



ANR Amitié 43

Reconnue

d'intérêt général

NOV 2022



Bulletin d'informations du comité de l'ANR de la Haute Loire

Siège social : 91 rue J.A. Cubizolle Taulhac 43000 Le Puy en Velay

Tél (président) 04 71 08 70 57.

Courriel : anr43@laposte.net ou christian.dessalle@anr43.fr

Site internet : anr43.fr

Le mot du président.

Difficile de le nier, comme vous allez le découvrir dans ce bulletin de rentrée, **l'ANR augmente elle aussi le montant de sa cotisation pour 2023....** Ce n'est pas lié à la conjoncture actuelle ni à une manière déguisée, comme le font beaucoup dans l'industrie, de profiter de la guerre à l'Est pour augmenter d'une manière drastique l'inflation ! La finance obéit à des lois qui ne tiennent pas compte de la réalité et elle agit sans humanité, seul le profit est son credo.

Non ce n'est pas le cas pour l'ANR, mais c'est la perte de la subvention de la Poste vers et pour les postiers qui nous l'impose, nous qui avons une stabilité dans la cotisation exemplaire, il faut bien se rendre à l'évidence, il a fallu revoir son montant pour l'année 2023, **notre cotisation étant probablement très basse par rapport à bon nombre d'associations (1,08 € par mois) elle passe désormais à 1,91 € par mois, soit le prix d'un expresso dans un bar.**

J'espère que vous garderez toute votre confiance dans l'ANR... Dans ces temps difficiles, où la canicule, les pénuries diverses et l'inflation enflent, l'association agit, au travers de ses bénévoles et reste à vos côtés pour vous soutenir.

Je veux rappeler que l'ANR n'est pas une agence de voyage, nous accueillons avec plaisir les adhérents de tous horizons à condition qu'ils partagent nos valeurs de partage et de solidarité. Notre credo n'est il pas : **se retrouver, s'informer, se défendre, s'entraider, se prémunir** ? Alors merci de nous rester fidèles, nous agissons pour vous.

Nous sommes en recherche d'activités et d'animations pour que vous gardiez le sourire et que nous puissions nous retrouver pour faire la fête ensemble, non pas pour oublier notre environnement, mais plus pour vous faire penser à autre chose, les médias sont là pour vous déprimer quotidiennement par des annonces toujours plus préoccupantes, alors que nous devrions pouvoir profiter de notre retraite, durement acquise en toute quiétude. Force est de constater que tout est fait pour nous saper le moral !

La revalorisation des retraites, les 4 petits %, promesse électorale de notre président, ont fini par arriver après avoir subi 2 retards. Le compte n'y est toujours pas.

A dans l'attente de vous retrouver pour partager des moments de convivialité et d'amitié....Et le plus important en bonne santé !

Christian Dessalle



Augmentation de la cotisation 2023

'Chers adhérents',

L'assemblée générale de notre association s'est tenue les 31 mai et 1^{er} juin 2022 à Paris. Elle a voté une augmentation des cotisations dont les nouveaux montants sont indiqués dans le tableau ci-dessous.

Cette augmentation sensible était devenue inévitable. La principale raison en est la suppression au 31 décembre 2023 de l'aide financière que La Poste apportait encore aux associations du secteur prévoyance et solidarité. Cette suppression est une conséquence de l'évolution profonde que va connaître le secteur social de notre opérateur avec la disparition du Comité de Gestion des Affaires Sociales (COGAS) et son remplacement par un Comité Social et Économique (CES) dont la gestion sera confiée aux organisations professionnelles, avec sans doute les mêmes conséquences que lors de la création d'un comité d'entreprise à Orange il y a quelques années. Ces changements étaient annoncés depuis environ 2 ans mais nous étions alors en période de restrictions sanitaires, en activités réduites, et l'assemblée générale avait alors jugé inopportun d'augmenter les cotisations. Le retour à un fonctionnement « normal » et l'imminence de la perte de ressources importantes ont rendu indispensable cette augmentation, car notre association ne fonctionnera désormais que grâce à nos cotisations.

Deux mesures cependant atténuerons les effets financiers de cette évolution de la cotisation.

- D'une part, notre association étant reconnue d'intérêt général, la possibilité de déclarer le montant de l'adhésion sur votre déclaration de revenus (case 7UF actuellement). Ainsi pour une adhésion individuelle à 23 €, vous obtiendrez une réduction d'impôts de 15,18€ (66%) ; pour une adhésion couple à 37 €, vous obtiendrez une réduction de 24,42 €. Nous rappelons que seule la partie adhésion (23 € ou 37 €) est à déclarer en case 7UF.

- D'autre part la création d'une cotisation couple plus intéressante qu'aujourd'hui : 37 € au lieu de 46 €. A noter que malgré l'enchérissement de nombreux éléments entrant dans la fabrication de notre revue (Papier, encres, affranchissement, etc.), le prix de La Voix de l'ANR restera inchangé.

Nous voulons croire que vous comprendrez les raisons de cette décision, que nous savons délicate, mais qui permettra à notre association de poursuivre sa mission : vous permettre de "bien vieillir" et nous défendre.

La trésorière
Josette Benoit

Adhésion individuelle	23 €
Adhésion individuelle avec revue La voix de l'ANR	32 €
Adhésion couple	37 €
Adhésion couple avec revue La voix de l'ANR	46 €

VOYAGES 2022



Voyage au Val d'Aran et Pyrénées franco espagnoles du 6 au 11 juin 2022.

Bon Dia (en Aranais).

Lundi 6 juin 2022, 49 vaillants retraités partaient pour un séjour au Val d'Aran conduits par notre sympathique chauffeur Patrice de Migratour.

Ce séjour nous a offert

Des rencontres humaines avec des personnages hauts en couleurs :

- Gilbert « l'ours aux pieds blancs » et ses grenouilles.
- Michel Uchan et la fille de sa belle mère dans sa fromagerie-charcuterie à Lombrès.
- Lucie la fille de Michel dans l'Hostellerie de l'ourse.
- Jacky Carles et ses canards.
- Et Lola notre guide intarissable sur son pays, son histoire, sa faune, sa flore....

La découverte de grands espaces.

