



TRAIT d'UNION

Association Nationale des Retraités
Groupe des Hautes-Alpes

reconnue d'intérêt général

Juin 2022



Le mot du Président

Bonjour à toutes et à tous,

Je suis heureux de vous retrouver avec ces conditions sanitaires très améliorées, nous voici de retour dans une vie "normale" même si la pandémie n'est pas terminée.

Au cours de ce premier trimestre nous avons pu nous revoir lors de certaines activités et également lors de notre Assemblée Départementale à Notre Dame du Laus, ...restons optimistes pour la suite. Merci à vous tous qui êtes restés fidèles à notre association malgré les moments difficiles traversés. Nous nous efforçons de relancer les activités pour que le lien qui nous unit reprenne "comme avant". Profitez de l'été et de vos proches et prenez soin de vous.

Bonne lecture et à bientôt.

Le président, Christian Callet



Depuis quelques années le groupe ANR 04 rencontre des difficultés de gestion suite au manque de bénévoles au sein de son Comité Directeur mais également pour le bon déroulement des activités.

Depuis 2 ans c'est notre trésorière, Régine Bernard, qui assure la comptabilité des deux groupes 04 et 05. La présidente du groupe 04, Jacqueline Locastro, remplit depuis très longtemps la totalité des fonctions de son Comité Directeur et désire pouvoir profiter un peu plus de sa retraite.

Depuis quelques mois nous travaillons en commun pour mettre en place une **fusion des deux groupes départementaux** qui sont très vastes, et depuis peu nous avons obtenu l'accord du siège pour fusionner.

Environ 3 personnes de ce groupe 04 vont rejoindre notre Comité Directeur 05 et nous serviront de points de contact locaux; ce regroupement sera mis en place officiellement le **1er Janvier 2023**.

Comme vous pouvez le constater le manque accru de bénévoles a des conséquences graves pour notre association mais nous allons accueillir au mieux les adhérents de ce groupe et conserver le lien qui nous unit.

N'hésitez pas à nous rejoindre, nous avons besoin de tous.



ACTIVITES DU 2^{ème} SEMESTRE 2022

- SEPTEMBRE** mardi 13 sortie du côté de **NYONS** au départ de GAP
déjeuner à Buis les Barronnies, visite du musée de l'Olivier,
dégustation dans une vinaigrerie (voir feuille jointe)
- dimanche 18 **Thé dansant** à Romette, salle Romettine
- OCTOBRE** samedi 8 **LOTO** à 14h30 à Romette, salle Romettine

Vous souhaitez **surfer sur internet**, lire et envoyer des **mails**, créer des dossiers, gérer vos **photos**, utiliser des logiciels de **bureautique** comme Excel et Word,... ?
Apportez votre ordinateur portable ou votre tablette, André DUGAS vous initiera gratuitement dans nos locaux de Gap ! Vous pouvez vous inscrire en le contactant par email adugas1@gmail.com ou par téléphone au 04 92 46 28 65 , et il **mettra en place des séances** de 6 personnes maximum, sur une ½ journée, environ 1 fois par mois.



votre site internet **ANR 05** <https://anr05.fr>

...pour s'y retrouver voici les pages disponibles à partir du menu horizontal :

Accueil	éditorial du Président, articles colonne centrale, formulaire d'adhésion, coordonnées du Président et lien vers le site de l'ANR Siège (en bas d'écran)
L'association	- présentation de l'association et comptes rendus des Assemblées Départementales - CR des Comités : comptes rendus des Comités Directeurs
Social	descriptions des prestations : - Infos jeunes retraités - Offre de services de La Poste, Orange, Mutuelle Générale - CDCA : C onseil D épartemental de la C itoyenneté et de l' A utonomie - Dossiers : fiche pratique des papiers à conserver
Amicale Vie	description du contrat capital décès
Activités	loisirs du semestre en cours souvenirs : journal des précédentes activités, avec photos
Actualités	lettre de l'ANR 05 (trait d'union), articles des fêtes de raquettes & randos
ANR randonnées	- descriptif de la section Randonnées 05 - programme quadrimestriel des randonnées pédestres - photos des randonnées classées par dates, formulaire de contact

