



# ANR Amitié 43

**AVRIL 2017** Bulletin d'informations du comité de l'ANR de la Haute Loire  
Siège social 78 bis avenue Foch 43000 Le Puy en Velay Tél (président) 04 71 08 70 57

Courriel: [anr43@laposte.net](mailto:anr43@laposte.net) ou [christian.dessalle@orange.fr](mailto:christian.dessalle@orange.fr)

## Le mot du président :

Chers collègues et amis

Nous arrivons au terme d'un mandat présidentiel et à l'orée d'un nouveau dont les débats sont déjà en cours et les programmes commencent à s'afficher. Les retraités n'ont pas été particulièrement bien traités, même si quelques avancées ont été constatées : tiers payant généralisé, Loi d'adaptation de la société au vieillissement (en matière de maintien à domicile).

La période à venir s'annonce particulièrement périlleuse pour nous les retraités, à quelle sauce serons-nous mangés ? Pouvoir d'achat, pensions de réversion sécurité sociale, maisons de retraites ; alors que les dépenses contraintes (alimentation, logement, chauffage, électricité, assurances, santé,,,,et impôts locaux) sont en augmentation.

L'ANR au sein du pôle des retraités se prépare :

- lettre à tous les candidats à l'élection présidentielle, elle contient toutes nos revendications (elle est jointe en annexe-1 / ANR info n° 17-05)
- interventions auprès des candidats aux élections législatives.

Nous sommes 250 000 au plan national. Plus nous serons nombreux, plus nous serons écoutés. Participez à une campagne d'adhésions !

Il faut être plus nombreux, le vivier de nos anciennes « administrations » n'est plus suffisant pour assurer ne serait-ce qu'un renouvellement, n'est-il pas nécessaire de nous ouvrir vers d'autres sources ?

Il nous faut également trouver des idées neuves pour redynamiser nos activités, les rendre plus attractives, créer plus de convivialité pour rompre l'isolement et le repli sur soi. Nous nous y employons mais beaucoup de travail reste à faire. C'est difficile car un bénévole qui se décourage (ou que l'on décourage par des contraintes, parfois artificielles, qu'on lui impose) est un drame pour n'importe quelle structure,,,,et notre association n'échappe pas à cette règle.

**Pensez à régler votre cotisation et à renvoyer le coupon réponse dès le début d'année afin que vos souhaits soient pris en compte pour l'année en cours.**

Je ne voudrais pas être trop pessimiste en ce début d'année, profitons-en pour penser un peu plus aux autres, souvent cela ne nécessite qu'un peu d'attention, un peu de partage, un peu de sourire. Ainsi disait Châteaubriant « Le vrai bonheur coûte peu ; s'il est cher, il n'est pas d'une bonne espèce ».

Christian DESSALLE



## *Journée à LAVASTRIE Cantal dimanche 25 juin 2017 :*

*Départ du centre culturel de Vals vers 7h30 en direction d'ALLEUZE.*

*10h30 / 11h30 Visite guidée du château d'Alleuze, un site enchanteur : les méandres de la Truyrère enserrant le piton escarpé où se dressent fièrement les ruines du château féodal ; bâti au XIIème siècle il fut longtemps la propriété des évêques de Clermont pour devenir celle de Bernard de Garlan un « soudart » qui sema la terreur lors de la guerre de cent ans.*

*11h30 visite du musée de l'Agriculture d'autrefois : les outils, les débuts de la mécanisation agricole et notre attelage de bœufs.*

*12h30 / 14h30 Repas traditionnel dans le restaurant du musée puis départ vers Garabit.*

*16h Balade en bateau sur les gorges de la Truyère (45 mn)*

*Départ vers 17h pour retour au Puy vers 19h / 19h30*

*Des arrêts sont prévus sur l'itinéraire Le Puy Brioude, merci de le préciser sur le bulletin de réservation. Le prix est de 58 euros.*