- Baquiera la station de ski de la famille royale, le Pla de Beret et ses chevaux en liberté, la source de la Garonne et la vue sur le pic d'Aneto.
- Le pic du midi de Bigorre où nous avons encore été chanceux côté météo avec un ciel dégagé pour profiter du panorama exceptionnel.
- Les cols du Tourmalet, d'Aspin et de Peyresourde.

L'histoire et l'architecture.

De petits villages comme Arties, St Bertrand de Comminges avec son cloître et son retable ; la station thermale de Luchon ; Roda de Isabena et sa plaza Mayor est la plus vieille cathédrale romane d'Espagne où nous avons déjeuné dans le réfectoire. Sans oublier Toulouse et sa place du Capitole.

La gastronomie locale que nous avons apprécié.

Le cassoulet, les miels, les fromages et charcuteries, la garbure, la cassolette de magrets, la saucisse de Graus inscrite au Guinness des records avec plus de 500 m sur un grill de plus de 25 m² et retournée avec une grue...Un seul regret, ne pas pouvoir finir les plats délicieux, mais très copieux.

La veillée où Gilbert passe de curé à supporter de rugby.

Des ours nous en avons beaucoup entendu parlé, mais jamais vu.



Pour un total de 2000 km, sans compter les kilos supplémentaires sur les hanches et dans les bagages à consommer plus tard pour se rappeler les bons moments, et trinquer encore à l'amitié, l'amour la joie.

Régine Bayle.

Voyage au Val d'Aran et Pyrénées franco espagnoles du 20 au 25 juin 2022.

Même programme, mais avec une météo plus aléatoire, qui a provoqué l'annulation de la montée au pic du midi de Bigorre, dommage.

Croisière sur le Rhin romantique du 26 au 30 août 2022



Nous avons navigué sur 596 km et passé 3 écluses.

Jour 1 : le 26 août, tôt le matin, 41 passagers montent à bord d'un autocar Berger, direction Strasbourg. Vers midi, nous traversons la plaine d'Alsace qui nous offre une vaste étendue de vignobles enserrant des villages de caractère avec des maisons à colombages et des fenêtres et balcons fleuris de géraniums multicolores.

Nous déjeunons dans l'un de ces villages : **Riquewihr** et dégustons une délicieuse choucroute. Après le repas, nous flânon dans un autre beau village alsacien :

Ribeauvillé qui a gardé de beaux restes médiévaux. Enfin, toute vers Strasbourg où, à l'arrivée, nous nous hâtons pour une promenade en bateau-mouche dans le quartier de la petite France.

A 19h, nous embarquons à bord du **M.S Gérard Schmitter** et nous prenons notre dîner à bord. L'accueil et le service sont de qualité. Nous naviguons toute la nuit, sans remous, sans turbulences.

Jour 2 : Nous naviguons encore tout le matin et arrivons à Coblenche en début d'après-midi. C'est à Coblenche que se trouve le confluent de la Moselle et du Rhin et que s'ouvre la majestueuse vallée du Rhin romantique agrémentée de vignobles en terrasses, de châteaux, de villages perchés ou blottis le long des berges du fleuve. La vallée du Rhin compte 40 châteaux, des donjons, des résidences princières. Ce sont ces châteaux dont chacun a son histoire, ses légendes qui illustrent le romantisme

allemand. La plupart ont été détruits au cours de différents conflits et ont été reconstruits au 19ème siècles. Certains sont maintenant transformés en hôtels ou chambres d'hôtes. Le charme pittoresque de la vallée ne doit pas faire oublier l'intérêt économique du fleuve : des barges chargées de différents produits, des péniches naviguent sans arrêt sur le fleuve qui est bordé par une voie ferrée où le trafic de marchandises est très intense.

Jour3 : Nous naviguons toute la matinée, profitons du paysage et du soleil et guettons le rocher de la **Lorelei**, célèbre pour sa légende. Lorelei serait une jeune fille d'une beauté surnaturelle. Assise sur ce rocher de 132 m de haut, elle envoûtait les marins par son chant magique. Ceux-ci ne quittaient pas le rocher des yeux, oubliait les écueils et les tourbillons nombreux à cet endroit, et leur bateau sombrait dans le fleuve. C'est la légende !

Après le déjeuner, nous quittons le bateau et un petit train nous monte dans les vignobles qui couvrent les coteaux surplombant la ville de **Rudesheim**. S'ensuit une dégustation de vins puis la visite du musée de la musique ancienne. Le soir une sortie dans une rue historique « **Drosslgasse** » remplie de bars à vin, de brasseries, de musique. On peut goûter dans cette rue, une boisson typique faite de café, vodka, crème chantilly et pépites de chocolat.

Jour 4 : Matinée sur le bateau, détente sur le pont... L'après-midi un car nous emmène visiter la ville de **Heilberg** et son château en grès rouge bâti sur un coteau surplombant la ville. Le soir tandis que le bateau reprend la navigation jusqu'à Strasbourg, nous nous régalons d'un super dîner de gala suivi d'une soirée dansante.

Jour 5 : Nous arrivons à Strasbourg, quittons le bateau à 9h et retrouvons notre chauffeur de car Richard. Il nous conduit à **Gertwiller** visiter un atelier de fabrication artisanale de pain d'épice. Nous poursuivons notre route jusqu'à **Orschwiller**, déjeunons dans un self restaurant près du château du **Haut Koenigsburg**. Une guide passionnée nous ouvre les portes de cette forteresse du 12ème siècle, remaniée au 15ème et restaurée avant la première guerre mondiale sous le règne de Guillaume 2 qui voulait ainsi marquer la puissance de l'empire allemand. Ce château domine toute la plaine d'Alsace et offre un panorama à couper le souffle. Il est 16h, l'heure du retour. Nous rentrons ravis de notre croisière avec Croisi-europe.

Janine Brenas

PERMANENCE TOUS LES MERCREDIS ET VENDREDIS DE 9 à 11 heures

☎ 04 71 08 70 57, 04 71 09 60 17, 04 71 09 32 32, 04 71 02 20 83

Boîte aux lettres électronique : anr43@laposte.net ou christian.dessalle@anr43.fr

Site: [anr43](http://anr43.com).

