Retraités

*Serge Rozès*



# 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 MARCHE** : Un(e) remplaçant(e) de Jean-Pierre MATHONAT (Responsable Administratif) de la section.

Précipitez-vous...Peut-être n'y aura t-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  
21, Rue Jean Richepin  
63000 CLERMONT- FERRAND**





## **Vous avez moins de 76 ans ?**

**Vous voulez éviter les soucis d'argent à vos héritiers ?**

**L'Amicale-vie, mutuelle capital-décès, est faite pour vous !**



**Vous avez le choix :**

- ☞ **du capital-décès garanti (jusqu'à 8000 euros)**
- ☞ **du ou des bénéficiaires**
- ☞ **de la périodicité du prélèvement de votre cotisation (annuellement ou semestriellement)**

**... Pour une cotisation modérée, une des moins chères du marché !**

**Ne laissez pas passer le cap des 76 ans !**



**Renseignez vous vite !**

**Faire les bons choix, au bon moment, vous apportera la sérénité pour les années à venir.**

**Pour avoir toutes les précisions adaptées à votre cas, téléphonez à votre correspondante départementale :**

**Pierrette QUERON  
tél : 04 73 27 55 01  
mail : amicalevie63@yahoo.fr**

**Avec Amicale-vie, c'est simple, c'est rassurant !**

## LES NOUVEAUX ADHERENTS

Du 21 Septembre 2019 au 17 Janvier 2020

# BIENVENUE

### Aux individuel(le)s

Mme ou M.	NOM	PRENOM	ADRESSE
M	AMEIL	Robert	63670 LE CENDRE
Mme	ARCHIMBAUD	Eliane	63120 SAUVIAT
Mme	ARTAUD	Suzanne	63118 CEBAZAT
Mme	AUGROS	Patricia	63100 CLERMONT FERRAND
Mme	BOYER	Marie Thérèse	63200 RIOM
Mme	CHAPEL	Elisabeth	63000 CLERMONT FERRAND
M	CHAUD	Philippe	63110 BEAUMONT
Mme	COMBES	Solange	63000 CLERMONT FERRAND
Mme	CORREIA	Maryse	63000 CLERMONT FERRAND
M	DEVORS	Bernard	63112 BLANZAT
M	DUDZIAK	François	63000 CLERMONT FERRAND
Mme	FOUGERE	Liliane	63000 CLERMONT FERRAND
Mme	HELSTROFFER	Claudette	63120 VOLLORE VILLE
Mme	HUGON	Irénée	63340 MAREUGHEOL
M	LAVAL	Augustin	63500 ISSOIRE
Mme	MARRET	Andrée	63120 SAUVIAT
Mme	MARTIN	Nicole	63830 DURTOL
Mme	OURY	Josiane	63000 CLERMONT FERRAND
Mme	PETIT	Catherine	63000 CLERMONT FERRAND
M	RAYMOND	Christian	63200 RIOM
Mme	VIAL	Michelle	63430 PONT du CHÂTEAU

### Aux couples

Mme et M.	NOM	PRENOM	ADRESSE
Mme et M	JAUME	Scarlett et François	63670 LE CENDRE
Mme et M	CHAPOUTIER et FOLLÊTE	Annie et Jean Pierre	63400 CHAMALIERES
Mme et M	DESGEORGES	Gisèle et Jean Paul	63100 CLERMONT FERRAND





# UNE PENSEE POUR CEUX QUI NOUS ONT QUITTES



Mme et M.	NOM	PRENOM	ADRESSE
Mme	ALIOTTI	Marcelle	63200 RIOM
Mme	AYEL	Jacqueline	63000 CLERMONT FERRAND
Mr	BRAZIER	Cyrille	63800 COURNON
Mme	BRETON	Marie-Françoise	63350 LUZILLAT
Mme	CHAMBON	Michelle	63200 RIOM
M	DEGEORGES	Valery	63000 CLERMONT FERRAND
Mme	DESGEORGES	Gisèle	63490 SAUXILLANGES
M	GANIVET	Jean	63430 PONT du CHÂTEAU
M	HENOT	Pierre	63118 CEBAZAT
M	IMBERT	Georges	63800 COURNON
Mme	MISTRAL	Odette	63100 CLERMONT FERRAND
Mme	VALEIX	Liliane	63370 LEMPDES
Mme	VIGNAL	Jeanny	63000 CLERMONT FERRAND



