



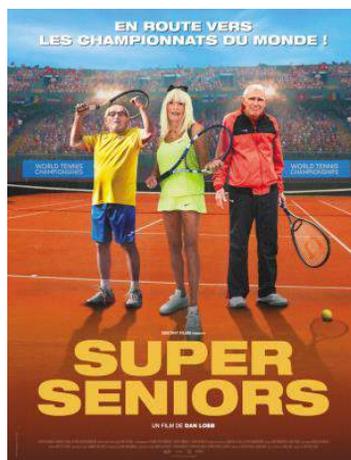
TRAIT d'UNION de Juin 2024

Groupe Alpes Provence



*C'est l'été
profitez des belles journées !*

*ne ratez pas ce film
qui va bientôt sortir...*



edito

Chères adhérentes et chers adhérents,

Dans cette nouvelle lettre d'information semestrielle, vous allez trouver le programme des activités prévues sur le 2^{ème} semestre 2024, quelques articles sur ce que vous avez vécu depuis janvier, et la synthèse de notre Assemblée Générale du 2 avril, si vous n'avez pas pu la lire sur notre site internet.

L'équipe de bénévoles du Comité déploie beaucoup d'énergie pour vous proposer des activités qui puissent vous plaire et je les en remercie vivement !

Je profite de cet éditto pour renouveler un message concernant la transmission d'informations.

L'envoi par courrier, bien qu'il soit agréable de lire un document papier, n'est pas très efficace : aujourd'hui nous avons besoin d'être réactifs, par exemple quand nous sommes contraints d'annuler un séjour, faute de participants, et que nous pourrions peut-être vous proposer un "plan B".

De plus, les coûts d'impression et d'envoi de nos deux lettres d'information annuelles et de la convocation à l'Assemblée Générale impactent notre budget des dépenses.

La seule solution gratuite à ce jour qui fonctionne très bien est le mail, ou courrier électronique si vous préférez : c'est instantané et facile d'utilisation sur un smartphone ou un ordinateur. Aujourd'hui nous en avons besoin pour tous les services publics, les assurances, les opérateurs, les achats sur internet, les loisirs, la santé (doctolib...), les transports, etc...

Si vous avez besoin de soutien pour l'initialisation, rapprochez-vous de la Mairie et/ou de l'UDAF qui proposent des ateliers gratuits pour ce type de besoin (voir en bas de la page 3).

Envoyez nous votre adresse mail à l'adresse ci-dessous, le Comité pourra être beaucoup plus réactif...

Au plaisir de vous rencontrer et d'échanger avec vous,

Passez un bel été et portez vous bien,

Le Président, André Dugas

anr.alpes.provence@gmail.com



Juste un petit rappel de date pour le **pique nique** proposé le **mardi 25 juin** au plan d'eau des Marres à 12h30 à **Sisteron**, avec possibilité d'une visite de la Citadelle le matin : **RdV à 10h** devant l'Office de Tourisme (parking gratuit au plan d'eau à 10mn à pied)
(Jacqueline Locastro 0621475371 ou jacqueline.locastro@sfr.fr)

ACTIVITÉS proposées au 2^{ème} SEMESTRE 2024

JUILLET	samedi 20 juillet 14h : après-midi récréative, jeux de société et cartes *
AOUT	samedi 24 août 14h : après-midi récréative, jeux de société et cartes *
SEPTEMBRE	dimanche 15 septembre 14h : Thé dansant à Romette (Gap) vendredi 20 septembre : sortie Cochon grillé au Ventoux (voir feuille jointe) samedi 21 septembre 14h : après-midi récréative, jeux de cartes *
OCTOBRE	vendredi 18 octobre 12h : repas de la chèvre à Ancelle (voir feuille jointe) samedi 19 octobre 14h : après-midi récréative, jeux de société et cartes *
NOVEMBRE	samedi 9 novembre 14h : LOTO à Romette (Gap) samedi 23 novembre 14h : après-midi récréative, jeux de cartes * jeudi 28 novembre : sortie au Grau du Roi (voir feuille jointe)
DECEMBRE	jeudi 12 décembre 12h : repas de Noël à Peyruis (voir feuille jointe) samedi 21 décembre 14h : après-midi récréative, jeux de cartes *