Site des adhérents au siège: anrsiege: nom d'utilisateur : [adherent](#), mot de passe : [RE2021nt](#)

Adresse postale : 91 rue J.A. Cubizolle Taulhac
43000 Le Puy en Velay

Une remarque ou une proposition peut être ? N'hésitez pas, inscrivez la en marge dans le bulletin réponse

Voyage en Irlande

Le 20 juin, après une longue attente à l'aéroport de Lyon, nous atterrissons enfin à Dublin où nous visitons le Trinity Collège et sa bibliothèque longue de 65 m dans laquelle se trouve le fameux livre de Kell.

Nous passons un long moment au musée de la brasserie Guinness, et nous dégustons dans le bar panoramique, situé au sommet de la tour, les spécialités dont la bière brune et épaisse!!!!

C'est enfin le départ vers le fjord d Killary, au cœur de Connemara ensoleillé, puis l'Abbaye de Kylemore, majestueuse et imposante dans son écrin de verdure.

Le lendemain nous arrivons au parc de Burren et son désert de rocaïlle, et nous sommes impressionnés et émerveillés par les falaises de Moher qui plongent vertigineusement dans la mer.

Le soir nous assistons à des courses de lévriers (certains y ont perdu des fortunes!!!).

L'avant dernier jour, nous visitons le musée distillerie de Jameson, où nous avons dégusté 3 sortes de whisky!!!.

Nous finissons notre séjour par un passage dans un musée dans lequel nous embarquons virtuellement sur le navire Queenstown.

N'oublions pas la sympathique soirée passée au pub à écouter de la musique irlandaise, à danser, à boire la bière et le cidre sous pression.

Ainsi se termine ce superbe voyage dans la verte Irlande ensoleillée (2 jours de pluie seulement).

Malou, Maguy et Marie Jeanne



VOYAGES 2024

Sur le bulletin « ANR Amitié 43 » d'avril 2023, nous vous proposerons un voyage en Andalousie pour mars 2024. Nous réfléchissons également à une croisière sur la Seine, Paris-Honfleur en septembre.

LOTO GALETTE



Il aura lieu le **samedi 14 janvier 2023 à la salle polyvalente du Chomeil à Saint Paulien à partir de 14h15**. Comme d'habitude de

nombreux lots seront à la disposition des gagnants et un petit entracte permettra de déguster gratuitement la galette des rois. La participation de 2 euros perçue à l'entrée donnera droit à un carton. Des cartons supplémentaires seront à disposition des joueurs au prix de 1 euro.

Merci de vous inscrire à l'aide du bulletin réponse joint (indispensable pour organiser la salle et prévoir les achats de galettes et papillotes) avant le **31 décembre 2022**.

Pensez au covoiturage.

SORTIES PÉDESTRES

Nous avons repris les sorties le 25 mars à Beaulieu, C'est les 2 René (Exbrayat et Charbonnel) qui ont organisé la journée, nous avons visité le centre de tir de l'Emblavez. Le 29 avril nous étions à Saint Beauzire guidés par Yvette et Jean Bastide, après le repas à Lorlanges nous avons visité l'hôtel de la dentelle à Brioude. Le 27 mai c'était à St Georges Lagricol sous le sifflet de Madeleine et Maurice Giroux, après le repas Aimé Bessaud nous a fait visiter le moulin d'Ancette. Le 17 juin sous la chaleur c'était Saint Julien Chapteuil où en passant nous avons eu un aperçu de l'observatoire du Betz. Le 29 juillet c'était sortie mouillée à Présailles avec la visite du musée de l'école au Monastier où nous avons chanté la Marseillaise et fait une dictée au porte plume. Le 19 août, à Saint Jean de Nay c'est Anne Marie Maurin qui nous a fourni le topo guide, après midi nous avons visité le château de Thiollent à Vergézac. Le 30 septembre c'était Le Chambon sur Lignon avec la visite du lieu de mémoire. Le 21 octobre direction Paulhaguet/Lavoute Chilhac sous la houlette de André Mamet.

Le programme 2023 est :

Vendredi 31 mars : **Retournac**, vendredi 28 avril : **Villeneuve d'Allier**, vendredi 26 mai : **Barges**, vendredi 30 juin : **Saugues**, vendredi 28 juillet : **Champclause**, vendredi 25 août : **Félines**, vendredi 29 septembre : **Le Puy en Velay**, vendredi 20 octobre : **Dunières**,

Ces sorties se veulent amicales, ludiques, gourmandes et culturelles. La marche n'est pas obligatoire, ceux pour qui les pattes arrières ne fonctionnent pas très bien, et bien ils peuvent se consoler avec les pattes de devant au restaurant, C'est avec une grande joie que nous vous accueillerons, aussi, notez bien les dates qui vous intéressent, et appelez nous quelques jours avant afin d'organiser un covoiturage éventuel.



CADEAUX AUX AÎNÉS :

Toutes celles et ceux qui ont fêté en 2022 leur anniversaire de 75, 80, 85, 90, 95, etc....ans vont recevoir d'ici quelques jours par La Poste ou portée à domicile, une petite gâterie. Merci de nous signaler les oublis toujours possibles malgré le soin apporté à la liste des bénéficiaires.

Pour les adhérents de ces 2 secteurs géographiques nous organisons une petite réunion conviviale et de partage durant laquelle nous dégustons la brioche et prenons le verre de l'amitié. **Cet après-midi vous est consacré** et nous aurons plaisir à vous rencontrer, échanger et répondre à vos questions. Venez nombreux et inscrivez vous au 04 71 09 32 32 (Claudette) ou 04 71 09 60 17 (Josette) ou 04 71 02 20 83 (Régine).

Nous serons présents à la **salle des fêtes de Cohade le vendredi 16 décembre à 14h15** pour le Brivadois et le **vendredi 9 décembre à 14h15 à la salle polyvalente de Beaux route de Beauzac** pour l'est du département.