## Comme on voit sur la Branche

Comme on voit sur la branche au mois de mai la rose  
 En sa belle jeunesse, en sa première fleur,  
 Rendre le ciel jaloux de sa vive couleur,  
 Quand l'aube de ses pleurs au point du jour l'arrose ;

Ainsi, en ta première et jeune nouveauté,  
 Quand la terre et le ciel honoraient ta beauté,  
 La Parque t'a tuée, et cendre tu reposes.

La grâce dans sa feuille, et l'amour se repose,  
 Embaumant les jardins et les arbres d'odeur ;  
 Mais, battus ou de pluie ou d'excessive ardeur,  
 Languissante elle meurt, feuille à feuille décroît.

Pour obsèques reçois mes larmes et mes pleurs,  
 Ce vase plein de lait, ce panier plein de fleurs,  
 Afin que vif ou mort ton corps ne soit que roses.

*Pierre de Ronsard*

# L'AGENDA



## DATE A RETENIR

☞ **Assemblée Départementale : 10 Avril 2020 : Domaine du Marand 63450 ST AMANT TALLENDE**

# 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

Nous présentons nos Bons Vœux de Bonheur et Santé à tous, particulièrement à ceux que nous n'avons pas rencontrés depuis cette nouvelle année.

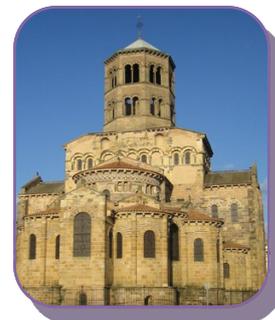
La galette d'Issoire, à la salle des fêtes d'Orsonnette le 16 janvier, a réuni 47 convives joyeusement accompagnés en musique. Les danseurs ont pu se dégourdir les jambes.

Le jeudi 12 mars a été retenu pour notre après-midi "petite marche et Bowling avec goûter", rendez-vous à 14 h. comme d'habitude devant l'entrée du camping.

La réunion du jeudi 6 février (Maison des Associations d'Issoire) permettra d'établir la suite des nouvelles activités pour 2020.

Le compte-rendu sera envoyé aux adhérents.

*Denise et Jean-Louis*



## Riom

A nos fidèles Riomois encore en hibernation et à ceux qu'on a déjà sollicités, le groupe d'animation présente ses meilleurs vœux de Santé et beaucoup de Bonheur .

En cette fin d'année 2019, 55 colis de Noël ont été distribués chez 62 de nos aînés. Une fois encore, cette mission a été remplie avec bienveillance et achevée avant les fêtes. L'attention particulière apportée lors de nos visites a permis de détecter un cas d'isolement et deux cas de situation précaire. Merci de prendre autant soin de nos aînés. Le visage du groupe de distribution va changer cette année mais la motivation restera intacte. Soyez fiers de ce que vous faites ou avez fait.

Dès le 10 janvier 2020, calendrier de réservation oblige, 46 convives se sont retrouvés à la maison de quartier du « Creux » pour déguster notre traditionnelle galette et un champagne frais à souhait... Je ne passerai pas sous silence, la prestation chantée de notre amie Françoise, sur un thème de sa composition :

« *Ma relation avec les hommes de ma vie* ».

Que d'imagination ! La boîte à idées est loin de se tarir ! Bravo à toi.

Le 6 février 2020, conjointement avec nos amis d'Issoire, nous élaborons le programme des sorties de cette année. Sauf imprévus, il y aura encore de belles choses à voir et de bonnes choses à déguster... Avis aux amateurs ! Dans la quinzaine qui suit, les intéressés recevront leur courrier pour valider leurs choix. Cette année, nous vous demandons à tous de nous répondre, même en cas « d'aucun choix » afin de pouvoir finaliser plus sereinement nos projets. Merci de votre compréhension.

