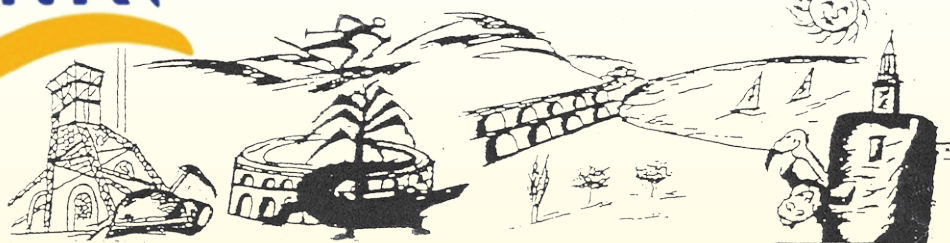




LES POTINS DU 30



JUILLET
2024



16 mai 2024 - Visite de la Grotte Chauvet 2

Sommaire :

Le mot de la présidente		page 2
Un mot de la secrétaire		page 3 à 5
Nouveaux venus au bureau		page 5
Un mot sur l'Amicale-Vie		page 5
Quelques informations		page 6 à 7
Le mot du trésorier		page 7
Les voyages et sorties		page 8 et 12
Un peu d'humour		page 12
La vie de nos adhérents		page 13
Jeux		page 13 à 15

Ont participé à cette revue :

A la rédaction : Danièle Buat, Françoise Verdier,
Chantal Jeandon, Thierry Casteiltort, Françoise
Scheidt

Photos : Danièle Buat, Françoise Scheidt

Mise en page : Françoise Scheidt et Thierry
Casteiltort



Le mot de la Présidente

Bonjour à toutes et tous,

Quatre de nos adhérents nous ont quitté dont l'ancien Président Thomé REMISE, qui a géré le Groupe 30 pendant plusieurs années et dont le successeur a été Roger FUBERT. Plusieurs d'entre vous ont pu le connaître lors de diverses sorties ou voyages en France ou à l'étranger.

L'inoubliable choucroute, faite par le chef Christian SCHEIDT en février entouré des membres du bureau, a permis de bien commencer cette année 2024. 67 convives étaient présents soit $\frac{1}{4}$ de nos adhérents. Peu de département peuvent en faire autant et chacun attend l'année 2025 pour se retrouver. Cette journée est surtout très conviviale et aujourd'hui chacun en a besoin pour garder le moral.

L'Assemblée départementale qui s'est déroulée à Nîmes Hôtel a suivi en mars avec la venue de Jocelyne PERSONNE représentante du siège à Paris.

La grotte CHAUVET en mai et le voyage en Lorraine en juin prouve que nous sommes un département dynamique.

Le nombre de nos adhérents est à ce jour de 257 soit une diminution de 10 mais l'année n'est pas terminée.

Nos amis Gérard et Nézida MAZURIER ont accepté de prendre la responsabilité de la reconquête du bassin alésien. De nombreux courriers ont été envoyés aux anciens et adhérents actuels afin de montrer que nous ne les oublions pas. Lors de chaque sortie ou voyage le bus part d'Alès ou passe par cette ville, les intéressés peuvent ainsi profiter de cet avantage. Nous faisons également un arrêt à la Calmette.

Le voyage en Lorraine a enfin été réalisé. Ce sont 14 « vacanciers » qui sont partis dans un grand bus. Mais le retour dans l'histoire de France nous a rappelé de nombreux souvenirs : de Jeanne d'Arc à Verdun en passant par les mines de fer, la ville de Nancy. Ces moments et lieux resteront gravés à tout jamais dans les mémoires des participants. Le transport en bus est pris en charge par le Groupe.

Le regroupement régional se fera au Boulou en septembre et nous partirons sur deux jours. Nous aurons ainsi plus de temps et une visite du Palais des Rois de Majorque est prévue le mercredi après-midi. Le jeudi sera consacré le matin soit à la visite en petit

train de Collioure soit à la découverte de Port Vendres à pied. Nos amis des P.O. nous réservent une journée très agréable.

Lors de la dernière réunion de bureau du mois de juin nous avons décidé de ne pas organiser de rencontre régionale en 2026. Trop de travail, trop de préparation, déjà de nombreux lieux ont été visités dans les organisations précédentes. Donc une décision sage a été prise. Le travail incombe toujours aux mêmes personnes et l'idée avait déjà été évoquée lors d'une réunion régionale.

La castagnade est en préparation et pour décembre nous envisageons une sortie vers les cathédrales de lumières. Le thème pour cette année est l'Egypte puis nous aurons une promenade surprise pour la suite de la journée. En octobre une escapade en Cantabrie nous fera connaître une région d'Espagne. Le programme est chargé mais très enrichissant.

Bien que les sorties à la journée reviennent à 80/100€, selon le nombre de participants et le programme, la participation des adhérents est plafonnée à 55 euros (le complément étant à la charge du Groupe) pour le second semestre 2024.

Chaque mois les membres du bureau se retrouvent et chacun peut donner son avis sur les divers sujets. En octobre seront déterminés les sorties pour l'année 2025.

Un partenariat avec l'ASPTT de Nîmes sera mis en place. Un essai pourra être effectué sur diverses activités. En contrepartie, nous ferons connaître aux adhérents de cette association le but de l'ANR du Gard. Les voyages et sorties pourront être diffusés et cela nous permettra de pouvoir peut-être remplir les bus.

Je vous souhaite à toutes et tous un bel été et nous nous retrouverons en forme après les vacances.

La Présidente,
Danièle BUAT

A laquelle se joignent les membres du bureau pour vous souhaiter aussi de belles vacances ainsi qu'à vos proches.

Compte-rendu de l'Assemblée Départementale du Groupe 30

le 26 mars 2024 à Nîmes

Bonjour à toutes et tous,

Vous trouverez ci-dessous le compte-rendu de l'Assemblée Départementale.

Compte rendu de l'Assemblée Départementale du groupe Gard, qui s'est déroulée le jeudi 26 mars 2024 à Nîmes.

1) *Accueil et présentation des invités.*

Danièle BUAT, Présidente, ouvre la séance à 9H30, après l'accueil des participants autour du petit déjeuner.

Mesdames Jocelyne PERSONNE, Vice-Présidente au niveau national, Bernadette VALLET-FABRE, Présidente de l'ANR 66, Céline CLEMENTE, représentante de l'ASPTT Nîmes, ainsi que Messieurs Marc MONTIGAUD, Président de l'UNPRG 30, François PERRIN pour Présence Verte Gard et Hérault, et Jean-Claude JACQUEMOND, Président de l'ANR 34, et Délégué Régional ont répondu à notre invitation.

Les Présidents ANR pour l'Aude et la Lozère, ainsi que Mr Franck PROUST, Président de Nîmes Métropole sont absents et excusés.

