

Site Internet ANR 24 : <https://anr24.org>

Président

Christian Martin
71 Rte de Bordeaux
33220 PORT STE.FOY
☎ 05 53 61 08 64
anr24.admin@orange.fr

Trésorière

Lucette Cadet
53 Ave Jean Jaurès
24750 TRELISSAC
☎ 05 53 04 32 87

Secrétaire

Martine Trempil
27 rue Georges Campagnac
24660 C. CHAMIERES
☎ 05 53 09 08 30

Correspondants secteurs

BERGERAC
Alain Martin
1 rue Bellevue
24520 MOULEYDIER
☎ 05 53 27 15 24
anr24mouleydier@orange.fr

NONTRON

Jean-Claude Larue
Les Baffettes
24800 Nantheuil
☎ 05 53 52 56 65

THIVIERS

Claude Bouic
29 Ave de la Résistance
24160 St Martial d'Albarède
☎ 05 53 62 32 34

PERIGUEUX

Huguette Estay
11 rue Vaillant Couturier
24750 BOULAZAC
☎ 05 53 08 48 51

SARLAT

Régine Sergent
Chemin du Haut Vialard
24200 Sarlat La Canéda
☎ 05 53 59 03 03

AMICALE-VIE et
COMMISSION ACTION SOCIALE

Jean-Claude Veyssy
38 rue P. Mendès-France
24660 COULOUNIEIX
☎ 05 53 09 72 08



Le mot du Président

Chères adhérentes, Chers adhérents,

Comme tous les ans, nous devons faire le bilan de l'année écoulée et proposer les activités de l'année en cours. Vous êtes cordialement invités à l'Assemblée Départementale qui aura lieu le **26 mars 2020 à Trélissac**.

Venez nombreux rencontrer les amis, les responsables départementaux, régionaux, nationaux et vous exprimer.

Appel à candidature au comité

De nouveaux membres sont attendus pour conforter le comité. Si vous êtes intéressé, merci de nous le faire savoir au moyen du coupon réponse ci-joint. Pour tout renseignement complémentaire, concernant le groupe et ses activités vous pouvez contacter les membres du bureau ou du comité.

Au plaisir de vous rencontrer.

Christian Martin.

Appel à candidature pour l'assemblée départementale du 26 mars 2020

Je suis volontaire pour participer :

- ponctuellement à l'organisation de manifestation sur mon secteur,
- pour participer au Comité de l'ANR 24.

Nom :

Prénom :

Adresse :

N° de tél :

Adresse mail :

Inscription avant le 19 mars 2020 auprès d'Huguette ESTAY 11 avenue Paul Vaillant Couturier 24750 BOULAZAC.



VIE DE NOTRE GROUPE

Assemblée Départementale au Centre Socio-culturel de Trélissac à 9h30

- Accueil 9h15
- Présentation : Rapports moral, financier, d'activités. Election au comité. Intervention des invités.
- Repas servi aux environs de 12h30. Prix du repas adhérent : **24 €** Accompagnant : **29 €**

Menu : Velouté potirons châtaignes, Terrine de foie gras sur toast, Filet de sole farci à l'emmental sauce champagne. Rôti de veau sauce poivre, pommes sautées, haricots verts, Brochette de fromages, Vacherin glacé.



Adhésions et cotisations 2020

Pour tous les retraités	Individuelle	Couple	Réversion
Avec revue	22	35	13
Sans revue	13	26	

Comment ne pas oublier de renouveler votre adhésion, faciliter le travail de la Trésorière, éviter des rappels désagréables, diminuer les frais de gestion : Optez dès aujourd'hui pour le prélèvement de votre cotisation pour l'année 2020 en vous adressant à la trésorière, ou réglez votre cotisation en lui envoyant votre chèque à l'ordre de ANR24 :

Lucette CADET, 53 avenue Jean Jaurès 24750 Trélissac Tél 05 53 04 32 87.



NOS RENDEZ VOUS

- Repas de Nontron – Thiviers regroupés le 12 mars midi à :

Hôtel de France, 20 Grand-Rue de la Barre Saint-Pardoux-La-Rivière.

Menu : Kir et ses mises en bouche, Foie gras mi-cuit sur toast de pain au maïs, crevettes cocktail, guacamole rafraîchi à la menthe. Filet de poisson retour du marché et son risotto de céleri, crème à l'ail des ours. Veau cuit en basse température avec ses pommes de terre grenailles sautées, jus de veau. Douceur, Vin en accord, Café.