...pour toutes suggestions ou remarques, contacter le webmaster : adugas1@gmail.com

Libérez votre esprit, vivez vos projets en choisissant le capital-décès de l'AMICALE VIE

Souscription jusqu'à 75 ans révolus

Jean-Paul MICHEL
3, chemin des Fornaises 05190 THEUS
Tél. 04 92 54 60 43 / 06 28 67 64 74
Email : Jean.paul.michel@free.fr

Tutélaire

Correspondante PACA
Geneviève BENOIT
Mobile : 06 86 13 49 52
Bureau : 04 90 30 42 12

la Mutuelle Générale

8 Bd Charles de Gaulle, 05000 Gap
mercredi 9h30-12h et 13h30-17h
www.lamutuellegenerale.fr



adhésions

Association Nationale de Retraités Siège - INFO 22-19 du 10 juin 2022

Chères adhérentes et chers adhérents,

L'Assemblée générale de l'association s'est tenue les 31 mai et 1^{er} juin 2022 à Paris. Elle a voté une **augmentation des cotisations dont les nouveaux montants pour l'année 2023** sont indiqués dans le tableau ci-dessous.

Cette augmentation, sensible, était devenue inévitable. La principale raison en est la suppression au 31 décembre 2023 de l'aide financière que La Poste apportait encore aux associations du secteur Prévoyance et Solidarité. Cette suppression est une conséquence de l'évolution profonde que va connaître le secteur social de notre opérateur avec la disparition du Comité de Gestion des Activités Sociales (COGAS) et son remplacement par un Comité Social et Economique (CES) dont la gestion sera confiée aux organisations professionnelles, avec sans doute les mêmes conséquences que lors de la création d'un comité d'entreprise à Orange il y a quelques années.

Ces changements étaient annoncés depuis environ 2 ans mais nous étions alors en période de restrictions sanitaires, en activité réduite, et l'Assemblée Générale avait jugé alors inopportun d'augmenter les cotisations. Le retour à un fonctionnement « normal » et l'imminence de la perte de ressources importantes ont rendu indispensable cette augmentation, car notre association ne fonctionnera désormais que grâce à nos cotisations.

Deux mesures cependant atténueront les effets financiers de l'évolution de la cotisation :

- D'une part, notre association étant reconnue d'intérêt général, la **possibilité de déclarer le montant de l'adhésion sur votre déclaration de revenus** (case 7UF actuellement). Ainsi pour une adhésion individuelle à 23€, vous obtiendrez une réduction d'impôts de 15,18€ (66%) ; pour une adhésion couple à 37€, vous obtiendrez une réduction de 24,42€. Nous rappelons que seule la partie adhésion (23€ ou 37€) est à déclarer en case 7UF.
- D'autre part la **création d'une cotisation couple plus intéressante** qu'aujourd'hui : 37€ au lieu de 46€.

A noter que malgré l'enchérissement de nombreux éléments entrant dans la fabrication de notre revue (Papier, encres, affranchissement, etc.), **le prix de La Voix de l'ANR restera inchangé.**

Nous voulons croire que vous comprendrez les raisons de cette décision, que nous savons délicate, mais qui permettra à notre association de poursuivre sa mission : vous permettre de « bien vieillir ».

D'avance merci !

Adhésion individuelle	23€
Adhésion individuelle avec revue	32€
Adhésion couple	37€
Adhésion couple avec revue La Voix de l'ANR	46€

Nous vous remercions pour votre collaboration dans cette mission d'information délicate.

Le responsable de la commission
communication

Le Président national



Compte rendu de l'Assemblée Départementale 05 du mardi 10 Mai 2022 à Notre Dame du Laus

POINTS ESSENTIELS RELATIFS AU FONCTIONNEMENT DU GROUPE :

Le groupe des Hautes Alpes fonctionne de façon harmonieuse, grâce à l'implication de chaque membre du Comité, à l'excellente ambiance que son Président a su installer et à une parfaite appréhension des enjeux pour l'ANR.