26 pouvoirs ont été envoyés par nos adhérents.

Une minute de silence en hommage à nos adhérents disparus est observée.

2) *Le mot de la Présidente et vote.*

- Danièle rappelle la diminution du nombre d'adhérents ; nous étions seulement 267 sur le Gard fin juin 2023.
- Nous nous orientons, quant à la communication, vers les nouvelles technologies, sans pour autant oublier les «non-internautes». Afin que tout adhérent puisse s'exprimer, un site a été créé par notre trésorier.
- Les potins, toujours appréciés dans les deux versions, numérique ou papier, sont diffusés deux fois par an. Françoise SCHEIDT, conceptrice, et AUSSI responsable voyages, rappelons-le, y consacre BEAUCOUP de temps et d'énergie, et nous la remercions !!
- 180 courriers ont été adressés à nos adhérents alésiens. Nézida et Gérard MAZURIER nous ont rejoints au bureau afin de piloter cette action.
- Corinne DEBURCQ nous a également rejointe. Elle seconde Françoise pour les sorties à la journée, que nous nous efforçons de maintenir au prix de 55€. Bienvenue à ces trois nouveaux bénévoles !!

Elle remercie le bureau pour le travail effectué tout au long de l'année, sans oublier certains conjoints...que l'on retrouve en secrétaire, ou cuisinier, pour la bonne cause !

Et rajoute que le groupe dynamique que nous sommes oeuvre au mieux pour l'avenir de l'ANR, et le bien-être de ses adhérents.

Le rapport moral est adopté à l'unanimité.

3) *Le mot de la secrétaire.*

Pour celles et ceux qui ne me connaissent pas, je m'appelle Chantal, et suis secrétaire depuis 4 ans maintenant. Danièle l'a évoqué, nous faisons de notre mieux, avec les membres du bureau. Nous sommes une équipe, au sein de laquelle chacune et chacun apporte ce qu'il peut, bénévolement, et dans la joie et la bonne humeur. Ne perdons pas de vue que notre but premier est de nous détendre !

Le recrutement de nouveaux adhérents s'avère de plus en plus difficile. Nous déplorons quelques décès et résiliations. Ainsi va la vie, et nous faisons avec.

Nous restons toutefois positifs, et souhaitons la bienvenue aux nouveaux arrivants !!

N'hésitez surtout pas à répandre la bonne parole, afin de pérenniser notre groupe.

Je rappelle qu'il est important de nous signaler tout changement d'adresse mail ou postale, téléphone, ou autre, ceci afin de maintenir nos fichiers à jour.

Et n'oubliez pas notre devise : « ADHERE A L'ANR, TU DEVIENDRAS CENTENAIRE !!! ».

4) *Rapport financier.*

Au 31 décembre 2023, les avoirs sur les comptes sont les suivants :

- 3157€ sur le CCP groupe
- 437€ sur le CCP Voyages
- 17750€ sur le compte sur livret

A savoir que les subventions de la Poste nous ont été supprimées.

5) *Rapport du Commissaire Vérificateur et vote.*

Francis MARCO, Commissaire Vérificateur, n'a constaté aucune anomalie et valide le rapport financier.

Il rappelle que ces vérifications sont demandées par les instances nationales et départementales et sont obligatoires.

Un vote approuve à l'unanimité le travail effectué par le Trésorier.

6) *Intervention de la Responsable AMV.*

Le Gard comptait 78 adhérents en 2023. Nous avons eu connaissance de trois décès.

La situation devient confuse et difficile, depuis la gestion par la CNP.

La communication avec les correspondants locaux est compliquée, et les listings ne sont pas à jour.

Merci à Françoise VERDIER, notre correspondante Amicale Vie.

7) *Intervention de la Responsable Voyages.*

Françoise SCHEIDT fait un Bilan de l'année 2023 :

- Janvier : repas le 16 au Mas Galoffre à Nîmes
- Mars : la sortie à Arles est annulée, à la suite d'annonce de grèves.
Assemblée Départementale le 30 à Nîmes.
- Mai : Journée champêtre à Méjannes, en Camargue.
- Juin : Séjour lorrain annulé, trop onéreux.
- Septembre : Journée Régionale à Narbonne.
- Octobre : INOUBLIABLE séjour en Italie (5 Terres et Ile d'Elbe)
- Novembre : La traditionnelle Castagnade, toujours très appréciée !
- Décembre : Journée nougats et chocolats dans la Drôme annulée.

Prévisions 2024 :

- 29 février : La choucroute, GROS SUCCES, 67 participants !! MERCI à Christian et à toute l'équipe !!
- 26 mars : Assemblée Départementale du Gard à Nîmes
- 16 mai : La grotte Chauvet.
- Juin : séjour en Lorraine, du 19 au 24.
- 11 et 12 septembre : Journée Régionale dans les Pyrénées Orientales, sortie prévue sur 2 jours.
- Octobre : séjour en Espagne, La Cantabrie.
- Novembre : notre traditionnelle castagnade.
- Décembre : repas de fin d'année.

Un beau programme chargé !!

Françoise demande votre participation pour l'élaboration des potins ; anecdotes, photos, blagues, jeux, et autre seront les bienvenus.

Le site www.anr30.fr est à votre disposition.

8) *Renouvellement partiel du bureau et vote.*

- Nézida MAZURIER, Corinne DEBURCQ et Gérard MAZURIER sont élus à l'unanimité et font désormais partie de notre bureau.
- Françoise VERDIER, Françoise SCHEIDT, Eric GIRARD et Chantal JEANDON, membres sortants, sont réélus à l'unanimité.
- Maryse LAFFRAY, se porte volontaire pour assister Francis MARCO dans le rôle de commissaire vérificateur. Nous la remercions.

9) *Interventions des invités.*

- Bernadette VALLET-FABRE, Présidente de l'ANR 66, apporte quelques précisions sur la journée du 12 septembre.

- Céline CLEMENTE représentante de l'ASPTT Nîmes, rappelle que ce club omnisports est ouvert à toutes et tous, sans limite d'âge. De nombreuses opportunités sont offertes aux retraités. Une réunion avec Danièle BUAT, la Présidente de l'ASPTT Nîmes et elle-même est envisagée. Cela permettra de mieux faire connaître les besoins de nos adhérents retraités.

- François PERRIN, représentant de Présence Verte nous explique son rôle et ce qu'apporte la téléassistance.

- Convention avec l'ANR, pas de durée d'engagement, avantages sur les tarifs.

- Contacts : 04 99 74 37 58 ou 04 99 74 37 00
www.teleassistance-herault-gard.fr

- Marc MONTIGAUD, Président de l'Union Nationale des Personnels et Retraités de la Gendarmerie du Gard, Vice-Président National auprès de la Commission des Veuves et Orphelins...et fidèle à nos Assemblées, déplore, à son tour, la diminution du nombre d'adhérents également dans son association. Le nombre de dossiers d'aide aux veuves et orphelins, en revanche, est en augmentation. Il rappelle que l'UNPRG est ouverte à tous.

