



# 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**  
**Mai 2019**  
**N°97**



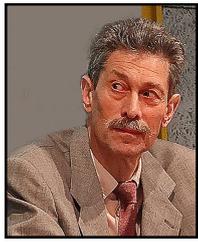
Dans ce numéro vous trouverez en :

|        |  |            |   |
|--------|--|------------|---|
| Page 2 | La Trésorerie; L'Amicale-Vie.                      | Page 10    | Les groupes locaux (Ambert); Les Jeux.          |
| Page 3 | Le nouveau bureau; les responsables de sections.   | Page 11    | La sophrologie; Le recrutement.                 |
| Page 4 | Le nouveau Comité.                                 | Page 12    | La marche; Le club de « Lecture ».              |
| Page 5 | Le Pôle des Retraités; Les Anniversaires de noces. | Page 13    | Vitalité, Nutrition; Peps-Eurêka; Informatique. |
| Page 6 | Le social.   | Pages 14   | La photo-vidéo; Les voyages.                    |
| Page 7 | Nouveaux adhérents et les disparus.                | Page 15    | Les voyages (suite).                            |
| Page 8 | Notre Agence « Pôle Emploi »; Nos contacts.        | Page 16    | Les voyages (suite); L'agenda.                  |
| Page 9 | Les groupes locaux (Issoire, Riom).                | Page 17-18 | Les Coupons réponses.                           |



### EDITORIAL DU PRESIDENT

Le printemps est arrivé et avec lui le dernier « Lien » avant les vacances. Vous y trouverez tout ce qui s'est passé depuis le début de l'année, et ce dans tous les domaines, voyages, social, défense, activités de loisirs et rencontres, etc...



Le 15 mars dernier s'est tenue notre Assemblée Départementale au cours de laquelle notre président national Félix VEZIER a félicité le dévouement et le dynamisme des membres du comité.

Merci donc à tous les bénévoles de l'ombre qui œuvrez pour que vive l'ANR 63.

Bonne fin de saison et à bientôt pour de nouvelles aventures au sein de notre belle association.

*Le président*  
 Gérard CALMARD



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

# Informations diverses

## LA TRÉSORERIE

Juin arrive et nos quelques retardataires\* devraient penser à régler leur cotisation avant de recevoir la fameuse lettre de rappel qui ne fait qu'augmenter le montant de celle-ci.

Vous avez toujours la possibilité d'opter pour le prélèvement.

| 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 €   |

### \*Rappel :

Pour continuer de bénéficier :

- des 10% de remise sur « abonnement Orange »,
- de l'adhésion à « Amicale Vie »,

Vous devez **impérativement** être à jour de votre cotisation ANR.

*La trésorerie*



offre exclusive 2019



**Pour toute nouvelle adhésion à l'Amicale-Vie  
du 1ER MAI au 31 OCTOBRE 2019**

**6 mois de cotisation gratuits**

+

**22 euros de réduction sur votre cotisation  
AMV 2020**

Contactez votre correspondante Amicale-Vie de l'ANR 63

**Pierrette QUÉRON** tél : 04 73 27 55 01

mail : [amicalevie63@yahoo.fr](mailto:amicalevie63@yahoo.fr)

## ASSEMBLÉE DÉPARTEMENTALE du 15 Mars 2019

Suite à notre assemblée départementale vous trouverez ci-dessous et en page suivante :

- ▶ la nouvelle composition du Bureau Départemental.
- ▶ la liste des responsables :
  - d'activité;
  - des groupes locaux.
- ▶ la composition du nouveau comité de section.

### **GROUPE ANR du PUY-de-DOME**

févr-19

#### **COMPOSITION du BUREAU**

|                                 |                      |                       |
|---------------------------------|----------------------|-----------------------|
| CALMARD Gérard                  | Président            | <b>04 73 91 04 44</b> |
| TRANSON Danielle                | Vice-Président       | <b>04 73 61 77 88</b> |
| ROMEO Ange                      | Vice-Président       | <b>04 73 26 46 77</b> |
| ESCAFFRE Philippe               | Vice-Président       | <b>04 73 91 94 56</b> |
| FOURNET-FAYAS Claudette         | Secrétaire           | <b>04 73 91 73 35</b> |
| PEYRIN Madeleine                | Secrétaire adjointe  | <b>04 73 24 24 84</b> |
| CHALMETTE Lucette               | Trésorière           | <b>04 73 84 37 28</b> |
| PICAT Patrick                   | Trésorier-adjoint    | <b>06 88 55 47 00</b> |
| LERIVEREND Daniel               | Trésorier voyages    | <b>04 73 92 32 14</b> |
| QUERON Pierrette                | Amicale-Vie          | <b>04 73 27 55 01</b> |
| ROZES Serge                     | Conseiller technique | <b>04 73 91 29 06</b> |
| <b>RESPONSABLES D'ACTIVITES</b> |                      |                       |
| TRANSON Danielle                | Communication        | <b>04 73 61 77 88</b> |
| MATHONAT Jean-Pierre            | Marche               | <b>04 73 27 73 66</b> |
| FOURNET-FAYAS Claudette         | Atelier              | <b>04 73 91 73 35</b> |
| NINY Maurice                    | Social               | <b>04 73 26 61 12</b> |
| ROMEO Ange                      | Voyages              | <b>04 73 26 46 77</b> |
| PONCHON Gérard                  | Recrutement          | <b>04 73 27 41 09</b> |
| ROUSSEL Madeleine               | Jeux de Société      | <b>06 02 35 20 18</b> |
| LAROQUE Bernard                 | Photo/Vidéo          | <b>04 73 39 82 03</b> |
| FAVIER Claude                   | Sophrologie          | <b>04 73 36 78 98</b> |
| KODISCHE Josette                | PAC Euréka (mémoire) | <b>04 73 39 48 43</b> |
| <b>ANTENNE LOCALE d'ISSOIRE</b> |                      |                       |
| CHABALIER Denise                |                      | <b>06 81 17 60 87</b> |
| FOURIS Jean Louis               |                      | <b>04 73 96 01 01</b> |
| SENEZE Daniel                   |                      | <b>04 73 89 93 56</b> |
| <b>ANTENNE LOCALE de RIOM</b>   |                      |                       |
| CASTELAIN Francis               |                      | <b>06 72 49 20 17</b> |
| PARLANT Geneviève               |                      | <b>04 73 63 94 80</b> |
| <b>ANTENNE LOCALE d'AMBERT</b>  |                      |                       |
| MARSOLLAT Bernard               |                      | <b>04 73 95 22 02</b> |

