



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](mailto:anr24.admin@orange.fr)

Trésorière

Evelyne Champenois  
900 Rte du Breuilh  
24230 St Antoine de Breuilh  
☎ 05 53 57 03 10  
[evelyne.champenois@gmail.com](mailto:evelyne.champenois@gmail.com)

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](mailto:anr24mouleydier@orange.fr)

NONTRON



THIVIERS



PERIGUEUX

Patrick Detrieux  
43 rue de Solferino  
24000 PERIGUEUX  
☎ 06 15 69 10 09

SARLAT

Régine Sergent  
Chemin du Haut Vialard  
24200 SARLAT LA CANEDA  
☎ 05 53 59 03 03

AMICALE-VIE et  
COMMISSION ACTION  
SOCIALE

Nadine Jesiolowski  
5 Allée de Savinien  
24100 BERGERAC  
☎ 05 53 09 72 08

## LAS INFOS DEU VINTAQUATRE



### Le mot du Président

Chères adhérentes, chers adhérents,

Une année se termine, une autre commence. Le temps passe vite.

L'année 2023 ne déroge pas aux précédentes, avec sa cohorte de guerres, de catastrophes naturelles, climatiques, de crises sociales, économique, sociétale... L'essentiel est qu'en ces périodes compliquées et difficiles, nous sachions garder et diffuser nos valeurs d'humanité, qui sont les seules qui pourront nous permettre de continuer à vivre dans la dignité.

A l'ANR24, nous nous efforçons, dans la mesure de nos moyens, d'agir en ce sens, avec les valeurs que nous défendons, les rencontres et la convivialité, l'entraide avec tous les adhérents, la protection avec notre mutuelle « L'Amicale Vie », la défense de tous nos adhérents, face aux attaques répétées contre les retraités, et bien sûr l'information par le biais de notre bulletin et notre site internet.

Notre dernier bulletin vous a été diffusé en partie par e-mail, en partie en papier. Cette diffusion n'ayant pas été concluante, le comité a décidé de reprendre la version papier pour l'ensemble des adhérents.

En cette fin d'année, notre trésorier Jean Forest, a décidé de quitter le comité. Par conséquent, les marches du secteur de Bergerac ne sont plus une activité de l'ANR24.

Une nouvelle trésorière, Evelyne Champenois, à qui je souhaite la bienvenue, et dont vous trouverez les coordonnées dans ce bulletin, a été cooptée.

 Suite,



## Le mot du Président (suite)

Quand vous lirez ce bulletin, nous serons dans la période de Noël et des festivités de fin d'année, aussi je vous souhaite de passer de joyeuses fêtes avec tous ceux que vous aimez.

Je n'oublie pas nos adhérents qui sont seuls, malades, dans la peine, à qui j'envoie d'amicales pensées et le soutien de toute l'équipe.

Bonne et heureuse année 2024 à toutes et tous et au plaisir de vous rencontrer, lors de nos prochaines galettes en janvier et de notre **Assemblée Départementale du 21 mars 2024**.

Les membres du comité se joignent à moi pour vous présenter leurs meilleurs vœux de santé et bonheur pour 2024.

Bien cordialement

Christian Martin

## COTISATIONS 2024

	Avec Revue	Sans Revue
Adhésion individuelle	32 €	23 €
Adhésion couple	46 €	37 €

Seul, le montant de l'adhésion peut ouvrir à une réduction d'impôt en case 7UF.

Pensez à renouveler votre adhésion pour 2024 en choisissant le prélèvement automatique de votre cotisation en vous adressant à la trésorière, ou régler par chèque à l'ordre de ANR24 :

**Evelyne Champenois 900 Route du Breuilh 24230 St Antoine de Breuilh**

**05 53 57 03 10 / 06 86 17 97 92** [evelyne.champenois@gmail.com](mailto:evelyne.champenois@gmail.com)



## VIE DE NOTRE GROUPE

**Des adhérents nous ont quittés** : Mme CHASTANET Elise-Nelly 24420 Savignac les Eglises

Mr FOURNE Michel 24100 Bergerac

*L'ANR 24 présente ses sincères condoléances à leurs familles.*



### Nos centenaires honorées à St Jean de Côte

Madame Marcelle DUCOUREAU,

« Avoir 100 ans c'est avoir 1000 souvenirs et être riche de ces beaux souvenirs ».

Des souvenirs, vous en avez partagé avec votre cousine, Marie Meynard, centenaire fêtée en Mai à Trélissac et présente aujourd'hui à vos côtés.

2 centenaires autour d'une même table, c'est beau !  
Bravo pour ce dynamisme et cette gaieté dont vous faites preuve, continuez à partager des moments de convivialité avec votre entourage et merci pour votre accueil chaleureux ce 8 novembre 2023.