*Ce prix comprend :*

*Le transport en car grand tourisme, dernière génération, toutes options.*

*La visite guidée du château d'Alleuze.*

*La visite du musée de l'Agriculture.*

*Le déjeuner traditionnel (kir, vin et café compris).*

*La balade en bateau sur la Truyère.*

*Assistance Rapatriement*

## *Voyage à METABIEF du 28 mai au 2 juin 2017*

*Départ le 28 mai à 5h30 du garage Shmitt à Taulhac*

*Arrêts : Intermarché Chadrac 5h45, Pont de Brives 5h50, Le Pertuis 6h05, super U Yssingaux 6h15, St Maurice de Lignon 6h30, Monistrol sur Loire 6h40, Givors 7h30.*

*Merci d'être à votre arrêt 10 minutes avant l'heure prévue.*

*Lors du paiement du solde veuillez préciser parmi ces arrêts celui de votre choix.*

*Pour toute modification éventuelle, contactez Charles Laurent au 04 71 09 49 03,*

*Je rappelle que le prix du voyage est de 580 euros par personne. Le solde de 300 euros par personne est à verser dès réception de ce bulletin. Les personnes seules qui n'ont pas accepté de partager leur logement doivent en outre majorer leur chèque de 65 euros libellé à l'ordre de COS PTT RETRAITÉS. Pour les paiements par chèques vacances, ceux-ci doivent être remis entiers. Pour en faciliter le ramassage, merci de les insérer dans une enveloppe comportant vos noms, prénoms, et le nombre de chèques de 10 et de 20 euros avec leurs montants respectifs et le total. Gardez cette enveloppe à portée de main afin de la confier à Charles dans le car.*

## VOYAGES DE L'AMITIÉ 2017

### Les pieds dans l'eau à Platja d'Aro

5 jours/4nuits octobre 2017, 297 euros

#### **Jour 1 : Votre localité/ Platja d'Aro.**

Départ de votre localité le matin en direction de Platja D'Aro. Arrêt en cours de route pour le petit déjeuner offert par Schmitt Voyages. Arrivée sur votre lieu de séjour en fin de matinée. Installation à votre hôtel 4\*\*\*\*situé en front de mer, déjeuner, cocktail de bienvenue. L'après-midi visite de **Pals en petit train**. Ce village médiéval a conservé un admirable quartier ancien, entouré de murailles et composé de petites ruelles sinueuses pavées. Il a obtenu le prix national des beaux-arts et la médaille d'honneur du tourisme de Catalogne. Retour à l'hôtel pour dîner et logement.

#### **Jour 2 : Peratallada - les îles Medes.**

Petit déjeuner à l'hôtel. Le matin départ dans la région du Bas Emporda, au pied du massif des Gavarres, découverte de Peratallada, un village pittoresque remarquablement conservé. Déjeuner à l'hôtel. L'après-midi sera consacrée à une promenade en bateau, juste en face de l'Estartit, l'un des principaux centres touristiques de la Costa Brava, se trouve l'archipel des îles de Medes : l'une des réserves de flore et de faune marine les plus importantes de la méditerranée occidentale. Dîner et logement à L'hôtel.

#### **Jour 3 : Barcelone**

Petit déjeuner puis départ pour Barcelone. Le matin large tour d'orientation guidé dans la capitale catalane qui a conservé un remarquable patrimoine illustré par le Barri Gotic, avec sa cathédrale, l'hôtel de ville, le Palais épiscopal et la palais de la Grenaralidat, auxquels s'ajoutent les réalisations de Gaudi avec la Sagrada Familia.

Déjeuner au restaurant. L'après-midi, visite du Pueblo Español : condensé de l'architecture régionale de l'Espagne. En fin d'après-midi temps libre sur les **ramblas** : Exceptionnelle promenade au cœur de Barcelone. Retour à l'hôtel pour dîner et logement.

#### **Jour 4 : Castell d'Aro - Palamos et son musée de la pêche**

Petit déjeuner puis visite guidée du vieux village de Castel d'Aro. Village déclaré Bien Culturel d'Intérêt National. Déjeuner à l'hôtel. Après-midi nous irons à Palamos, port très actif qui accueille un musée de la pêche : le seul en Méditerranée dans sa spécialité. Vous pourrez également assister au retour des pêcheurs. Dîner et logement à L'hôtel.