* au local de l'ANR, 10 rue de l'imprimerie à Gap



Nous avons eu le plaisir d'accueillir **10 nouveaux adhérents et adhérentes (04+05)** ce premier semestre **2024** et nous leur souhaitons beaucoup de plaisir au sein de l'ANR : Aurélie Chassagnol, Eric Di Gioia, Geneviève Drouin-Jullien, Catherine Ginsberg, Gisèle Girard, Elisabeth Margerit, Marie-Renée Mourenas, Denise Prost, Jean-Louis Sauvebois, Chantal Voisin

L'Assemblée Générale de l'ANR Alpes Provence du 2 avril 2024

Où ? à Curbans, près de Tallard, "à cheval" entre le 04 et le 05

Comment êtes-vous venus ? soit en covoiturage, soit par car affrété par le Groupe sur les deux départements

Qui a participé ? 90 adhérentes et adhérents, des invités de l'ANR 13 et des intervenants

Qui est intervenu ? le Président, la Vice-Présidente, la Trésorière, la Vérificatrice aux comptes, la Correspondante Sociale, le Délégué Régional, les Présidents de la Tutélaire 13 et de la Coop PACA, et l'ensemble dans un créneau de 2 heures

Le repas était-il bon ? délicieux selon un avis majoritaire, avec d'agréables retrouvailles, et une tombola !

Quelques points importants lors de la réunion

- Bilan annuel positif sur la fusion des 2 départements, encore beaucoup de projets en cours à développer et de solutions à trouver pour résoudre le problème des transports et de rassemblement des adhérents
- Les activités fonctionnent bien, et le social est toujours l'une de nos valeurs principales : 140 colis de Noël distribués, 160 cartes d'anniversaire envoyées, des repas-galettes, des sorties, des animations, de la randonnée, de la marche nordique...
- Bilan financier 2023 positif avec un excédent important, mais il reste une interrogation sur la subvention 2024
- Le nombre d'adhérents fin 2023 est en baisse (500) malgré l'arrivée de nouveaux adhérents
- La communication est très importante, souligne le Président, et tout sera mis en œuvre pour tenter d'attirer les nouveaux !
- Notre Délégué Régional est intervenu deux fois, pour décrire la situation en PACA et comme représentant du Siège de l'ANR
- Le Président de la Tutélaire 13 a décrit l'ensemble de ses prestations et souligné l'attrait des tarifs
- Le Président de la COOP PACA a expliqué l'intérêt des achats via la coopérative et l'attrait du service après vente
- Pour terminer quelques échanges avec des questions et des réponses

André

La Lavande en Haute Provence

La lavande est un sous-arbrisseau vivace au feuillage touffu et persistant composé de feuilles linéaires, ses fleurs parfumées et mellifères sont regroupées en épis. Elle fut importée en France sur la cote méditerranéenne, au cours d'un brassage des populations latines. Utilisée dans l'antiquité pour parfumer les bains et le linge, l'essence de lavande figure dans les plus anciennes formules de parfumerie parvenues jusqu'à nous. Tout d'abord ramassée à l'état sauvage, les provençaux choisirent la culture de cette plante odorante (lavandiculture) qui leur permit de vivre sur une terre difficile.

Valensole en Haute Provence est un haut lieu de la lavande fine et du lavandin. Ici les champs de lavande sont à perte de vue, ondulant en vagues mauves et bleues, et embaumant l'air lorsque la lavande est en pleine floraison début juillet. L'huile qui en est extraite possède de remarquables propriétés bénéfiques pour la santé. La lavande est depuis très longtemps utilisée comme un remède naturel. Les fleurs de lavande séchées offrent une solution naturelle pour parfumer les maisons.