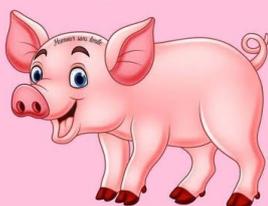
ASSEMBLÉE DÉPARTEMENTALE



Elle aura lieu à l'hôtel restaurant La Crèche à La Chomette le jeudi 6 avril 2023 à 9h30. Après l'assemblée générale, le repas sera pris en commun dans ce même restaurant. S'il y a suffisamment de demandes, nous mettrons à votre disposition **1 car au** départ d'Yssingeaux parking du Super U à 7h45, départ de Vals à 8h15 avec un arrêt **place Michelet à 8h20**, des arrêts supplémentaires pourront être adaptés. Si vous

prenez ce moyen de transport, merci de le préciser sur le bulletin réponse l'arrêt souhaité. La participation au repas est fixé à **29 € + 3 €** si vous prenez le car. Établir le chèque à l'ordre de ANR 43. **Une visite Gratuite est prévue pour les conjoints qui ne participent pas à l'AG.**

J'ai connu un cochon qui voulait
changer de sexe.



Il s'appelait Henri, il a fini Henriette...



LES NOUVEAUX ADHÉRENTS

BIENVENUE

Individuel(le)s

Mme	GERENTON	Aline	Lantriac
Mr	GOUPIL	René	Saint Paulien
Mme	MARIE	Bernadette	Chadrac
Mme	PARRAT	Yolande	Aiguilhe
Mme	DEMARAT	Gisèle	Brives Charensac
Mme	GAFAROFF	Renée	St Christophe sur Dolaizon
Mme	VIGOUROUX	Maryse	Arsac en Velay
Mr	PECHENA	Stephane	Le Puy en Velay
Mme	PASCAL-RODDE	Christiane	Saint Julien Chapteuil
Mme	RIEU	Nicole	Arlempdes
Mme	PELON	Gisèle	Pinols
Mme	ARNAUD	Andrée	Le Puy en Velay
Mme	TESTUD	Monique	Brives Charensac
Mme	GIRE	Jacqueline	Le Puy en Velay
Mme	VEYSSEYRE	Josiane	Arsac en Velay
Mr	DUVERT	Daniel	Connangles
Mr	BUISSON	René	Taulhac
Mme	GAGNE	Huguette	Vals près le Puy
Mme	LYOTARD	Gisèle	Arsac en Velay
Mr	MOLINIER	Bertin	Bains
Mme	BERNAUD	Françoise	Espaly Saint Marcel

Aux couples

Mr et Mme	COLOMBAT	Yves et Christine	Le Puy en Velay
Mr et Mme	BEAUDET	Pierre et Mireille	Sanssac l'église
Mr et Mme	ENJOLRAS	Yves et Josyane	Le Puy en Velay
Mr et Mme	CHANTEMESSE	Maurice et Odile	Orzilhac Coubon
Mr et Mme	CETTE	Bernard et Danielle	St Christophe sur Dolaizon
Mr et Mme	FABRE	Bernard et Marie Claire	Grazac
Mr et Mme	FERRET	Jacky et Marcelle	Laussonne
Mr et Mme	BARTHELEMY	René et Bernadette	Cayres
Mr et Mme	MAURY	Bernard	Saint Julien Chapteuil
	SAMANNI	Pierrette	
Mr et Mme	ARCHER	Jean Paul	Saint Haon
	BASSIER	Josiane	



UNE PENSÉE POUR CEUX QUI NOUS ONT QUITTÉS



du 1^{er} novembre 2021 au 31 octobre 2022

Mr	LAFONT	Gerard	Vals près le Puy	2021
Mme	SILVESTRE	Eliane	Polignac	2021
Mme	RAVEYRE	Marie	Saint Julien Chapeuil	Avril 2021
Mr	DECITRE	Marcel	Saint Pal de mons	2022
Mr	SAUVAIRE	Dominique	Espaly Saint Marcel	2022
Mme	MATHIEU	Andrée	Le Puy en Velay	2022
Mr	ISA	Daniel	Coubon	2022
Mme	LIOGIER	Marie Louise	Rosières	2022
Mr	BLESLE	Aimé	Auzon	2022
Mme	PINOT	Léonie	Brioude	2022
Mme	MANIGAND	Paulette	Craponne sur Arzon	2022
Mme	AJASSE	Mélina	Le Puy en Velay	2022
Mr	PETELET	Armand	Craponne sur Arzon	2022
Mr	SAVEL	Marc	Saint Vincent	2022
Mr	RAVEL	Jean	Le Chambon Feugerolle	2022
Mme	BUISSON	Marie Louise	Taulhac	2022
Mme	COULON	Marie Paule	Taulhac	2022
Mme	ROCHETTE	Marie Louise	Le Monastier	2022

L'ANR présente aux familles ses plus sincères condoléances, vous assure aussi de notre profonde compassion et de tout notre soutien dans ce moment difficile.

ANNIVERSAIRES DE MARIAGE

Andrée et José ARDID	Brioude	Noces de palissandre	65 ans
Paulette et Gaston BESSON	Brives Charensac	Noces de diamants	60 ans
Geneviève et Daniel RABERIN	Tence	Noces de diamants	60 ans
Clémence et Pierre SERVEL	Rosières	Noces d'orchidées	55 ans
Marie Jeanne et Pierre MONTAGNE	Chamalières	Noces d'orchidées	55 ans
Yolande et Daniel PARRAT	Aiguilhe	Noces d'or	50 ans
Marie Thérèse et Georges CHALENCON	Lavoute/Loire	Noces d'or	50 ans

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

Blagounettes

Quand mes amis me manquent, je fais comme pour les échalotes...

Je les fais revenir avec du vin blanc.

Et celle-ci du grand Molière :

- Vous avez beau faire Monsieur, dit la jolie marquise, vous n'aurez pas mon cœur...
- Je ne visais pas si haut Madame.

VOYAGES 2023

VOYAGE COTE D'AZUR : du 24 au 27 février 2023

Carnaval de Nice et fête des Citrons de Menton

VENDREDI : ROUTE POUR LA COTE D'AZUR - PARFUMERIE

Départ de Haute Loire le matin et route via le département de l'Ardèche et l'autoroute pour la **Côte d'Azur**... Déjeuner en cours de route.

Arrivée à **Grasse** dans l'après midi et **visite guidée d'une parfumerie**.

Installation à l'hôtel dans les **environs de Nice**.

Dîner et logement.

SAMEDI : CARNAVAL DE NICE

Petit déjeuner à l'hôtel.

