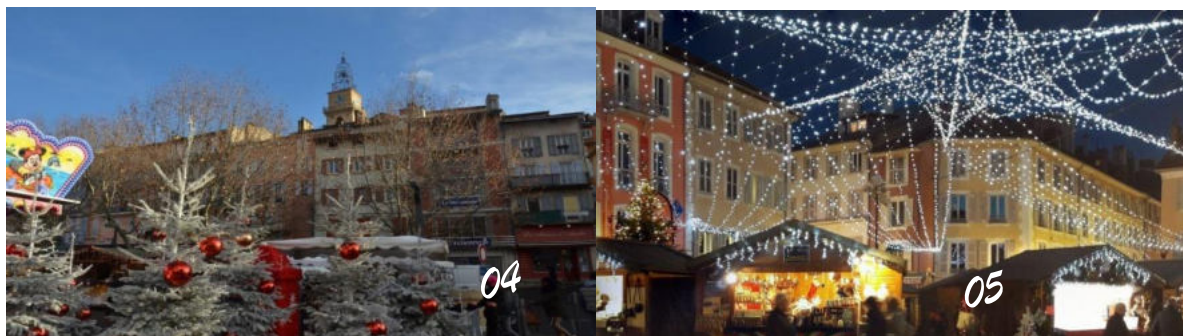




TRAIT d'UNION de Décembre 2023

Groupe Alpes Provence



Chères adhérentes et chers adhérents,

Noël approche à grands pas, aussi je vous souhaite de **très bonnes fêtes de fin d'année !**

J'en profite pour vous souhaiter également une très bonne année 2024 et surtout une très bonne santé. Je vous donne un premier rendez-vous pour les traditionnelles galettes de janvier...



Toute l'équipe du Comité a le plaisir de vous proposer le programme du 1^{er} semestre ci-dessous.

>>> ne manquez pas le rendez-vous pour la prochaine **Assemblée Départementale** prévue le **2 avril**, juste à la frontière entre le 04 et le 05, à **Curbans** : venez nombreux ...



à très bientôt , le Président, André Dugas



ACTIVITÉS du 1^{er} SEMESTRE 2024 pour le Groupe ANR Alpes Provence

JANVIER	3 galettes-repas : St Crépin (9 janvier), Romette (14 janvier), Les Mées (18 janvier) <i>(voir feuille jointe)</i> samedi 27 janvier 14h : après-midi récréative, jeux de société et cartes *
FEVRIER	samedi 24 février 14h : après-midi récréative, jeux de société et cartes *
MARS	samedi 23 mars 14h : après-midi récréative, jeux de société et cartes *
AVRIL	mardi 2 avril 9h30 : Assemblée Départementale à Curbans, puis repas samedi 20 avril 14h : après-midi récréative, jeux de société et cartes * dimanche 28 avril 15h : thé dansant à la salle des fêtes de Manse
MAI	jeudi 16 mai : sortie à Crest, pivoines et oiseaux <i>(voir feuille jointe)</i> samedi 25 mai 14h : après-midi récréative, jeux de société et cartes *
JUIN	du 10 au 13 juin : séjour du côté de l'étang de Thau <i>(voir feuille jointe)</i> samedi 22 juin 14h : après-midi récréative, jeux de société et cartes * mardi 25 juin 10h : visite Citadelle Sisteron et pique nique au plan d'eau des Marres

➤ **toutes les sorties sont ouvertes aux adhérents du 04 et du 05**

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

renouvellement des ADHESIONS 2024

Les adhérentes et adhérents sont sollicités pour renouveler leur cotisation annuelle, dont les conditions tarifaires sont identiques à 2023 :

- adhésion individuelle 23 €, et avec la revue "la Voix de l'ANR" 32 €
- adhésion couple 37 €, et avec la revue "la Voix de l'ANR" 46 €

*Rappel : notre association étant reconnue d'intérêt général, vous avez la **possibilité de déclarer le montant de l'adhésion sur votre déclaration de revenus (7UF) et ainsi de bénéficier d'une réduction de 66 % !***

Merci d'envoyer vos chèques libellés à l'ordre de l'ANR 05* à l'adresse de la trésorière :
Régine BERNARD – Le Beauchamp . Bât.A – 37, route de Ste Marguerite – 05000 GAP
(téléphones : 04 92 53 54 20 ou 06 85 82 59 64) (* pour raison comptable)

Nous vous remercions par avance de bien vouloir régler votre cotisation dans le courant du 1^{er} trimestre 2024, et merci également à celles et ceux qui, par un complément de cotisation, sous forme de **don**, apportent une aide appréciable aux finances de notre groupe.



Tous mes meilleurs vœux pour 2024, Régine

Nous avons eu le plaisir d'accueillir **12 nouveaux adhérents et adhérentes** (04+05) cette année 2023 et nous leur souhaitons beaucoup de plaisir au sein de l'ANR :

Auzet Mireille, Bessy Bernadette, Bonnet Michel, Chienno Michelle,
Gueydan Marie-Christiane, Lambert Patricia, Naudin Alban, Naudin Laurence,
Peuch Nancy, Rameaux Francine, Rastout Pierre, Rouffeteau Catherine

Bienvenue



Une nouvelle **centenaire** dans notre groupe, Mlle LAURENT Léoncie a fêté ses 100 ans le 29 août 2023. Bernadette, le président de la MG 04 et moi-même nous nous sommes rendus à l'hôpital de Barcelonnette pour lui rendre visite. Très surprise et émue, elle a déclaré « *je ne pouvais pas imaginer que vous viendriez me voir de si loin merci merci !!* »