Cette année encore nous débiterons par un repas de printemps dégusté sur le territoire de RIOM. On s'inscrit avec l'envie de venir, on note sur son calendrier ses dates choisies afin d'éviter une concurrence malvenue.

Pour terminer, savez-vous que nous faisons ce bout de chemins ensemble depuis le 12 septembre 2009 ! Et le groupe est toujours actif et jovial. Quelle belle récompense pour les organisateurs. Soignez-vous bien cet hiver pour pouvoir profiter de nos prochaines belles aventures.

Je vous rappelle que notre oreille reste toujours attentive à vos suggestions. (Téléphone ou email)

Amitiés à toutes et tous.

*Francis CASTELAIN*



# Activités de Loisirs et de Bien-être

## SOPHROLOGIE

### Randonnée sophrologique

Je vous propose en ce printemps précoce une randonnée sur les chemins de la Sophrologie.

Equipez-vous, préparez-vous de manière à parcourir confortablement et agréablement les chemins de cette méthode. Bien vêtu, bien chaussé, prévoyez le moins de charges possibles pour vous sentir plus léger. Il est même probable qu'en cours de route vous vous délestiez de quelques bagages superflus.

☞ Le premier chemin est celui des territoires que vous allez traverser. Il serpente, à travers le temps, à travers l'espace. Ne marchez pas trop vite. Prenez le loisir de respirer, d'écouter votre corps, de découvrir des contrées nouvelles ou mal connues, de poser des yeux innocents sur les reliefs et les vallées parcourus....

☞ Le deuxième chemin que vous allez emprunter est plus personnel, plus intime, c'est celui qui conduit à vous-même. Vous prendrez du temps pour admirer, pour analyser avec bienveillance votre paysage intérieur. Votre corps, votre esprit, l'unité des 2, vos pensées, vos comportements, vos émotions, vos réactions...

☞ Le troisième chemin est celui de l'autre, des autres, à travers les diverses rencontres du chemin, rencontres sans jugement, sans interprétations... L'autre en tant qu'autre, en tant qu'autre soi-même également....

Bonne promenade.!...

N'oubliez pas de faire des pauses.

Avec par exemple les deux aphorismes ci-après :



Ce que tu donnes trace une voie  
Te menant plus loin que tes pas.

François Cheng



Tous nous serions transformés si nous  
avions le courage d'être ce que nous  
sommes.

Marguerite Yourcenar

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

## CLUB DE LECTURE



Le club de lecture est lancé et bien fréquenté !

Le choix des auteurs s'avère très éclectique : de Beigbeder à Toni Morrison, de Saint-Exupéry à Christian Signol, en passant par d'autres moins célèbres.

Les livres présentés, selon les goûts de chacun, permettent d'aborder des thèmes variés, sérieux ou plus légers, comme l'écologie, l'esclavagisme, l'histoire de la BD, l'enfance, la vie à la campagne, le traumatisme des guerres, l'amour ....

Les interventions des participants sont libres : aucune contrainte de lecture ou de présentation.

Venez, ça risque de vous plaire !

*Claudette et Madeleine*

## LA MARCHE

Savez-vous que vous devriez faire 7000 pas par jour. Cet objectif est le minimum d'activité requise que l'on doit réaliser au quotidien après 60 ans.

Pour faciliter l'atteinte de cet objectif, la marche est conseillée car c'est une activité simple et peu traumatisante. De plus, elle peut se pratiquer en groupe, cela permet de joindre l'utile à l'agréable et renforce le lien social.



Le seul fait de se promener sans vouloir réaliser des performances olympiques constitue déjà une bonne solution !

Voici pourquoi nous vous proposons de nous retrouver tous les jeudis après-midi.

Cette année encore, après la galette offerte le jeudi de la reprise en 2020, vous aurez droit à la journée surprise, le pique nique et les crêpes pour clôturer la saison.

Nous avons souvent de petites gourmandises offertes par nos marcheurs, alors pour faire descendre tout ça, il y a aussi du liquide !...



Soyez sympa, pensez à notre planète et n'oubliez pas de rajouter un gobelet réutilisable dans votre sac à dos, cela évitera le gaspillage des gobelets jetables!...