## LISTE DES MEMBRES DU COMITE "ANR-63" mars 2019

| NOM           | Prénom      | Adresse                  |       |             | N° Tel.        | Courriel   |
|---------------|-------------|--------------------------|-------|-------------|----------------|--|
| BARRIER       | Claude      | 6 rue des Clos           | 63800 | Cournon     | 04 73 69 36 71 | <a href="mailto:barriercl@wanadoo.fr">barriercl@wanadoo.fr</a>                     |
| BOUDET        | Paulette    | 67 av de la République   | 63118 | Cébazat     | 04 73 23 15 87 | <a href="mailto:paulette.boudet@orange.fr">paulette.boudet@orange.fr</a>           |
| BUFFIER       | Eliane      | 3 rue du Livradois       | 63110 | Beaumont    | 04 73 27 38 76 | <a href="mailto:buffier.eliane@orange.fr">buffier.eliane@orange.fr</a>             |
| CALMARD       | Gérard      | 86 allée du Ruisseau     | 63000 | Clermont Fd | 04 73 91 04 44 | <a href="mailto:gerard.calmard@wanadoo.fr">gerard.calmard@wanadoo.fr</a>           |
| CASTELAIN     | Francis     | 10 route de Clermont     | 63350 | Maringues   | 04 73 26 36 44 | <a href="mailto:castodechine@orange.fr">castodechine@orange.fr</a>                 |
| CHABALIER     | Denise      | 16 chemin du bois        | 63500 | Issoire     | 06 81 17 60 87 |  |
| CHALMETTE     | Lucette     | 3 rue des Alouettes      | 63800 | Cournon     | 04 73 84 37 28 | <a href="mailto:luce.chalmette@orange.fr">luce.chalmette@orange.fr</a>             |
| CHAUMEIL      | Paule       | 7 rue Jules Guesde       | 63400 | Chamalières | 04 73 36 00 05 | <a href="mailto:paule.chaumeil@wanadoo.fr">paule.chaumeil@wanadoo.fr</a>           |
| ESCAFFRE      | Philippe    | 151 rue de l'Oradou      | 63000 | Clermont Fd | 04 73 91 94 56 | <a href="mailto:pescaffre@orange.fr">pescaffre@orange.fr</a>                       |
| FAVIER        | Claude      | 10 av Bergougnan         | 63400 | Chamalières | 04 73 36 78 98 | <a href="mailto:claudefavier0648@orange.fr">claudefavier0648@orange.fr</a>         |
| FLAGEL        | Claude      | 110 rue Verlaine         | 63100 | Clermont Fd | 04 73 31 01 90 | <a href="mailto:flagel.claude@orange.fr">flagel.claude@orange.fr</a>               |
| FOURIS        | Jean-Louis  | 16 Rue Rochetaillade     | 63340 | Orsonnette  | 04 73 96 01 01 | <a href="mailto:rochetaillade@hotmail.fr">rochetaillade@hotmail.fr</a>             |
| FOURNET-FAYAS | Claudette   | 23 ch de Crèvecoeur      | 63100 | Clermont Fd | 04 73 91 73 35 | <a href="mailto:fannyff@orange.fr">fannyff@orange.fr</a>                           |
| FRANCK        | Marinette   | 59 rue Chateaugay        | 63118 | Cébazat     | 04 73 79 20 43 | <a href="mailto:marinette-franck@orange.fr">marinette-franck@orange.fr</a>         |
| GRAVIER       | André       | 6 rue des Vignes         | 63400 | Chamalières | 04 73 37 96 89 | <a href="mailto:andre.gravier@orange.fr">andre.gravier@orange.fr</a>               |
| GRIMAL        | Madeleine   | 9 Rue Pierre Barbier     | 63360 | Gerzat      | 04 73 24 57 83 | <a href="mailto:lonlon.grimal@orange.fr">lonlon.grimal@orange.fr</a>               |
| JOIGNETTE     | Martine     | 31 bd Gordon Benett      | 63100 | Clermont Fd | 602177450      | <a href="mailto:martine.joignette@gmail.com">martine.joignette@gmail.com</a>       |
| KODISCHE      | Josette     | 20 rue Aubanne           | 63670 | Le Cendre   | 04 73 39 48 43 | <a href="mailto:k2j@orange.fr">k2j@orange.fr</a>                                   |
| LAROQUE       | Bernard     | 10 rue des Paillards     | 63730 | Mirefleurs  | 04 73 39 82 03 | <a href="mailto:b.laroque@orange.fr">b.laroque@orange.fr</a>                       |
| LERIVEREND    | Daniel      | 5 Rue Gal Sarrail        | 63000 | Clermont Fd | 04 73 92 32 14 | <a href="mailto:daniel.leriverend@orange.fr">daniel.leriverend@orange.fr</a>       |
| MARSOLLAT     | Bernard     | Le vernet                | 63480 | Vertolaye   | 04 73 95 22 02 |  |
| MATHONAT      | Annick      | 202 rue de l'Oradou      | 63000 | Clermont Fd | 04 73 27 73 66 | <a href="mailto:annick.mathonat@laposte.net">annick.mathonat@laposte.net</a>       |
| MATHONAT      | Jean-Pierre | 202 rue de l'Oradou      | 63000 | Clermont Fd | 04 73 27 73 66 | <a href="mailto:jp.mathonat@laposte.net">jp.mathonat@laposte.net</a>               |
| NEGRI         | M. Thérèse  | 15 rue de la Pommeraie   | 63170 | Pégnat Sar  | 04 73 79 16 34 | <a href="mailto:marietherese.negri@orange.fr">marietherese.negri@orange.fr</a>     |
| NINY          | Maurice     | 26 Rue De La Gantière    | 63000 | Clermont Fd | 04 73 26 61 12 | <a href="mailto:maurice.niny@orange.fr">maurice.niny@orange.fr</a>                 |
| PARLANT       | Genevieve   | 13 r Pierre de Coubertin | 63720 | Chappes     | 04 73 63 94 80 | <a href="mailto:parlantdier@orange.fr">parlantdier@orange.fr</a>                   |
| PEYRIN        | Madeleine   | 5 impasse Chambord       | 63118 | Cebazat     | 04 73 24 24 84 | <a href="mailto:madeleine.peyrin@hotmail.fr">madeleine.peyrin@hotmail.fr</a>       |
| PICAT         | Patrick     | 16 rue de la Mairie      | 63870 | Orcines     | 688554700      | <a href="mailto:mpicat@free.fr">mpicat@free.fr</a>                                 |
| PONCEPT       | Gérard      | 55 rue Voltaire          | 63800 | Cournon     | 04 73 84 88 71 | <a href="mailto:gerard.poncept@laposte.net">gerard.poncept@laposte.net</a>         |
| PONCEPT       | Yolande     | 55 rue Voltaire          | 63800 | Cournon     | 04 73 84 88 71 | <a href="mailto:yolandeponcept@yahoo.fr">yolandeponcept@yahoo.fr</a>               |
| PONCHON       | Gérard      | 15 allée du Parc         | 63110 | Beaumont    | 681191546      | <a href="mailto:gerardponchon@orange.fr">gerardponchon@orange.fr</a>               |
| PRANYIES      | Marie-Jo    | 45 av du Limousin        | 63100 | Clermont Fd | 04 73 19 15 06 | <a href="mailto:marie-josee.pranyies@orange.fr">marie-josee.pranyies@orange.fr</a> |
| QUERON        | Pierrette   | 51 rue des Têtes         | 63110 | Beaumont    | 04 73 27 55 01 | <a href="mailto:mpier631@gmail.com">mpier631@gmail.com</a>                         |
| ROMEO         | Ange        | 6 all Gd Champvoisin     | 63170 | Aubière     | 04 73 26 46 77 | <a href="mailto:ange.romeo@orange.fr">ange.romeo@orange.fr</a>                     |
| ROUSSEL       | Mado        | 5 rue Léon Bourgeois     | 63000 | Clermont Fd | 04 73 93 04 17 |  |
| ROZES         | Serge       | 62bis rue Oradou         | 63000 | Clermont Fd | 04 73 91 29 06 | <a href="mailto:serge.rozes@wanadoo.fr">serge.rozes@wanadoo.fr</a>                 |
| TRANSON       | Danielle    | 40 rue Patural           | 63370 | Lempdes     | 04 73 61 77 88 | <a href="mailto:dany.tratatou@orange.fr">dany.tratatou@orange.fr</a>               |