#### **Jour 5 : marché local et retour dans votre localité**

Petit déjeuner à l'hôtel puis découverte d'un marché local de la région et flânerie sur le marché. Déjeuner à l'hôtel puis départ pour retour dans votre localité en début de soirée.

#### **Tarifs et Prestations**

supplément chambre seule = 80 euros

#### **le prix comprend :**

- le transport en autocar Grand Tourisme dernière génération.
- le petit déjeuner du 1<sup>er</sup> jour offert par Schmitt Voyages (1 boisson chaude et 1 viennoiserie)
- les repas du déjeuner Jour 1 au déjeuner Jour 5 dont un déjeuner au restaurant à Barcelone.

- les boissons (1/4 vin midi et soir et café à midi)
- l'hébergement en hôtel 4\*\*\*\* bord de mer en chambre double
- les visites, excursions et entrées mentionnées dans le programme
- les services d'un guide local pour Pals, Barcelone, Perratallada et Palamos
- la visite de Pals en petit train ; la promenade en bateau aux îles Medes ; l'entrée au musée de la pêche à Palamos.
- 2 soirées animées à l'hôtel.
- l'assurance assistance rapatriement.

**Le prix ne comprend pas :**

- l'assurance annulation +9 € par personne
- le supplément chambre seule (sur demande selon disponibilité).
- les dépenses à caractère personnel.

**Conditions d'inscription :**

- acompte impératif de 30% par personne à l'inscription à verser au plus tard avant le **12 Mai 2017** ; chèque à l'ordre de Schmitt Voyages.
- solde du voyage 4 semaines avant le départ.

**NB : NOUS NE POUVONS MALHEUREUSEMENT PAS PRENDRE A NOTRE CHARGE LE SUPPLÉMENT POUR LES PERSONNES SE RETROUVANT SEULES, INDÉPENDAMMENT DE LEUR VOLONTÉ.**

**LA CORSE DU SUD c'est maintenant !!!**

**5 jours/4 nuits Octobre 2017 498€ par personne**

**Jour 1 : Votre localité/ Toulon**

Départ de votre localité vers 12h et direction le port de Toulon. Embarquement à bord d'un ferry et départ à 19h pour la Corse. Installation en cabines intérieures doubles. **Dîner à bord et nuit en mer.**

**Jour 2 : Ajaccio / Sartene / Bavella**

petit déjeuner à bord puis débarquement au port d' Ajaccio  
 départ vers Cauro, le col Saint-Georges (747m), Olmeto, village où vécu Colomba, l'héroïne de Prosper Mérimée. Continuation vers le golfe du Valinco, **Sartène** « la plus Corse des Villes corses ». Découverte de l'Alta Rocca et ses villages typiques aux massives maisons de granit : Sainte-Lucie de Tallano, Lévie, Zonza. Déjeuner au restaurant. Continuation vers le col de **Bavella** (1240m) et ses célèbres **Aiguilles**, haut-lieu de la montagne Corse, aux formes particulières et aux couleurs qui vont du rouge au gris , le tout saupoudré d'immenses forêts de pins lariciopuis départ en direction de Ghisonaccia. Installation sur votre lieu d'hébergement. Diner et nuit.

**Jour 3 : Bonifacio, l'extrême sud**

petit déjeuner puis départ vers **Bonifacio**, ville construite sur une falaise à plus de 60m au-dessus de la mer, dotée d'un fjord et d'un environnement marin exceptionnel, surprenante citadelle qui conserve précieusement son aspect médiéval.

**Promenade en mer circuit « grottes et falaises » à Bonifaccio. Déjeuner du pêcheur sur la marina.** Départ vers **Porto Vecchio**. Charmante ville avec ses fortifications et l'animation de la place centrale, sa porte génoise, sa très belle vue plongeante sur le port

de plaisance et le port de commerce. Retour sur votre lieu d'hébergement. Dîner et logement.