Le matin, flânerie à Nice **Cours Saleya** pour admirer le célèbre **marché aux fleurs** de cette ville. Déjeuner à Nice.

L'après midi, vous assisterez à la **Grande Bataille de Fleurs** qui se déroule sur la promenade des anglais (Places assises réservées en tribunes).

Dîner à l'hôtel.

A partir de 21h00, vous assisterez au **Corso Carnavalesque Illuminé** qui se déroule Place Massena (Places assises réservées en tribunes).

Retour à l'hôtel. Logement tardif.

DIMANCHE : FÊTE DES CITRONS DE MENTON

Petit déjeuner à l'hôtel.

Puis, route pour **Menton** et découverte de la **magnifique exposition d'agrumes des jardins Bioves**.

Déjeuner à Menton.

L'après midi, vous assisterez au **Grand Corso des Fruits d'or** composé de chars réalisés avec des agrumes (Places assises réservées en tribunes).

Puis retour dans les environs de Nice via la **Basse Corniche** et découverte de la Côte.....

Retour à l'hôtel. Dîner et logement.

LUNDI : PETIT TRAIN CANNES - ROUTE POUR LA HAUTE LOIRE

Petit déjeuner à l'hôtel.

Puis, découverte commentée de 01 heure de **Cannes en petit train** : départ du Palais des Festivals, plage de l'Hôtel Majestic pour une visite du Cannes historique et de la célèbre croisette.

Déjeuner à Cannes.

Route du retour en Haute Loire par le même itinéraire qu'à l'aller.

PROPOSITION AUTOCAR

Un autocar de grand tourisme de 53 places, équipé de climatisation, toilettes et vidéo **selon la disponibilité des cars au moment de la réservation**.

PROPOSITION TARIFS

Le prix dépend du nombre de participants :

Il sera par personne

De 25 à 30 personnes : 610.00 €

De 31 à 35 personnes : 585.00 €

De 36 à 40 personnes : 569.00 €

De 41 à 45 personnes : 559.00 €

De 46 à 50 personnes : 549.00 €

Le prix comprend :

- le transport en autocar de tourisme
- les péages, les taxes, les parkings
- l'immobilisation du car et du conducteur
- les assurances afférentes au transport
- l'hébergement en hôtel 3* NN, en chambres doubles (Douche et WC)
- les repas du déjeuner du jour 1 au déjeuner du dernier jour
- les boissons pour les repas (1/4 de vin par pers et par repas + café pour les déjeuners)
- toutes les activités, visites et excursions mentionnées
- l'assurance assistance et rapatriement
- l'assurance annulation (**ATTENTION ! la liste nominative des passagers doit être en notre possession au moins 40 jours avant la date de départ**)
- les frais de restauration et d'hébergement du personnel de conduite

Le prix ne comprend pas :

- le supplément chambre individuelle : 105.00 €
- le petit déjeuner du jour 1
- le dîner du jour 4

Pour les personnes intéressées, nous vous proposons donc de vous inscrire dès à présent en versant 200 € par personne d'arrhes (avant le 15 novembre 2022). Le solde vous sera demandé pour le 14 janvier 2023, (jour du loto à St Paulien).

Les chèques sont à établir à l'ordre de COS PTT retraités,

GRAND TOUR DE BRETAGNE DU 24 juin au 1er juillet

JOUR 1 : VOTRE REGION/TOURAINNE/NORMANDIE

Départ du Puy en Velay le matin.

Route via Brioude, la région clermontoise et l'autoroute A 71 avec un arrêt petit déjeuner inclus.

Continuation pour **la Touraine**.

Déjeuner dans les environs de Tours

L'après midi, continuation pour **les environs du Mt St Michel**.

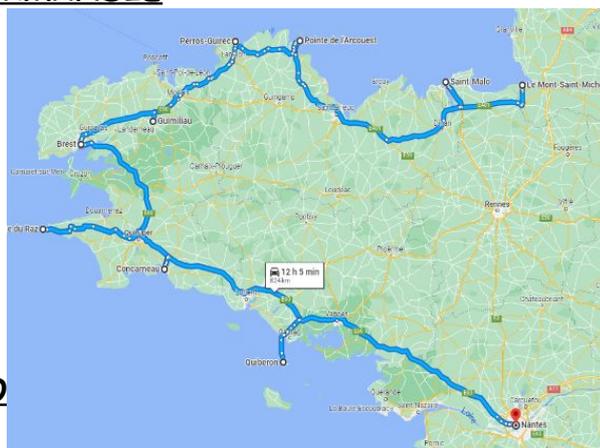
Installation à l'hôtel. Dîner et logement.

JOUR 2 : LE MONT ST MICHEL/ST MALO

Petit déjeuner à l'hôtel.

Le matin, découverte du **Mont Saint Michel "la merveille de l'occident" : visite guidée de l'abbaye**. Déjeuner.

L'après midi, route pour **St Malo et visite guidée de cette ville** : bâtie sur un rocher côtier, cette cité semble défier la mer. Cernée de remparts, elle est depuis toujours la cité des corsaires et des grands navigateurs.



Installation à l'hôtel. Dîner et logement.

JOUR 3 : ÎLE DE BREHAT/LA COTE DE GRANIT ROSE/ENCLOS

PAROISSIAUX/FINISTERE

Petit déjeuner à l'hôtel.

Départ pour les environs de Paimpol via St Quai Portrieux.

Embarquement pour une **visite commentée de 45'** afin de découvrir l'**archipel de Bréhat**. Une promenade inoubliable, à l'issue de laquelle vous débarquerez sur l'île pour une visite libre. Retour sur le continent. Déjeuner.

Puis, route la **Côte de Granite Rose**.... Et découverte de ce site unique.

(Possibilité pour les participants qui le souhaitent de parcourir à pied une petite partie du « Sentier des Douaniers », petit itinéraire qui permet d'admirer de plus près les beautés de ce site magnifique....).

Puis, continuation pour le **département du Finistère**. Arrêt visite en cours de route afin d'admirer l'un des **Enclos Paroissiaux bretons**, monuments spécifiques de cette région : **St Thégonnec ou Guimiliau**.... Installation à l'hôtel. Dîner et logement.

