



Association Nationale des Retraités

Groupe Bouches du Rhône



Bulletin n°82

Juin 2025

Bulletin semestriel édité
par les retraités du groupe ANR des Bouches-du-Rhône

Directeur de la publication :

Lucette Bigorgne

Chargée d'édition :

Lucette Bigorgne

Conception & réalisation :

Chris Graph

ANR

10 rue Vitalis

13005 Marseille

Tel : 04 91 50 26 26

Courriel :

contact@anr13.org

Site Internet :

www.anr13.org

Sommaire

Le Mot de la Présidente	page 3
Ils nous ont rejoints.....	page 4
Ils nous ont quittés.....	page 5
Bien Vivre pour Vivre Mieux.....	page 6
ANR et Recherche médicale	page 6
Voyage à Sète	page 8
Colis de fin d'année.....	page 9
L'ANR13 à la Mairie du 4/5 de Marseille	page 9
Assemblée Générale / Rapport d'activités.....	page 10 à 13
Voyage : Açores.....	page 14, 15
Voyage aux Dolomites	page 16
Programme des Sorties et Animations	page 17
Adhérents Amicale Vie	page 18
Activités.....	page 19
Cotisations.....	page 20

Les Antennes

MARSEILLE

Lieu : 10 rue Vitalis - 13005 Marseille

Tel: 04 91 50 26 26



AIX EN PROVENCE

Responsable : Bernadette Delpy

2611 Chemin de S Donat Nord - 13100 Aix en Provence

Tel: 06 76 36 48 55

Mail : bernadettedelpy@orange.fr



LA CIOTAT PAYS AUBAGNAIS

Responsable : Nicole Francès

354 avenue des Granières - 13600 LA CIOTAT

Tel: 06 23 24 45 19

Mail : nicole.frances42@gmail.com



ST CHAMAS - PAYS SALONNAIS

Responsable : Didier Brosseron

7 rue des acacias

13113 LAMANON

Tel: 06 75 57 10 99 / Mail : didier.brosseron@wanadoo.fr

Le mot de la Présidente

Cette année, notre assemblée départementale portant sur l'année 2024 s'est tenue le 28 mars dernier.

L'assistance, assez stable en nombre, a pu prendre connaissance de la vie de notre groupe départemental, grâce aux différents rapports présentés (rapport d'activités, rapport moral et rapport financier).

Cela montre que notre implication est toujours aussi active.

Les nouveaux retraités recherchent surtout des activités physiques ; c'est pourquoi nous privilégiions les marches dans les 3 sous-groupes (Marseille, Aix, St Chamas).

Les 3 sortes de randonnées proposées permettent de répondre aux possibilités de chacune et chacun des participants. Un grand merci aux organisateurs pour leur implication.

En ce qui concerne le rapport moral, il faut souligner la baisse récurrente de nos effectifs : entre l'année 2018 et l'année 2024 notre groupe a perdu 1000 adhérents (1419 contre 2418).

C'est là notre gros problème ; malgré tous nos efforts en matière de communication externe, nous ne parvenons pas arrêter la décroissance du nombre de nos adhérents.

L'avenir de l'ANR est entre les mains de chacun d'entre nous. Une réflexion avec le Siège lors de l'assemblée nationale annuelle de l'ANR nous semble indispensable.

Nous avons également des difficultés à recruter de nouveaux bénévoles pour apporter des idées nouvelles et renforcer l'équipe existante. Aussi nous renouvelons notre appel à chacune et chacun d'entre vous.

Je vous souhaite à toutes et à tous un bon été qui je l'espère ne sera pas perturbé par une canicule assez récurrente depuis quelques années.

Lucette BIGORGNE

Il nous ont rejoints

Mme	AUBONNET	Françoise	Mr	EVENOR	Jacques
Mme	FERRI	Nadine	Mme	LAZARO	Marie Antoinette
Mme	BEAUVALET	Anne	Mme	EVENOR	Monique
Mme	FEVRE	Laurence	Mme	LIMON-FAUCHAS	Gisèle
Mr	BENOIT	Etienne	Mr	FAIVRE	Claude
Mme	FIORITO	Monique	Mr	LLASAT	André
Mme	BENOIT	Anne Marie	Mme	FARRUGIA	Marthe
Mme	FOURNES	Anne Marie	Mr	LOUIS	Georges
Mme	BERNARD	Catherine	Mme	LUNA	Georgette
Mr	FOURNES	Jacques	Mme	LUNA	Georgette
Mr	BERNARD	Guy	Mme	MARTIN	Ursule
Mr	FAGET	Jean-Bernard	Mme	MATTEUCCI	Marguerite
Mme	BESSON	Sylviane	Mr	MOTTE	Gérard
Mme	FAGET	Thérèse	Mme	NASI	Denise
Mme	BONNET	Sylvie	Mme	NATALI	Marie Paule
Mr	FRANGIPANE	Patrick	Mr	OLIVIER	Etienne
Mr	BONNETON	Michel	Mme	PARIS	Muriel
Mme	GAY	Hélène	Mr	PECOUT	Claude
Mr	BORIES	Dominique	Mme	PIBAROT	Marie-Christine
Mme	GENOVESE	Hélène	Mme	PIOL	Marie-Josée
Mr	BOSSUET	Roland	Mr	PIOL	Dominique
Mr	GENOVESE	Joseph	Mr	SENATORE	Vincent
Mr	BOUVIER	Jean Claude	Mme	SENATORE	Yvonne
Mr	GILLET	Serge	Mr	SEVERAC	Marguerite
Mr	CHEVALLOT	André	Mme	SORIANO	Marc
Mme	HOQUET	Marylène	Mr	TEDONE	Elisabeth
Mme	CHEVALLOT	Michele	Mr	TESSIER	Patrick
Mme	JEDEAU	Muriel	Mme	TESSIER	Marlène
Mme	CLARY-RUA	Elisabeth	Mme	VILLEPINTE	Danielle
Mme	JULIEN	Jeanne Pénélope	Mr	VISERTA	Christian
Mme	CLOTET-FARAGOU	Maddy	Mme	ZURLETTA	Florence
Mr	KLINGER	Daniel	MR	HENRY	Jezn Luc
Mme	COLOMBANI	Gabrielle	Mme	HENRY	Sylvaine
Mme	KOSMALA	Pascale	MR	VISERTA	Christian
Mme	COTTO	Agathe			
Mme	LANGIU	Marie			
Mme	DURBESSION	Colette			
Mme	LAPOUGE	Jocelyne			

