



# 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 l'avenir des séniors  
*Mille et une idées pour une retraite dynamique.*

**Le LIEN**  
**Janvier 2019**  
**N°96**

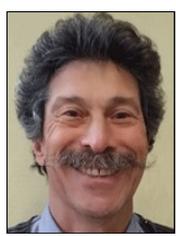


Dans ce numéro vous trouverez en :

Page 2	La trésorerie, l'Agenda.	Page 10	AMV (Formalités), Informatique, Les Jeux.
Page 3	La MG, Les ACVG, La Défense des retraités.	Page 11	La Randonnée, Secourisme, Le Recrutement.
Page 4	Les Noces, Accueil des Nouveaux, Centenaires.	Page 12	Bien-Être, Les Voyages.
Page 5	Le bon équilibre.	Page 13	La Photo-Vidéo, l'Atelier.
Page 6	Les colis de Noël, « Nous contacter ».	Pages 14-15	Sophrologie.
Page 7	Les Groupes (Ambert, Issoire, Riom).	Page 16	Nos Écrivains.
Page 8	Les Arrivées à l'ANR63.	Page 17	Les Coupons réponses.
Page 9	Les Arrivées (suite), les Départs, AMV.	Page 18	Les Coupons réponses (suite).



### EDITORIAL DU PRESIDENT



Une année se termine, une année commence : voici l'heure du bilan pour 2018 et celle des vœux pour 2019.

2018 a été riche d'activités, de revendications et en nombre de nouveaux adhérents. Un bilan plus détaillé vous sera présenté lors de notre assemblée départementale le 15 mars 2019.

J'aimerais que 2019 soit aussi fertile que la précédente sauf au niveau revendications mais malheureusement, vu la conjoncture, nos pensions risquent fort d'être encore malmenées ; il nous faut donc rester mobilisés !...

Mais soyons optimistes et réconfortons nous en nous retrouvant nombreux lors de nos activités et rencontres.

A toutes et à tous je vous souhaite mes meilleurs vœux de santé et de bonheur pour vous et ceux qui vous sont chers.

*Le président*  
 Gérard CALMARD



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

# Informations diverses

## LA TRÉSORERIE

Voici la nouvelle année et avec elle ses changements de tarifs :

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

**Pensez à envoyer vos chèques ou mieux, pour éviter les oublis, optez pour le prélèvement et, dans ce cas, faites nous parvenir dans un premier temps simplement un RIB.**

### 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 2016 se verront radiés de la liste des adhérents au 1er trimestre 2019.

*L'équipe trésorerie*



## L'AGENDA



### DATES A RETENIR



**Assemblée Générale Départementale : le 15 Mars 2019 Domaine du Marand.**

## LE TIERS PAYANT PARTIEL

Lors d'une consultation chez un généraliste, ce dernier a la possibilité de ne faire qu'un « tiers payant partiel ».

C'est-à-dire, avec votre carte vitale, le praticien se fait uniquement rembourser la part Sécurité Sociale et vous réclame (actuellement 7,50 €) qui correspondent à la part complémentaire santé.

### **Conseil à donner au consultant mutualiste:**

Cette situation ne devrait être que provisoire, mais si tel était le cas, le médecin doit vous remettre systématiquement (**sinon lui réclamer**) une feuille de maladie ou une facture du montant payé.

Ne pas omettre ensuite d'envoyer ce document à la :

**Mutuelle Générale -TSA 20010 - 69796 ST PRIEST CEDEX**

(voir votre nouvelle carte et l'édito du Président dans le dernier journal de section MG-63), sinon ces 7,50 € restants ne seraient pas remboursés automatiquement.

**Article validé par le Pdt MG-63**



## **Algérie : du nouveau pour certains combattants**

Les soldats français déployés en Algérie entre le 3 juillet 1962 et le 1er juillet 1964, c'est à dire après les accords d'Evian, sont désormais reconnus comme combattants : c'est l'annonce faite en mai dernier par la Secrétaire d'Etat aux Anciens Combattants, Geneviève Darrieussecq.

Dès janvier 2019, ils pourront se voir octroyer la carte du combattant et bénéficier des avantages qui y sont liés.

Pour demander votre carte, rendez-vous sur le site : « [www.onac-vg.fr](http://www.onac-vg.fr) »

Ou à : ACVG-PTT du Puy de Dôme  
33 Rue de la Garenne 63730 LA SAUVETAT

## DEFENSE DES RETRAITES

Le Pôle des retraités n'est pas resté inactif dans le Puy-de-Dôme cet automne.

Nous avons participé à des manifestations de défense et les nombreux adhérents de l'ANR marchaient pour la première fois sous une banderole « ANR 63 ».

Nous avons écrit à tous les parlementaires (députés et sénateurs) du Puy-de-Dôme en leur présentant nos revendications. S'agissant des élus de la majorité présidentielle, nous leur avons aussi demandé une audience : Mme Laurence Vichnievsky (Modem) nous a reçu le 30/11, Mme Valérie Thomas (LREM) nous accueille le 14 janvier 2019.

Malgré quelques avancées, telles que l'augmentation de la CSG limitée en 2019 aux retraités percevant une pension supérieure à 2000€ (**en tenant compte certainement du revenu fiscal de référence du foyer ?**), d'énormes problèmes restent sans réponse (revalorisation des pensions, maintien du pouvoir d'achat, EHPAD ...), sans oublier la prochaine réforme des retraites avec une menace latente sur les pensions de réversion.

Une nouveauté : l'équipe gestionnaire du site Internet a ouvert une page « Défense des retraités » ; consultez la sur « [anr63.com](http://anr63.com) ».