Malheureusement pour les raquettes et notre traditionnel vin chaud nous avons de mauvaises nouvelles : la commune de Saulzet-le-Froid, où se trouve le site de Pessade, a quitté la communauté de communes Mond'Arverne pour intégrer la communauté de communes Dômes Sancy Artense, le 1er janvier 2020. Le président de Mond'Arverne, Pascal Pigot annonce qu'il n'a pas d'autre solution que d'arrêter l'exploitation, la mort dans l'âme.

*Marie-Jo et Jean-Pierre*

## L'INFORMATIQUE

L'année 2019 a vu une constance de l'intérêt de l'activité informatique. Le déménagement de l'ANR a quelque peu perturbé le planning des ateliers (consultable sur le site de l'ANR).

### ATTENTION ANARQUE :

Sur internet, de faux messages vous informent de la présence de virus sur votre ordinateur et vous proposent de désinfecter votre micro en appelant un numéro de téléphone.

### **C'EST UNE ARNAQUE !...**

On ne peut pas détecter une présence de virus sans analyse préalable avec un anti-virus à jour.

Si vous téléphonez il vous en coûtera environ 300 euros pour 6 mois (avec tacite reconduction).

Suivez plutôt mon atelier "sécurité informatique" qui est **gratuit**.

Les ateliers, les dépannages et les conseils sont **gratuits**, alors profitez-en.

En attendant d'avoir le plaisir de vous retrouver à mes "ateliers" (tous indépendants), je vous souhaite une bonne année 2020.

Cordialement.



*Patrice DUCROT*

## LA PHOTO-VIDEO

Avec les années on dit que le temps passe vite, pratiquer la photo ou la vidéo ne ralentit pas le phénomène, au contraire. Cette introduction pour vous dire que nous avons déjà passé plus de 13 lundis à pratiquer nos activités favorites avec une forte participation. Cette année si nous n'avons pas eu pour l'instant de nouvelles adhésions, nous n'avons eu aucune défection, nous sommes donc 32 à partager l'un de nos passe-temps favoris.

Au cours de ces semaines nous avons terminé le montage du film « Le casse » que nous projetterons lors de l'assemblée générale, nous avons réalisé les DVD pour la journée de la section voyages du mois de novembre. Nous avons fait une sortie en nocturne sur les illuminations de Noël.

En projet nous avons :

- ☞ la réalisation de l'expo photo pour l'assemblée générale du mois d'avril, le thème étant cette année « le sport »;
- ☞ des sorties sur « l'Eco pole » du Val d'Allier à Pérignat sur Allier, sur le nouvel an chinois, la réalisation de mini documentaire;
- ☞ des présentations sur divers thèmes, par exemple comment faire des belles photos avec son smartphone qu'animerait Marc ROUSSELARD.

Je pense que nous n'allons pas voir passer le temps.

Pour les personnes qui souhaiteraient comme nous vivre à vive allure et bien entendu pratiquer la vidéo ou la photo, 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 vous ne l'êtes pas déjà, et payer une participation annuelle aux frais de fonctionnement de la section qui s'élèvent à 20 € par personne

A noter que suite à notre déménagement dans les locaux de la rue Jean Richepin vous n'aurez plus d'escalier à monter, à nos âges cela n'a pas de prix.



*Bernard LAROQUE*

## JEUX DE SOCIÉTÉ



Depuis la rentrée, les lundis se sont écoulés entre parties de tarot et de Scrabble dans une bonne ambiance (éclats de rire, plaisanteries).

Et nous voilà arrivés à la date de quitter le boulevard Trudaine et ses escaliers... Presque à regret !...

Lundi 20 janvier nous arrivons rue Jean Richepin, salle au rez-de-chaussée, c'est parfait ! Déjà deux dames nous rejoignent pour le scrabble.

Espérons que d'autres personnes viendront **chaque lundi de 14h à 18h.**

*Mado*



**Contact** : Madeleine ROUSSEL

Tél : 04 73 93 04 17 ou 06 33 66 45 38

# LES VOYAGES

## AU PIED DU LUBERON DU 20 au 27 SEPTEMBRE 2019

Le 20 septembre 2019, 45 adhérents sont partis à la découverte de la Provence et du Luberon. Conduits de main de maître par Franck notre chauffeur, nous avons rejoint le village Belambra au domaine de Mousquety, nous nous installons dans nos chambres, puis un pot d'accueil nous est servi avant le diner.