Bernadette Roussille et Martine Trempil.

# NOS RENDEZ VOUS



## Moments de rencontre privilégiés entre amis, choisissez votre galette et réservez

- **Bergerac** : Jeudi 11 janvier 14h, salle Jean Barthe, quartier de la Madeleine à Bergerac  
Inscription avant le 6/01

Alain Martin Tél : 05 53 27 15 24 Mail : [anr24mouleydier@orange.fr](mailto:anr24mouleydier@orange.fr)

- **Périgueux** : Mardi 16 janvier 14h, Salle Filature de l'Isle Périgueux  
Inscription avant le 10/01

Patrick Detrieux : Tél 06 15 69 10 09. Mail : [Patrick.detrieux24@gmail.com](mailto:Patrick.detrieux24@gmail.com)

- **Sarlat** : Mercredi 24 janvier 14h à l'ancien Hôpital salle Mounet-Sully à Sarlat  
Inscription avant le 16/01

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

*(Le co-voiturage peut aider certains d'entre vous)*



## JOURNEE COMPLETE BIEN-ÊTRE LE MARDI 12 MARS 2024

Horaires communiquées ultérieurement

Hôtel Le TROPICANA 292 route des Bergeries lieu-dit Les Trois Frères 24140 DOUVILLE

Lors de cette journée animée par l'ASEPT, nous vous proposerons :

- Une conférence "Gérer son stress par la cohérence cardiaque" apports théoriques et exercices pratiques
- Un parcours ludique équilibre disponible sur la journée
- Une séance découverte yoga du rire
- Un stand ASEPT sur la journée avec quizz

Le repas (entrée, plat, dessert, café, boisson) sera pris sur place.

Le montant de la participation individuelle est de 35 €.

**Attention : nombre de places limité à 20 participants.**

Inscriptions auprès de Patrick DETRIEUX (**date limite le 20 février 2024**) :

[patrick.detrieux24@gmail.com](mailto:patrick.detrieux24@gmail.com) ou 06 15 69 10 09



## SORTIE A PÉRIGUEUX 19 OCTOBRE 2023

Nous étions une dizaine pour la visite de la cathédrale Saint Front et de ses toits.

L'afflux de nombreux pèlerins venant vénérer l'ermite Saint Front rend l'église carolingienne d'origine trop petite. Au 14<sup>ème</sup> siècle, une église édifiée en forme de croix grecque (4 branches de même taille) comporte 5 coupoles.

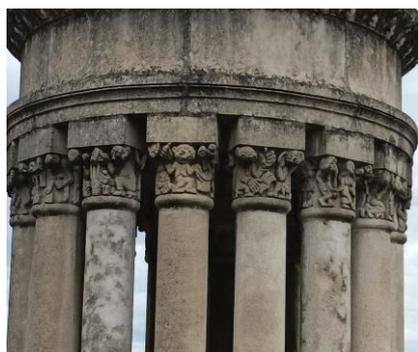
Devenue entrepôts à la Révolution, il faut attendre la création du Ministère des Monuments Historiques avec Prosper Mérimée pour que St Front soit classée dès 1840.

Abadie conçoit sa reconstruction quasi intégrale qui durera de 1852 à 1894. l'intérieur recèle de véritables trésors : lustres « couronne de lumière », retable en noyer...

Le cloître avec ses arcs romans et gothiques accueillait les pèlerins. La montée sur les toits offre une vue sur le Puy St Front quartier commerçant dès son origine.

Nous déambulons entre 17 lanterneaux qui renforcent les coupoles sur pendentifs. La pomme de pin qui coiffe la plupart est symbole d'éveil spirituel.

Parmi les chapiteaux de l'un des lanterneaux on peut identifier les anciens métiers d'artisans : tonnelier, acrobate, enseignant...



Du pied du clocher de style byzantin haut de 61 mètres, l'ange à son sommet nous semble bien éloigné.

Notre visite se termine place St Louis où un agréable repas nous attend.

Ambiance joyeuse et matinée très intéressante qui donne envie de poursuivre la découverte de Périgueux par les quartiers Renaissance avec ses hôtels particuliers, ses escaliers.



Rendez-vous est pris pour le printemps. Nous espérons que vous serez nombreux à être curieux de découvrir ces aspects méconnus de la capitale du Périgord.

Martine

## VOYAGE EN ÉGYPTE 27 SEPTEMBRE AU 7 OCTOBRE 2023

Après un long voyage fastidieux, nous voilà au pays des pharaons.

Par 40 à 42° nous sommes au pied des pyramides : celles de Khéops et Khéphren, les 2 plus grandes et le Sphinx.

Au Caire, la citadelle Saladin et la « mosquée blanche » sont les symboles de la ville. Le musée archéologique recèle quant à lui de nombreux trésors dont le cercueil et le masque de Toutankhamon tous deux en or massif.