Plus que jamais 2019 restera une année de défense des retraités. Nous aurons besoin de toutes les énergies.



L'animateur du Pôle  
Serge ROZES

## ANNIVERSAIRES DE NOCES

*Nos amis ont fêté leur anniversaire de mariage :*

**NOCES DE DIAMANT (60 ans)**

**Jeannine et Georges PASLIER \* 63118 CEBAZAT**

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

**Madeleine et Hubert ROUSSEL \* 63000 CLERMONT-FERRAND**



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

## ACCUEIL DES NOUVEAUX ADHERENTS

Le vendredi 30 novembre dès 9h30 dans les locaux 2 bd Trudaine, nous avons accueilli 23 des 103 nouveaux adhérents de l'année 2018.

Notre président et Gérard PONCHON, responsable du recrutement, ont fait la présentation de l'Association; les bénévoles en charge des activités ont expliqué le fonctionnement de chacune d'entre elles.

Il est à noter que pratiquement la moitié des nouveaux, présents à cette réunion était issue d'entreprises extérieures aux « PTT ».

En fin de matinée un pot de bienvenue leur était offert, et de nombreux échanges ont eu lieu avec les membres de l'ANR.

**VIENS  
CHEZ MOI  
J'HABITE CHEZ  
UNE COPINE**



## NOS CENTENAIRES

Nous fêterons très bientôt le centième anniversaire de deux de nos adhérents : l'un en février et l'autre en avril.

Nous sommes heureux désormais de compter quatre centenaires parmi nos fidèles adhérents : outre les deux personnes citées ci-dessus, deux autres adhérents seront âgés de 104 ans !

L'ANR leur est reconnaissante de rester fidèle à notre Association !

*Danielle TRANSON - Chargée de communication*

## RETROUVEZ LE BON ÉQUILIBRE

Travaillez son équilibre, c'est **prévenir les chutes et améliorer la marche**. Les exercices présentés ici permettent de gagner en stabilité. Ils sont à pratiquer le plus souvent possible. Trois niveaux de difficultés sont proposés. Une fois le premier niveau réalisé avec facilité, passez au suivant.

*Emmanuelle Billon-Bemheim*

### ☛ EXERCICE 1 : SUR UN PIED

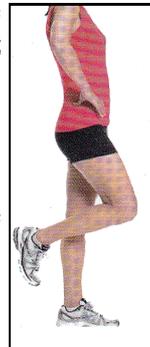
**NIVEAU 1** : debout, pieds légèrement écartés, bras le long du corps, basculez le poids du corps sur une jambe, puis levez doucement l'autre jambe pliée devant vous. **Tenez sur un pied le plus longtemps possible**. Faites la même chose avec l'autre jambe.

Au début, vous pouvez faire cet exercice le dos contre un mur pour être plus stable

**NIVEAU 2** : même position de départ.

Montez la jambe pliée plus haut jusqu'à ce que **la cuisse soit à l'horizontale du sol**.

**NIVEAU 3** : même exercice sur **un sol mou** (genre tapis épais), puis **même exercice avec les yeux fermés**.



### ☛ EXERCICE 2 : TALON-FESSE

**NIVEAU 1** : debout, mains sur la taille, pieds écartés, **relevez le talon vers la fesse**.

Maintenez la position le plus longtemps possible. Changez de jambe.

**NIVEAU 2** : debout, pieds écartés, **relevez le talon jusqu'à la fesse** et attrapez la pointe du pied avec la main du même côté dans le dos. Maintenez. Lorsque vous vous sentez stable, montez l'autre bras à la verticale.

**NIVEAU 3** : même exercice **avec les yeux fermés**.



### ☛ EXERCICE 3 : PASSAGE D'OBSTACLES

**NIVEAU 1** : posez un balai ou un petit coussin à terre pour faire une sorte d'obstacle. **Entraînez-vous à l'enjamber**.

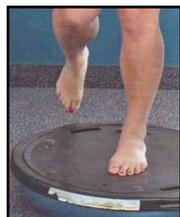
**NIVEAU 2** : **sautillez**, puis donnez une impulsion pour passer par-dessus cet obstacle improvisé. Changez ensuite de jambe.

**NIVEAU 3** : sautez par-dessus, **les deux pieds joints**.



### Pour les plus agiles

Vous pouvez investir dans un tapis ou pad d'équilibre (tapis de mousse plus ou moins épais) ou, plus difficile, un plateau d'équilibre aussi appelé plateau de proprioception (en vente dans les magasins de sport ou sur internet) utilisé par les kinésithérapeutes pour faire travailler l'équilibre.



### Utilisez les gestes du quotidien

Enfilez vos chaussettes debout, **en équilibre sur un pied**.

Montez les marches d'escalier **deux par deux**, sans vous tenir à la rampe.

Marchez **sur la pointe des pieds** ou **sur les talons**.

Brossez-vous les dents **debout sur une jambe**.

Essayez de rester **debout dans le métro sans vous tenir** (mais proche d'une barre en cas de coup de frein brusque).

### TRAVAILLEZ EN TOUTE SÉCURITÉ

- Réalisez ces exercices loin des meubles et autres objets susceptibles de vous blesser en cas de chute.

- Par précaution, prévoyez quelque chose de solide pour vous tenir ou vous retenir à proximité (par exemple, une chaise bien stable ou un mur).

- En cas de doute sur vos aptitudes, commencez par quelques séances avec un kinésithérapeute.