#### **Jour 4 : côte des nacres / Corte**

Petit déjeuner. Départ vers la **côte des Nacres, Solenzara, Aléria** et la vallée du Tavignano. **Corte**, ancienne capitale de la Corse, incarne la « notion corse » entre 1755 et 1769. Ville universitaire **Corte** est dotée d'une citadelle en forme de nid d'aigle surplombant la vallée de la Restonica. **Tour de la ville en petit train touristique**. Déjeuner au restaurant. Continuation vers Ponte-Leccia et la vallée du Golo. Transfert au port de **Bastia**, installation à bord en cabines intérieures doubles. Dîner à bord et nuit en mer.

#### **Jour 5 Toulon / votre localité**

Petit déjeuner à bord, au self. Arrivée en gare maritime de Toulon vers 7h. Débarquement puis retour vers votre localité. Arrivée prévue vers 13h.

#### **Tarifs et Prestations**

supplément chambre seule = 135 euros

#### **le prix comprend :**

- le transport en autocar Grand Tourisme dernière génération
- les transferts de nuit en bateau A/R en cabine double avec sanitaires complets
- les repas du dîner Jour 1 au petit-déjeuner Jour 5 dont 1 déjeuner typique
- les boissons (1/4 vin midi et soir et café à midi sauf au cours des 2 dîners pris à bord)
- l'hébergement en Résidence de Vacances en chambre double en bord de mer
- les visites, excursions et entrées mentionnées dans le programme
- les services d'un guide diplômé pendant les 3 jours de visites sur place
- l'assurance assistance rapatriement

#### **le prix ne comprend pas :**

- l'assurance annulation + 15 € par personne
- les déjeuners du jour 1 et du jour 5
- le supplément chambre seule (sur demande selon disponibilité)
- les dépenses à caractère personnel.

**NB : NOUS NE POUVONS MALHEUREUSEMENT PAS PRENDRE A NOTRE CHARGE LE SUPPLÉMENT POUR LES PERSONNES SE RETROUVANT SEULES, INDÉPENDAMMENT DE LEUR VOLONTÉ.**

#### **Conditions d'inscription :**

- acompte impératif de 30% par personne à l'inscription à verser au plus tard avant le 12 mai 2017 ; chèque à l'ordre de Schmitt Voyages.- solde du voyage 4 semaines avant le départ.

## **SORTIES PÉDESTRES : c'est reparti pour 2017**

Jeudi 27 avril :

*Chaspuzac*

Mercredi 24 mai :

*Champagnac le vieux*

Jeudi 29 juin :

*Allegre*

Jeudi 27 Juillet :

*Montusclat*

Jeudi 31 août :

*Tiranges*

Jeudi 28 septembre :

*Ste Sigolène*

Jeudi 26 octobre :

*St Vidal*



Mazeyrat d'Allier

30 mars 2017

*Chacun marche sous sa responsabilité civile, la marche est d'environ 8 km classée assez facile, le matin de 9h30 à 12h30. Déjeuner au restaurant pour 14 à 18 euros.*

*L'après-midi visite de monuments, musées ou curiosités locales. Ces journées se veulent conviviales et de découvertes de notre beau département. On ne parle pas boulot c'est fini et bien fini. Un covoiturage est organisé d'après les inscriptions qui ont lieu auprès de Christian Dessalle 04 71 08 70 57 ou [christian.dessalle@orange.fr](mailto:christian.dessalle@orange.fr).*

*Si l'on a des difficultés pour marcher ou si l'on n'a pas envie, on peut venir simplement déjeuner, c'est avec un réel plaisir que nous accueillons nos plus anciens que nous ne rencontrons pas souvent. Merci de bien vouloir noter les dates ci-dessus.*

### **Journées d'informations et ateliers :**

*Nous terminons le dépouillement des coupons réponses de l'ANR Amitié 43 de novembre 2016. Encore nombreux sont ceux qui n'ont pas répondu, **donc qui sont en retard pour régler leur cotisation.** Faites le rapidement s'il vous plaît, afin que nous prenions pas trop de retard dans nos projets.*