A bord d'une montgolfière nous survolons les colosses de Memnon avant de découvrir les tombeaux de la vallée des rois, riches en décors aux couleurs superbement conservées.

La navigation sur le Nil nous conduit aux multiples temples que les pharaons ont fait construire : Edfou, Kom Ombo avec ses momies de crocodiles.

Un village nubien aux maisons colorées est l'occasion d'une rencontre avec les habitants.

Le son et lumière au temple de Philaë donne un tout autre éclairage aux gravures que nous avons vues de jour.

Point d'orgue du voyage : Abou Simbel et les temples édifés pour Ramsès II dont 4 colosses ornent l'entrée et celui de sa femme Nefertari.



Le temple de Karnak, le plus grand d'Égypte est relié à celui de Louxor par une allée de sphinx à tête de bélier. L'obélisque nous rappelle le cadeau fait à la France qui orne la place de la Concorde à Paris.

Voyage riche en découvertes de sites grandioses mais aussi de souks, d'ateliers d'artisanat... de paysages sablonneux sur les rives du fleuve.

Martine.





Le programme des voyages et sorties qui vous a été proposé dans le précédent journal a eu du mal à trouver son public.

Seule la sortie à la cathédrale St Front a pu avoir lieu, au grand plaisir des participants.

Les sorties au Château de Fayolle et à Domme ont dû être annulées, faute d'inscription.

La sortie à l'Ange Bleu prévue le 7 décembre a été maintenue avec 25 personnes inscrites.

Hélas, le programme des voyages ne rencontre pas plus d'enthousiasme.

A ce jour, le séjour au centre des **Issambres** a été annulé, 4 personnes inscrites.

Pour le voyage, **Les Trains Suisses**, nous avons 17 inscrits. Toutefois, le voyageur vient de nous informer qu'il ne pouvait allonger le délai des inscriptions. Il doit effectuer dès maintenant les réservations dans les trains. Ensuite, il ne pourra plus garantir la faisabilité de l'intégralité du programme. Nous ne pouvons pas nous engager avec si peu d'inscrits (le minimum étant de 25). **Nous prenons la décision d'annuler cette destination.**

En ce qui concerne, le voyage au Mexique, nous venons de prendre la décision de l'annuler, faute d'inscriptions suffisantes (6).

Nous espérons vous faire rêver un peu plus en vous proposant, un voyage, plus près, plus direct, au départ de Bordeaux :

### **LES LACS ITALIENS ET VENISE du 3 au 10 juin 2024**

Vous trouverez ci-dessous une description succincte du programme que vous pourrez visualiser en détail et en couleur sur notre site internet.

Départ de Bordeaux le 3 juin à 9h50 – Arrivée à Milan 11h 20. Après-midi découverte de Milan.

- Arrivée en soirée au Lac Majeur. - Installation à l'hôtel.
- Jour 2 : Lac Majeur – STRESA – ISOLA BELLA (en bateau) – l'île des pêcheurs – Lac d'Orta – Ile San Giulio -retour à l'hôtel.
- Jour 3 – Lac de Côme – la villa Charlotta – TREMEZZO – BELLAGIO (en bateau)
- Jour 4 – Lac de Garde – SIRMIONE - VERONE la ville de Roméo et Juliette
- Jour 5 – Découverte de BARDOLINO – MALECINE - RIVE DEL GARDA
- Jour 6 – VALPOLLICELLA – VENISE – le Palais des Doges – Cathédrale St – Marc
- Jour 7 – VENISE et les Iles de la Lagune – MURANO – BURANO.
- Jour 8 – Départ de Venise à 13 h arrivée à Bordeaux à 15 h. Retour sur Périgueux en autocar

**PRIX TOUT COMPRIS (hors boisson) base 30 personnes 2200 - 2300 €.** Chambre individuelle 270 €.

Si vous ne disposez pas d'internet, ce programme vous sera envoyé sur simple demande au 06 33 40 94 92 ou 05 53 61 08 64.



# DETENTE

MOTS CROISES N° 89 proposés par Geneviève Martin

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

## HORIZONTALEMENT :

- A – Beautés automnales québécoises
- B – Crier à perdre la voix – Appris
- C – Jeu de carte très familial – Dépourvue d’intelligence
- D – Insectes plein de pattes – Jouer au petit ou gros
- E – Astronome français (1897-1952) – Fromage grec
- F – Droit d’usage sur ce que rejette la mer – Petit prénom
- G – Lister les faites
- H – Mélange dans sa tête – Vins au secours
- I – Rivière des Pays-Bas – Manufacture
- J – Remet de l’ordre – pronom réfléchi.