\*\*\*\*\*

**Référence : UNRP – L'ÉQUILIBRE – Retraités Police n° 186 Octobre 2018**

# NOTRE CORRESPONDANT SOCIAL

## COLIS DE NOËL

Quelle belle équipe...nos travailleurs de l'ombre !

Une fois n'est pas coutume, nous voulons mettre en lumière ce groupe de petites mains, discret mais ô combien efficace !...

En ce début décembre 2018, 436 colis ont été confectionnés, sériés, vérifiés. Les jours précédents, 506 sachets de chocolats et 506 sachets de biscuits avaient été élaborés, ornés, fermés pour la mise en colis. 23 caisses de biscuits en vrac et 135 kilos de chocolats de 4 variétés stockés en boîtes d'un kilo ont été répartis dans nos sachets. Tout ce travail est réalisé avec plaisir, avec envie, avec goût dans une ambiance rigoureuse mais aussi festive. De grâce mes amis, ni gastro, ni grippe début décembre dans les années à venir !



Coté distributeurs, nous voulons vous féliciter pour votre collaboration dans les 3 missions demandées en 2018. Tout d'abord, la majorité d'entre vous ont pris de leur temps, pour s'informer de l'évolution de la situation de ses aînés avant leurs visites. Ensuite, vous êtes venus réceptionner vos colis, salle Alexis Piron, dans les meilleures conditions horaires. Enfin, la réception des premières fiches de bilan de vos visites, semble de bon augure concernant la détection d'isolement de certains de nos Anciens.

Nous vous tiendrons informés dès que le recensement des fiches aura été traité.

BRAVO et MERCI d'avoir apporté joie, réconfort, friandises à nos fidèles aînés. Une fois encore, les lettres de remerciement et d'amitié vont bien garnir la boîte de l'ANR 63.

MEILLEURS VŒUX DE SANTE ET BONHEUR A TOUTES ET TOUS POUR 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

## 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

Le dernier trimestre, nous a permis de réaliser trois rencontres réussies.

Le 11 octobre, sortie en Lozère, 34 Issoiriens et 13 Riomais ont visité le château de LA BAUME et MARVEJOLS accompagnés par 2 guides compétents.

Le 21 novembre, 39 convives ont déjeuné dans un restaurant d'Issoire.

Le 14 décembre, un minibus a transporté 21 inscrits au Zénith pour assister au spectacle de Laurent GERRA.

Avec la nouvelle année, nous dégusterons la galette le 17 janvier à ORSONNETTE comme d'habitude.

La réunion, pour constituer le programme 2019 aura lieu le 14 février à 14 heures : maison des Associations à Issoire.

Nous apprécions l'entente avec le groupe de Riom pour étoffer les effectifs et faire des rencontres intéressantes.

Nous présentons nos Vœux de Bonheur et Santé à tous, et souhaitons la bienvenue aux nouveaux adhérents.



*Denise, Jean-Louis et Daniel.*

## Riom

Voilà, le livre d'activités 2018 s'est refermé à RIOM, non sans vous avoir relaté nos deux dernières festivités.

Le jeudi 11 octobre, 34 Issoiriens et 13 Riomais ont investi le périmètre de MARVEJOLS en LOZERE. Dès 10h30, au bout d'une route de nulle part, nous découvrons les épaisses murailles du château de la BAUME. La découverte de sa riche décoration intérieure contraste avec son architecture massive et austère. On le surnomme le Versailles du Gévaudan.

Il est 12h45, l'heure de se restaurer à l'hôtel-restaurant LES ROCHES de MARVEJOLS. Menu classique mais gouteux, dans une salle où la vue panoramique était aussi à déguster ! Vers 15h30, un guide passionné et passionnant, nous a promené dans le centre bourg de la cité pour nous faire découvrir un beau patrimoine bâti, le tout agrémenté d'histoires et légendes. On ne passera pas sous silence l'arrêt sur l'aire du Garabit sur la route du retour. Une bien belle journée !...

Le mardi 13 novembre, 23 personnes ont participé à notre après-midi vidéo dans la salle multi-média de la maison des associations à RIOM. Inutile de vous préciser que le buffet de gourmandises était copieusement garni. MERCI à nos pâtisseries maison.

Le dimanche 9 décembre, a eu lieu une petite réunion festive pour la remise des colis de NOEL de nos 62 aînés bénéficiaires à leurs distributeurs. Les visites sont attendues et appréciées et missionnées dans les meilleurs délais. BRAVO A VOUS.

Nous nous retrouverons maintenant le vendredi 18 janvier 2019 pour notre galette à la salle de quartier du Creux à RIOM, puis le mardi 22 janvier 2019 à la maison des associations de RIOM pour une réunion interactive concernant notre programme des sorties 2019.

L'équipe d'animation vous présente SES MEILLEURS VŒUX DE SANTE ET DE BONHEUR pour cette nouvelle année qu'on espère riche à tous les niveaux.