Prix du repas adhérent : **25 €** Accompagnant : **30 €**

- **Repas de Sarlat le 5 mai à 12h30 :**

Ferme auberge Boucherie La Garrigue Haute 24370 PRATS de CARLUX.

Menu : Apéritif maison, Foie gras de canard, Magret séché et un verre de Monbazillac, Tourtière au canard, Pommes de terre sarladaises, Salade à l'huile de noix et Cabécou, Dessert, Vin et café.

Prix du repas adhérent : **26 €** Accompagnant : **31 €** Réservations avant le 25 Avril 2020 auprès de :

Régine Sergent 05 53 59 03 03 ou Lydie Marchand 05 53 31 03 66.

- **Sortie de Périgueux le vendredi 26 juin « Entre Rivière et Forêt »**

9h10 : Rendez-vous à la ferme du Parcot à Echourgnac,

9h30 : Visite guidée de la ferme du 19 -ème siècle, une des dernières maisons en ossature bois,

11h15 : Abbaye cistercienne de Notre-Dame Bonne Espérance, rendez-vous est donné à la boutique avec dégustation de la Trappe Echourgnac affiné à la liqueur de noix. Vous pourrez aussi visiter l'église et regarder le film retraçant le mode de vie des moniales,

12h15 : Déjeuner au restaurant « Le Duellas » moulin de Duellas à ST Martial d'Artenset,

Menu : Kir à la mûre, Salade de chèvre chaud, miel et jambon speck, Tournedos de canard grillé sauce myrtille, écrasé de pommes de terre à l'huile d'olive et tomate rôtie, Moelleux au chocolat coulant, fruits rouges, crème anglaise vanillée. Vin et café compris.

14h45 : Promenade en gabarre au moulin de Duellas, laissez-vous bercer au fil de l'eau....

16h15 : Visite guidée du Moulin de Duellas, son histoire, ses fonctions. Une salle d'antan vous rappellera l'agriculture d'autrefois avec la richesse des objets présentés.

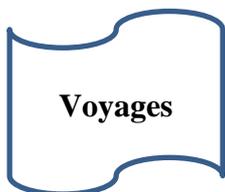
17h15 : Dégustation de glace (2 boules) fabriquées à 5 mn du Moulin à la ferme du Petit Clot,

18h fin de la journée :

Prix pour les adhérents : 30 euros, Accompagnant 35euros, **Réponse souhaitée avant le 15 juin** auprès de :

Huguette Estay 05 53 08 48 51 ou 06 75 83 73 51.

Toutes Inscriptions en fin de bulletin (merci d'écrire lisiblement en majuscule et d'appeler votre correspondant local si indisponibilité de dernière minute).

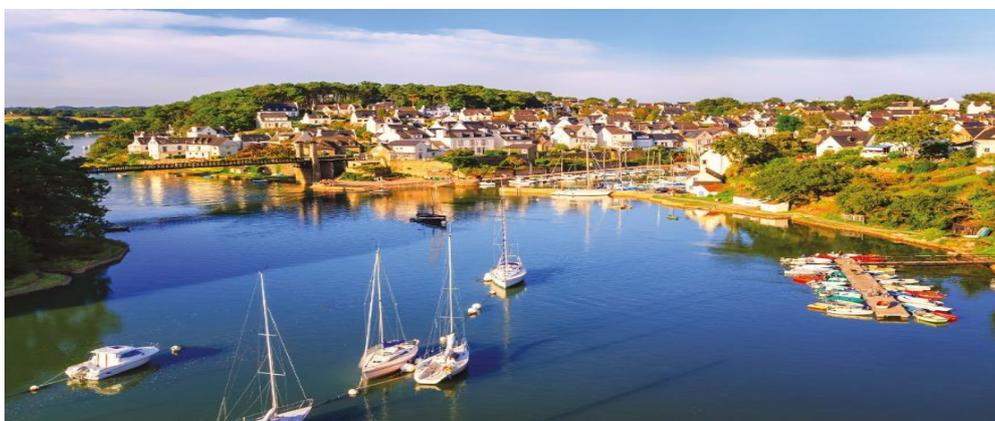


Un point sur les voyages 2020. Le voyage pour l'Italie Région de Naples et les Pouilles est complet.

Le séjour dans les châteaux de la Loire-Zoo de Beauval peine à trouver ses voyageurs (9 personnes inscrites). Nous allons devoir annuler cette destination. En remplacement, nous vous proposons un séjour en

BRETAGNE du 10 au 14 Octobre 2020

Carnac - Presqu'île de Rhuys - Quiberon et la Côte Sauvage - Rochefort en Terre - Vannes - Sainte Anne d'Auray - Concarneau - Pont Aven.