# LE PÔLE DES RETRAITÉS



## DEFENSE DES RETRAITES : EN ATTENTE DE REPONSES...

En ce 24 Avril 2019, les problèmes sont toujours là, les réponses tardent.

- ☛ **Pouvoir d'achat** : quid de la suppression totale ou partielle de l'augmentation de la CSG ?  
Quid de l'augmentation des retraites en référence à l'inflation ?
- ☛ **Réforme des retraites** : trop de questions sans réponse, y compris pour les pensions de réversion.
- ☛ **EHPAD** : un rapport solide et argumenté. Quelles décisions ? Qui finance ?
- ▶ **Un impératif** : maintenir la pression sur les élus. Rester unis et déterminés.
- ▶ **Action prévue** : audience du Pôle prévue le 29 avril chez Mme Valérie THOMAS (députée LREM).

L'animateur du Pôle des retraités.  
*Serge ROZES*

## ANNIVERSAIRES DE NOCES

*Nos amis ont fêté leur anniversaire de mariage :*

### NOCES DE DIAMANT (60 ans)

DAILLOUX Lucienne et Roger - 63170 PÉRIGNAT LES SARLIÈVE  
BLANCHARD Paulette et Jean - 63170 AUBIÈRE  
BERTHOUX Brigitte et Robert - 63670 LA ROCHE BLANCHE

### NOCES D'ORCHIDÉES (55 ans)

GUÉRIN Marie-Thérèse et Aimé - 26700 PIERRELATTE

### NOCES D'OR (50 ans)

ROCHE Arlette et André - 63000 CLERMONT-FD



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

# NOTRE CORRESPONDANT SOCIAL



Comme l'année dernière nous avons reçu de nombreux courriers, très chaleureux, nous encourageant à poursuivre nos visites et nos interventions ponctuelles pour soutenir nos aînés notamment les plus fragilisés.