*Francis Castelain*



## LES NOUVEAUX ADHERENTS

Du 20 Septembre au 20 Décembre 2018

# BIENVENUE

### ADHESIONS « INDIVIDUELLES »

Mme ou Mr	Nom	Prénom	FT OU LP	ADRESSE
Mme	ARFEUIL	Evelyne	FT	63000 CLERMONT FERRAND
Mr	BISCARRAT	Rémi	FT	63400 CHAMALIERES
Mr	BOUYOUX	François	FT	63760 LASTIC
Mme	CAMPO	Laura	LP	63670 LE CENDRE
Mr	COMBE	Jean Michel	LP	63500 ISSOIRE
Mr	DROUIN	Alain	FT	63000 CLERMONT FERRAND
Mr	DUCROT	Patrice	LP	63000 CLERMONT FERRAND
Mr	HERVE	Jean Luc	LP	63360 GERZAT
Mme	LAMBERT	Marie-Claude	LP	63000 CLERMONT FERRAND
Mme	MALACHER	Laurence	FT	63000 CLERMONT FERRAND
Mme	MARIS	Denise	LP	63110 BEAUMONT
Mr	MARRET	Thierry	LP	63430 PONT DU CHÂTEAU
Mr	MAZEYRAT	Michel	LP	63190 BORT L'ETANG
Mme	MONTAGNE	Danièle	FT	63800 CURNON D'AUVERGNE
Mme	ROQUES	Louise	LP	63100 CLERMONT FERRAND
Mme	ROSSI	Marie-Pierre	FT	06500 MENTON
Mme	SALAT	Solange	FT	63100 CLERMONT FERRAND
Mme	SALLE	Françoise	FT	63000 CLERMONT FERRAND

### ADHESIONS « COUPLE »

Mme et Mr	Nom	Prénom	FT OU LP	ADRESSE
Mme et Mr	CARAMELLI	Marie-Joëlle et Jean-Luc	LP	63122 ST GENES CHAMPANELLE
Mme et Mr	DUCORMIER	Claudette et Joël	LP et Autre	63000 CLERMONT FERRAND
Mme et Mr	GENTES	Geneviève et Michel	LP et Autre	63170 PERIGNAT les SARLIEVES
Mme et Mr	JEAMBLU	Christiane et Gérard	LP	63500 AULHAT FLAT
Mme et Mr	SAURET	Colette et Jean Paul	LP et FT	63100 CLERMONT FERRAND
Mme et Mr	TRONEL / FAYET	Marie-Andrée et Martial	LP	63160 BILLOM
Mme et Mr	VEZZETTI	Françoise et Thierry	LP et Autre	63500 ISSOIRE

### ADHESIONS « ASSOCIÉS INDIVIDUELS »

Mme ou Mr	Nom	Prénom		ADRESSE
Mme	FONTES	Jeanne	Autre	63730 CORENT
Mme	GRENIER	Evelyne	Autre	63000 CLERMONT FERRAND
Mme	FAURE	Michèle	Autre	63000 CLERMONT FERRAND
Mme	MOSSINA	Fabienne	Autre	63400 CHAMALIERES
Mme	MOSSINA	Régine	Autre	63400 CHAMALIERES
Mme	SIMONET	Renée	Autre	63100 CLERMONT FERRAND

## ADHESIONS « ASSOCIÉS COUPLE »

Mme ou Mr	Nom	Prénom		ADRESSE
Mme et Mr	SENANE	Madeleine et Alain	Autre	63100 CLERMONT FERRAND

UNE PENSEE POUR CEUX  
QUI NOUS ONT QUITTES



Mme ou Mr	Nom	Prénom	ADRESSE
Mme	BASTIDE COUTE	Yvette	63400 - CHAMALIERES
Mme	BERGHEAUD	René	63400 - CHAMALIERES
Mr	BONNEFILLE	Guy	63450 - ST SATURNIN
Mme	BONNET	Odile	63170 - AUBIERE
Mme	BOURASSET	Ginette	63880 - LA CHAPELLE sur USSON
Mr	BOUYASSE	Paul	63100 - CLERMONT FERRAND
Mme	BRUNEL	Michelle	63190 - LEZOUX
Mme	COLAS	Fernande	63000 - CLERMONT FERRAND
Mr	DOPARIS	Roger	63000 - CLERMONT FERRAND
Mr	GARCIA	François	63114 - AUTHEZAT
Mme	LEMOUX	Alice	63170 - PERIGNAT les SARLIEVES
Mr	RICOUX	Marcel	63100 - CLERMONT FERRAND
Mme	TARTARIN	Renée	63910 - VERTAIZON



Avec Amicale-vie, vous regardez l'avenir avec *sérénité*, en ne laissant pas à vos héritiers le soin de supporter les frais de vos propres obsèques.

Vous désignez quelqu'un de confiance pour organiser vos funérailles selon vos volontés sans lui créer des difficultés financières.

Le capital AMV que vous choisissez est *hors succession*, ce qui n'est pas le cas des sommes de vos comptes bancaires ou livrets que vous pourriez conserver en vue du règlement de vos obsèques.

**\*Pour info :** Pourquoi parle-t-on de « Mise en bière » ?

Vous l'aurez deviné, cette expression n'a rien à voir avec la boisson à base de houblon fermenté !!

Il faut remonter au 8ème siècle pour voir les francs transporter les morts sur une simple planche appelée « *bera* » qui souvent n'était pas retirée au moment d'enterrer le mort dans la fosse commune

Le cercueil est apparu vers le 12ème siècle et a remplacé la bière, mais le nom est resté et est encore utilisé de nos jours pour désigner le fait de mettre le défunt dans son cercueil.

**Votre correspondante du Groupe 63 : Pierrette QUERON**

**Tél : 04 73 27 55 01**

**E mail : amicalevie63@yahoo.fr**

*Pour les adhérents Amicale-Vie*

**Dossier à constituer pour percevoir le capital-décès de l'AMICALE-VIE.**

Le ou les bénéficiaires désignés dans le contrat capital décès de l'Amicale-Vie devront fournir les pièces suivantes :

- ☛ un extrait d'acte de décès ou bulletin de décès
- ☛ un certificat médical attestant du décès et précisant la cause du décès (en cas d'accident)
- ☛ un RIP ou RIB (relevé d'identité bancaire) pour chacun des bénéficiaires du capital décès, désignés dans le contrat
- ☛ une photocopie recto-verso de la pièce d'identité de chaque bénéficiaire

L'ensemble des pièces doit être adressé sous pli dûment affranchi à ;  
Amicale-Vie de l'ANR  
13 rue des immeubles industriels  
75011 PARIS

**Rappel :** le capital-décès est doublé en cas d'accident, triplé en cas d'accident de la circulation. Il est versé dans les 48H après réception des pièces nécessaires pour instruire le dossier.