JOUR 4 : LOCRONAN - POINTE DU RAZ - DOUARNENEZ

Petit déjeuner à l'hôtel.

Le matin, visite de **Locronan**, petite cité de caractère. A partir du 15ème siècle, le commerce de la toile à voile et l'installation du siège de la Compagnie des Indes firent la fortune de Locronan. Déjeuner.

Après-midi : découverte des magnifiques paysages de la **Pointe du Raz**.

Retour à l'hôtel via **Douarnenez**. Dîner et logement.

JOUR 5 : PRESQU'ILE DE CROZON - BREST

Petit déjeuner à l'hôtel.

Le matin, découverte de la **Presqu'île de Crozon** avec la **Pointe de Pen-Hir**, la **Pointe des Espagnols**, les **menhirs de Lagatyar et Camaret**.

Déjeuner.

L'après midi, visite guidée de la **base navale de Brest (Fermée les week end)** : envie de découvrir l'envers du décor de la Marine Nationale ? Visitez la base navale de Brest !

Installation à l'hôtel. Dîner et logement.

JOUR 6 : QUIMPER - CONCARNEAU

Petit déjeuner à l'hôtel.

Continuation pour **Quimper** et visite guidée de cette localité : la cathédrale, les quartiers anciens...

Route pour **Concarneau**. Déjeuner.

L'après midi, **visite guidée en petit train de Concarneau** ville close, conservée dans ses remparts, ancienne place forte de Bretagne devenue troisième port de pêche fraîche et premier port thonier de France.

Continuation pour le **département du Morbihan**. Installation à l'hôtel. Dîner et logement.

JOUR 7 : QUIBERON - GOLFE DU MORBIHAN

Petit déjeuner à l'hôtel.

Le matin, excursion à la découverte de la **Presqu'île de Quiberon** et de sa **Côte Sauvage**.

Arrêt dans l'un des points de vente de « **La Belle Iloise** » conserverie de poissons situé à Quiberon ou visite de la conserverie (Selon date car fermée le week-end)

Déjeuner.

L'après midi, embarquement pour une croisière commentée à la découverte du **Golfe du Morbihan et de ses îles...**

Vous débarquerez à l'**île aux Moines** et disposerez d'un peu de temps pour flâner dans les ruelles du bourg et les chemins côtiers de l'île.

Continuation pour la région nantaise. Installation à l'hôtel. Dîner et logement.

JOUR 8 : RETOUR PAR LA TOURAINE/ VISITE D'UNE CAVE

Petit déjeuner à l'hôtel.

Départ et route du **retour via la Touraine** et l'autoroute A71.

Arrêt visite et dégustation dans une **cave de Vouvray**.

Déjeuner au restaurant à Amboise.

Route du retour par l'autoroute pour votre région avec un arrêt dîner à votre charge.

Au cours de ce voyage, il sera prévu la visite d'une biscuiterie, un repas crêpes et un repas breton avec des fruits de mer...

FORMALITÉS : Carte Nationale d'Identité ou passeport en cours de validité obligatoire pour la visite de la base navale de Brest.

PROPOSITION TARIFS Le prix dépend du nombre de participants :

De 46 à 50 personnes : 1179.00 €

Le prix comprend :

- le transport en autocar de tourisme
- les péages, les taxes, les parkings
- l'immobilisation du car et du conducteur
- les assurances afférentes au transport
- l'hébergement dans des hôtels 02* ou 03* NN en chambres doubles (Douche et WC)
- les repas du petit déjeuner du jour 1 au déjeuner du dernier jour
- les boissons aux repas (1/4 de vin par pers et par repas + café aux déjeuners)
- toutes les activités, visites, visites guidées et excursions mentionnées
- le guide local du jour 2 au jour 7
- les assurances assistance rapatriement et annulation
- les frais de restauration et d'hébergement du personnel de conduite

Le prix ne comprend pas :

- le supplément chambre individuelle : 210.00 € pour les 7 nuits (**ATTENTION ! en nombre limité**)
- le dîner du jour 8

Nous vous proposons l'échéancier suivant : 250 € à réception du présent bulletin, 300 € fin janvier, 300 € fin mars, le solde fin mai. Établir les chèques à l'ordre de COS PTT Retraités, nous acceptons les chèques vacances.

Nous défendre

S'ENTRAIDER - SE DÉFENDRE - SE RETROUVER - SE PRÉMUNIR - S'INFORMER

Vous pouvez nous interpeller sur Facebook, puisque l'ANR y a désormais sa place. La page est ANR.BienVivreSaRetraite.

Assurance Maladie.

Attention aux SMS, appels ou courriels frauduleux. Les SMS, appels ou courriels (e-mails) frauduleux se multiplient. L'assurance Maladie met à nouveau en garde les assurés et rappelle qu'il ne faut en aucun cas répondre aux demandes faites dans ces messages. Obtenir une attestation de droits, changer de coordonnées, faire une déclaration..., pour réaliser ces démarches et bien d'autres sans risque et rapidement ; c'est simple grâce au compte AMELI. Pour en savoir plus, consulter la rubrique « Compte AMELI : mode d'emploi ».

Retraite

Les représentants des organisations patronales et syndicales, responsables du régime Agirc-Arrco, ont décidé d'augmenter les retraites complémentaires des salariés du secteur privé de + 5,12%, lors du conseil d'administration du 6 octobre 2022. Cette augmentation sera effective dès le 1er novembre 2022.

Retraite de base

Revalorisation des retraites annoncée en janvier 2023 « La hausse annoncée au 1er janvier 2023, de 0,8% en plus des 3,1% octroyés en 2022 n'est pas suffisante. C'est une énième perte supplémentaire de pouvoir d'achat pour tous les retraités. Ces 0,8% sont calculés à partir de la formule réglementaire, basée sur l'inflation moyenne constatée sur 12 mois, de novembre 2021 à octobre 2022, comparée à la moyenne des 12 mois précédents. L'inflation prévue, sur un an, à fin septembre 2022 devrait être de 5,6% (estimation INSEE au 30 septembre) A ce jour, seul indice des prix d'octobre est inconnu. La valeur de cet indice permettra de déterminer le taux définitif d'inflation qui servira pour calculer la revalorisation au 1er janvier 2023. Si l'on fait l'hypothèse d'une variation de prix de 6% en octobre 2022 sur les 12 derniers mois, alors la variation moyenne de l'indice des prix hors tabac, pour la période de référence s'élèverait à 4,76%. Ces 4,76% correspondent au 0,8% annoncé sauf, que les 4% de juillet en sont retranchés indûment. Nous rappelons que 4% de revalorisation au 01/07/2022 correspond à 2% sur l'année 2022. En revanche, si l'inflation du mois d'octobre par exemple du fait des mesures prise pour contenir la hausse des hydrocarbures, fléchissait sous les 5,6%, alors, la revalorisation de janvier 2023 ne serait que de 0,7%.