Hébergement en village de vacances pour les 4 nuits KERAVEL VACANCES 3* situé dans le Morbihan à Erdeven entre Carnac et Quiberon, dans des appartements plain-pied avec jardin – prestations hôtelières (entretien et linge de toilette quotidien).

Pension complète – guide accompagnateur – visites guidées.

Jour 1 : Départ Bergerac ou Périgueux - Erdeven -

Jour 2 : Carnac - La trinité sur mer -

Jour 3 : Quiberon - La Côte Sauvage Rochefort en Terre - Gacilly -

Jour 4 : Vannes - Ste Anne d'Auray Concarneau - Pont Aven -

Jour 5 : Erdeven - Retour.

Assurance annulation comprise par personne **480 €**, hors chambre individuelle **86€**.

J'ai déjà réservé une vingtaine de places pour ce séjour. Toutefois si le groupe est moins nombreux, le voyage se fera avec d'autres voyageurs, comme nous l'avons fait pour le séjour à Ste Maxime l'année dernière où il y avait 8 personnes.

L'intégralité du programme est à consulter sur le site internet <https://anr24.org>

RETOURS SUR IMAGES



Galettes de Bergerac



Quelle surprise ! Un seul bulletin d'inscription reçu mais de nombreux appels téléphoniques pour s'inscrire à la galette dont 4 après la date limite. Résultat, 45 amis se sont installés autour de tables accueillantes pour partager cet agréable moment. Christian a chaleureusement accueilli l'assemblée attentive en reprenant, hélas, les mêmes thèmes de l'année dernière. En effet les inquiétudes sur nos pensions n'ont pas changé et le combat pour les préserver demeure.

Après les vœux rituels de bonne santé et heureuse année prononcés par Christian, les participants ont apprécié galettes et brioches, cidres et jus de fruits, mandarines et café accompagnés de chocolats.

Un grand merci à tous pour votre sympathique participation.

Alain.

Galettes de Nontron/Thiviers le 16/01/2020

C'est par un après-midi ensoleillé que nous nous sommes retrouvés à la salle des fêtes. C'est un groupe de 32 amis qui sont venus passer ce traditionnel moment de convivialité. Une nouveauté quand même cette année, puisque la galette était commune pour Thiviers et Nontron. Après les vœux, notre président prononça quelques mots pour affirmer les actions et objectifs de notre association, ainsi que la date de l'Assemblée Départementale fixée au 26/03/2020. A nouveau merci à Françoise, Jackie et Robert pour leur gentillesse et dévouement afin que cette journée galettes se passe dans la convivialité et une ambiance très chaleureuse. Les couronnes, cidre, chocolats, mandarines, thé, café et la décoration de la salle, rien ne manquait. Ce fut formidable.

Merci à vous tous d'être venus si nombreux.

Chers amis, au plaisir de vous revoir très nombreux le 12 mars à St Pardoux la Rivière pour le repas Nontron/Thiviers.

Jean-Claude.



Galette des rois à Périgueux le 31/01/2020,

C'est par un après-midi plutôt gris que 93 participants se sont retrouvés au Théâtre de l'Odysée afin de partager la traditionnelle galette du secteur de Périgueux. Christian a adressé ses meilleurs vœux et une bonne santé à l'assistance. Puis, nous avons dégusté les galettes accompagnées de cidre, mandarines, chocolats, café ou thé. La bonne humeur, l'enthousiasme, l'ambiance chaleureuse semblaient satisfaire l'assemblée.

Chers amis, merci d'être venus encore plus nombreux et rendez-vous à un prochain repas ou sortie. Puis l'heure est venue de nous séparer le cœur ravi et joyeux et nous nous sommes envolés comme des papillons...vers nos foyers.

Séjour à Ste Maxime du 22 au 26 Octobre 2019

Un groupe de 8 personnes a pu participer au séjour à Ste Maxime, organisé par Fitour. Malgré des prévisions météo peu engageantes, le séjour s'est bien déroulé. La guide Anne Marie, originaire de St Raphaël, a su modifier le circuit pour éviter la pluie. Nos touristes, logés dans un bel hôtel, ont pu voir la Méditerranée déchainée dans le vent et contempler la magnificence des yachts à l'ancre dans le port de St- Tropez. La cuisine faite de spécialités locales, a été appréciée et avec une animation agréable, ce petit groupe a pu profiter d'une belle escapade, même si certains se sont sentis un peu isolés dans ce voyage de 50 personnes.