Un numéro de téléphone est réservé aux adhérents et leurs ayants-droits de 14H à 17H :

**01 43 79 21 28**  
\*\*\*\*\*

**Votre correspondante du Groupe 63 : Pierrette QUERON**

**Tél : 04 73 27 55 01**

**E mail : amicalevie63@yahoo.fr**

## **Activités de Loisirs et de Bien-être**

### L'ATELIER INFORMATIQUE.

- ☛ Vous rencontrez des problèmes en informatique.
- ☛ Vous désirez découvrir, améliorer vos connaissances ou avoir des conseils.
- ☛ Vous désirez des logiciels simples, performants, gratuits, français,

Quel que ce soit le matériel, ou le logiciel on peut vous aider.

Quelles que soient vos attentes on peut essayer d'y remédier, **et si je n'ai pas la solution, on la trouvera sur internet.**

Alors à vos mulots, prêt... ! Surfez... En toute sécurité.

**Nb : Facebook, ce n'est pas mon truc. Désolé !**

**Pour vous inscrire :** Remplissez et renvoyer le coupon réponse (dernière page) à l'ANR-63. Vous serez contacté.

*Patrice DUCROT*



### LES JEUX DE SOCIÉTÉ

Comme chaque année, lorsque les jours raccourcissent les joueurs de tarot et de scrabble se retrouvent un peu plus nombreux le lundi après-midi de 14h à 18h pour un agréable moment.

Nous attendons de nouveaux adhérents avec grand plaisir.

Pour tous renseignements ☎ : 04 73 93 04 17. *Mado*





## LA RANDONNÉE PEDESTRE

L'année s'est finie sur notre traditionnel vin chaud au col de la Ventouse. Les pères et mères Noël étaient nombreux .

Depuis la reprise en septembre nous avons aménagé les randos en proposant un raccourci sur les parcours dès que cela était possible. Nous avons constaté une fidèle présence de nos marcheurs, et toute l'équipe d'organisation les en remercie.

La reprise pour l'année 2019 a eu lieu le 10 janvier et nous espérons autant d'entrain que pour l'année 2018.

Notre traditionnel pique nique et la journée surprise attendent bien sûr nos randonneurs .



*(Surprise ? Chuttur...personne ne doit savoir.)*



*L'équipe de responsables*

## SECOURISME

Une session « FORMATION INITIALE AUX PREMIERS SECOURS » se tiendra dans le courant du 1<sup>er</sup> trimestre 2019 organisée comme habituellement par l'UNASS PTT.

Si certains d'entre vous ayant déjà participé à l'une de ces séances souhaitent suivre une demi-journée de « recyclage » avec rappel des gestes, et quelques nouveautés du moment, c'est également possible.

Dans les deux cas faites-vous connaître assez rapidement à l'aide du coupon joint en dernière page. Nous vous contacterons afin de déterminer la date décidée.

*Danielle TRANSON*

## LE RECRUTEMENT



L'année 2018 est terminée, c'est l'heure du bilan des adhésions. La sollicitation d'environ 180 nouveaux retraités n'a généré que 27 adhésions.

Le « bouche à oreille » a permis néanmoins de recruter 102 personnes en 2018.

Dans le même temps les départs volontaires ou naturels, sont fixés à 96.

L'effort de tous a donc permis de conserver en cette fin d'année un solde légèrement positif.

**L'ADHÉSION EST DÈS LORS OUVERTE À TOUS : La Poste/Orange/et TOUT AUTRE.**

Merci et **BONNE ANNÉE.**

*Gérard PONCHON*

## LE BIEN-ÊTRE

### Nutrition Santé

Animé par une nutritionniste, l'atelier s'est déroulé dans les locaux de la Mutualité Sociale Agricole.

Les conseils donnés au cours de ces 10 séances pour bien manger donc " Bien Vieillir " seront , nous en sommes certaines, suivis à la lettre .

La 9ème et la 10ème séance regroupées, ont eu lieu le 17 décembre 2018. Comme Noël approchait nous avons partagé plein d'idées pour décorer, dresser une jolie table autour d'un succulent repas.



### Vitalité



Cet atelier débutera au mois de mars. Il sera animé par une assistante sociale de la Mutualité Sociale Agricole en principe les mardis après- midi.

Le programme comprend 6 séances avec des conseils pour prendre soin de soi, préserver son capital santé et maintenir sa qualité de vie.

Les personnes déjà inscrites seront contactées en février mais la porte reste ouverte pour les autres.

### PEPS EUREKA

Pour prévoir cet atelier en 2019, il faudrait étoffer la liste des inscrits.

N'hésitez pas à remplir les coupons à la fin du Lien si vous voulez nous rejoindre dans un de ces ateliers.

Que vous souhaiter pour 2019 ? Plein de belles rencontres dans les différents ateliers mais surtout une santé de fer.

A bientôt

*Paule et Josette*

## LES VOYAGES

En ce début de nouvelle année, l'Equipe « Voyages » est déjà sur le pont, à la recherche de destinations nouvelles, de sorties insolites et de visites instructives pour 2020.