La lavande est un symbole de paix, de purification et de guérison, un héritage qui perdure encore aujourd'hui. "La Lavande, c'est l'âme de la Haute Provence !" (Jean GIONO)

Fête de la lavande le **24 juillet** à Valensole et Corso de la lavande du **2 au 6 août** à Digne.

Jacqueline



Galettes Janvier 2024

3 repas galettes :
Guillestre, Pertuis et Gap,
avec 120 personnes au total !



1000 ans ! retrouvez le programme sur le site de la Mairie



Forum Bien vivre sa retraite à Digne-les-Bains

Lundi 17 juin 2024 - 13:30
à Lundi 17 juin 2024 - 18:00

Centre Desmichels

3 vues Partager Post

Date de la publication : Vendredi 24 mai 2024 - 09:09



exemple

PRATIQUE...

ATELIERS SENIORS gratuits sur la région PACA dont le 04 et le 05 (santé, bien-être, diététique,...) :
<https://www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr/noter-bientot-pres-de-chez-vous>

des **besoins numériques** ? de nombreux tutoriels pour vous former gratuitement (mobiles, mails,...) :
<https://www.solidarite-numerique.fr>

ou via l'**UDAF**, par exemple à Gap un conseiller numérique vous forme (testé : il est au top !) :
<https://www.udaf05.fr/les-services-aux-familles>

un **espace santé** qui vous est dédié pour rassembler toutes vos analyses, vaccins, ordonnances :
<https://www.monespacesante.fr/>



Ce 1^{er} semestre 2024, des **randonnées** raquettes, de la marche nordique, des balades contées, un séjour dans le Vaucluse à Vaison la Romaine, pour terminer fin juin par un séjour dans le Queyras !
 Merci à nos animatrices et animateurs pour guider nos randonneuses et randonneurs !

André

<https://anr-alpes-provence.fr> (diapos et programme)

☞ balades contées les lundi 16 septembre après-midi à Veynes et lundi 23 septembre après-midi à Remollon (4kms chacune)

des pivoines et des oiseaux...

Le jeudi 14 mai 2024 à 6 h nous avons pris la direction de **CREST** dans la Drôme, sous une pluie intermittente, pour la visite d'une exploitation spécialisée dans la culture de pivoines.

Nous avons été reçus par le propriétaire qui nous a enchantés à propos de ces magnifiques fleurs :

- les pivoines **herbacées**, surprenantes, aux couleurs lumineuses, idéales pour la confection de bouquets parfumés
- les pivoines **arbustives**, originaires d'Asie, qui sont des arbustes solides, rustiques, et d'une longévité importante

Nous avons ensuite pris la direction du restaurant, et après un bon repas direction le zoo d'**Upie**, toujours dans la Drôme, pour visiter le jardin aux oiseaux.

En fin de journée nous avons assisté à un spectacle d'oiseaux en vol libre !...

Très bonne journée entre soleil et pluie, retour sur Gap vers 20 heures.

Claudy



Nos partenaires...



correspondante **Jacqueline LOCASTRO**
 tél **06 21 47 53 71**
 email : jacqueline.locastro@sfr.fr



de 9h à 12h30 et
 de 13h30 à 17h
 09 69 398 399

780, route de La
 Ciotat - AUBAGNE
 09 79 55 30 59



8 Bd Charles de Gaulle, 05000 Gap
 5 avenue de Verdun, 04000 Digne
 point accueil sur RDV : **3035**
 tous renseignements : 09 69 39 39 39
www.lamutuellegenerale.fr

ANR A.P. – résidence le Beauchamp (bt A) 37 route de Ste Marguerite – 05000 Gap /0492462865
 courriel : anr.alpes.provence@gmail.com - internet : <https://anr-alpes-provence.fr>