Ce groupe, qui assurait depuis 2 ans la trésorerie du département des Alpes de Haute Provence, a accepté de conduire une expérience de fusion entre les 2 groupes, suite aux grosses difficultés rencontrées par le 04 (Quasi-disparition du Comité). Les 2 départements alpins fonctionneront comme un groupe unique, le groupe 04 fonctionnant comme un sous-groupe.

L'Amicale-Vie dans le groupe :

Statut du correspondant AMV dans le groupe (sa position dans le Comité, son intégration...) : Jean Paul Michel, correspondant, est Vice-Président.

Le constat sur la situation de l'AMV dans le groupe est-il partagé ? (Les chiffres des effectifs, niveau de développement...). Nous n'avons pas eu d'échanges sur ce point.

Le groupe a-t-il besoin d'une aide particulière ? (Moyens matériels, financiers, formation...) : Pas de demande.

Les intervenants :

Après avoir ouvert la séance, le Président souhaite la bienvenue aux participants, les remercie pour leur présence et présente ses invités.

Puis il présente son rapport moral. Après avoir rappelé ce qu'était l'ANR, cette vieille dame presque centenaire, il constate que malheureusement le nombre des adhérents diminue : 422 adhérents aujourd'hui mais 600 en 2012. Le COVID a constitué un sérieux coup de frein sur les activités habituelles mais le comité a continué à œuvrer au titre de la solidarité : Plus de 230 appels auprès des personnes âgées, envoi de 124 cartes anniversaire, envoi de condoléances et parfois présence aux obsèques... La communication a été maintenue, via le Trait d'Union et le site, piloté par André DUGAS.

C'est ensuite Evelyne GAY, la secrétaire, qui a présenté le rapport d'activité. Presque toutes les animations ont été annulées lors du premier semestre. A partir du 2^e semestre, ont pu être réalisées l'assemblée départementale (le 16/9), le Loto a dû être annulé mais un thé dansant a eu lieu le 7 novembre.

Gilles FLOUW, Président de la section Randonnée, note une certaine érosion du nombre de participants aux sorties. Le nombre de sorties a dû être diminué en 2021 et rappelle la participation de la section à la Fête de la randonnée, la présence à la Foire de Gap et l'appui à la lutte contre la mucoviscidose. Il souligne aussi la présence d'une centaine de participants lors de la Fête de la raquette. Les randonnées ont maintenant repris avec 15 à 20 participants en moyenne à chaque sortie. A noter que la section de randonnée est associée au CDRP, le Comité Départemental de Randonnée Pédestre.

Rapport moral et rapport d'activité, mis aux voix, sont adoptés à l'unanimité.

Régine BERNARD, la trésorière a alors présenté son rapport financier. L'exercice 2021 se traduit par un excédent de 2 192€. 2 167€ ont été investis au bénéfice de la solidarité. Le report à nouveau se monte à 34 552€. Régine a aussi rappelé la situation des effectifs pour 2021 : 422 adhérents, les adhésions entrantes ayant été largement effacées par 63 sorties (19 décès, 36 démissions et 8 radiations). Et l'exercice 2021 s'est achevé avec 19 impayés. Marie Christine JURAND, vérificatrice aux comptes, ayant préconisé de donner le quitus à la trésorière, *le rapport financier mis aux voix est adopté à l'unanimité.*

Jean-Paul MICHEL, correspondant Amicale-Vie (et Vice-Président du groupe avec Andrée BARDE) présente la situation de l'AMV : 41 adhérents et 9,7% des adhérents fidélisés.

La parole est ensuite donnée à Jean Marc GERMAIN, Président de la MG. Il souligne la bonne résistance de la MG lors de la crise du COVID ; Il évoque le service FLEX couvrant la téléconsultation, la stimulation cérébrale, le coût d'une seconde consultation de confirmation lors de diagnostic de cancer par exemple, l'aide aux soignants. Il signale aussi que des dispositions techniques (recours aux critères GIR) vont permettre à la MG de proposer sur la dépendance une offre complémentaire de la Tutélaire.

Michèle MATAI, pour la Tutélaire, rappelle l'offre de sa Mutuelle.

Enfin Jean François ROUX dit quelques mots sur les prestations de l'APCLD et la mission des donneurs de Sang.