**Avant la fin du semestre**, nous invitons les visiteurs sociaux, dans la mesure du possible, à effectuer une prise de contact téléphonique voire même une petite visite pour les plus en souffrance.

Cette démarche rassure nos plus anciens et permet d'identifier un changement de situation malheureusement fréquent à ce stade de la vie.

Un certain nombre de correspondants sociaux suit régulièrement les personnes isolées en instaurant une veille téléphonique ou une visite complémentaire et ne manque pas de faire remonter à l'ANR les cas les plus difficiles. **La visite de fin d'année pour le colis de Noël, a d'ailleurs permis d'identifier 10 personnes en situation d'isolement**, résultat ô combien évocateur pour nous.

**Nous remercions chaleureusement l'implication des visiteurs sociaux, démarche qui permet de tisser un lien durable de qualité à nos plus anciens.**

L'équipe du social a besoin de s'étoffer, notamment pour permettre la remise du colis à nos aînés les plus excentrés afin de compenser l'arrêt compréhensif de nos fidèles distributeurs les plus âgés. Rejoignez-nous pour accomplir une belle et nécessaire mission. **MERCI.**

**Vous pouvez contacter l'ANR le vendredi matin au :  
04 73 90 64 81.**

## Les responsables sociaux :

Maurice NINY

Francis CASTELAIN

Claude BARRIER

Tél : 06 87 17 55 41

Tél : 06 72 49 20 17

Tél : 06 80 44 16 26



## DEUX NOUVEAUX CENTENAIRES A L'ANR 63

Le 17 février 2019, Monsieur Henri SAINT-ANDRE fêtait ses cent ans.

La veille, l'ANR s'est jointe à sa famille et au personnel de la maison de retraite ORPEA pour lui remettre un petit cadeau et lui souhaiter un « Bon Anniversaire ».



Le 12 avril 2019 c'était le tour de Marcel BOUSSARIE de fêter un siècle d'existence avec quelques jours d'avance. L'ANR lui a rendu visite à son domicile pour célébrer cet événement.

Ils ont tous deux rejoint Raymonde RECOQUE et Jean GANIVET dans le club très restreint des centenaires de l'ANR 63.

Nous leur souhaitons, à tous quatre, encore quelques belles années, sachant que tous les membres de l'ANR du Puy de Dôme s'unissent pour leur adresser leurs meilleurs vœux.

## LES NOUVEAUX ADHERENTS

Du 20 Décembre 2018 au 20 Avril 2019

# BIENVENUE

### INDIVIDUELS

| TITRE | NOM       | PRENOM     | ADRESSE                |
|-------|-----------|------------|------------------------|
| Mme   | BACOUEL   | Elise      | 63100 CLERMONT FERRAND |
| Mme   | BASMAISON | Bernadette | 63830 DURTOL           |
| Mr    | BESSEGE   | René       | 63420 MANZAT           |
| Mme   | CABRIAL   | Michelle   | 63100 CLERMONT FERRAND |
| Mr    | CASSIERE  | François   | 63330 PIONSAT          |
| Mme   | EMY       | Marie-Rose | 63200 LE CHEIX         |
| Mme   | GATIGNOL  | Josianne   | 63000 CLERMONT FERRAND |
| Mme   | MARTIN    | Michelle   | 63500 ISSOIRE          |
| Mr    | OUDIN     | Erik       | 63260 MONTPENSIER      |
| Mme   | PIBOULE   | Mireille   | 63000 CLERMONT FERRAND |
| Mr    | URSAT     | Guy        | 63400 CHAMALIERES      |

### COUPLES

| TITRE     | NOM                | PRENOM              | ADRESSE            |
|-----------|--------------------|---------------------|--------------------|
| Mme et Mr | GRAND              | Monique et Alain    | 63400 CHAMALIERES  |
| Mme et Mr | MURATON            | Bernadette et Alain | 63140 CHATEL GUYON |
| Mme et Mr | RAFFAILLAC         | Josette et Didier   | 19240 ALLASSAC     |
| Mme et Mr | BUSSIERE et RUFFIN | Odette et Gérard    | 63360 GERZAT       |

UNE PENSEE POUR CEUX  
QUI NOUS ONT QUITTES



### DECES

| TITRE | NOM        | PRENOM          | ADRESSE                 |
|-------|------------|-----------------|-------------------------|
| Mme   | BESSEYRE   | Marie Madeleine | 63500 ISSOIRE           |
| Mr    | BRETON     | Louis           | 63350 LUZILLAT          |
| Mme   | COMBRE     | Anne Marie      | 63000 CLERMONT FD       |
| Mme   | CHASSAGNOL | Pierrette       | 63000 CLERMONT FD       |
| Mr    | CUISINIER  | Joseph          | 63110 BEAUMONT          |
| Mr    | GAY        | Robert          | 63000 CLERMONT FD       |
| Mme   | MEGUIN     | Marie Thérèse   | 63118 CEBAZAT           |
| Mr    | SABATIER   | Gilles          | 63800 COUNON D'AUVERGNE |



# APPEL À BÉNÉVOLES



## L'EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE N'EST PAS UNE NÉCESSITÉ.

Pour :

- ☛ **AMICALE-VIE** : Initiation sur ce sujet, (Ô combien sérieux !), avec Pierrette QUÉRON (Responsable Départementale) en vue de son remplacement ultérieur.
- ☛ **LE LIEN** : Recherche un ou deux « D'ARTAGNAN'S » pour étoffer l'Equipe des 3 Mousquetaires actuels avec pour perspective, entre autre, le remplacement de GG. Une connaissance minimum en bureautique serait souhaitable.

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.

