



# LAS INFOS DEU VINTAQUATRE

DECEMBRE 2013 – N° 49

Présidente

Christiane RAY  
19 bis rue de la Rivière  
24000 PERIGUEUX  
☎ : 05 53 09 75 19

Trésorière

Huguette ESTAY  
11 rue Paul Vaillant Couturier  
24750 BOULAZAC  
☎ : 05 53 08 48 51

Secrétaire

Claude BODO  
11 rue Louise Michel  
24750 BOULAZAC  
☎ : 06 83 01 49 66

Recrutement

Paul MOREL  
Le Châtain  
24270 PAYZAC  
☎ 05 53 62 80 11

Action sociale

Martine MARTY  
1 Rue Védrine  
24660 COULOUNIEUX  
☎ 05 53 09 65 64

Voyages

Daniel CADET  
53 avenue Jean Jaurès  
24750 TRELISSAC  
☎ : 05 53 04 32 87

Amicale Vie

Jean Claude VEYSSY  
38 rue Pierre Mendès France  
24660 COULOUNIEUX  
☎ 05 53 09 72 08

Réalisation du Journal

Daniel TAMAIN  
1 Impasse des Coquelicots  
24100 CREYSSE  
☎ : 05 53 74 04 35

EDITORIAL

LE MOT DE LA PRESIDENTE

Nous terminons l'année 2013 comme nous avons terminée 2012: en plein marasme économique, et sans perspectives encourageantes auxquelles nous raccrocher.

L'Etat est à la recherche du plus petit sou, que dis-je? Du plus petit milliard! Ou trouver cet argent? Auprès de ceux qui travaillent, qui économisent, également auprès de ceux qui ont travaillé, c'est-à-dire nous, vous, en un mot auprès des retraités! Des efforts nous en avons faits, nous en faisons encore. Pourtant nous ne sommes pas responsables de cette crise, nous subissons, comme beaucoup, les hausses du gaz, de l'électricité, des soins médicaux : nous sommes des retraités, pas des nantis.

Nous ne sommes pas non plus des "va t'en guerre" prêts à brandir l'étendard de la révolte, mais nous pouvons "râler", faire entendre nos voix, manifester notre mécontentement et nos inquiétudes.

Que faire de plus? Nous retrouver le plus souvent possible autour des galettes, des repas, des balades, des sorties, toutes ces occasions qui nous permettent de sourire et rire ensemble.

Tous les membres du comité de l'ANR 24 se joignent à moi pour vous souhaiter de bonnes fêtes de fin d'année et espèrent que 2014 vous apportera beaucoup de ces petits bonheurs qui font aimer la vie.

La Présidente

Christiane RAY

SOMMAIRE

Editorial	P 1
Balades	P 2
Convivialité	P 3
Compte rendu voyage	P 4
Coupons réponse galettes	P 5
Nouveaux adhérents	P 6
Cotisations	P 6
Culture et passe temps	P 7

# BALADES

## Randonnée du 27 Juin à Saint Jean de Côte



Même s'il n'a pas fait très beau et chaud pour la fin d'un mois de juin, ce matin du jeudi 27 nous nous sommes retrouvés à 22 participants pour découvrir la boucle "rouge" de St Martin-de-Fressengeas, par des chemins que modestement nous qualifierons de restés humides...

Après cette longue randonnée matinale d'environ 12 km, il n'a pas plu!!! aussi le pique-nique tiré du sac, lui par contre, fut bien arrosée comme à ses habitudes... et les appétits bien acérés se sont vengés sur la grande variété des desserts que chacun avait confectionnés.

Finalement, la petite randonnée prévue pour l'après-midi,



## Connaissez vous l'ALOE-VERA ? Plante de légende

Véritable don de la nature, appréciée depuis des millénaires par toutes les civilisations du monde pour ses bienfaits.

A l'image d'un dieu pour de nombreux peuples de l'antiquité, l'Aloé-Vera symbolisait "l'immortalité, la beauté, la santé et la régénérescence" (petit guide des éditions AEDIS)

L'Aloé-Vera est "adaptogène", c'est-à-dire qu'elle adapte ses effets aux besoins du corps en fonction de ses troubles, de ses carences et de ses dysfonctionnements.

Si vous souhaitez connaître cette plante et ses vertus, une présentation nous est proposée par Lionel PAILLEUX, conseiller et formateur dans le bien-être le:

**13 Février 2014 à 14 heures**  
**au Centre de Tri de MARSAC**

s'est réduite à la visite du village de Saint Jean de Côte, lieu du rassemblement, sous un beau soleil retrouvé.