Après avoir reçu la médaille de la Mutuelle et quelques friandises, nous avons bavardé autour d'un petit goûter. Elle est toujours très attachée à l'ANR et aux postiers. Toutes nos félicitations pour cette fidélité depuis plus de trente ans... *Jacqueline*

Nous rendons hommage à nos **18 adhérentes et adhérents décédés cette année 2023** (04+05) et nous présentons, à nouveau, nos **sincères condoléances** aux familles :



Beraud Henri, Bermond Fernande, Champsaur Emile, Doux Jacques, Escallier Geneviève,
Feraud Roger, Geraud Jacques, Hugues Jacqueline, Juillan Francis, Mazet Robert,
Michellon Georgette, Quincy Marcel, Rougier Madeleine, Ruiz Louis, Tatessian Jean-Pierre,
Verkein Serge, Verlaque Colette, Voltaire Ginette



Historique des différents locaux utilisés par l'ANR à Gap... souvenirs...

En 1980, sous la présidence de Gabriel Richier, plusieurs adresses se sont succédées :

- Bibliothèque de la Mutuelle au dessus du Prisunic
- au RdC de la Mutuelle Boulevard Pompidou
- Direction Départementale dans la rue Carnot
- rue du Dr Ayasse à côté du garage des PTT

Puis en 2002, dans la villa du gardien au 9 rue des Fauvins avec d'autres associations PTT.

En 2009, au 18 bis rue des Sagnières dans un local de la Poste.

Enfin en 2013, il a fallu trouver un local privé au **10 rue de l'imprimerie**, toujours d'actualité à ce jour, pratique pour nos réunions, après-midi récréatives, ou pour mettre sous pli ce Trait d'Union que vous lisez... 😊



Loto fin Octobre 2023

une bonne communication,
une période favorable,
résultat 150 participants !

Thé dansant en Septembre 2023

gros succès également,
résultat 110 participants !



PRATIQUE...

Si vous savez "surfer sur le web" (naviguer sur internet), testez cette plateforme d'aide pour vos **besoins numériques** : de nombreux tutoriels pour vous former gratuitement...

<https://www.solidarite-numerique.fr>

ou via la Mairie de Gap : <https://www.ville-gap.fr/actu-agenda/une-aide-precieuse>

ou via le Département 05 : <https://www.hautes-alpes.fr/5825-accompagnement-numerique.htm>

ou à Manosque : <https://www.ville-manosque.fr/cartographie-manosque/le-grenier-numerique/>

ATELIERS SENIORS gratuits sur la région PACA dont le 04 et le 05 :

<https://www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr/noter-bientot-pres-de-chez-vous>



Les bienfaits du vinaigre sur la santé...

Le vinaigre est utilisé en cuisine pour la conservation des aliments et pour l'assaisonnement des plats. Il est composé d'eau à 90% et de 5 à 8% d'acide acétique.

Ses **bienfaits** :

- Diminution de l'apport glycémique par un ajout de 10 gr de vinaigre dans un repas
 - Soulage les crampes musculaires et les problèmes de peau grâce aux minéraux et oligo-éléments
 - Soulage les maux de gorge et le rhume car c'est un bon antiseptique naturel
 - Favorise la digestion lors de repas lourds
 - Lutte contre le mauvais cholestérol, l'hypertension artérielle, la maladie d'Alzheimer et la maladie de Parkinson, grâce aux antioxydants qu'il contient
- Il faut privilégier le **vinaigre de cidre**, issu de la culture biologique et sans sulfite.

➤ **Attention** à toujours diluer le vinaigre dans l'eau pour ne pas altérer l'émail des dents, et il est recommandé d'ajouter du miel pour atténuer son caractère agressif dans l'estomac

➤ **Attention** également car il peut être allergisant, entraîner des problèmes gastriques ou de reflux gastro-oesophagien dans certains cas.





Ce 2^{ème} semestre, de **nombreuses randonnées**... comme l'une des plus originales, le plateau de Bure à 2563m avec la visite des locaux de l'observatoire Noema, la mythique montagne de Ceûze, des balades contées en partenariat avec la Mutualité Française, une séance d'apprentissage avec les patous, sans oublier une rencontre franco-italienne à la frontière !

Et depuis 6 mois régulièrement des demi-journées de **Marche Nordique** encadrées par notre coach référent 05 et notre animatrice Cathy 👉

<https://anr-alpes-provence.fr> (04 92 46 28 65) *André*

Journée à l'Observatoire de St Michel (26 septembre 2023)

Magnifique journée de septembre comme on le voit sur les photos extérieures, ce qui a permis d'observer le soleil avec un énorme **télescope**, et une superbe observation commentée du ciel dans le **planétarium** en forme d'œuf : une immense salle avec de beaux fauteuils rouges inclinés, tout pour rêver et se laisser emporter vers les étoiles et les galaxies, ouaouh...!

André



Notre partenaire de l'ANR



Une offre de bienvenue de 3 mois remboursés pour toute nouvelle adhésion !
 Cette mutuelle de l'ANR garantie par la CNP vous offre un contrat sur mesure avec une cotisation modérée pour un capital de 800€ à 8000€ et 10 niveaux de garantie.
 L'adhésion est ouverte jusqu'à 75 ans, pas de droits d'entrée, ni de frais de gestion, un capital exonéré de droits de succession, doublé en cas d'accident et triplé en cas d'accident de la circulation, et enfin un fonds de solidarité.
 N'hésitez pas à contacter votre correspondante **Jacqueline LOCASTRO**
 ➤ tél **06 21 47 53 71** email : jacqueline.locastro@sfr.fr



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