Geneviève.



Galette de Sarlat du 29 janvier 2020.

32 participants, la salle Mounet Sully était bien remplie, ambiance chaleureuse et retrouvailles depuis la dernière sortie. Les galettes et les boissons furent dégustées avant que chacun ne reprenne son chemin. Un nouvel adhérent nous a rejoint.

Régine Sergent.

DETENTE

Mots croisés 74

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A										
B								■		
C						■		■		
D			■							■
E		■			■			■		
F										
G				■					■	
H						■				
I							■			
J					■					

HORIZONTALEMENT :

A – Décore un manteau blanc avant le printemps.
B – ont pris de l'ampleur – Difficile de s'y noyer.
C – Gouttes matinales – Plus le poids diminue, plus on les voit. **D** – Note de musique – Discussions passionnées. **E** – Cours d'Italien – Chef d'église – Personnel. **F** – On les déclare dès le début.
G – Grand fleuve – Aussi. **H** – Dans ce cas – Elle est usante ! **I** – Se trouve dans une situation embarrassante – A un air précieux, mais ne l'est pas – **J** – Crochet – Il a le bras long.

VERTICALEMENT :

1 – C'est le rôle de l'acteur. **2** – Orfèvre en matière d'habillement – Le salaire de la peur. **3** – Ne risquent pas de tomber sur les épaules – Jambes de bois. **4** – Principes exprimant la foi – cri dans la forêt. **5** – Est parsemée d'îles en Méditerranée – A trouvé sa place. **6** – Se répète et n'est pas du tout positif – Un peu trop satisfait – Possessif.
7 – Européen, mais complètement à l'Ouest – **8** – Vaincue ou prête à être servie. **9** – Dépasse la mesure ordinaire – Se laisse entamer sans effort. **10** – Se sont bel et bien fait avoir. La nôtre est humaine

LA BOITE A IDEES

LES DIRECTIVES ANTICIPEES POUR LES DERNIERES VOLONTES SUR LES SOINS EN FIN DE VIE

Toute personne majeure peut, si elle le souhaite, faire une déclaration écrite appelée directives anticipées pour préciser ses souhaits concernant sa fin de vie. Ce document aidera les médecins, à prendre leurs décisions sur les soins à donner, si la personne ne peut plus exprimer ses volontés.

De quoi s'agit-il ?

Les directives anticipées vous permettent, en cas de maladie grave ou d'accident, de faire connaître vos souhaits sur votre fin de vie, et en particulier :

- limiter ou arrêter les traitements en cours - être transféré en réanimation si l'état de santé le requiert - être placé ou non sous respiration artificielle - subir une intervention chirurgicale - être soulagé de ses souffrances même si cela a pour effet de mener au décès.

On considère qu'une personne est en fin de vie lorsqu'elle est atteinte d'une affection grave et incurable, en phase avancée ou terminale.

Exemple : *je ne veux pas respirer à l'aide d'une machine – Si je suis en coma prolongé, j'accepte ou je n'accepte pas d'être alimenté par une sonde – Je refuse que ma vie soit prolongée artificiellement.*

Qui peut les rédiger ?

Les directives anticipées peuvent être rédigées par toute personne majeure. La personne majeure sous tutelle peut rédiger des directives anticipées avec l'autorisation du juge ou du conseil de famille.

Comment les rédiger ?

Elles doivent prendre la forme d'un document écrit, daté et signé, comportant votre identité. Le document est manuscrit ou dactylographié. Il se fait sur papier libre. Le ministère de la santé propose des modèles. Vous pouvez demander conseil à votre médecin habituel. Si vous êtes dans l'incapacité d'écrire, vous pouvez faire appel à votre

personne de confiance qui en présence de 2 témoins, peut les rédiger à votre place.

Faire connaître leur existence :

Vous devez informer l'équipe soignante et vos proches de leur existence et du lieu de conservation.

Si un dossier médical partagé existe (c'est un dossier numérisé créé avec votre consentement et géré par l'assurance maladie), il vous est recommandé d'y faire enregistrer vos directives anticipées. Elles seront facilement consultables. Vous pouvez aussi les garder chez vous, les confier à un proche, à une personne de confiance ou à votre médecin traitant. Il est conseillé de fournir des copies à plusieurs personnes.

Peut-on les annuler ?