- Jean-Claude JACQUEMOND, Président de l'ANR 34, et Délégué Régional Languedoc Roussillon déplore également la diminution du nombre de bénévoles, et donc d'adhérents. Nous sommes à -50% sur les dix dernières années ! Inquiétude aussi pour l'avenir par rapport aux locaux.

Huit galettes des rois ont toutefois eu lieu dans l'Hérault !!

- Jocelyne personne, vice-présidente et représentante du siège national, rappelle les valeurs de l'a.N.R. : convivialité, solidarité, et neutralité politique. Défense de nos retraites et pérennité de l'Association.

■ 332823 Heures de bénévolat sont enregistrées en 2023 au niveau national.

- Les 12 bénévoles gardois ont, quant à eux, totalisé 160 Heures.
- Le siège a édité un Guide Social, plein d'informations utiles et pratiques. Vous pouvez le consulter sur le site de l'ANR 30.
- Nous perdons environ 4400 adhérents par an. Nous devons inciter les adhérents à opter pour le prélèvement automatique, et leur rappeler que la cotisation de base est déductible des impôts.
- Une page FACEBOOK existe depuis 2022.
- La suppression des chèques vacances depuis Août 2023 est un VERITABLE SCANDALE !!!

- Concernant l'AMV, une cession est prévue lors des futures formations des Présidents.

En conclusion, les retraités sont SOURCE DE CREATIONS D'EMPLOIS !!

- MERCI à tous les bénévoles pour leur implication dans l'association !!
- L'ANR négocie actuellement une compensation par rapport à la perte du pouvoir d'achat des retraités. Affaire à suivre, nous croisons les doigts !!

Clôture de l'Assemblée à 12H50.

Merci à toutes et tous pour votre attention, et à nos invités pour leurs interventions.

Rédigé le 2 avril 2024 par Chantal JEANDON, Secrétaire ANR 30.

Bonne lecture, et à bientôt !

DE NOUVEAUX VENUS AU BUREAU

NOTRE AMIE DE MILHAUD

Bonjour,

Je me présente : je suis Corinne Deburcq et suis native du Nord (Lille).

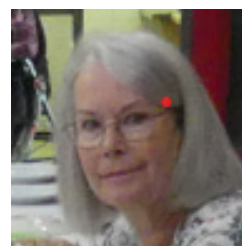
Je suis descendue dans le sud pour la retraite et m'occuper de mes petites filles.

J'ai trois garçons et trois petites filles.

J'ai exercé plusieurs métiers et ai fini ma carrière en tant qu'aide-soignante.

Je suis rentrée récemment à l'ANR quand j'ai connu Danièle pour rencontrer du monde : comme je venais d'arriver dans le sud, je ne connaissais personne ou très peu de monde.

Je suis rentrée ensuite au bureau pour aider aux voyages à la journée .



NOS AMIS d'ALES

Bonjour à toutes et à tous,

Une petite présentation pour ceux qui ne nous connaissent pas encore.

Nous nous appelons Gérard et Nézida Mazurier.

Nous sommes depuis 2 ans maintenant les nouveaux adhérents du Bassin Alésien.

Auparavant nous étions adhérents à L'ANR du Vaucluse car nous habitions dans le Gard Rhodanien.

Gérard a terminé sa carrière aux Télécoms à Avignon et Nézida à la Caisse des dépôts et consignations également à Avignon.



Une fois l'heure de la retraite venue, nous nous sommes installés à St Christol-lès-Alès (Nézida est Alésienne et Gérard est Parisien).

C'est donc tout naturellement que nous avons rejoint L'ANR du Gard. Et depuis nous passons d'excellents moments avec l'association qui nous propose des sorties agréables, variées et très enrichissantes.

Et cerise sur le gâteau, un car nous récupère à la gare routière d'Alès ce qui nous évite de prendre notre véhicule personnel pour rejoindre le groupe de Nîmois.

Merci à tous les membres du bureau pour tout ce que vous faites, merci pour votre disponibilité, votre bonne humeur et votre gentillesse. A bientôt, aux prochaines rencontres

Nézida et Gérard MAZURIER

Si vous habitez Alès ou dans la région d'Alès, et si vous désirez un renseignement, n'hésitez pas à les appeler au 06 81 55 63 69 ou par mail nezida.mazurier@orange.fr

L'AMICALE-VIE DE L'ANR

L'Amicale-Vie, le service + de l'ANR, offre à ses adhérents une protection familiale sous la forme d'un capital décès.

Pour toute information, vous pouvez contacter

Le site, par mail: contact@amicale-vie.fr

par téléphone : 01 43 79 21 28

Françoise Verdier, correspondante Amicale-Vie au 04 66 29 11 72,

Mail : verdiervie@orange.fr

QUELQUES INFORMATIONS

Le site de l'ANR Siège

N'oubliez pas que le mot de passe du site de l'ANR a changé.

Si vous désirez aller le visiter, le lien pour le nouveau site demeure le même :

<https://www.adherents.anrsiege.fr>

(à partir de la page d'accueil du site public)

identifiant : adherent

seul le mot de passe a changé

☒ mot de passe : RE2021nt

LE GUIDE SOCIAL

L'Association Nationale des Retraités (ANR), vous annonce le guide « Action Sociale et Solidarité », publication de l'ANR siège mise à jour en mai 2024.

Il concerne :

Les Retraites • Services à la Personne • Les décès
• Pensions de réversion • Le Médico-social • Les Vacances • L'Administratif • La Santé

Vous pouvez trouver ce qui vous intéresse sur <https://www.adherents.anrsiege.fr/publications/>

FACTURES TELEPHONIQUES

NUMEROS SURTAXES :

COMMENT RECONNAITRE LES SIGNES D'UN APPEL FRAULEUX ?

Vous avez gagné un jeu concours auquel vous n'avez jamais participé, une fausse urgence vous invite à rappeler un numéro, vous devez renouveler une démarche administrative que vous n'avez jamais commencée... Il peut s'agir d'une tentative frauduleuse vous forçant à rappeler un numéro surtaxé.

La surtaxe est un coût supplémentaire qui s'ajoute au prix d'un appel normal. Les coûts liés à des appels vers un numéro surtaxé sont prélevés directement sur votre facture d'abonnement téléphonique.

Lors d'un appel vers un numéro surtaxé, il doit débiter par un message d'information concernant le tarif de l'appel. Ce message ne vous est pas facturé.