Dès 8 h, nous faisons connaissance de notre guide arlésienne, Cécile. Nous partons à la découverte de Nîmes et de son crocodile enchaîné, symbole de cette cité antique, construite autour d'une fontaine. Nous flânon dans les jardins à l'ombre des micocouliers puis nous admirons la « maison carrée » rectangulaire ! Qui se dresse sur l'antique forum, dont l'architecture s'inspire du temple d'Apollon à Rome. L'amphithéâtre bâti sur le même plan que le Colisée permettait aux spectateurs d'assister aux spectacles de gladiateurs et jeux du cirque...



L'après-midi, nous prenons la direction d'Uzès, 1<sup>er</sup> duché de France créé au 5<sup>ème</sup> siècle avant JC. Le château Ducal est un résumé de l'histoire de France de par son architecture de style, moyenâgeux et renaissance. Cette journée se termine par un arrêt au pont du Gard, aqueduc inscrit au patrimoine de l'UNESCO, ce pont à 3 niveaux, construit au 1<sup>er</sup> siècle de notre ère, a permis d'apporter l'eau aux habitants de Nîmes.



Après une nuit de repos, nous nous rendons à l'Isle sur la Sorgue, Venise comtaine au riche passé historique, l'eau des bras de la Sorgue actionnent les roues à aubes. La collégiale Notre Dame des anges, le marché provençal et les boutiques d'antiquités attirent nos regards curieux.

Après le repas, Fontaine de Vaucluse sera notre prochaine escale, c'est un site naturel au gouffre célebre. Sa vallée étroite s'enfonce dans la montagne (Luberon) et se termine en cul-de-sac à l'aplomb d'une falaise de 230 m. De ces profondeurs la Sorgue surgit et s'écoule dans la plaine jusqu'à Avignon.

Demain, nous irons à Aigues mortes.

Salines et montagnes de sel (les camelles) sont les symboles d'Aigues-Mortes. Dans un petit train brinquebalant, une guide locale nous dévoile les utilisations du sel marin en cuisine, en chimie, en cosmétique, en agriculture et sur les routes... tandis que nous apercevons les remparts de la ville, quelques flamants roses recherchent algues et crevettes artémia... roses.



Après le repas typique (gardiane de taureau et riz camarguais), l'après-midi, nous allons à la manade « Albert Chapelle » à St Martin de Crau. Assis dans une charrette tirée par un tracteur au milieu des troupeaux, nous assistons à une ferrade (marquage d'une génisse baptisée Louise en l'honneur de la maman de ses marraine et parrain) et à la remise de la cocarde par le manadier.

Au retour, nous en profitons pour visiter Arles (ville qui a inspiré Van Gogh) : l'amphithéâtre, les arènes, la statue de Frédéric Mistral. Une balade dans les rues termine cette journée.

Le lendemain matin, nous effectuons une promenade dans la ville d'Avignon et sur la place de l'horloge, s'en suit une dégustation de vins locaux et un cours d'œnologie dispensé par un passionné !...

Le déjeuner sera pris au bistrot Gabin avant de se rendre au Palais des Papes, cette imposante forteresse où 9 papes se sont succédés au XIV siècle. Le palais somptueux reflète le symbole de la puissance de la chrétienté, du pouvoir spirituel et temporel.



Sur le chemin du retour nous passons près du Pont d'Avignon, célèbre pour sa chanson... mais on dansait dessous et non dessus !...

## AU PIED DU LUBERON (suite)

Le matin, après une nuit de rêves, nous continuons notre périple aux Baux de Provence.

Situés dans le massif des Alpilles, leurs pierres ont servi à la construction d'Arles et d'Avignon. Nous visitons les carrières de lumières où nous assistons à la projection, sur les parois grâce à des jeux de lumières artistiques, de vidéos sur le thème du Japon et de tableaux de Van Gogh.