Activité Commission N°3. Travaux en cours.

Les membres de la commission travaillent sur la déductibilité de la cotisation complémentaire santé. L'article 83.2 du Code des impôts permet aux salariés en activité de déduire la part « santé » de leur cotisation à la complémentaire santé de leur revenu imposable. Toutefois, les retraités sont exclus de cette possibilité. Les réponses ministérielles à de nombreuses questions de parlementaires confirment que les retraités ne peuvent pas déduire de leur revenu imposable leur cotisation « santé » à une complémentaire

santé en raison du caractère non obligatoire de la souscription à une complémentaire santé par les retraités. Cette discrimination entre salariés en activité et retraités est choquante, c'est pourquoi l'ANR étudie la possibilité de faire un recours au Conseil d'État. L'équipe de la commission 3 va continuer son travail de veille en restant au plus près de l'actualité qui vous concerne : des infos 100% utiles sur la réforme des retraites, la fiscalité, la défense, la santé et l'autonomie.

De part la diversité de ses adhérents, l'ANR est amenée à défendre **tous les retraités**, ceux de la Fonction Publique comme ceux du Régime général. En effet il existe une communauté d'intérêts entre les retraités quelle que soit leur origine professionnelle : taux de recouvrement, atteintes au pouvoir d'achat, menaces sur les pensions de réversion, etc.

Quelles sont nos actions ?

Se regrouper: Au sein de 5 organisations constituant le **Pôle des Retraités** (280000 adhérents au plan national) : FGR Fonction Publique, UNRP Police, UNPRG gendarmerie, FNOM Officiers sous marinières, UNSOR union des sous officiers en retraite.

Au sein de la **CFR** Confédération Française des Retraités (représentant près de 1,5 million d'adhérents);

Intervenir : auprès des député(e)s et sénateurs par lettre, tracts, audiences.

Participer : à des manifestations de défense des retraités

Les thèmes : pouvoir d'achat, santé, la dépendance et les EHPAD, les pensions de réversion,...

Le siège de l'ANR à Paris a comptabilisé toutes les heures de bénévolat recensées dans les groupes, La valorisation de celles-ci est égale est de 4 322 535 euros.

Ci-après la motion votée à l'assemblée générale de Paris les 30 et 31 mai 2022. Elle a été envoyée à la Présidence de la république, au 1^{er} ministre, aux présidents du Sénat, aux présidents de l'assemblée nationale et aux présidents des commissions parlementaires.

Motion 2022

OUI A DES REFORMES

CONCERTÉES, JUSTES ET ÉQUITABLES !

Les retraités, par leur contribution à la collectivité, qu'elle soit humaine, économique ou sociétale, en sont des acteurs majeurs. **Leur place est indiscutable dans toute la société.**

Leur niveau d'implication au service des autres doit être reconnu face à l'ostracisme général manifesté envers eux. **L'âgisme et la discrimination par l'âge doivent cesser.**

Il serait périlleux de nier le phénomène de société que constitue le vieillissement de la population française. Sa prise en compte doit prioritairement intervenir dès le début du quinquennat : le traitement immédiat de la perte d'autonomie doit être à la hauteur des enjeux.

Les retraités de l'ANR rappellent que l'aide à l'autonomie ne concerne pas que les personnes âgées dépendantes (1,3 million) mais aussi une population adulte de 4,3 millions de personnes de 20 à 59 ans.

Ils déplorent aussi le manque de moyens actuellement consacrés à la perte d'autonomie. **Il y a URGENCE à ce que la 5ème branche, votée en août 2020, bénéficie d'un financement pérenne et suffisant**, appuyé sur la contribution de l'ensemble des revenus, ceux des actifs et des retraités, mais aussi ceux du capital. **Malgré de nombreux rapports récents (LIBAULT, EL KHOMRI, VACHEY, GUEDJ, HÉDON), les pouvoirs publics restent dans une inaction coupable. Ils doivent agir.**

ATELIERS ET JOURNÉES D'INFORMATIONS

En 2023 nous organisons outre le Loto, les voyages, l'assemblée départementale, les sorties pédestres 1 fois par mois de mars à octobre :

- une visite guidée du musée Crozatier avec la nouvelle exposition qui se tiendra du 29 avril au 18 septembre « Autoportraits de Cézanne à Van gogh » en partenariat avec le musée d'Orsay, 70 œuvres de grands peintres. L'ANR prend à sa charge la prestation du guide ; Pour celles et ceux qui habitent loin du Puy nous prévoyons un déjeuner au restaurant administratif (tout près du musée), au prix de 10 € environ.

D'autres visites seront programmées si nécessaire.

- Informations avec « QUE CHOISIR » sur le thème : démarchages et sollicitations commerciales.

- Formation informatique et numérique (smartphone, photos, messagerie etc) par modules d'une heure de 4 à 5 participants. L'ANR partagera les frais.

- Formation premiers secours avec les pompiers.

- Code de la route avec la prévention routière.

- Visite du centre de traitement des déchets Altrium à Bleu commune de Polignac.

- Visite du Puy en train lors de la balade en septembre

- Journée patrimoine avec un notaire

Merci de vous inscrire à l'aide du coupon réponse en fin du présent bulletin, (merci de le renvoyer sans le découper. Nous procéderons à la centralisation des inscriptions et vous serez invités le moment venu.

Nous pourrions faire plus, soumettez nous de nouvelles idées et surtout aidez nous.

APPEL À BÉNÉVOLES PARTICIPER C'EST BIEN... AIDER C'EST MIEUX

👉 **LA TRÉSORERIE** : Un volontaire pour étoffer l'équipe actuelle.