**VERTICALEMENT :** 1 – Pour les pommes, c’est la meilleure pâte – 2 – Lassante – 3 – Spécialiste des voies urinaires – 4 – Voyelles – Ouvrier qui recouvre d’un alliage les miroirs – 5 – Prénom espagnol – Négation. – 6 – Ampoules économiques – Le cuisinier l’aime avec des câpres – 7 - Propre du désert – Un allemand - 8 – Oiseaux migrateurs – 9 – Bande de terre couverte à marée haute – 10 – Après l’effort – Egalement, de même.

## LE SAVEZ VOUS

Tout au long de l’existence, nous ne cessons de faire évoluer notre habitat, pour rester chez soi le plus longtemps possible. Plusieurs aides existent pour l’aménagement de notre lieu de vie.

Contactez le : **3960 numéro gratuit**. Des conseillers de l’Assurance Retraite vous renseignent sur la possibilité de faire évoluer votre domicile par un diagnostic, sur les démarches et aides possibles.

Egalement le site : **mieuxvivremonlogement.fr** qui vous donnera des conseils et astuces pour un aménagement.

\*\*\*\*\*

Si vous n’êtes pas à l’aise pour remplir certains formulaires, n’êtes pas familiarisé à l’outil numérique ou n’avez pas internet, rapprochez-vous de : **‘France Services ‘**. C’est un réseau de guichets uniques déployés pour accompagner les Français dans leurs différentes démarches : santé, retraite, logement, impôts, accompagnement numérique.

\*\*\*\*\*

## INFO

L'APA ( Allocation Personnalisée d'Autonomie )

Les sommes versées au titre de l'APA ne sont pas récupérables sur la succession.

\*\*\*\*\*

## CÔTÉ SANTÉ

En marge des vaccins contre la Covid-19 et la grippe, il est possible de se faire vacciner par un pharmacien depuis le 7 novembre 2022 dans les officines le proposant. Il faut avoir au moins 16 ans et une ordonnance médicale. L'acte (hors coût du vaccin) est de 9,50 euros depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2023, pris en charge à 70 % et doit être réalisé dans un espace de confidentialité.

## CÔTÉ VOYAGE

Grâce à la **carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM)** facile à obtenir sur le site : [ameli.fr](http://ameli.fr), valable 2 ans, une prise en charge est prévue dans le système médical sur l'ensemble des pays de l'Union Européenne. Mais pour les autres destinations, afin d'éviter qu'un gros pépin et qu'une prise en charge se transforment en galère financière, **l'assurance voyage** est utile. Ainsi, si vous partez visiter les USA ou le Canada, le Japon ou la Suisse, un séjour à l'hôpital se chiffre en dizaines de milliers d'Euros. **L'assurance voyage** permet aussi d'être pris en charge dans des établissements présentant de bonnes conditions sanitaires en Afrique ou en Asie.

Nadine

## AMICALE-VIE



### POURQUOI ADHÉRER ?

Le contrat **Amicale-Vie** est un contrat sur mesure **réservé aux moins de 76 ans**

#### Choisissez la Simplicité

- Souscription jusqu'à 75 ans révolus
- Aucun examen médical
- 0 € de frais de dossier

#### Choisissez la Liberté

- Libre choix du capital garanti
- Libre choix de vos bénéficiaires
- Jusqu'à 24 000 € de capital en cas d'accident de la circulation
- Exonération des taxes et droits de succession selon la législation en vigueur

#### Choisissez la Sérénité

- Versement rapide du capital
- Exonération des taxes et droits de succession

**Les + 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 € de capital versé à vos bénéficiaires en cas d'accident de la circulation.

Nadine

# INSCRIPTIONS

---

**Bulletin d'inscription aux GALETTES 2024 à compléter et à retourner à votre correspondant local**

Nom Prénom :

Tél fixe / mobile :

Nombre de participants :

Adresse :

Mail :

**DATES DES GALETTES**

**Le 11/01**

**Le 16/01**

**Le 24/01**

**Bergerac**

**Périgueux**

**Sarlat**

---

**SEJOUR – VOYAGE 2024**

**DATE LIMITE D'ENVOI : Lacs Italiens le 30/ 01/ 2024**

DESTINATION	Période	Acompte/ personne	Chambre individuelle	TOTAL
LES LACS ITALIENS	Du 3 au 10 juin	700 €	270 €	

**Je joins le règlement :**

Ce coupon voyages est à découper et à retourner avec le chèque d'acompte libellé à l'ordre :

**anr 24 voyages** (les chèques vacances sans ordre pour le solde) à :

Mme MARTIN GENEVIEVE 71 Avenue De Bordeaux 33220 PORT STE FOY ET PONCHAPT

Noms Prénoms :

Tél fixe / mobile :

Adresse :

Mail :

---

*Foyeux Noël*