**Décision du Comité du 8 Février 2019.**



**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**



# La Vie des Groupes

## Issoire

Le 17 janvier, 61 participants dont 7 danseurs d'un groupe Country ont dégusté la galette à ORSONNETTE. Nous avons apprécié ce divertissement entraînant.



Le 21 mars, nouvelle rencontre à Issoire pour la marche autour du plan d'eau et une partie de Bowling : nous étions 25 pour partager le goûter traditionnel avant de se séparer.

Le 4 avril, 16 seniors ont participé au recyclage du code de la route animé par 2 retraités de la Police.

Notre prochaine rencontre est prévue le 16 mai pour la visite guidée de l'église de PAROISSE et du Quartier des Forts, 23 inscrits s'y rendront par covoiturage.

Le 27 juin, nous clôturons le semestre par une journée rencontre à ARLANC au musée de la dentelle et visite du Jardin « Pour la Terre » avec 36 inscrits, sans oublier de bien

se restaurer.

La période des vacances sera là, place aux petits enfants. Bon été à tous.

*Denise et Jean-Louis.*

## Riom

### C'EST REPARTI POUR 2019

Nos chers Riomois ont bien passé les fêtes, nos aînés ont été visités sans soucis, les organismes ont bien digéré les agapes de fin d'année.

C'est donc d'un pas décidé, que le vendredi 18 janvier, 46 convives sont venus participer à notre traditionnelle galette des rois dans la maison de quartier du Creux à RIOM. Après l'écoute attentive d'une conteuse marinoise, chacune et chacun a fait honneur aux mets et boissons mis à leur disposition; bref, un bel après-midi de convivialité.



Dès le mardi 22 janvier, nous nous sommes retrouvés à la maison des associations pour une réunion interactive dans le but de connaître le desiderata de notre groupe participant afin d'établir un programme de sorties en adéquation avec leurs souhaits.

Jeudi 28 mars, 25 participants ont profité d'un gouteux repas au restaurant « l'Envolée » situé dans la Z.A. de RIOM.

Les nouvelles adhésions 2018 n'ont pas permis, pour l'instant, d'étoffer la participation. Aussi, je redis « MERCI » à mes fidèles dinosaures et...BON VENT A TOUTES ET TOUS.

*Francis Castelain*

## Issoire et Riom (Réunis)

Jeudi 11 avril, 21 Issoiriens et 10 Riomois ont investi la Haute-Loire, transportés par les cars DELAYE. Dès 10 heures, nous étions en visite guidée à l'abbaye de LAVAUDIEU. Nous avons découvert dans cet édifice construit en 1057, le cloître, le réfectoire, l'église du XIe pour terminer dans la maison des « Arts et Traditions ».



Après un repas pris dans une ambiance festive à l'auberge de l'abbaye, nous prenons la direction du musée de la résistance et de la déportation de la seconde guerre mondiale situé à FRUGIERES-LE-PIN. Reçus par le responsable des lieux, nous avons été captivés et curieux d'écouter cette encyclopédie vivante, intarissable sur ces faits de guerre. Merci à lui.

Nous nous donnons maintenant rendez-vous le jeudi 6 juin pour participer ensemble à un joyeux pique-nique dans la campagne de ST BABEL A partir de RIOM, ce jour, un covoiturage pourrait s'organiser.

# 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.

## Vive les Vacances !

Un senior, enfin un homme d'âge mûr (comme certains d'entre nous, quoi...), pas vraiment en pleine forme (pas comme nous, en fait...), faisait de la musculation selon ses capacités dans une salle de gym quand il remarqua une jeune femme très sexy.

Il demanda au moniteur le plus proche:

- "Quelle machine me conseillez-vous d'utiliser pour impressionner cette charmante petite chose là-bas ?"

Le moniteur le toisa de haut en bas et lui répondit :

- "Vous devriez essayer le distributeur de billets dans le hall d'entrée " ....



« Le silence est d'or »

Sauf lorsqu'on a les petits enfants.

.....

Là, il devient **SUSPECT.**

## Activités de Loisirs et de Bien-être

### LES JEUX DE SOCIÉTÉ

La saison se termine. Nous continuerons cependant encore pendant deux mois nos jeux, scrabble et tarot, avec nos fidèles acteurs dans une bonne ambiance.

En mars nous avons passé un bon moment devant un agréable repas.

Nos activités se termineront le lundi 23 ou 30 juin pour recommencer le lundi 16 septembre 2019.

Les nouveaux joueurs sont toujours les bienvenus.

Tél : 04 73 93 04 17

*Mado ROUSSEL*



## SOPHROLOGIE

La saison 2018/19 s'est terminée le 30 avril dernier dans de très bonnes conditions. Et oui le temps passe...mais la vie continue...Il faut déjà penser au cycle 2019-2020, lequel débutera **le mardi 1<sup>er</sup> octobre 2019 à 10h salle Alexis Piron** à Clermont Ferrand.

Cette salle municipale est située à l'angle de la rue du même nom et de la rue Chevreul (la porte d'accès à la salle se trouve sur cette dernière), tout près de l'Eglise St Jacques, et donnant sur le boulevard Louis Loucheur.

L'accès est facile, avec le parking de l'Eglise et un arrêt du Tram tout proche. La salle est grande, elle est située au rez-de-chaussée, ce qui la rend très accessible...



Ce nouveau cycle, à raison d'une séance d'une heure par semaine, se déroulera d'octobre 2019 à avril 2020 (sauf pendant les vacances scolaires), soit une bonne vingtaine de séances.

Les bienfaits de la Sophrologie sont maintenant connus et reconnus, tant pour le bien-être corporel que pour le bien-être mental et psychologique qu'ils permettent d'acquérir et d'améliorer.

