



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 courriel : 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



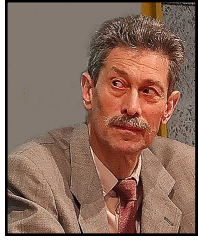
Dans ce numéro vous trouverez en :

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

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

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

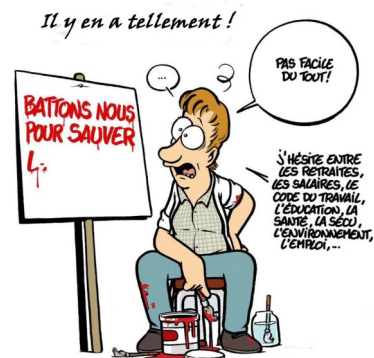
CALMARD Gérard	Président	04 73 91 04 44
TRANSON Danielle	Vice-Président	04 73 61 77 88
ROMEO Ange	Vice-Président	04 73 26 46 77
ESCAFFRE Philippe	Vice-Président	04 73 91 94 56
FOURNET-FAYAS Claudette	Secrétaire	04 73 91 73 35
PEYRIN Madeleine	Secrétaire adjointe	04 73 24 24 84
CHALMETTE Lucette	Trésorière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

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



LE PÔLE DES RETRAITÉS



DEFENSE DES RETRAITES : EN ATTENTE DE REPOSES...

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

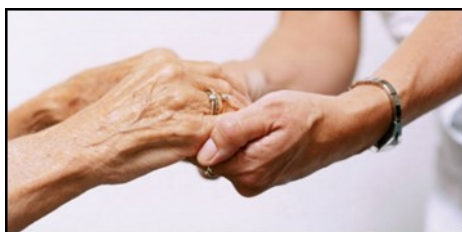
NOCES D'OR (50 ans)

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

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 !

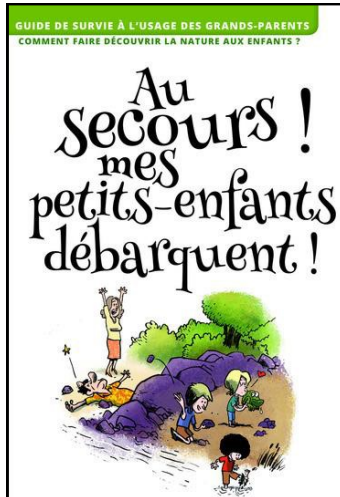
Un senior, enfin un homme d'âge mûr (comme certains d'entre nous, quoi...), pas vraiment en pleine forme (pas comme nous, en fait...), faisait de la musculation selon ses capacités dans une salle de gym quand il remarqua une jeune femme très sexy.

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^{er} 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 !**

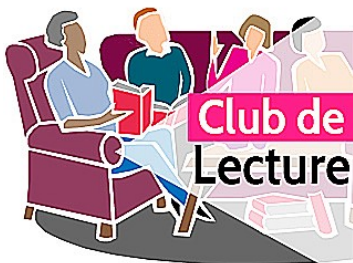
Nous vous donnons donc rendez-vous au mois de septembre pour une nouvelle année de randonnées, et nous espérons vous revoir tous et accueillir de nouveaux adhérents sur les chemins de notre belle région.

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^{ème} étage de la Maison des Associations.

Dès le **mardi 1^{er} 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



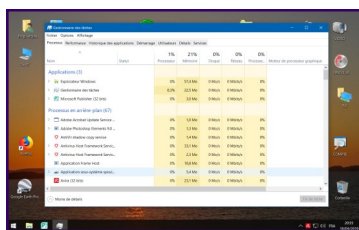
ANR - INFORMATIQUE.

Mon but est de vous familiariser avec l'informatique.

L'informatique est une "philosophie" que l'on acquiert 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.

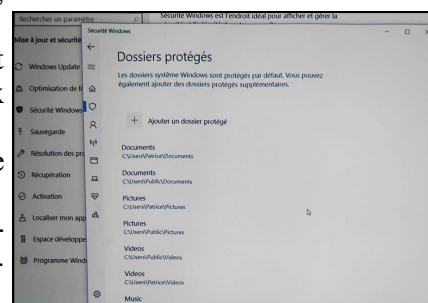
A savoir qu'à chaque atelier, je m'améliore aussi !

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^{ème} mardi de chaque mois à partir de septembre.

Les ateliers libres se dérouleront le 4^{ème} 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

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^{er} au 7 avril 2019.

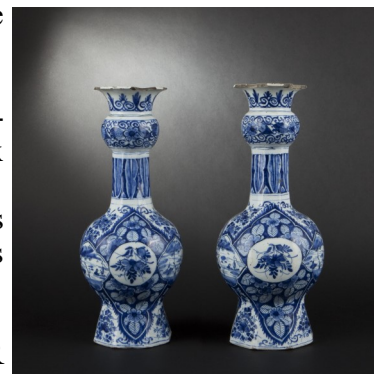


Très tôt, 50 participants ont pris place à bord d'un car de 61 places pour se rendre à BRUXELLES. Dans le courant de l'après-midi, c'est à pied que nous avons visité la capitale belge, tout d'abord, l'Atomium construit à l'occasion de l'exposition universelle de 1958. Ensuite, nous nous sommes rendus au parc du cinquantième. Ce parc a été créé autour d'une porte de ville à trois arches que les Bruxellois appellent les arcades du cinquantième. 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^e 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.