Un appel peut vous être facturé :

- A la minute : par exemple 0,50€ par minute
- Indépendamment de la durée : exemple 2€ par appel
- A la minute et dès l'appel : exemple 2€ par appel puis 0,50€ par minute

AIDE AUX PERSONNES ÂGÉES

Vous avez plus de 75 ans et vous rencontrez des difficultés pour vous déplacer ?

Le dispositif « Sortir Plus » de l'Agirc-Arrco propose des prestations d'accompagnement pour vos sorties, à pied ou en véhicule, et gère pour vous la prestation :

<https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A17302>

Ce service a pour objectif de favoriser la mobilité et le lien social, intéresse les personnes de 75 ans et plus relevant du régime Agirc-Arrco, en situation de fragilité (isolement, âge, handicap...) sans condition de ressources.

Ce service n'est plus payant, mais entièrement pris en charge par la caisse de retraite depuis 2024.

Pour toutes les sorties de la vie quotidienne (courses, coiffeur, aller chez des amis, le médecin...), vous pouvez être accompagnée par une personne de confiance.

INFO MEDICALE : LE BROUILLARD CEREBRAL

Est caractérisé par des difficultés à se concentrer, des problèmes de mémoire et une sensation de fatigue intellectuelle. Il donne l'impression d'avoir le cerveau embrumé.

Ses causes : très différentes et très diverses

- Souvent lié à la fatigue, à une forme d'anxiété, au stress
- Ou simplement au manque de sommeil
- Complication neurologique du Covid 19 à la phase aiguë de l'infection (mais tous les patients qui ont eu le Covid ne souffrent pas de brouillard cérébral).

Il ne faut pas le confondre avec d'autres pathologies neurologiques.

C'est le plus souvent un trouble transitoire qui n'est pas inquiétant en soi. La plupart du temps, il n'a pas d'origine organique ou ne révèle pas de maladie. Pas besoin alors de consultation.

Mais s'il persiste dans le temps et rend difficile la réalisation de certaines tâches de la vie quotidienne de manière inhabituelle (mémorisation d'un film, d'un article de journal, etc...), il ne faut pas hésiter à en parler à son médecin traitant.

Traitement : En l'absence de maladie, le brouillard cérébral disparaît avec la prise en charge des facteurs favorisants comme la fatigue ou le stress le plus souvent.

Il faut favoriser dans sa vie quotidienne une ambiance qui facilite la concentration : ne pas faire plusieurs tâches à la fois et s'isoler quand on en a l'occasion dans le calme ou en écoutant de la musique.

Il y a aussi la possibilité de pratiquer de la relaxation ou de la méditation pleine conscience (celle-ci consiste à se concentrer sur ses sensations, ses émotions, ses pensées mais ses actions du moment présent sans porter de jugement de valeur). Elles favorisent le lâcher prise et la concentration grâce à des exercices se pratiquant en position assise ou couchée ou en marchant pour pouvoir être réalisés facilement dans la vie de tous les jours.

INFOS EN VRAC

Chèque énergie 2024 : un guichet de réclamations va ouvrir en Juillet pour les ménages qui n'ont pas reçu le chèque énergie pour l'instant alors que l'évolution de leur situation leur permet d'y être éligible en 2024.

Le chèque énergie est attribué sous condition de ressources. Le montant en est calculé en fonction de votre revenu fiscal de référence (RFR) et de la composition de votre foyer. Peut varier de 48 à 277€ par an.

Les plafonds de ressources pour bénéficier de la complémentaire santé solidaire ont été relevés le 1er avril 2024.

Si vous avez des revenus modestes, vous pouvez bénéficier de la complémentaire santé solidaire (C2S) pour être aidé dans vos dépenses de santé.

Selon le niveau de vos revenus, le dispositif peut être gratuit ou payant (moins de 1€ par jour).

Les plafonds de ressources pour y être éligible ont été relevés à la suite d'un arrêté publié au Journal Officiel le 29 mars 2024.

Objet :

Les avantages consentis par la banque postale aux retraités postiers faisant domicilier la retraite sur un CCP

A la suite de l'annonce en juin 2023 de la suppression au 01/01/2024 des avantages octroyés par le groupe La Poste aux retraités postiers faisant domicilier leur pension à La Banque Postale, l'ANR a obtenu d'être reçue par le Président du groupe, Monsieur Philippe WAHL. Celui-ci lui a proposé de rencontrer la direction de la banque de détail de La Banque Postale.

A la suite de cette rencontre avec l'ANR, La Banque Postale vient d'annoncer à ses clients postiers retraités une nouvelle offre bancaire, par l'intermédiaire de la messagerie de leur compte, à la fin du mois d'avril 2024.

Celle-ci consiste :

- en une réduction de 10% sur les cotisations « Formules de compte »
- 0,2% de frais sur versement pour tout versement initial ou versement libre sur un contrat d'assurance-vie, de retraite

ou de capitalisation,

- une tarification préférentielle sur les prêts personnels et les rachats de crédit,
- la continuité des avantages sur les assurances La Banque Postale Assurances IARD souscrites avant le passage à la retraite pour toute la durée de vie du contrat (2 mois gratuits chaque année sur l'Assurance Protection Juridique et l'Assurance Habitation, 1 mois gratuit chaque année sur l'Assurance Auto, l'assurance des Appareils nomades, extension de garantie)

Les conditions d'éligibilité pour l'ensemble des offres de La Banque Postale sont :

- être retraité de La Poste (hors filiale) ou de La Banque Postale (hors filiale)
- versement de la pension de retraite sur un compte (CCP) de La Banque Postale.

Pour en profiter, il convient de prendre rendez-vous avec son conseiller habituel.

Le Président National : François Xavier

Le mot du trésorier

J'ai repris le poste de Trésorière depuis peu, et cette tâche est assez difficile à reprendre après le travail qu'avait effectué Danièle ESPIE.

Je désire oeuvrer avec tous les adhérents afin que nous puissions faire avancer l'ANR.

Plus nous aurons de prélèvements pour les cotisations moins nous ferons de relance, et ainsi les petits montants non utilisés en affranchissement pourront être utilisés pour des sorties à venir.

Pas d'organisation pendant la pandémie et pourtant, vous avez répondu en vous acquittant de votre cotisation et nous ne pouvons que vous féliciter.

Donc je compte sur vous pour les années à venir

Le Trésorier Thierry Casteiltort

Attention :

N'oubliez pas de payer votre cotisation annuelle*:

- Individuelle : 23,00€
et si journal ANR en plus : 32,00€
- En couple : 37,00€
et si journal ANR en plus : 46,00€

✕ Si vous désirez ne pas la reprendre, nous vous demandons de bien vouloir nous le faire savoir : ceci afin de pouvoir mettre à jour nos fichiers correctement. Nous vous en remercions par avance.