*Certaines journées d'informations et ateliers ne pourrons plus se faire à notre siège du 78 bis avenue Foch au Puy ; car comme je l'ai dit à notre assemblée générale du 6 avril à La Chomette Poste Immo veut vendre ou louer le bâtiment, nous devons donc partir en fin d'année.*

*Nous sommes donc en recherche de locaux en collaboration avec le COS et d'autres associations. Lors de l'AG j'ai fait appel à vous pour nous trouver des locaux gratuits ou peu chers pour organiser ces manifestations qui durent une 1/2 journée voir une journée.*

*D'autres associations locales pourront se joindre à nous suivant le thème.*

*Aidez nous, je pense plus particulièrement à ceux qui sont impliqués au sein de conseils municipaux.*

## Unique depuis **55** ans

**Économisez jusqu'à 258 €** en adhérant du 1<sup>er</sup> mai au 31 octobre 2017.

**Amicale-Vie** : un capital-décès garanti à partir de **2,40 € par mois**

-de 800 € à 8 000 € de capital et jusqu'à **24 000 €** en cas d'accident

-une cotisation fixe

-un fonds social de solidarité

### Choisissez la Simplicité

- Souscription jusqu'à 75 ans révolus
- Aucun examen médical
- 0 € de frais de dossier
- Un tarif compétitif, pas d'options ni de garanties superflues

### Choisissez la Liberté

- Libre choix du capital garanti
- Libre choix de vos bénéficiaires
- Libre choix de la périodicité de paiement des cotisations (annuelle ou semestrielle)

### Choisissez la Sérénité

- Capital multiplié par 2 en cas d'accident ou **3 en cas d'accident** de la circulation
- Versement du capital en **48 heures ouvrées** après réception des pièces justificatives
- Exonération des taxes et droits de succession selon la législation en vigueur
- Accompagnement personnalisé de proximité

L'**Amicale-Vie** prend le relais de la Mutuelle Générale après 65 ans.

### A rappeler

Amicale-Vie, la mutuelle de l'ANR à vos côtés **depuis 1962**

Contrat Capital-décès garanti par la CNP

Certifiée Orias pour la 3<sup>ème</sup> année

Pour bénéficier de tous ces avantages,  
Contactez-nous par téléphone 01 43 79 21 28

Par mail : [contact@amicale-vie.fr](mailto:contact@amicale-vie.fr)

Correspondante ANR 43 : Régine Bayle

Tél 04 71 02 20 83, mail : [anr43@laposte.net](mailto:anr43@laposte.net)



LA VOLONTÉ DE SERVIR,  
EFFICACE ET SOLIDAIRE,  
ENSEMBLE.

## **Proposition La Poste : Tablette Ardoiz :**

*La Tablette ARDOIZ c'est :*

*Une interface étudiée et adaptée aux séniors notamment son ergonomie (pas de windows et une couche applicative simplifiée).*

*Une tablette de qualité, française ARCHOS), fournie avec un étui et des accessoires (câble, micro, USB, écouteurs et chargeur).*

*Un accès en WIFI ou en 3G avec les avantages de la mobilité (carte Sim). Possibilité de mettre 2 cartes SIM (à l'étranger)*

*16 Go de disque dur + capacité carte micro SD DE 64 Go.*

*Un écran 10.1 pouces (25,6 cm de diagonale).*

*Une garantie constructeur d'un an.*

*Une garantie satisfait ou remboursé de 30 jours.*

*Elle est fournie avec un guide d'utilisation et des fiches pratiques très détaillées.*

*Caractéristiques principales : Simplicité / Sérénité / Solution ludique et accessible à tous*

*L'offre ARDOIZ c'est :*

*229 euros la tablette ou 199 euros pour les retraités de la poste (\*)*

*Une offre standard en connexion Wifi à 9,99 euros/mois*

*Une offre 3G avec 2Go de DATA à 19,99 euros/mois.*

*Un engagement d'un an.*

*Que comprend cet engagement ?*

*La couche applicative ARDOIZ déjà installée pour une navigation simplifiée.*

*Un flux d'information poussée avec le contenu Notre Temps et des actualités locales.*