👉 **LE SOCIAL** : Tous ceux qui souhaitent rendre des visites ou passer des appels téléphoniques réconfortants à nos plus anciens.

👉 **LES VOYAGES** : Deux adjoints pour prendre en charge la gestion d'un voyage jusqu'au départ (renseignements, inscriptions, gestion des acomptes, etc....)

Précipitez-vous...Peut-être n'y aura t-il pas assez de places pour tout le monde !



LA VOLONTÉ DE SERVIR, EFFICACE, ET SOLIDAIRE ENSEMBLE



Jusqu'à 76 ans, Amicale-Vie vous attend !



Le contrat Amicale Vie est un contrat sur mesure. Ce capital est exonéré d'impôts et de droits de succession selon la législation en vigueur.

Le correspondant local est proche de vous et à votre disposition pour vous aider, pour choisir la garantie la plus appropriée à votre situation.

Important : tout adhérent en situation précaire peut demander l'octroi d'une somme (appelée Fonds Social de Solidarité) après 2 ans d'adhésion.

Le Capital Décès est assuré par la CNP (Caisse Nationale de Prévoyance).

Amicale Vie a un site : www.amicale-vie.fr et une adresse mail au Siège parisien : siege@amicale-vie.fr

Amicale Vie vous propose **10 niveaux de garantie**.

	Adhérents de moins de 66 ans		Adhérents de 66 à 70 ans		Adhérents de 71 à 75 ans	
capitaux	Prime annuelle	Prime mensuelle	Prime annuelle	Prime mensuelle	Prime annuelle	Prime mensuelle
800 €	28,80	2,40	38,40	3,20	56,40	4,70
1 600 €	57,60	4,80	76,80	6,40	113,40	9,45
2 400 €	86,40	7,20	115,20	9,60	170,40	14,20
3 200 €	115,80	9,65	154,20	12,85	228,00	19,00
4 000 €	151,20	12,60	199,80	16,65	291,60	24,30
4 800 €	190,20	15,85	247,80	20,65	353,40	29,45
5 600 €	226,20	18,85	293,40	24,45	422,40	35,20
6 400 €	264,00	22,00	341,40	28,45	488,40	40,70
7 200 €	301,20	25,10	387,60	32,30	553,20	46,10
8 000 €	339,00	28,25	435,60	36,30	619,20	51,60

Dans un marché concurrentiel, il s'avère qu'Amicale-Vie propose un nombre élevé de niveaux de garantie, ce qui vous permet de bénéficier d'un capital décès à partir de **2,40 € par mois**.

Ce capital décès est une exclusivité d'Amicale-Vie, mutuelle de l'ANR. Elle correspond à un réel besoin pour mettre vos proches à l'abri du besoin.

LE COUPON-RÉPONSE (barrez les cases qui ne vous conviennent pas)
Coupon à retourner accompagné de vos chèques de cotisations et d'activités choisies à l'ordre de ANR 43 (sauf voyages COS PTT Retraités):

91 rue J.A.Cubizolles, Taulhac 43000 Le Puy

Mr, Mme.....Prénom.....

si couple 2ème personne

Mr, Mme.....Prénom.....

Adresse.....

Tél.....Adresse mail.....@.....

BARÈME (Cotisation annuelle) 2023

Adhésion	Individuel(le)	Couple
J'adhère à l'association et je m'abonne à la revue	32 €	46 €
J'adhère à l'association sans la revue	23 €	37 €

GALETTE DES ROIS ET LOTO SAMEDI 14 JANVIER 2023

Nombre de personnes.....

2 euros par personne seront perçus à l'entrée, ils donnent droit à un premier carton, puis 1 euro par carton supplémentaire.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE JEUDI 6 AVRIL 2023

NOM.....Prénom.....

Nombre de personnes.....Joindre un chèque de 29 euros par personne à l'ordre de ANR 43. Si vous prenez le car, ajoutez 3 euros par personne à votre chèque.

Le chèque ne sera débité qu'après l'AG

Avec le bus OUI NON (rayer la mention inutile),

Lieu de départ ou Arrêt souhaité :

ANR 43 : SECOURISME

Mr, Mme.....Prénom.....

Souhaite s'inscrire à la prochaine session d'initiation au secourisme
27 mars 2023 joindre chèque de participation 5 € à l'ordre ANR 43

ANR 43 : JOURNÉE PATRIMONIALE avec un notaire

Mr Mme.....Prénom.....

Souhaite s'inscrire à une session journée patrimoniale

ANR 43 : VISITE DU MUSÉE CROZATIER

Mr Mme.....Prénom.....

Tarif groupe 4 €, l'ANR prend en charge la prestation du guide.

Déjeuneront au restaurant administratif OUI NON (rayez la mention inutile)

ANR 43 : ASSOCIATION « QUE CHOISIR »

Mr,Mme.....Prénom.....

Souhaite s'inscrire à une prochaine session d'informations « Que Choisir »

**VOYAGE Cote d'azur : Carnaval de Nice et fête des citrons de Menton
du 24 au 27 février 2023**

NOM.....Prénom.....

NOM.....Prénom.....

Établir un chèque d'arrhes de 200 € par personne à l'ordre COS PTT Retraités.

Vous désirez une chambre individuelle (+ 105 € pour le séjour) OUI NON (1)

VOYAGE : Grand tour de Bretagne du 24 au 1er JUILLET 2023

NOM.....Prénom.....

NOM.....Prénom.....

Établir un chèque de 250 € par personne à l'ordre de COS PTT Retraités

Si vous désirez une chambre individuelle (210 € pour le séjour) OUI NON

ANR 43 : SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Mr, Mme.....Prénom.....

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

ANNIVERSAIRES DE NOCES

NOM.....Prénom de Mme.....Prénom de Mr.....

Adresse.....

Fêterons leurs : Noces d'Or (50 ans) Noces d'Orchidées (55ans)

Noces de Diamant (60ans) Noces de Palissandre (65ans)

Ou autres : 70, 75, 80 ans Date de l'anniversaire.....

VISITE du centre de traitement des déchets ALTRIUM

NOM.....Prénom.....

FORMATION INFORMATIQUE ET NUMÉRIQUE

NOM.....Prénom.....

Type de Module