Vous pouvez vous inscrire à l'aide du coupon-réponse joint en fin de ce bulletin.

Merci de le faire parvenir au siège de l'ANR 63.



En attendant, et pour passer un bon été, je vous propose ce petit exercice afin d'oser « **danser sa vie** » et avoir ainsi, une image plus positive de soi-même.



Installez-vous confortablement...

Commencez par respirez lentement et amplement, consciemment...

Puis, imaginez-vous en train de marcher, de courir, de danser sur une plage ou à la campagne dans un champ de fleurs...

Votre corps est souple et léger, il répond parfaitement à vos désirs...

Vous vous voyez tel que vous avez envie d'être : aucune tension, aucune raideur, aucun surpoids ne viennent entraver vos mouvements ...

Vous avez un intense sentiment de liberté, liberté morale et physique...

Vous bougez avec grâce et légèreté dans un paysage enchanteur...

Vous participez à la beauté de ce paysage, vous êtes la beauté même du paysage... Vous faites partie intégrante de la nature qui vous entoure...

Vous goûtez un fruit, vous respirez le parfum d'une fleur, vous écoutez les oiseaux, les sons et les divers bruits de l'environnement dans lequel vous vous fondez...

Vous touchez les arbres, les fleurs, vous êtes en harmonie avec les éléments naturels qui vous entourent... Vous êtes heureux, vous chantez, vous riez, vous dansez ! Image de bonheur et de grâce.

Ici, personne ne peut vous juger...

Vous vous réconciliez avec votre corps, vous vous visualisez tel que vous avez envie d'être et de paraître...

Bon été

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

**Sans humour, la vie est ennuyeuse.  
Sans volonté, la vie est sans espoir.  
Sans amour, la vie est impossible !**

## RECRUTEMENT

Depuis ce semestre nous ne recevons plus la liste des nouveaux retraités, en conséquence nous ne pouvons plus solliciter les nouveaux arrivants selon la même méthode.

En attendant une nouvelle procédure, on va s'appuyer sur le "bouche à oreille" et nos connaissances.

Gérard PONCHON

## LA MARCHE

La saison 2018-2019 va se terminer le 27 juin par la traditionnelle sortie crêpes chez « La Jeanne » à PICHERANDE.

Auparavant, la sortie surprise du 23 mai conduira l'ensemble de la troupe dans un coin d'Auvergne pour l'heure encore tenu secret. Celui qui vendra la mèche sera cloué au pilori.



Le 6 juin, direction LA GODIVELLE pour notre pique-nique annuel. Aimée et Jacques nous ont très gentiment proposé un lieu de rendez-vous dans leur pays.  
Grand merci à eux.

L'instauration de raccourcis a permis aux personnes qui ont une gêne passagère de continuer à pratiquer la marche en notre compagnie et celles en pleine forme de profiter des superbes randonnées proposées par nos organisateurs.

Nous avons bien conscience que cela a demandé à chacun « un peu du sien »...! Le timing pour faire correspondre les deux parcours n'est pas toujours très facile à mettre en place, mais dans l'ensemble, tout cela se passe dans de très bonnes conditions. Nous pensons avoir pu répondre aux vœux de la plupart de nos marcheurs.

**On essaye toujours  
de prendre des  
raccourcis, mais  
la vie est faite  
de détours !**

Nous vous donnons donc rendez-vous au mois de septembre pour une nouvelle année de randonnées, et nous espérons vous revoir tous et accueillir de nouveaux adhérents sur les chemins de notre belle région.

*Marie-Jo PRANYIES et Jean-Pierre MATHONAT*

## UNE NOUVELLE ACTIVITÉ !

Nous envisageons, pour la rentrée, la mise en place d'un

### « CLUB DE LECTURE »



avec des rencontres 1 à 2 mardis après-midi chaque mois, salle du 3<sup>ème</sup> étage de la Maison des Associations.

Dès le **mardi 1<sup>er</sup> octobre**, nous vous proposons de nous rejoindre à partir de **14 heures**.

Pour tous renseignements, vous pouvez nous appeler à la permanence du vendredi matin, laisser un message sur le répondeur ou nous contacter par mail.



*Claudette et Madeleine.*

## ATELIER VITALITE

Cet atelier a débuté le 5 mars 2019 dans les locaux de la Mutualité Sociale Agricole animé par une assistance sociale. Sur les 17 personnes inscrites seulement 8 ont participé...Un peu décourageant, n'est-ce-pas !

Dommage, car les conseils donnés nous permettent de vivre mieux.

## ATELIER NUTRITION SANTE

Nous n'avons que 8 personnes qui désirent participer à cet atelier. Pour le maintenir il nous faudrait être au moins 12.

## PEPS EUREKA

Un atelier est prévu pour le 4ème trimestre. Les personnes inscrites recevront en septembre un courrier précisant toutes les modalités. Nous pouvons encore prendre quelques demandes. N'hésitez pas à venir nous rejoindre. Tous ces ateliers se déroulent dans une ambiance agréable et ludique.

*Josette et Paule*



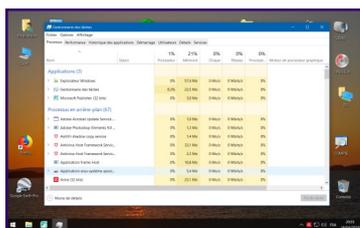
## ANR - INFORMATIQUE.

Mon but est de vous familiariser avec l'informatique.

L'informatique est une "philosophie" que l'on acquière avec un apprentissage et de la pratique.

Les ateliers que j'essaie d'adapter à votre attente et compréhension sont de deux types :

- les ateliers à thème traitant d'un domaine (les bases, tablette, Smartphone, sécurité, Windows 10, internet, boîte mail,..)