*Une assistance téléphonique gratuite (n° vert : 0 805 690 933) du lundi au vendredi de 8h30 à 19h et le samedi de 8h30 à 13h. Hotline située en France à Nantes avec des personnels formés.*

*Une mise en main par le facteur lors de la livraison de la tablette (environ 20').*

*Des applications spécifiques et évolutives qui pourront donc s'enrichir.*

*Un portail famille permettant notamment le stockage des données.*

*Un accès administrateur à un tiers pour une prise en main à distance de la tablette.*

*(\*) Renseignez vous dans un bureau de Poste, des offres promotionnelles peuvent avoir lieu mais sont limitées dans le temps.*

## COUPON RÉPONSE GLOBAL (1) Rayez la mention inutile

Mr, .....Prénom.....  
si couple 2ème personne

Mme, .....Prénom.....

Adresse.....

Tél.....e-mail.....

COTISATION ANNUELLE		Retraités "La Poste / France Télécom"	Admis en tant que "Membres Associés"
Avec abonnement à la revue	Individuelle	20,00 €	27,00 €
	Couple	31,00 €	45,00 €
"La Voix de l'ANR"	Réversion	11,00 €	
Sans abonnement à la revue	Individuelle	11,00 €	18,00 €
	Couple	22,00 €	36,00 €
Revue seule		18,00 €	18,00 €

Établir le chèque à l'ordre de ANR 43 et l'adresser avec le coupon global complété de vos réponses 78 bis avenue Foch 43000 Le Puy.

### Voyage: (1)

Identité des participants.

NOM.....Prénom.....

NOM.....Prénom.....

Établir un chèque de 300 euros par personne à l'ordre de **COS PTT Retraités**

Vous réglerez le solde par chèques vacances OUI NON (1)

Voulez vous une chambre particulière ( 65 € pour le séjour) OUI NON (1)

Arrêt prévus souhaité :

### Sortie d'une journée (1)

OUI NON m'inscrit à la sortie à Lavastrie. Nombre de personnes.....

Si Oui, joindre un chèque de 58 euros à l'ordre de **ANR 43**

Possibilité de ramassage le long du parcours ( à préciser )

### Sondage Voyage (1)

Serait intéressé(e) par un voyage à un prix d'environ 850/900 euros

Du type 7 à 8 jours OUI NON (1)  côte d'Opale,  Portugal (en avion)

si oui cochez une destination ou les deux

## Candidatures (1)

OUI NON je désire participer au CA

OUI NON je désire participer aux permanences de temps en temps

OUI NON je désire participer à l'organisation de quelques activités

OUI NON désire participer à l'élaboration d'un site internet ou du prochain

ANR AMITIÉ 43

## Sophrologie (1)

OUI NON m'inscrit au prochain cycle de 10 séances.

Le Puy, Brioude, Yssingeaux, (1)

## Secourisme (1)

OUI NON désire participer à la formation à l'utilisation d'un défibrillateur 1/2 journées

OUI NON désire participer à une formation de secourisme 1 journée

Le Puy, Brioude, Yssingeaux, (1)

## Sécurité routière (1)

OUI NON m'inscrit à un stage de remise à niveau du code de la route.

Le Puy, Brioude, Yssingeaux, (1)

## Autres Ateliers (1)

Généalogie OUI NON

Informatique OUI NON

Internet OUI NON

Équilibre OUI NON

Mémoire OUI NON

Diététique OUI NON

Risques Domestiques OUI NON

Journée Patrimoine OUI NON

Informations QUE CHOISIR OUI NON

## Blagounettes :

\* Un poisson dit à un autre :

- Je crois que j'ai raté mon examen....

- C'est pas grave tu seras repêché !

\* Deux moutons discutent :

- Ça te dit un chewing-gum ? C'est bon pour la laine

\* Alors cet examen ? Demande papa kangourou à sa fille qui rentre de l'école.

- pas de problème, c'est dans la poche !