Intervention du Représentant du Siègle :

J'ai disposé d'environ une demi-heure devant un public attentif. Après les salutations à nos adhérents et des remerciements mérités aux membres du comité des Hautes Alpes, j'ai centré mon intervention sur nos 2 préoccupations majeures actuelles :

Nos actions de défense, même si avec la pandémie, les prochaines élections présidentielles et la guerre en Ukraine, celles-ci doivent parfois attendre un peu - et la pérennité de notre association. Dans le domaine de la défense, j'ai traité du pouvoir d'achat et des actions conduites dans ce domaine, notamment notre volonté de déboucher sur la satisfaction de notre revendication relative à la défiscalisation de nos cotisations de complémentaires santé. J'ai évoqué aussi la réforme avortée des retraites, précisé la position de l'ANR sur le sujet. J'ai indiqué avec force notre volonté d'assurer la pérennité de notre belle association, parce qu'elle défend ses adhérents et retisse un lien social qui se délite ; et pour y parvenir, il est indispensable que de jeunes collègues retraités nous rejoignent. Nos préoccupations dans le domaine de la santé - plan Santé 2022 et le 100% Santé - ont été rappelées mais c'est surtout le sort de nos aînés et la prise en charge de la perte d'autonomie qui ont occupé une partie de mon propos. J'ai abordé ensuite le domaine de la solidarité et du social, un domaine dont nous devons être fiers, mais aussi un domaine où le renfort de nouveaux bénévoles est vital. Je n'ai rien caché des difficultés nouvelles qu'allait devoir gérer l'ANR avec la disparition probable de la subvention de la Poste et des locaux mis à disposition. Une augmentation sensible de la cotisation était à prévoir, en partie compensée par la défiscalisation dont bénéficieraient désormais nos adhérents, l'ANR étant reconnue d'intérêt général. J'ai conclu mon propos par des remerciements et des souhaits de réussite.

Appréciation synthétique portée par le représentant du bureau national à propos du groupe

Christian CALLET conduit le groupe des Hautes Alpes avec un incontestable talent d'animateur. Il a su créer une solidarité au sein du groupe et une excellente ambiance de travail. Nous pouvons lui accorder toute notre confiance pour mener à bien sa mission, y compris le rôle nouveau qu'il aura, avec ses collègues, à assumer pendant l'expérience de « fusion » avec le département voisin.

Ce compte-rendu est disponible en lecture sur le site de l'ANR 05.



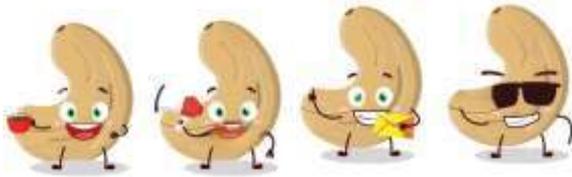
Afin de mettre à jour notre listing d'adhérents nous vous demandons de nous transmettre votre **adresse mail**. Elle restera confidentielle et va nous permettre de vous informer très rapidement des informations de notre groupe ou du siège sans attendre la parution semestrielle de notre magazine "Le Trait d'Union".
EN AUCUN CAS NOUS VOUS ENVERRONS DE LA PUBLICITE OU DIVULGUERONS VOS COORDONNEES.
 Envoyez-moi juste votre nom et prénom à mon adresse mail personnelle christian.callet0894@orange.fr
 Merci beaucoup, Le président



Pour bénéficier de cette offre, rendez-vous sur www.amicale-vie.fr ou contact@amicale-vie.fr ou téléphoner au 01 43 79 21 28

Noix de cajou

...propriétés, bienfaits et vertus pour la santé !



Le cajou est le fruit de l'arbre à noix de cajou (synonyme : amande).
 Il faut d'abord cuire ou rôtir la noix de cajou.