- les ateliers libres vous venez avec vos questions et problèmes et je réponds à ces questions, sinon ce sera la découverte de logiciels intéressants (multimédia, photo, maintenance...). La pratique en deux mots.

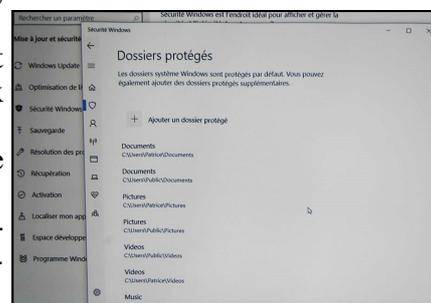
A savoir qu'à chaque atelier, je m'améliore aussi !

Vous venez avec votre matériel micro portable, tablette.

Pour les tablettes un seul atelier à thème y est dédié, la découverte et l'utilisation de celles-ci est très simple, mais je peux en reprogrammer une autre si besoin.

Les ateliers à thèmes auront lieu le 2<sup>ème</sup> mardi de chaque mois à partir de septembre.

Les ateliers libres se dérouleront le 4<sup>ème</sup> mercredi de chaque mois en septembre, octobre et novembre. Nous verrons ensuite à la demande en fonction du nombre de participants.



**La salle limite le nombre de personnes à 19, alors pensez à vous inscrire.**

L'ANR met à notre disposition pour les ateliers des moyens sympa, merci à eux.

Pour tout savoir sur cette activité et les ateliers, je vous demande de consulter le site de l'ANR63 rubrique activité informatique.

Pour toute demande particulière vous pouvez me contacter directement : [ducrot\\_mail@orange.fr](mailto:ducrot_mail@orange.fr)

*Patrice DUCROT*

## PHOTO - VIDÉO

Depuis le début de l'année, en termes d'effectif, la section s'est enrichie d'une nouvelle recrue, René TARDIEU, ce qui porte à quatre le nombre de nouveaux adeptes pour cette saison. Bienvenue à lui.

Le 15 mars, nous avons donné de la couleur à notre Assemblée Départementale :

1 – En vous présentant une expo d'une cinquantaine de photos sur le thème du « Rouge et/ou Jaune ». Photos que nous avons exportées depuis début avril au Restaurant Administratif de St Eloy, puis ce sera, début mai, à celui de la Croix-Neyrat. N'hésitez pas à aller voir nos œuvres aux horaires d'ouverture du restaurant ainsi vous pourrez en profiter pour vous restaurer, cela vous rappellera de bons souvenirs !

2 – Par la projection d'un film documentaire sur « L'huilerie des Bonnes Fées » de LUDESSE. En vous promenant par-là, vous pourrez peut-être voir sur les lieux du tournage, la maîtresse de céans, Françoise GIMET, qui vous fera goûter ses huiles.

Nous vous invitons d'ailleurs vivement à consulter le site internet : « ANR63 » rubrique « Photo/Vidéo » pour voir ou revoir en toute quiétude, chez vous, nos productions.

Notre gros projet pour cette année était la réalisation d'un court métrage, celui-ci grâce à l'implication de chacun est en cours de montage, ce court métrage au titre révélateur « Le casse du siècle » devrait être terminé dans les semaines qui viennent, et nous pourrions vous le présenter en début de saison prochaine.

## Silence on tourne



Notre saison 2018/2019 se terminera vers la mi-juin par notre sortie traditionnelle.

*Les photo-vidéastes associés.*

## COMMISSION VOYAGES

### **SORTIES :**

Au cours des mois de Mars et Avril, nos adhérents ont pu visiter la Mairie de Clermont-Ferrand et l'Eglise Saint Genès des Carmes. Ces visites ont été diversement appréciées ; celle de la Mairie a été jugée intéressante mais trop courte et incomplète par rapport à l'attente des visiteurs. Ceci nous renvoie à la difficulté de trouver, intra muros, des idées originales pour organiser de nouvelles visites.



### **SEJOURS :**

#### **- Poitiers et le Futuroscope.**

Notre programme prévoyait un séjour de 4 jours en mai, consacrés au Futuroscope et à la visite de la ville de Poitiers. 65 personnes avaient répondu favorablement au sondage de Novembre 2018. Finalement, 24 adhérents seulement ont confirmé leur inscription. Le coût du séjour n'étant plus le même pour 24 que pour 40, il ne restait plus que 14 participants. Nous avons été contraints d'annuler ce séjour.

#### **- Belgique – Pays-Bas.**

Joli succès pour ce séjour avec 50 participants. Vous pourrez lire ci-dessous, les souvenirs de ce voyage rédigés par Odette BERCHENY. Nous lui adressons tous nos remerciements pour sa participation.

### - Au pied du Luberon.

A la demande du voyageur, le courrier pour ce séjour du 20 au 27 Septembre a été envoyé le vendredi 19 avril.

### - Norvège.

Le mois de Juin verra le départ des deux groupes pour la Norvège.

### - Projets 2020.

A ce jour, nous avons déjà enregistré 49 participants pour la Thaïlande et 53 pour la Suisse.



*L'Equipe « Voyages » vous souhaite un bon été.*

## BELGIQUE - HOLLANDE

En ce début de printemps, l'ANR du Puy de Dôme a organisé avec l'agence ULYSSE un voyage en Belgique et Hollande du 1<sup>er</sup> au 7 avril 2019.