Vers 17heures nous sommes quittés en se souhaitant de bonnes vacances.

## Jeudi 17 octobre 2013 sortie à Excideuil et Hautefort



Le soleil, très rare les jours précédents, a bien voulu briller pour nous ce jour-là. Nous étions 19 randonneurs à l'assaut du sentier karstique. Huit km pendant lesquels nous avons pu voir le cheminement de l'eau dans le sous-sol, grottes, dolines... Et l'utilisation du "bélier": mécanisme non polluant et ne nécessitant aucune énergie payante pour alimenter un village en eau jusqu'en 1965.

Nous avons suivi la trace de l'ours, nous avons vu ses griffes...

Et pour finir nous avons traversé une zone de causse et prairies sèches avec des murs en pierres et quelques cabanes.

Le repas tiré du sac a été pris aux Raynauds à Coulaures. (les desserts auraient permis de nourrir 50 personnes).

Nous étions attendus vers 15 h au musée de la médecine à Hautefort pour une visite guidée d'une heure trente, dans l'ancien hôtel Dieu qui abrite aujourd'hui aussi l'office du tourisme. La salle des malades, la pharmacie, les cabinets dentaires, la chirurgie, clystères, seringues et autres instruments médicaux d'une époque plus ou moins lointaine. C'est curieux, personne n'a eu de malaise, aucun bobo à faire soigner. C'est le remède miracle...

Il était difficile de se quitter avec ce beau soleil ; alors le groupe a décidé d'une dernière balade dans Hautefort autour du château.



# CONVIVIALITE

## Music Hall à Bergerac le 6 mars 2014 Plumes, strass, paillettes, magie, french cancan

RV 12 h 109 rue Neuve d'Argenson Bergerac

Déjeuner spectacle avec apéritif, vins à discrétion, café .

Tarif: 40 € par personnes si 20 personnes sont inscrites.

### Inscription avant le 8 février 2014

Nom: Prénom:  
Nombre de personnes: x 40 €= €

ci-joint chèque de: à l'ordre de ANR24

Lucette Cadet  
53 rue Jean Jaurès  
24750 Trélissac ☎ 05 53 04 32 87

Jean Paul Trempil  
27 rue Campagnac  
24660 Coulounieix-Chamiers ☎ 06 42 09 76 41

## Journée à Saint Astier Mardi 25 mars 2014

**9h30: RV parking usine Cimchaux**  
route de Montanceix  
24110 Saint Astier

Visite commentée avec descente en voiture personnelle dans les galeries souterraines et présentation du procédé de fabrication de la chaux.

**12h: repas**

- ◆ Potage
- ◆ Cabécou chaud aux petits lardons au miel de fleurs
- ◆ Confit de canard accompagné du légume du jour
- ◆ Pâtisserie
- ◆ Café
- ◆ Vin de Bergerac

**14h30: visite commentée de Saint Astier**

### Inscription avant le 8 mars 2014

Nom: Prénom:  
Nombre de personnes: ☎ :  
Ci-joint chèque ☎ : 28 € X = €

A adresser à:  
Lucette Cadet 53 rue Jean Jaurès  
24750 Trélissac ☎ : 05 53 04 32 87  
Ou  
Jean Paul Trempil 27 rue Campagnac  
24660 Coulounieix-Chamiers  
☎ 06 42 09 76 41

## A retenir:

**20 mars:** repas organisé par le groupe Thiviers-Nontron à Saint Pardoux la Rivière.

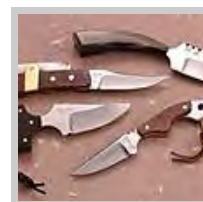
**3 avril 2014** Balade à Coulaures (organisée par Jean Claude et Micheline François)

**15 mai:** sortie vélo rail à Cognac sur l'Isle + petite balade le matin et piquenique tiré du sac.

**22 mai:** balade dans le Nontronnais.

**5 et 12 juin:** autres sorties

Vous trouverez plus de détails dans le prochain bulletin.



## COMPTE RENDU DE VOYAGE

### Compte rendu du voyage au LANGUEDOC, Sept. 2013

C'est sur le coup de 5 h. du matin que 31 adhérents sont



partis vers cette région du sud sous un temps incertain....