Voici ce que la noix de cajou apporte à l'organisme :

- **magnésium** (pour prévenir les crampes, la fatigue, et c'est aussi un anti-stress)
- **cuivre** (pour les défenses immunitaires, et participe à la régulation du système nerveux)
- **fer**
- **phosphore** (participe à la solidité des os, permet d'éviter l'ostéoporose et permet le renouvellement des tissus)
- **zinc** (antioxydants, stabilise l'insuline et préserve la peau et les cheveux en bon état)
- des vitamines **B1, B2...**

La noix de cajou sert à prévenir les maladies **cardiovasculaires**, permet de faire baisser le taux de **cholestérol** et sert à prévenir le **diabète** de type 2.
 Il permet également un bon transit intestinal et participe à l'équilibre de la flore et diminue les calculs biliaires.
 Enfin, étant riche en calories, sa consommation doit rester raisonnable.



Nous avons le regret de vous annoncer le décès de notre centenaire au sein de notre association,
Mme Madeleine BLANC,
 Toutes nos condoléances à la famille





Activités 1^{er} semestre



Les **galettes des rois** ont eu lieu le mardi 4 janvier à GUILLESTRE et le samedi 15 janvier à GAP, suivies d'une animation musicale : très bonne ambiance et bonne participation des adhérents.



Le **thé dansant** a eu lieu le 27 mars 2022 : environ 80 personnes se sont retrouvées avec grand plaisir à la salle de la Romettine pour danser et valser tous ensemble.



Que dire de la section Rando de l'ANR ?

Comme tous les clubs et associations, nous subissons une érosion de nos adhérents qui prennent de nouvelles habitudes du fait des contraintes liées à l'épidémie de Covid. Pourtant les animatrices et animateurs s'efforcent de trouver des randonnées agréables qui peuvent satisfaire le plus grand nombre. Nous arrivons à nous retrouver entre 10 et 15 personnes au cours de nos sorties.

La randonnée ce n'est pas que marcher pour gravir un sommet, voir un paysage, ce qui rend heureux de l'avoir accompli. C'est prendre le temps d'admirer la nature avec la faune qui peut se présenter, la découverte de la flore, en particulier des fleurs dont on essaye de retenir le nom. C'est aussi le moment privilégié de se rencontrer, d'aider dans des passages qui peuvent sembler délicats, de partager des moments conviviaux au cours des repas. C'est la sociabilité...

Il nous faut réfléchir comment récupérer les adhérents qui nous ont quittés et comment en attirer d'autres. Cela peut passer par la diversification de nos activités, promouvoir des randonnées à thèmes. Les idées sont nombreuses, il ne suffit que de trouver des bonnes volontés pour les mettre en œuvre. A chacune et chacun d'y réfléchir.

Vous pouvez toujours nous rejoindre pour vous rendre compte de l'ambiance du groupe en participant à une ou deux randonnées qui vous intéressent. Il suffit pour cela de consulter notre site internet <https://www.anr05.fr> (programmes randos) ou téléphoner au 0492432103.



ANDORRE VALLEE D'ORDINO du 13 au 17 Juin 2022

Après deux ans d'annulation, 22 personnes ont pu partir sur **ANDORRE** avec un très beau temps tout au long de notre périple. Nous étions logés dans un très bel hôtel tout en pierre à El Serrat à 1500m d'altitude dans la Vallée d'Ordino. Nous avons apprécié les vallées encaissées, aux paysages enchanteurs, la nature est très verte et apaisante, l'eau bourdonne et dévale dans les torrents, et il existe énormément de chemins de randonnée. Nous sommes montés en car à deux grandes stations de skis et nous avons pu admirer le panorama. Le village d'Ordino est le plus typique et le plus beau d'Andorre, tous les villages sont bâtis en pierre. Malheureusement tous les édifices religieux étaient fermés (depuis la covid) et nous n'avons pas pu visiter l'intérieur du sanctuaire de Meritxell d'une architecture très moderne. Après avoir visité Andorre-la-Vieille, nous avons terminé notre séjour par un shopping à Andorre la Ville sur 2 kms de long de magasins (vêtements, parfumerie, ...). Le lendemain nous avons repris le chemin du retour, fatigués par la chaleur, mais très contents de notre séjour.



Le 24 Juin a eu lieu à Rochebrune l'habituel **pique-nique** de l'association, après un repas partagé, très près de l'eau. Les adhérents se sont confrontés sur le terrain de boules pour des parties acharnées mais toujours très conviviales (pas de Fanny !). Vivement le prochain rendez-vous.