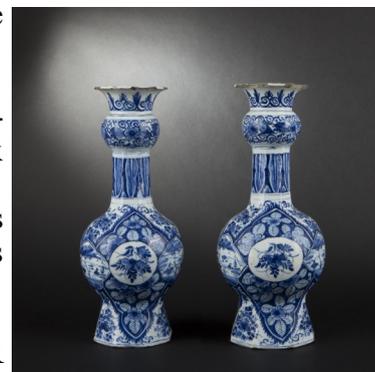


Très tôt, 50 participants ont pris place à bord d'un car de 61 places pour se rendre à BRUXELLES. Dans le courant de l'après-midi, c'est à pied que nous avons visité la capitale belge, tout d'abord, l'Atomium construit à l'occasion de l'exposition universelle de 1958. Ensuite, nous nous sommes rendus au parc du cinquantenaire. Ce parc a été créé autour d'une porte de ville à trois arches que les Bruxellois appellent les arcades du cinquantenaire. Avec l'aide d'un guide, nous avons visité les Galeries Royales St Hubert. Elles rassemblent trois passages commerciaux : Galeries de la Reine, du Roi et des Princes sous l'inspiration de l'architecture des palais italiens du 19<sup>e</sup> siècle avec ses belles verrières métalliques. Ses boutiques avec ses chocolateries attirent chaque année 6 millions de visiteurs. Ensuite nous nous sommes rendus sur la Grand Place de Bruxelles inscrite sur la liste du patrimoine de l'Unesco depuis 1998. Cette large place est bordée de l'hôtel de ville et de la Maison du Roi. Le dernier coup d'œil de la ville a été réservé au

Manneken-Pis qui est une fontaine sous la forme d'une statue de bronze d'une cinquantaine de centimètres de hauteur qui représente un petit garçon nu urinant.

Le lendemain, nous quittons la Belgique pour nous rendre à DELFT en Hollande. Cette ville typique avec de belles façades colorées et de nombreux canaux est connue dans le monde entier pour sa porcelaine bleue.

Après la visite guidée de Delft nous allons à Amsterdam où nous séjournerons quatre jours dans le même hôtel. C'est en bateau sur les canaux que nous faisons la première découverte de la ville avec ses nombreux vélos et ponts.



Après un petit déjeuner matinal, nous sommes entrés aux Halles à AALSMEER pour admirer le marché international, le plus grand au monde, de fleurs et de plantes. Puis au milieu de la matinée, route vers Amsterdam pour la visite guidée du centre-ville qui se situe à 1,5m au-dessous du niveau de la mer. Nous avons photographié le superbe moulin à vent de SLOTEN qui est le seul à Amsterdam ouvert aux visiteurs. L'après-midi nous en avons pris plein les yeux lors de la visite de la taillerie de diamants puis nous sommes entrés au célèbre musée Van Gogh pour admirer les œuvres de l'artiste et comprendre sa vie.



Le lendemain, route vers ROTTERDAM pour une promenade en bateau dans le plus grand port d'Europe qui stocke 8 millions de containers. Puis nous sommes montés à l'EUROMAST jusqu'à 185 mètres. Cette tour est l'une des plus hautes des Pays-Bas ouverte au public. Nous avons déjeuné au restaurant panoramique en admirant d'en haut la ville et le port. L'après-midi, nous nous sommes rendus au parc floral de KEUKENHOF d'une superficie de 32 hectares ouvert de mi-mars à mi-mai. Un moulin à vent a été installé dans le parc en 1957, il permet d'avoir un point de vue en hauteur sur les champs alentours. De superbes photos avec les tulipes, narcisses, jonquilles, jacinthes et expositions florales ont été réalisées lors de notre visite.

Vendredi 5 avril, direction la Hollande du Nord où nous avons visité VOLENDAM petit village de pêcheurs très touristique. Après notre temps libre, nous nous sommes rendus dans une fromagerie pour déguster et acheter le Gouda aux différentes saveurs. En continuant notre circuit, nous avons découvert MARKEN qui était une île régulièrement inondée par le passé. Mais en 1957 grâce à la construction d'une digue, cette ville est rattachée au continent et devient une presqu'île. Après le déjeuner à GIETHORN (ville interdite aux voitures) nous avons participé à une promenade en bateau sur les canaux pour s'émerveiller devant les maisons aux toits de chaume. Une dernière visite culturelle a été effectuée dans le quartier de la gare d'Amsterdam où nous avons poursuivi nos achats !...



Samedi, nous quittons Amsterdam pour découvrir la région de la Zélande avec un arrêt à KINDERDIJK pour admirer les 19 moulins à vent construits vers 1740. Ils font partie d'un système de gestion des eaux pour lutter contre les inondations. Le site a été proclamé patrimoine mondial à l'Unesco. Le plan Delta forme le plus grand barrage anti-tempête au monde, le barrage de l'Escaut oriental inauguré en 1986 est long de 8km, il comprend 62 glissières énormes et il doit permettre d'éviter une catastrophe comme celle survenue en 1953. En fin d'après-midi, nous sommes arrivés à BRUGES.



Le lendemain matin, nous avons participé à la visite guidée de BRUGES en envoyant la pluie ailleurs. Nous avons découvert le lac d'Amour et le béguinage, les principaux monuments, la Grand Place avec ses nombreuses bâtisses typiques de Flandres, sans oublier le beffroi.

Dans le courant de l'après-midi, nous décidons de revenir en Auvergne avec plein de merveilles dans nos têtes, des chocolats et de la bière dans nos sacs sans oublier les frites dans l'estomac.

*Odette BERCHENY*

## L'AGENDA



### DATES A RETENIR



- ☞ **Journée « Rencontre »** 18 Octobre 2019 : Les Arcades de Barjavel 63120 COURPIERE.
- ☞ **Journée « Voyages »** 12 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

## 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

### 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.