Nous avons d'abord visité la cité de Carcassonne, avec la basilique Saint Nazaire, Le château, la Porte Narbonnaise....puis reprit la route vers Sète où nous allons passer trois nuits.

Le soleil étant de retour nous partons visiter le Port, le Mont saint Clair, Le Lido qui s'étire sur une douzaine de



Km entre Sète et Marseille, le cimetière marin perché sur la colline. C'est là ou reposit

Georges Brassens et le poète Paul Valéry. Les quais et les canaux..... Nous nous rendons à Mèze avec la visite d'un mas de producteur de coquillages. Nous déjeunons sur place avec huitres, Moules et sardines.....un régal. Ensuite la promenade en bateau sur l'étang de Thau est la bienvenue sous un soleil éclatant. Le lendemain nous nous rendons à Pézenas, puis à l'embarcadere de Colombiers pour la croisière sur le canal du midi. Une excursion à ne pas rater, avec notamment Fonserannes et ses 9 écluses. Au retour, comme nous sommes dans le pays du Frontignan, nous visitons une cave où nous pouvons déguster .... (avec modération bien sur).



Puis le lendemain nous amorçons le retour vers notre Périgord, avec un arrêt et une visite commenté du viaduc de Millau.

Un très beau voyage au cours duquel les participants ont bien apprécié l'ensemble des prestations, le tout dans une ambiance très conviviale.

*En attendant 2014, la commission voyage de l'ANR 24 vous souhaite de passer de très bonnes fêtes de fin d'année.*



### Nos voyages 2014

Il reste des places pour le séjour Azurera à Sainte Montaine, si vous êtes intéressés inscrivez vous en me

téléphonant au 05 53 04 32 87 ou 06 70 70 43 02.

Les deux autres voyages (La Russie et la Crête sont complets.)

Daniel Cadet



# CONVIVIALITE

## **Galette de Bergerac le 14 Janvier 2014**

**À 14 H salle Jean Barthe (Quartier de la Madeleine)**

Inscription avant le 8 janvier 2014

Nom: Prénom:

Nombre de personnes:

Contact:

Claude DECERLE Imp. de la 1<sup>ère</sup> Armée

24150 LALINDE ☎: 05 53 24 16 25

Daniel TAMAIN 17 Route Combe Subert

24100 CREYSSE ☎: 05 53 74 04 35



## **Galette de Thiviers le 16 Janvier 2014**

**À 14 H salle des fêtes de Saint Jean de Côle**

Inscription avant le 20 Janvier 2014

Nom: Prénom:

Nombre de personnes:

Contact:

Jean-Pierre BONNEFON Fond du Bourg

24800 St JEAN de COLE ☎: 05 53 52 08 59



## **Galette de Nontron le 23 Janvier 2014**

**À 14 H salle des fêtes de Nontron**

Inscription avant le 12 janvier 2014

Nom: Prénom:

Nombre de personnes :

Contact:

Robert DABZAT Rapevache

24300 ST MARTIAL DE VALETTE ☎: 05 53 60 57 66

Jean-Yves PUYBAREAU 5 rue Jean Jaurès

24300 NONTRON ☎: 05 53 56 68 29



## **Galette de Sarlat le 27 Janvier 2014**

**À 14 H Ancien hôpital**

Inscription avant le 12 janvier 2014

Nom: Prénom:

Nombre de personnes :

Contact:

Jean-Marie TRIPIED Le Breuil Nord

24620 TAMNIES ☎: 05 53 29 65 67



## **Galette de Périgueux le 4 Février 2014**

**À 14 H au TNP**

Inscription avant le 27 Janvier 2014

Nom: Prénom:

Nombre de personnes:

Contact:

Guibert CHOUCHERIE 46 rue Cl. De Piles

24000 PERIGUEUX ☎: 05 53 53 31 02

Christiane RAY 19 Bis Rue de la Rivière

24000 PERIGUEUX ☎: 05 53 09 75 19

## BIENVENUE à vous qui avez rejoint l'ANR 24 en 2013

Nom et Prénoms	Origine
Mme ARTIGUES Danièle	PARIS
Mr BAUDOUT François	PARIS
Madame CASTEREDE Nadine	PERIGUEUX
Mr. Mme COUTOU Bernard et Martine	NOTRE DAME DE SANILHAC
Mr. Mme De SAINT OURS Jean-Paul et Josiane	TRELISSAC
Mme DESCOURTILD Marie Claude	LE BUGUE
Mr. Mme DUBEC Serge et Marie Claire	ROUFFIGNAC SAINT CERNIN
Mme DUMARCHAT Denise	BERGERAC
Mr. Mme DUSSAIGNE Gérard et Chantal	SAINT CHAMASSY
Mme FOURNIER Danielle	CHATEAU L'EVEQUE
Mme GUEDENET Anne Marie	THIVIERS
Mme KUNERT Simone	COULOUNIEIX-CHAMIERES
Mr LAURENS Christian	COULOUNIEIX-CHAMIERES
Mr. Mme LEONARD Georges et Fabienne	COULOUNIEIX-CHAMIERES
Mr LE THUAUT Pascal	ANTONY
Mr. Mme MARTIN Christian et Geneviève	PORT SAINTE FOY
Mr. MERCIER Lucien	BERGERAC
Mme PARADOL Michèle	LE BUISSON DE CADOUIN
Mme PARADOL Danièle	LE BUISSON DE CADOUIN
Mr PERRAULT Jean-Paul	NOTRE DAME DE SANILHAC
Mme REBIERE Françoise	SARLIAC
Mme ROBERT Marie-Ange	SARLAT
Mme VERRIER-MESURON Danielle	SAVIGNAC LES EGLISES
Mme VINCENT Colette	ST ASTIER
Mr. Mme VITAL Gérard et Bernadette	ST MARTIAL DE VALETTE

Nous espérons que vous retrouverez parmi nous l'esprit de ce qui fut, pendant de nombreuses années "La Grande Famille des P.T.T" autour des galettes, des repas, des sorties, des voyages.

Christiane RAY

## COTISATIONS 2014

Les cotisations sont à régler avant le **31 Décembre 2014**. Vous pourrez profiter de cette nouvelle année pour faire adhérer votre conjoint, votre compagnon. Il suffit de me le signaler en indiquant:

Nom:  
Prénom:  
Date de naissance:

**Tous les retraités** peuvent adhérer à l'ANR

Retraité:  oui  non

France Télécom       Poste  Membre associé

Chèque à l'ordre de **ANR 24** à envoyer à:

Mme Huguette ESTAY  
11 Rue Paul Vaillant Couturier  
24750 BOULAZAC  
☎ 05 53 08 48 51

Adhérents Poste et France Télécom		
	Sans abonnement	Avec abonnement
Adhérent individuel	9 €	18 €
Couple	18 €	27 €
Membres associés		
Adhérent individuel	18 €	27 €
Couple	36 €	45 €
<b>Abonnement à la revue ANR</b>		18 €

**VERTICALEMENT**

**1:** Etendues d'eau - Vent d'est **2:** L'arabe fonctionne sans appareil **3:** La première - Le premier habitant de Machu Pichu **4:** Note - Ils peuvent être: de fer, de mer et aussi croisés - Direction **5:** A l'écart et souvent secret **6:** Premier de série - Possessif **7:** Elle possède une longue entaille - Indique une suite **8:** Introduit **9:** A lui - Saint normand **10:** Période chaude - Capitale de l'Arménie



**HORIZONTALEMENT**

**A:** Frappé d'épouvante **B:** Elle appartient à celui qui la gagné - Diane de Poitiers y avait un superbe château **C:** Boisson anglaise - Celle de la grenouille n'est certes pas celle de Jupiter! **D:** Démonstratif **E:** Secteur Postal - Toujours dans Périgueux - Ne sait où il va **G:** Il y en a un à Boulogne mais aussi à Vincennes - Ile de France **H:** Passe à Innsbruck avant de se jeter dans le Danube **I:** Sans eau - Pronom personnel - Note **J:** Trou d'air

Solution des mots croisés N° 48										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	P	E	R	I	G	U	E	U	X	
B	A	X	E	R		T	E	T	E	S
C	I	C	T	E	R	E		I	R	A
D	S	I	S		A	R	O	L	E	S
E	I	D		O	S	I	R	I	S	
F	B	E	L		O	N		S		A
G	L	U	E		I	S	R	A	E	L
H	E	I	D	E	R		A	B	R	I
I	S	L	I	P		F	I	L	E	T
J			T	I	C		L	E	S	E

Mots croisés N° 49 de Paul MOREL										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A										
B										
C										
D				B	O	N	N	E		
E										
F				A	N	N	E	E		
G										
H				2	0	1	4			
I										
J										