Envoyez votre chèque à
ANR du Gard
BP21092 30014
Nîmes Cédex 1

VOYAGES ET SORTIES

CALENDRIER DES VOYAGES DANS LE LANGUEDOC-ROUSSILLON

AUDE	L'Andalousie en octobre 2024 1415€	Maryse Mau 06 79 37 32 84
GARD	La Cantabrie du 07 au 11 octobre 2024 700€	Françoise Scheidt 06 74 19 67 82
HERAULT	Pas de projets de voyages	Jean-Claude Jacquemond
LOZERE	4 jours au Pays Basque du 23 au 26 septembre 2024 410€	Pierrette Vieillefond 06 82 38 29 93
PYRENEES - ORIENTALES	L'été indien en Aveyron du 30 septembre au 3 octobre 2024 Environ 700€	Thérèse Chabbert 04 68 84 23 08

- Le 12 septembre 2024, la rencontre régionale aura lieu dans les Pyrénées Orientales, au Boulou. Avec au programme deux visites : la visite de Collioure en petit train ou l'anse de Paulilles, parc avec musée et promenade bucolique, selon votre choix...
- En ce qui nous concerne, nous partirons la veille avec un bus. Dans l'après-midi, nous aurons une visite guidée du Palais des Rois de Majorque, avant de prendre nos chambres au Campanile de Perpignan sud. Et de participer le lendemain à la journée régionale proprement dite.
- Je tiens à toutes et tous vous remercier de votre participation lors de nos sorties et de vos encouragements : cela fait chaud au cœur et nous encourage bien sûr à continuer. Tout en faisant au mieux pour essayer de contenter chacun.

La Choucroute

Le bureau a demandé à Christian de bien vouloir refaire une choucroute : la dernière datait de 2020, juste avant le Covid, autant dire un bail !!

Heureusement il nous restait encore les listes d'ingrédients, ustensiles, etc..... trois mois pour organiser cette journée = trois mois de stress pour le cuisinier ! Mais je pense que cela a été une belle réussite et l'on ne peut que s'en féliciter ... et féliciter le chef!

C'était le jeudi 29 février, dans la salle des Aigrettes à Rodilhan, que certains membres du bureau se retrouvaient de bon matin pour la « corvée de pluches » et la



Le repas fut à la hauteur des espérances et chacun a pu se régaler avec son assiette de chou accompagné de patates et charcuterie traditionnelle. Fromage (munster et camembert) et salade



mise en route des différents ingrédients composant notre plat préféré. Tandis que d'autres préparaient les tables : 70

personnes étaient attendues !

de fruits complétaient le repas, suivis du café et du schnaps pour ceux qui le désiraient !

M Lys s'est senti en verve pour nous interpréter quelques

chansons de son répertoire de sa voix de stentor. Un grand merci à lui. Chacun est reparti chez lui, ravi de sa journée.



Une journée en Ardèche à la Grotte Chauvet 2

Le 16 mai 2024, un bus avec une trentaine de personnes à son bord est parti en direction de l'Ardèche, plus exactement près de Vallon Pont d'Arc, à la Grotte Chauvet 2 : 2 car la grotte est une reproduction à l'identique de l'originale, découverte en 1994 par trois spéléologues.

C'est un site remarquable par sa taille, son environnement (tant que l'on n'y est pas allé, on ne peut se rendre compte de ce qu'est) et son contenu.

Le matin, RDV à La Grotte pour la visite. Après avoir été équipés de casques, nous suivons notre guide à l'intérieur du lieu. Ce n'est qu'une réplique mais quand on se trouve devant ces fresques très réalistes, on oublie vite que nous sommes transportés



36 millions d'années en arrière, dans un décor de carton-pâte.

La grotte originale bouchée par un effondrement, il y a plus de 20 000 ans, a révélé ses secrets les mieux gardés quand elle a été découverte. Outre stalagmites et stalactites, l'on nous explique avoir découvert dans cette grotte nombre d'ossements mais d'ours : elle a donc servi d'abri pour ces grosses bêtes.

L'intérêt de cette grotte se trouve dans les fresques d'animaux et de mains qu'ont laissées nos ancêtres.



Toutes plus belles les unes que les autres, dignes d'un art évolué.



On y retrouve des ours, des tigres, des chevaux, des lions.... : des centaines d'animaux de 15 espèces différentes, peints en ocre rouge, gravés au silex ou tracés au fusain, ou au doigt. Une merveille que l'on ne peut qu'admirer. La visite se termine sur une fresque de lions de 12m où environ 92 animaux ont l'air en mouvement. Ce qui fait passer cette grotte avant celle de Lascaux. Elle est classée au Patrimoine mondial de l'Unesco depuis 2014.

Nous prenons notre repas sur le site. Ensuite, chacun peut mener sa visite comme

il l'entend. La galerie de l'Aurignacien, une approche ludique et scientifique pour mieux comprendre comment vivaient nos ancêtres en Europe à l'époque glaciaire. Ceci en déambulant parmi les animaux et des scènes reconstituées grandeur nature.

Ou s'immerger dans « Animal », un spectacle son et lumière à 360°, un spectacle merveilleux et très poétique sur l'évolution de la faune depuis le début des temps jusqu'au Street Art.

Il y avait aussi la possibilité de faire le tour du site, avec des panneaux explicatifs sur l'évolution de l'espèce animale, mais la pluie en a dissuadé quelques-uns..

Pendant le trajet du retour, toutes et tous gardaient encore les images de ces merveilles dans la tête.

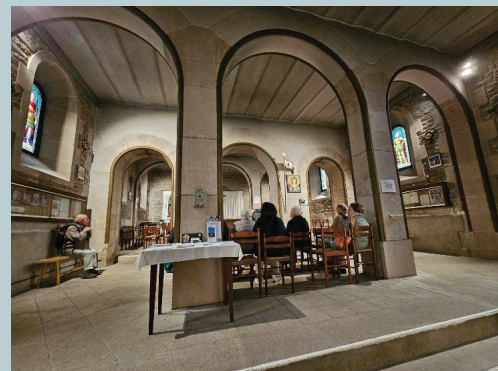


La Lorraine

L'an dernier, nous avions voulu organiser un séjour en Lorraine fin juin. Cela n'avait pu se faire faute de participants et le voyage était d'un prix vraiment prohibitif.

Cette année, nous l'avons présenté une nouvelle fois, mais préparé par nous-mêmes, et même si nous n'étions pas nombreux, tous ceux qui y ont participé vous diront que la région est agréable et qu'on peut y faire de belles visites.

L'on pourrait dire que ces quelques jours dans la région est de la Lorraine (soit la Meuse et la Meurthe et Moselle) ont été une remontée dans le temps :



Le temps militaire :

↳ La visite de Domrémy, petit village qui a vu la naissance de Jeanne d'Arc, mais surtout la visite de la Basilique du Bois Chenu qui lui est consacrée, construite, remaniée, transformée entre 1881 et 1925. Sa crypte est dédiée aux soldats morts au combat et est actuellement un lieu de prières pour la paix.