Elles ont une durée illimitée. Cependant, il est possible de changer d'avis et de les annuler ou de les modifier. Vous devez demander à supprimer les précédentes. Informer tous les dépositaires. Seul le document le plus récent sera pris en compte.

Prise en compte :

Les directives s'imposent au médecin pour toute décision d'investigation, d'intervention ou de traitement à l'exception des cas d'urgence vitale pendant le temps nécessaire à une évaluation complète de la situation (patient à réanimer suite à un accident de santé brutal).

Que se passe-t-il en cas d'arrêt des traitements ?

La loi Leonetti de 2005 sur la fin de vie prévoyait déjà l'arrêt de l'acharnement thérapeutique (traitements jugés « déraisonnables »), mais la loi du 2 février 2016 va plus loin en offrant la possibilité au patient en phase terminale, de demander, dans ses directives anticipées, une « sédation profonde et continue associée à un traitement de la douleur », et l'arrêt des dispositifs de maintien en vie, il recevra un cocktail de médicaments destinés à le plonger doucement dans un état d'inconscience et à soulager ses souffrances jusqu'à son décès.

Bon à savoir : Le Centre de Fin de vie et de Soins Palliatifs (CFSP) répond à vos questions au 01 53 72 33 04 de 10h à 13h et de 14h à 17h.

Pour en savoir plus, vous pouvez consulter le site «www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr pour le modèle de directives anticipées (élaboration, modification, annulation) www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R44952.

Source : UFC que choisir – Services Publics – directives anticipées.

INSCRIPTIONS

Bulletin d'inscription à compléter et à retourner à votre correspondant local : (merci d'écrire lisiblement en majuscule et d'appeler votre correspondant si indisponibilité de dernière minute)

✂ ————— ✂ ————— ✂ ————— ✂ ————— ✂ ————— ✂ ————— ✂ —————

Repas de Nontron le 12 mars 2020 : Prix du repas adhérent : **25 €** Accompagnant : **30 €**

Nom Prénom :

Adresse :

Tél fixe :

Mobile :

Adresse internet :

Inscription jusqu'au mardi 10 mars, chèque libellé à l'ordre de l'ANR24 à envoyer à :

Jean-Claude LARUE Port : 07 85 60 60 64 ou Françoise LEGRAND Port : 06 07 26 57 73.

✂ ————— ✂ ————— ✂ ————— ✂ ————— ✂ ————— ✂ ————— ✂ —————

Repas de l'AD du 26 mars 2020 : Prix du repas : **24 €**

Nom Prénom :

Adresse :

Tél fixe :

Mobile :

Adresse internet :

Inscription jusqu'au 19 mars, chèque libellé à l'ordre de l'ANR24 à envoyer à :

Huguette Estay 11 avenue Paul Vaillant Couturier 24750 BOULAZAC 05 53 08 48 51 ou 06 75 83 73 51

Repas de Prats de Carlux le 5 mai 2020 : Prix adhérent : 26 € Accompagnant : 31 €

Nom Prénom :

Adresse :

Tél fixe :

Mobile :

Adresse internet :

Réservations jusqu'au 24 Avril, chèque libellé à l'ordre de l'ANR24 à envoyer à :

Régine Sergent 05 53 59 03 03 ou Lydie Marchand 05 53 31 03 66.

Sortie du vendredi 26 juin « Entre Rivière et Forêt » : Prix adhérent : 30 € Accompagnant : 35 €

Nom Prénom :

Adresse :

Tél fixe :

Mobile :

Adresse internet :

Inscription jusqu'au mardi 15 juin, chèque libellé à l'ordre de l'ANR24 et envoyer à :

Huguette Estay 11 avenue Paul Vaillant Couturier 24750 BOULAZAC 05 53 08 48 51 ou 06 75 83 73 51.

Bon de réservation : BRETAGNE du 10 au 14 Octobre 2020 Prix tout compris : 480 €

COUPON REPONSE A DECOUPER ET A RETOURNER avec le chèque d'acompte libellé à l'ordre de : ANR 24 VOYAGES (les chèques vacances sans ordre pour le solde) à : Mme MARTIN Geneviève 71 Avenue de BORDEAUX 33220 PORT STE FOY ET PONCHAPT. 06 33 40 94 92 – 05 53 61 08 64 ou voyages@anr24.org

Nom Prénom :

Adresse :

Tél fixe :

Mobile :

Adresse internet :

Je joins mon acompte de = 150 € x ... personne(s)

Chambre individuelle = 86 €

Je joins un règlement par participation