L'après-midi, Cécile nous conduit à l'huilerie du Mas de l'Ange à Fontvieille où nous assistons à un exposé sur les différentes huiles d'olives suivi de dégustation : d'huiles, d'olives et de confitures maison.

Un passage à la boutique s'impose ....

Notre voyage se termine, pour notre dernière matinée libre au Domaine de Mousquet, ce sera une promenade dans le parc et sur les bords de la Sorgue.



L'après-midi, des villages perchés du Luberon, seul Ménerbes est accessible aux cars !... Bâti au sommet d'une colline, de magnifiques paysages l'entourent. Nous passerons et ferons un arrêt au-dessus de Gordes, avant de regagner Belambra ... un dernier apéro, « Au revoir Cécile ».

Il est temps de boucler les valises !...

Sous un beau ciel bleu nous reprenons le chemin du retour vers CLERMONT, nostalgiques de quitter cette belle région. Si une halte à Sorbiers (Loire) permet de déguster un délicieux repas, sur la route, bercés par le ronronnement du car, certains s'accordent une sieste bienfaitrice !...

*Annick MATHONAT*

### JOURNEE « VOYAGES »

Le jeudi 19 novembre 2019, en réponse à l'invitation de l'Equipe « Voyages » de l'ANR63, plus de 150 adhérents se sont réunis au Domaine du Marand à St Amant Tallende.

C'était l'occasion de revoir photos et vidéos de séjours ou sorties de l'année écoulée.

Le programme réalisé avec l'aide des photographes et vidéastes de l'association nous a permis de revoir les magnifiques paysages de Norvège et les montagnes ensoleillées du Pays Catalan, les champs de tulipes, les canaux et les moulins à vent des Pays-Bas, ou encore l'imposante Abbaye de La Chaise Dieu et la Mairie de Clermont-Ferrand.

Des souvenirs très agréables pour les adhérents ayant participé à ces sorties!...

Puis les voyageurs invités nous ont présenté les principaux séjours de 2020 :

- la Thaïlande en Mars avec **Verdié Voyages**;
- les trains Suisses en juin, avec **Ulysse Voyages** et La Côte d'Opale en septembre, avec **VVF**.

Comme d'habitude, la matinée s'est terminée par un succulent repas servi dans les magnifiques salons du domaine.



Merci à tous pour votre participation.

*L'Equipe Voyages*



# CHI KUNG

## ART DE VIE, PHILOSOPHIE DE VIE

L'activité CHI KUNG, nouvelle pour l'ANR 63 a débuté le 8 janvier à la salle Alexis Piron, à proximité de l'église Saint Jacques, au même endroit que la Sophrologie.

Le lancement est prometteur, déjà 33 personnes pour cette activité, et de nombreuses autres se sont manifestées pour y participer. Afin d'organiser et d'optimiser la qualité des cours, deux groupes ont été constitués, un pour les lève-tôt de 9h15 à 10h15 et un pour ceux qui préfèrent s'échauffer et se préparer en amont de 10h30 à 11h30.

Nous avons déjà appris à nous positionner, nous enraciner, garder notre équilibre, calmer notre Esprit/Mental et nous concentrer, le tout dans la détente et l'entraide, car oui garder son équilibre n'est pas chose aisée.

L'apprentissage d'un CHI KUNG de la Chine ancienne est proposé sur ce premier trimestre, il s'agit des HUIT PIÈCES DE BROCARD ou BA DUAN JIN.



Le chiffre huit « BA » fait référence aux Huit Trigrammes du Yi Jing qui représentent les transformations de la nature. Le « Duan » signifie pièce, le « Jin » est un luxueux tissu de soie. Le nom de cette technique nous indique que cette méthode est subtile et recommandée pour préserver la santé.

Les huit pièces de brocart datent des époques Sui (581-618) et Tang (618-907). Cette technique traditionnelle est transmise de génération en génération, elle est appréciée et pratiquée par le peuple chinois.

Elle va nous permettre de travailler une bonne coordination de la respiration en relation avec les mouvements du corps que ce soit en statique ou en mouvement. Il faut respirer lentement et profondément par le bas ventre, exercer des mouvements lents, de façon que les muscles se tendent et se relâchent alternativement.