L'intérieur de la Basilique est superbe avec ses vitraux, ses peintures, ses fresques et surtout ses mosaïques.

↳ La visite des champs de bataille de Verdun, avec son ossuaire, monument commémoratif dédié aux victimes de la 1ère guerre mondiale à Verdun en 1916, contenant les restes de 130 000 soldats non identifiés, et ses cimetières à Douaumont,



↳ Le fort de Douaumont où l'on retrouve des traces de vie des Français et des Allemands qui vivaient là dans des conditions terribles. Occupé la plupart du temps par les Allemands, il fut l'objet de bombardements incessants.



↳ Le village de Fleury fut entièrement détruit en 1916. Actuellement, c'est un lieu paisible couvert de monticules herbus, sous lesquels reposent les restes de fermes et maisons d'un petit village de l'époque: un lieu très émouvant.



↳ La tranchée des baïonnettes : imposant monument recouvrant les sépultures de fantassins français inconnus morts en 1916.

↳ La Citadelle de Verdun, enceinte fortifiée construite en 1587 puis agrandie, transformée, 4 km de galeries y furent ajoutés au moment de la 1ère guerre mondiale. A quatre dans un wagonnet, des lunettes 3D devant les yeux, nous avons parcouru ce lieu en étant immergés dans l'enfer de Verdun à travers l'histoire de 3 militaires.

Le temps industriel :

Avec la visite d'une mine de fer. Une mine où l'on ne descend pas sous terre. C'est une galerie à plusieurs ramifications (jusqu'à 3000 km), qui vient de fêter ses 150 ans d'existence, bien qu'elle ne soit plus exploitée depuis quelques années (1874 – 1968). Une plongée dans les mêmes conditions que les mineurs, réunis en plusieurs corps de métiers, qui sortaient le minerai de fer (ou minette) sous forme de gros cailloux. Ceux-ci étaient stockés, triés, concassés sur place avant d'être envoyés pour alimenter les hauts fourneaux de l'usine sidérurgique de la vallée, qui elle, fonctionne toujours mais avec de la récupération de fer.

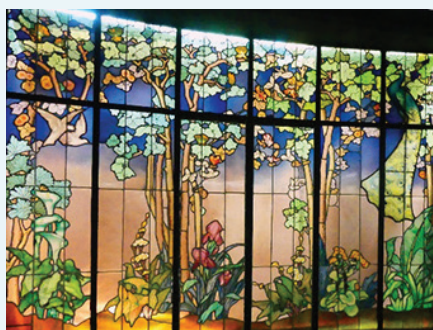
Ce fer a servi pour construire la Tour Eiffel ou de nombreux rails dans le monde entier.

Une balade dans la boue, collante de par l'humidité régnante, où certains ont failli y laisser leurs chaussures et très basse de plafond : heureusement, nous avons des casques car d'autres auraient pu y laisser leur scalp...



Le temps culturel :

↳ Avec la visite de la villa où se trouve le Musée de l'Ecole de Nancy (à Nancy) où sont exposés les oeuvres de l'Ecole d'Art Nouveau, qui apparaît à la fin du XIXème jusqu'à la 1ère guerre mondiale. Ce mouvement se caractérise par son utilisation dans les arts décoratifs et l'architecture. Au cœur du quartier Nancy Thermal, le musée se situe dans l'ancienne propriété du plus important collectionneur, Eugène Corbin, le premier mécène de l'École de Nancy. Les oeuvres des artistes d'Art Nouveau sont regroupées en partie dans la villa de ce monsieur qui a aussi organisé son jardin en fonction de ce nouvel élan.



On y retrouve des oeuvres de Majorelle et surtout de Gallé ainsi que de leurs condisciples comme Daum, Vallin et bien d'autres. Leur inspiration est japonisante et tournée vers la nature.

↳ La visite de l'abbaye des Prémontrés, située à Pont-à-Mousson, ville sidérurgique bien connue pour ses plaques d'égouts entre autres.

Monument historique du XVIIIème, elle est un exemple d'architecture monastique de Lorraine. Autrefois monastère des chanoines de l'Ordre des Prémontrés jusqu'à la Révolution française, puis petit Séminaire diocésain au XIXème, hôpital civil et militaire dès 1912, elle a presque été entièrement détruite en 1944 et laissée en ruine pendant 20 ans.

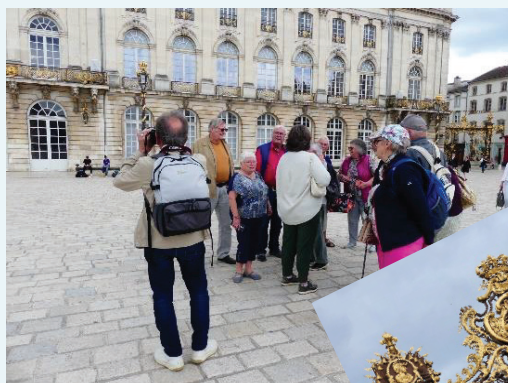
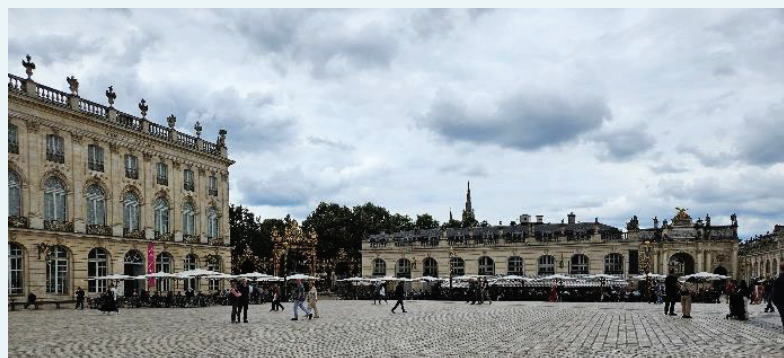
Avant que des défenseurs du patrimoine ne la restaure en 1960 (sauf le chœur de l'abbatiale et la bibliothèque qui n'a pu retrouver sa splendeur). Elle est devenue un Centre Culturel et de Rencontre gérée par une Association loi 1901.