Dans l'attente de vous rencontrer lors des sorties 2019, nous vous remercions pour l'intérêt que vous portez à nos projets. 335 adhérents sur 596 inscrits au fichier voyages ont d'ores et déjà répondu au sondage, réponse indispensable si vous souhaitez participer.

Que cette nouvelle année vous soit douce et heureuse. Santé, bonheur et prospérité pour vous et vos proches.

*L'Equipe « Voyages »*



## LA PHOTO-VIDEO

La section depuis sa reprise, au mois de septembre 2018, vous a présenté ses films réalisés au cours des différents voyages de l'ANR lors de la journée du 6 Novembre. Certains d'entre vous ont pu faire l'acquisition de DVD sur le sujet. Nous espérons vous avoir donné satisfaction. S'il en était autrement n'hésitez pas à nous en faire part !

Notre prochain objectif sera l'Expo photos à mettre en place pour l'Assemblée Générale Départementale du mois de mars dont le thème sera « **Rouge et/ou Jaune** ».

Nous avons effectué pour l'instant deux sorties sur le terrain :

- La visite de MONTFERRAND, guidée et commentée par Georges GRIMAL;
- Les illuminations de Noël à Clermont. Nous présentons ci-dessous une très bonne réalisation de Thierry MERLE.



Notre section s'est enrichie de deux recrues ne demandant qu'à se faire la main sur le déclencheur. Nous essayons de leur faire le meilleur accueil même si parfois on les sent un peu perdues.



Nous avons également eu le plaisir de pouvoir admirer de magnifiques images réalisées et présentées par un photographe et ornithologue de l'ANR-63 André MAZET. Il mérite un coup de chapeau et nos remerciements. Qu'il vienne plus souvent !...

En ce début 2019, nous nous associons pour présenter à toute l'ANR, au Président et son bureau, au Comité et à tous les adhérents et adhérentes ainsi qu'à leurs familles, nos vœux de bonne année et de bonne santé.

*Les co-animateurs réunis*

## L'ATELIER

Les petites mains des "Arts Créatifs" vous attendent à la Maison des Associations trois mardis par mois : accueil chaleureux garanti.

Venez avec vos idées, vos projets ... la matière première est fournie.

A bientôt et bonne année!

*Claudette*



## SOPHRO-NOËL

### Comment réveiller l'enfant intérieur qui sommeille en nous.

#### LE SECRET DU PERE NOËL



Nous nous sommes tous (ou, du moins, beaucoup d'entre nous) un jour ou l'autre demandé comment le Père Noël s'y prenait pour distribuer tous ses cadeaux dans le monde entier, autour de minuit, la nuit du 24 au 25 décembre.

Vaste question en effet.

Pour ma part il me revient maintenant d'avoir obtenu une réponse à cette pertinente interrogation, il y a fort longtemps, encore enfant. Et, qui plus est, par le Père Noël lui-même !

J'avais complètement oublié cet épisode de ma vie, enfoui dans ma mémoire. Mais, l'âge aidant, avec la remontée des souvenirs, je revois

mieux et situe plus nettement ce moment, ce moment de l'enfance où nous ne faisons pas encore vraiment la distinction entre le réel et l'imaginaire.

Le monde magique de l'enfance...

Je devais avoir 5 ou 6 ans. Dans ma Savoie natale, dans l'appartement occupé avec mes parents, mes frères et ma sœur, une seule pièce, la cuisine était chauffée. L'argent ne coulait pas à flot. La religion rythmait la vie.

Noël était une grande fête, honorée en conséquence. La messe de minuit bien sûr avec la communion, et comme nous étions à jeun, un frugal repas la suivait. Et on allait au lit après avoir mis nos chaussures d'hiver, non pas devant la cheminée, ni devant le sapin, inexistant, mais dans un coin de la salle dite à manger (en fait nous mangions à la cuisine, et cette salle/débaras me servait de chambre).

Le soir de Noël donc, la messe de minuit, la neige, le froid, ma main dans celle de ma maman, la petite collation en rentrant. Il se fait tard, on n'a pas l'habitude de rentrer à ces heures. Fatigué. Mais c'est la fête, c'est Noël.

Et enfin le dodo, bonne nuit, repose toi, dors bien si tu veux que le Père Noël passe. Parce que si l'on ne dort pas il ne passe pas...

Depuis le temps que l'on me parle du Père Noël et que je l'attends, pour le voir, en vrai, le vrai, et lui parler, l'interroger... Je suis cette fois bien décidé à ne pas le louper et à lui causer.

Je fais donc semblant de dormir et j'attends. Il me semble bien avoir vu passer mon papa, mais comme tous les soirs, car il doit traverser la salle à manger où je dors pour aller à sa chambre... Je suis rassuré.

Et silence, obscurité, la nuit s'étend et m'enveloppe. Et moi en éveil, oreilles et yeux en alerte.... Soudain, subtilement, indistinctement, par un léger frôlement, un léger déplacement de l'air je sais qu'il est là. Et je le vois proche de moi dans la pièce. C'est lui bien sûr, qui pourrait-ce être d'autre ? Je le reconnais.

Il ressemble parfaitement à l'image que nous avons ou que nous nous faisons du Père Noël : huppelande, bonnet et bottes rouges, bordées de blanc. Avec la barbe blanche, la hotte, le vrai Père Noël...

Je m'enhardis et tout bas mais distinctement :

- « Bonjour Père Noël ».

Surpris il s'approche de moi.



.../...

.../...