Les recherches récentes prouvent que cette pratique permet à la fois d'améliorer les fonctions du système neuro-hormonal, de favoriser la circulation de l'Energie et du Sang, d'augmenter la force des muscles et de masser les organes internes pour en améliorer les fonctions.

Autant dire qu'elle exerce une influence probante sur la prévention des maladies et l'amélioration de la santé.

Alors pourquoi s'en priver, je vous attends nombreux et vous messieurs venez encourager ces dames.

*Annick FOURNIER*

Tél : 06 60 16 08 29

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

## PEPS EUREKA

Un atelier s'est terminé le 15/01/20.

Pour clore ces 10 séances nous nous sommes retrouvés autour d'une table au restaurant " Le Vésuve ".

Les participants ont tous travaillé dans une ambiance conviviale et décontractée. Je ne doute pas qu'ils mettent à profit les stratégies découvertes au cours de ces 10 séances pour être mieux dans la vie courante.

La mémoire n'est pas un muscle, mais il ne faut pas oublier qu'elle ne s'use que si l'on ne s'en sert pas.

Pour ne pas s'inquiéter d'un " trou de mémoire ", penser à hiérarchiser les priorités, supprimer l'inutile puis le futile pour désencombrer cette mémoire.

Si vous désirez connaître toutes ces stratégies, venez nous rejoindre.

Une 11ème séance aura lieu le 22/04/2020 pour un petit rappel de toutes ces stratégies.



## NUTRITION SANTÉ



Un atelier comprenant 10 séances sera mis en place dans le 4ème trimestre 2020.

Il permet de s'informer sur les effets de l'alimentation dans le « **Bien Vieillir** ».

Il nous aide à acquérir de nouveaux réflexes favorables à un bien-être durable.

Vous pouvez encore vous inscrire.

## VITALITE

Nous n'avons pas assez d'inscriptions pour mettre cet atelier en place.

Il permet de prendre soin de soi, d'acquérir les bons réflexes, d'apprendre à préserver son capital santé et de maintenir sa qualité de vie.



Pour chaque atelier, une participation de 20 euros vous sera demandée par l'ARSEPT (*Association Régionale Santé Education et Prévention sur les Territoires*) pour tous les documents qui vous seront distribués.

Inscrivez -vous sur le coupon en fin du lien.

A bientôt.

*Josette et Paule*

## LES COUPONS-REPONSE

Coupons à retourner à : ANR63 - 21 Rue Jean Richepin - 63000 Clermont Ferrand

### MODULES : « ATELIER NUTRITION SANTE SENIORS »

#### « PEPS EUREKA » « VITALITE »

NOM : (Mme, M).....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**

### 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)

### SECURITE ROUTIERE

NOM : (Mme, M)..... Prénom: .....

Adresse :.....

Téléphone :..... Adresse Mail :.....

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

### SECOURISME - PREMIERS SECOURS

NOM : (Mme, M) .....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 - 21, Rue Jean Richepin - 63000 Clermont Ferrand

### SOPHROLOGIE: Session 2019 - 2020

NOM : (Mme, M) ..... Prénom : .....

Adresse : .....

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

Souhaite s'inscrire à la session 2019 - 2020 de Sophrologie

### INSCRIPTION à L'ACTIVITE PHOTO / VIDEO

NOM : (Mme, M) ..... Prénom .....

Adresse : .....

N° de téléphone : ..... Adresse Mail : .....

Je suis intéressé (e) par une initiation à (I) : LA PHOTO LA VIDEO PHOTO ET VIDEO

(I) *Rayer 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 : .....

.....

### INFORMATIQUE.

NOM : (M, Mme ) ..... Prénom : .....

Adresse : .....

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

Souhaite participer aux sessions d'INFORMATIQUE.

### CLUB DE LECTURE

NOM : (M, Mme) ..... Prénom .....

Adresse : .....

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

Souhaite s'inscrire au Club de Lecture.

### CHI KUNG

NOM : (M, Mme) ..... Prénom : .....

Adresse : .....

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

Souhaite participer aux sessions de CHI KUNG.