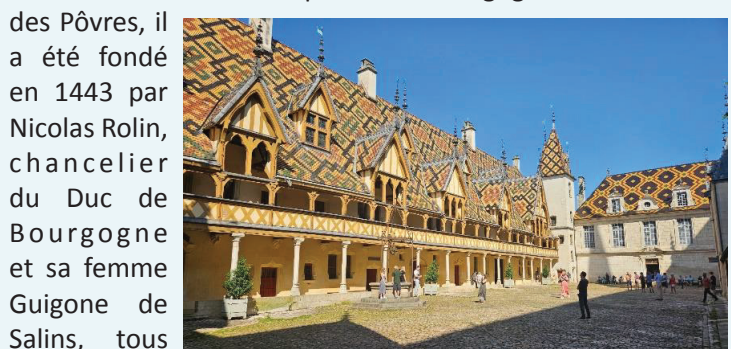
Le temps historique :

↳ Avec la visite de Nancy, la ville de Stanislas, roi de Pologne exilé en France dont la fille a épousé le Roi de France, Louis XV. Celui-ci l'a nommé Duc de Lorraine afin que La Lorraine reste en France. On lui doit tout ce que nous avons pu visiter dans la ville, comme la place Stanislas et ses voisines : la place de la Carrière et la Place d'Alliance, ou la Maison de l'intendant, en espérant que son gendre viendrait y vivre. La ville est une mosaïque de différents styles : la ville moyenâgeuse, celle qui fut construite à la Renaissance, puis plus tard, le mouvement Art Nouveau a permis à certains gros propriétaires d'avoir des maisons d'un style particulier.

Située sur la Meurthe, elle est aujourd'hui la préfecture de Meurthe et Moselle, dont la place Stanislas est le coeur.



↳ Avec la visite des Hospices de Beaune au retour : un lieu où l'on retrouve l'esprit de la Bourgogne ducale. Palais des Pôvres, il a été fondé en 1443 par Nicolas Rolin, chancelier du Duc de Bourgogne et sa femme Guigone de Salins, tous deux très investis.



L'emploi de nobles matériaux, oeuvre poursuivie par leurs successeurs, font que cet hospice est encore debout de nos jours, tout en gardant ses principes d'origine, charité et soins, prodigués par une communauté soignante créée dès sa fondation. Cela continue dans le nouvel hôpital plus moderne. Et les Hospices d'origine, qui ont fonctionné jusqu'en 1971, sont devenues un musée, classé monument historique en 1862.



Des donations au fil du temps ont permis de créer un remarquable domaine viticole dont la célèbre vente permet encore aujourd'hui de financer les investissements de la modernisation hospitalière et l'entretien du patrimoine.

Le temps commercial :

Avec la visite du musée des Ivoires et Céramiques exposée dans les anciens Bains Douches Art Déco de Commercy, qui présente une exposition unique de faïences, d'ivoires et de porcelaines. Le musée hérite d'un emplacement de premier choix, au sein des anciens bains-douches de la



ville. Dans une décoration d'inspiration art-déco, le musée dresse une présentation précise de la céramique et de l'ivoire à travers l'Europe et la Chine pendant les XVIIIe et XIXe siècles. Elle n'est pas liée à l'existence d'un centre de production local mais à la passion du collectionneur meusien d'adoption, le docteur Albert Guillaume Boyer. Les reproductions en ivoire d'œuvres d'art sculptées ou peintes témoignent du goût pour l'imitation qui se répand au XVIIIe siècle, avec des représentations de personnages historiques, objets religieux, pièces utilitaires (jouets, nécessaires de toilette) ou décoratives qui illustrent la virtuosité des maîtres-ivoiriers du XIXe siècle.



Le legs du docteur Boyer comprenait également des céramiques dont l'ensemble offre un panorama de la production de faïences et de porcelaines chinoises et européennes des XVIIIe et XIXe siècles. Les faïences lorraines occupent une place importante dans la collection. Pièces culinaires, assiettes à décors de bouquets ou à motifs chinois témoignent de la diversité de la production de la manufacture meusienne des Islettes, en activité jusqu'au XIXe siècle sous le nom de fabrique du Bois d'Epense.



- Je n'oublie pas l'achat entre temps de spécialités gourmandes comme les dragées de Verdun et les madeleines de Commercy. Ou autres fantaisies comme s'immiscer dans une noce à Commercy où notre conductrice, Virginie, s'est « défoulée » sur son klaxon pour notre plaisir, celui de la noce et des personnes curieuses sur notre passage.
- Un Hôtel agréable ainsi que son personnel, de très bons guides, une conductrice au top, notre voyage fut un très beau et joyeux moment.
- Concernant les sorties et voyages, je voudrais rajouter que même si vous avez des difficultés à vous déplacer, n'hésitez à vous inscrire. Il ne faut pas que cela soit un obstacle pour vous.

Un peu d'humour

Il pleuvait à verse ce jour-là, et une grande flaque s'était formée devant la brasserie.

Un vieillard était là, sous la pluie, avec une canne et une ficelle pendue dans la flaque.

Un touriste, parisien de surcroît, touché par ce qu'il voyait, l'approcha et lui demanda ce qu'il faisait là, sous cette pluie battante :

-

« Je pêche » répondit le vieil homme, tout simplement.

Pauvre bougre, pensa le brave touriste, qui invita aussitôt le vieillard à l'accompagner dans la brasserie pour se sécher au chaud et prendre une boisson. Alors qu'ils buvaient leur bière à petites gorgées, le gentil touriste, pensant faire plaisir au vieillard, lui demanda, un peu ironique :

-

« Et alors, vous en avez attrapé combien, depuis ce matin ? »

-

« Vous êtes le huitième » répondit le vieil homme, avec un grand sourire...

Racontée par notre « Chantal »

A méditer :

***Le bonheur est une fleur qui
pousse sur le chemin de la bonté.***

Mazouz Hacène

***(Médecin généraliste d'origine
kabylo, né en 1967, qui adore
écrire des livres dans la langue
de Molière)***



La vie de nos adhérents

En début d'année, M et Mme MEJEAN, habitant Saint-Victor des Oules, nous ont fait savoir que le 4 juin 2023, ils ont fêté leurs noces de granit soit 68 ans de mariage.

C'est tellement beau que nous leur avons demandé de nous raconter un peu.

Tous deux sont membres de l'A.N.R. depuis plus de trente ans.



Antoinette, est née JAFFUEL le 04/01/1932 à Saint Victor des Oules (Gard). Orpheline mineure, elle a été placée par l'assistante sociale à Brignon (Gard).

René, lui, est né le 19/02/1933 à Bourdic (Gard)

Il nous raconte : « Nous faisons alors connaissance et après le service militaire, nous nous marions à Brignon le 4 juin 1955.

Je débute alors comme agent occasionnel au Service de France Télécom à Alès (Gard).

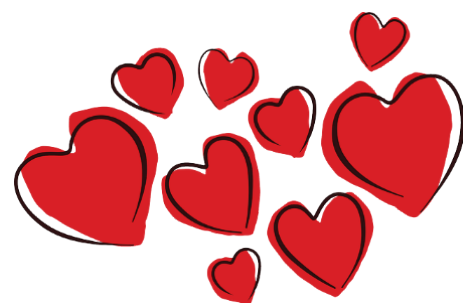
Après le concours, je suis nommé à Lyon (Service Souterrain).