- « Tu ne dors pas, tu sais que tu ne devrais pas me voir, c'est bizarre que tu m'aies vu, que tu me voies et puisses me parler. Mais ça ne fait rien, au contraire, je n'ai pas l'habitude de parler à beaucoup de monde, n'aie pas peur... »

- « Je n'ai pas peur. Je te reconnais, je sais qui tu es, je t'attendais, je t'attendais pour te voir et te parler, et surtout pour te poser une question qui me trotte dans la tête depuis quelque temps, qui m'intrigue et à laquelle personne ne veut ou ne peut me répondre ».

- « De quoi s'agit-il Claude ? »

- « Et bien Père Noël, voilà, comment fais tu pour apporter des cadeaux à tous les enfants du monde entier en une seule nuit, autour de minuit sans que personne ne soit oublié ? »

- « Bonne question. Bravo. Tu es le premier à oser me la poser directement et sérieusement. Les gens évacuent cette question en disant qu'il s'agit de magie, ou de croyance mystérieuse. Mais pas du tout, il s'agit de l'application pratique de vraies et extraordinaires découvertes scientifiques. Pas encore connues de vous.

Comme tu es un garçon très curieux, très ouvert, très confiant et très attentif, et très gentil bien sûr, (tu sais, je sais tout de toi) je vais te répondre, je vais même



te le montrer en te faisant participer à la suite de ma distribution. Veux-tu bien m'accompagner ? Tu ne risques rien du tout et demain matin, ou plutôt tout à l'heure, tu te réveilleras comme d'habitude dans ton lit, et tu pourras même aller chercher tes cadeaux. Avec une surprise en plus. Mais tu ne diras rien à personne, c'est d'accord ? »

- « Oh oui Père Noël. »

Et voilà le Père Noël qui me met dans sa hotte et me révèle son secret.

- « Mon secret le voici, j'ai la possibilité, grâce à un petit appareil que j'ai toujours avec moi, de me dématérialiser et de quitter le temps et l'espace.

Dans ces moments où ni le temps, ni l'espace n'existent, la matière n'est plus un obstacle. Peux-tu admettre ou comprendre cela ? Ce qui fait que hors du temps et de l'espace je peux être partout et en même temps à la fois.

Et, de plus, comme le temps n'existe plus j'ai paradoxalement tout mon temps. Je peux prendre tout mon temps, ce qui me permet de livrer tranquillement tout le monde. Tu vas voir. »

Et nous partîmes. Expérience bouleversante, fabuleuse, irréaliste, difficilement racontable. Kaléidoscope de sensations, d'images, de rencontres, de bonheurs, de malheurs. J'ai entrevu une multitude de personnes et d'enfants, très différents, pas toujours très heureux, j'ai vu des cadeaux, des monceaux de cadeaux, Le Père Noël rechargeait sa hotte immédiatement au fur et à mesure... Combien de temps cela a-t-il duré ? Je ne sais, rien du tout et une éternité...

Comme convenu le Père Noël me ramena chez moi, me déposa dans mon lit.

Le lendemain matin je me réveillais et allais voir les cadeaux. Il y avait bien sûr comme d'habitude 2 oranges et des papillotes, mais aussi le jeu de construction en bois que je souhaitais depuis longtemps... Merci Père Noël

J'ai dit à mes parents et à ma famille que j'avais en rêve vu et voyagé avec le Père Noël et n'en ai plus jamais parlé jusqu'à aujourd'hui.

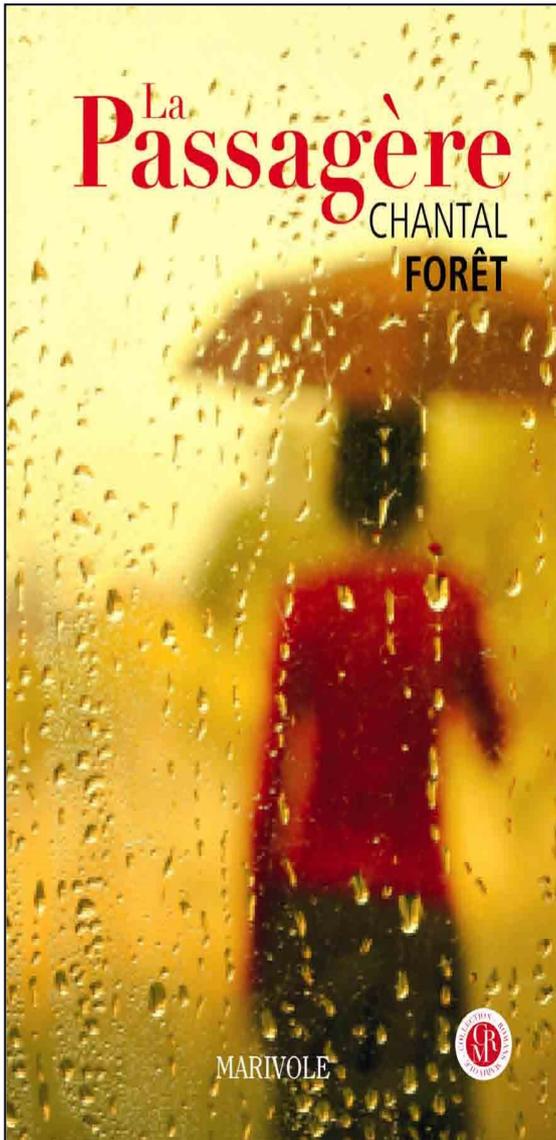
Pourquoi aujourd'hui ? L'âge bien sûr, la remontée des souvenirs d'enfance aussi. Mais également il me semble qu'avec les découvertes scientifiques récentes et actuelles (Einstein et la suite quantique) ainsi qu'avec la révolution numérique en cours, nous arriverons un jour, plus ou moins lointain, à contrôler nous aussi le temps et l'espace, qui, nous le savons maintenant, ne sont pas des absolus hors de nous mais des dimensions relatives, subjectives même.