Activités du 2ème semestre 2024



Dimanche 15 septembre 2024 à 15 h
Thé dansant à la salle des fêtes de Romette avec Emmanuel Patras
Réservations auprès de Régine au 04 92 53 54 20 / 06 85 82 59 64



Vendredi 20 septembre 2024 :
Cochon grillé au pied du Ventoux
Arrivée à Beaumes-de-Venise. Visite d'un vignoble situé au pied des Dentelles de Montmirail
Déjeuner avec menu cochon grillé. Puis route vers le célèbre Mont-Ventoux.
Prix adhérent : 77 € (y compris participation ANR 10 €)
Prix non adhérent : 87 €
Inscription au plus tard le 31 août 2024



Vendredi 18 octobre 2024 à midi
Repas de la chèvre au restaurant le Chamois à Ancelle
Prix : 30 € **Inscription auprès de Pierre au 0492514018 ou de Claudy au 0672819270**
avant le 11 octobre



Samedi 9 novembre à 14 h
Loto à Romette, salle la Romettine à 14h



Judi 28 novembre : cabaret équestre au Grau du Roi
Amateurs de musiques gitanes, de danses flamenco et de cavalcades équestres.
Spectacle pendant le repas puis visite libre de la maison de la méditerranée : vins et produits régionaux
Prix adhérent : 85 € (y compris participation ANR 20 €)
Prix non adhérent : 105 €
Inscription au plus tard le 26 octobre 2024



Judi 12 décembre à midi : repas de Noël à Peyruis
Prix 30 € (y compris participation ANR 15 €)
Inscription auprès de Jacqueline LOCASTRO : 0492792286 ou 06 21 47 53 71 avant le 5 décembre

COUPON REPONSE pour jeudi 28 novembre : cabaret équestre au Grau du Roi

Nom/Prénom.....Nombre de participants.....

Téléphoneci-joint un chèque de € à l'ordre de l'ANR05

A retourner avant le 26 octobre 2024 à Régine Bernard rés le Beauchamp, bât A, 37 rte Ste Marguerite GAP

Tél 04 92 53 54 20 ou 06 85 82 59 64. Les chèques vacances sont acceptés. *Je prendrais le car à :*

Carrétour Les Fauvins 7h 30 <input type="checkbox"/>	Arrêt de bus SNCF face au Musée 7h35 <input type="checkbox"/>	Arrêt de bus Verdun 7h35 <input type="checkbox"/>	Arrêt de bus Porte Colombe 7h40 <input type="checkbox"/>	Arrêt de bus Stade 7h40 <input type="checkbox"/>	Inter Marché Tallard 7h55 <input type="checkbox"/>	Sisteron Nord 8h30 <input type="checkbox"/>	Peyruis 8h45 <input type="checkbox"/>
--	---	---	--	--	--	---	--

COUPON REPONSE pour vendredi 20 septembre : cochon grillé au Ventoux

Nom/Prénom.....Nombre de participants.....

Téléphoneci-joint un chèque de € à l'ordre de l'ANR05

A retourner avant le 31 août 2024 à Régine Bernard /
rés le Beauchamp, bât A, 37 rte Ste Marguerite GAP 05000

Tél 04 92 53 54 20 ou 06 85 82 59 64. Les chèques vacances sont acceptés. *Je prendrais le car à :*

Carrétour Les Fauvins 6h30 <input type="checkbox"/>	Arrêt de bus SNCF face au Musée 6h35 <input type="checkbox"/>	Arrêt de bus Porte Colombe 6h40 <input type="checkbox"/>	Arrêt de bus Stade 6h40 <input type="checkbox"/>	Inter Marché Tallard 6h55 <input type="checkbox"/>	Sisteron Nord 7h25 <input type="checkbox"/>	Peyruis 7h45 <input type="checkbox"/>
---	---	---	--	---	--	--