Je passe ensuite le concours de Conducteur de Chantier (cours à Paris), et suis nommé à Montélimar comme Chef de Secteur pour le sud de l'Ardèche et de la Drôme.

Trois ans plus tard, je suis muté à Nîmes comme Chef de District et j'y prends ma retraite. »

Il a entamé ensuite à Saint Victor des Oules une 2ème vie, puisqu'il est resté vingt ans au service du village comme conseiller, adjoint, puis Maire.

Malgré les soucis de santé, tous deux passent une retraite paisible, entourés de leurs trois enfants qui sont aux petits soins pour eux, et espèrent fêter leurs noces de « Méléze » en famille. Nous ne pouvons que le leur souhaiter et leur adressons toutes nos félicitations et nos vœux de bonheur.



JEUX

GEOGRAPHIE

- 1 – quel pays est situé à droite du Tchad ?
a – Algérie b – Le Ghana c – Le Soudan
- 2 – quelle est la capitale du Brésil ?
a – Rio de Janeiro b – Brasilia c – Bèlèm
- 3 – quel est le surnom de la ville de Paris ?
a – la ville lumière b – la grosse pomme c – la cité des anges
- 4 – dans quelle région se trouve la ville de Pau ?
a – Nouvelle-Aquitaine b – Pays-de-la-Loire c – Occitanie
- 5 – combien de langues sont parlées dans le monde environ ?
a – 5000 b – 6000 c – 7000
- 6 – dans quel pays trouve-t-on la ville de Spa ?
a – En France b – Au Luxembourg c – En Belgique
- 7 – lequel de ces Etats australiens n'est pas continental ?
a – Tasmanie b – Queensland c – Nouvelle-Galles du Sud
- 8 – d'après les estimations, combien d'habitants y aura-t-il sur Terre en 2050 ?
a – 7,7 milliards b – 9,7 milliards c – 8,7 milliards
- 9 – combien y a-t-il de pays sur le continent asiatique ?
a – 49 b – 51 c – 53
- 10 – quelle est la superficie de la mer Méditerranée ?
a – 2,5 millions de km² b – 1,5 millions de km² c – 3 millions de km²

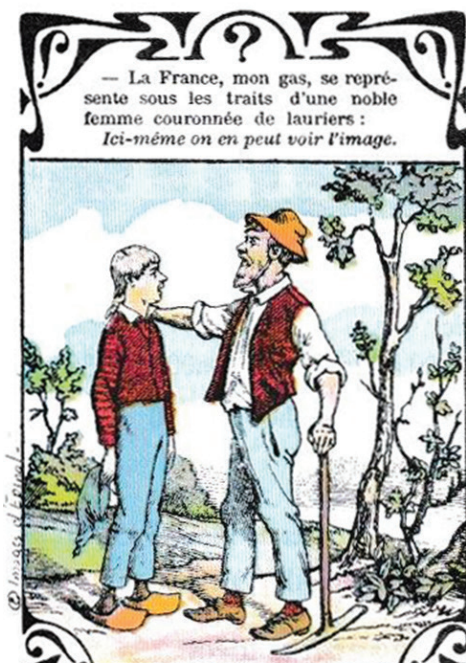


Devinette

Peut-être connaissez-vous la ville d'Epinal, préfecture du département des Vosges, située sur la Moselle, intéressante avec son quartier historique, ses nombreux édifices religieux et publiques et ses places.

Elle est dominée par son château et les ruines de l'ancienne forteresse à 387 m d'altitude avec un parc animalier en plein air.

Peut-être connaissez-vous mieux son imagerie que l'on peut redécouvrir à travers un musée. Ou du moins en avez-vous entendu parler. Je vous propose donc de contempler celles qui suivent et de résoudre leur énigme.



DEVINETTES D'ÉPINAL

Images Epinal : 1 = à l'envers entre l'arbre et le bord de l'image – 2 = dans le panier
3 = sous le menton – 4 = à droite entre l'adulte et le bord de l'image, à l'envers.

Petites devinettes

1 – J'habite un palais. Je peux porter une couronne mais je ne suis ni une reine, ni un roi.

Qui suis-je ?.....

2 – Je tourne une fois, ce qui est dedans ne tombera pas. Je tourne une autre fois, ce qui est dehors ne rentrera pas.

Qui suis-je ?.....

1 = une dent ; 2 = une clef

Sudoku

			7	9	4			
4		7	5		3	8		2
3				6				5
			4	7	2			
	5						6	
	9						1	
	3	1				5	8	
		5	9	4	1	6		
				3				

1	7	6	5	3	8	2	4	9
3	2	9	1	4	6	5	7	8
4	8	5	7	2	9	1	3	6
8	1	2	9	5	3	4	6	7
7	9	4	6	8	1	3	5	2
6	5	3	2	7	4	9	8	1
5	4	7	8	9	2	6	1	3
2	6	8	3	1	5	7	9	4
9	3	1	4	6	7	8	5	2

C'était quand ?

A – 1ers jeux olympiques	1 – 1974
B – Droit à l'avortement en France	2 – 1963
C – Couronnement de la Reine Elisabeth II	3 – 776 avant JC
D – Edit de Nantes	4 – 1975
E – Traité de Maastricht	5 – 1953
F – Chute de Robespierre	6 – 1962
G – Manifeste de la Place Tiananmen	7 – 1429 – 1430
H – Chevauchée de Jeanne d'Arc	8 – 1992
I – Indépendance de l'Algérie	9 – 1598
J – 1ère femme dans l'espace	10 – 1989

• Les dates : a3, b4, c5, d9, e8, f1, g10, h7, i6, j2

MOKASSES :

trouver les mots découpés en 2 ou 3 syllabes.

Avec celles qui resteront, vous aurez le Mot Mystérieux

DE	ON	ME	APP	ING	IM	CO	DO	ME
PEE	BRO	VER	LI	EIN	SS	ICE	NC	NZE
HE	AB	AUN	NDU	ENT	AT	PR	POU	ISS
CO	ALB	TTE	INE	TO	NNE	DIE	RÊT	CH
RI	ARD	CAT	RIE	BRA	RIL	BO	PLE	AQU
AU	DRU	BUS	NER	CA	AL	TE	ERE	FE
BA	GNE	UM	CRE	FR	AR	PE	TIS	GL
ARD	AR	MP	IUM	ACE	WL	AIE	AB	QUA

ABATTTIS
ABONNER
ALBUMINE
ALIMENT
APPRÊT
AQUARIUM
AUNAIE
AUTOBUS
BAVER
BOWLING
BRANCARD
CAPRICE
CHAR
COMEDIE
COMPERE
CREMERIE
DELICAT
DOSSARD
FENDU
FREIN
GLACE
GNEISS
HENNE
PERIL
POUPEE
QUADRUPLE
RITE

• Réponse: Bronzette