Je crois toujours au Père Noël, même si nous nous sommes quelque peu perdus de vue...



Claude Favier le 16 décembre 2018

LA PASSAGÈRE - CHANTAL FORÊT



La description de l'humain

et de l'atmosphère qui entoure les personnages.

Auteure grand prix national Lions de Littérature en 2012  
(pour le roman Qui vive, éditions Henry).

Camarades d'enfance, Catherine et Daniel se sont perdus de vue depuis plus de trente ans quand ils se retrouvent en tête-à-tête dans un bar de Moulins où ils ont rendez-vous.

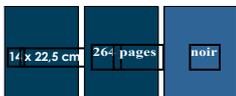
Il n'a jamais quitté sa région natale, elle est revenue s'y installer depuis peu ; lui, a élevé seul sa fille après l'abandon de sa femme, elle a perdu son mari dans un accident et n'a qu'un grand fils resté vivre à Paris. Il n'a jamais oublié Catherine, son premier amour, elle se souvient à peine de lui, mais leur commune solitude les rapproche.

Malgré ses réticences, Catherine se laisse peu à peu enfermer dans une troublante relation amoureuse qu'elle n'ose rompre. Sous le regard inquiet de leur entourage, une nouvelle vie se dessine, une dernière chance d'aimer, peut-être... Un bonheur possible.

Mais qui retrouve-t-on après tant d'années ? Que reste-t-il de ce qu'ils ont été ? Qu'est-ce que le temps, la vie a fait d'eux ? Pourquoi Daniel mène-t-il une existence si solitaire ? De quoi Catherine a-t-elle peur ? Froide et mystérieuse, elle semble surgie de nulle part et garde le silence sur les épreuves qu'elle a vécues, tandis qu'autour de Daniel bruisse encore la vilaine rumeur concernant la disparition de sa femme une vingtaine d'années plus tôt. Et si ces retrouvailles n'étaient qu'un piège, une boîte de Pandore qu'il faudrait se garder d'ouvrir ?

De secrets enfouis en blessures mal cicatrisées, leur passé les poursuit. Mieux vaudrait ne jamais se retourner.

**L'auteure :** Originnaire de l'Allier, Chantal Forêt vit à Ceyrat, dans le Puy-de-Dôme. Elle a travaillé dans le domaine de la formation pour adultes et l'animation culturelle, avant de se consacrer à l'écriture. Passionnée de théâtre, auteur de pièces pour enfants, elle a dirigé pendant une dizaine d'années un atelier d'initiation à l'art dramatique et intervient en milieu scolaire. Qui-vive, son premier roman (éditions Henry), a obtenu le Grand Prix national Lions de littérature 2012. Les éditions de l'Archipel ont publié L'Heure du thé (2013), « un très beau roman aux accents à la Chabrol » (Culture Hebdo) et Pierre Noire (2015).



Prix : **19** €90

Disponible en librairie et ebook

**CONTACT :**

> Chantal FORÊT : <[chantalforet.cf@laposte.net](mailto:chantalforet.cf@laposte.net)>

> 06 76 82 03 70

## LES COUPONS-REPONSE

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

### ANR63 - MODULES : « ATELIER NUTRITION SANTE SENIORS » « PEPS EUREKA » « VITALITE »

M. Mme : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

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

Souhaite s'inscrire à la nouvelle session :

Cochez les cases

MODULES « NUTRITION SANTE SENIORS » :

OUI  NON

« PEPS-EUREKA » :

OUI  NON

« VITALITE » :

OUI  NON

### ANNIVERSAIRES DE NOCES

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

Adresse : .....

Fêteront leurs : Noces d'Or ( 50 ans)

Noces d'Orchidée ( 55 ans)

Noces de Diamant ( 60 ans)

Noces de Palissandre ( 65 ans)

Ou autres : 70, 75, 80 ans

Date de l'anniversaire : .....

( rayer les mentions inutiles)

### ANR 63 : SECURITE ROUTIERE

M, Mme ..... Prénom .....

Adresse : .....

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

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

### ANR 63 : ATELIER

M, Mme ..... Prénom .....

Adresse : .....

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

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

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

( rayer les mentions inutiles)

## LES COUPONS-REPONSE (suite)

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

### INSCRIPTION à L'ACTIVITE PHOTO / VIDEO

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

Adresse :.....

N° de téléphone :.....

Adresse MAIL :.....

Je suis intéressé (e) par une initiation à (1) : LA PHOTO LA VIDEO PHOTO ET VIDEO

(1) Biffer les mentions inutiles

**CONDITIONS** : Outre être adhérent à l' ANR-63

Participer annuellement au renouvellement du matériel : **20 €** par personne.

*Chèque libellé à l'ordre de : « ANR 63 » à ramener lors de votre première participation*

Observations éventuelles :.....

.....

### ANR 63 : SECOURISME - PREMIER SECOURS

M, Mme ..... Prénom .....

Adresse :.....

Téléphone :.....Adresse Mail :.....

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

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

(1) cochez la case concernée.

### ANR 63 : INFORMATIQUE.

M, Mme ..... Prénom .....

Adresse :.....

Téléphone :.....Adresse Mail :.....

Souhaite participer aux sessions d'INFORMATIQUE.