Ils nous ont quittés

Nous publions ci-dessous la liste de nos adhérents décédés,
en renouvelant aux familles des disparus l'expression de nos sentiments distingués

Mme	ARNAUD	Lina	Mme	JULIA	Gabriel
Mme	BOURRET	ALICE	Mr	LAPREVOTTE	Jeanine
Mme	BRAJON	Janine	Mr	LOMBARDO	Salvatore
Mme	CHAUTARD	Marguerite	Mr	LICIANI	Jean Pierre
Mr	CIMMINO	Huguette	Mr	MARGAIL	Louis
Mr	D'APUZZO	Joseph	Mr	MARTIN	Francis
Mme	DAUMAS	Robert	Mr	MILON	Gérard
Mme	DES BORDES	Yvette	Mme	REBUFFAT	Claude
Mme	DUCELLIER	Yvette	Mme	SANDRE	Danielle
Mr	DUPUY	Anne Marie	Mr	SOLER	Simone
Mme	FAUCONNIER	Jean	Mr	SOREL	Alain
Mme	FERNANDEZ	Michelle	Mr	SOUPE	Claude
Mme	FLOUTIE	Simone	Mme	VALETICH	Raymond
Mr	FOURNIER	Jeanne	Mme	VITALIS	Arlette
Mr	JOUINES	jacki	Mme	MORARDET	Danielle

.....



C'est en période d'échanges de vœux de la nouvelle année que tu as décidé de partir sur la pointe des pieds, nous laissant abasourdis par ce départ.

Après avoir été l'animatrice de l'antenne d'Aix en Provence, **Yvette DUCELLIER** a pris la présidence du groupe A.N.R. des Bouches du Rhône.

Tu as su, par ton dynamisme, ouvrir le groupe vers le monde associatif du département (Cité des associations – Vivacité...) ou en participant au CODERPA (Comité Départemental des retraités et des personnes âgées), sans oublier de te servir des nouvelles communications en créant notre site internet.

Pendant cette période tu n'as pas ménagé ta peine pour que ce groupe 13 soit, ce qu'il est aujourd'hui, vivant, actif et reconnu au niveau de nos adhérents et du siège national. Pour y arriver rigueur et exigence, te caractérisaient, occasionnant quelques frictions entre nous mais vite oubliées, car difficile de se froisser avec toi.

Très pudique et repliée sur toi-même, il était difficile de t'aider quand tu n'allais pas bien et pour tes amis proches nous nous sentions impuissants et navrés de ne pouvoir t'apporter notre soutien.

Merci pour tout ce que tu as apporté à notre association, comme bénévole mais surtout comme personne dévouée, attachante et respectée de tous.

Difficile de t'oublier...

B. LAPUERTA

Bien Vivre pour Vivre Mieux

La retraite est un moment privilégié pour beaucoup des bénéficiaires qui ont donné de leur vie passée dans une ou plusieurs professions et aspirent à une quiétude bien méritée.

Du jour au lendemain, souvent, se retrouver sans activité est déstabilisant surtout si cela n'a pas été, ou si peu, préparé. Le rapport au temps est bouleversé et demande à être domestiqué. Retrouver la vie en couple peut entraîner des tensions entre les conjoints, car souvent l'un des deux a pris ses habitudes s'il est déjà en cessation d'activité ou a développé au fil des ans des pôles d'intérêt personnels et non partagés avec son conjoint. Respecter et comprendre sans interférer envers son compagnon est primordial pour un climat apaisé.

Bien vivre implique que l'intéressé(e) soit en paix avec lui-même, dans le bien-être, dans l'équilibre physique et mental le plus accompli possible. Il y a quelques recettes simples à appliquer pour cela et les propos ci-dessous ne sont pas exhaustifs.

BIEN-ÊTRE MENTAL



C'est lui qui va conditionner votre vie. Au niveau affectif et familial, il convient d'éviter tout point de conflit, de friction avec son entourage et tous ceux qui nous sont chers quitte à mettre sous cloche provisoirement certaines valeurs ou idées personnelles, l'harmonie étant préférable à l'affrontement. Les relations familiales avec les enfants, les autres membres de la famille et le conjoint se doivent d'être positives sans renoncer à ses propres idées et valeurs pour autant. Les relations amicales seront à favoriser et à développer maintenant que le temps

n'est plus compté. C'est aussi le moment d'assouvir ses passions, ses hobbies et d'aller vers de nouvelles activités choisies (avec l'ANR par exemple), de voyager et découvrir d'autres facettes de la vie, seul ou pas selon vos choix. C'est aussi un moment privilégié pour s'investir dans le « mieux-vivre » en s'impliquant dans une Association.

BIEN-ÊTRE PHYSIQUE



Bien dans sa tête aide à maintenir un équilibre physique indispensable pour bien avancer en âge. Certaines activités favorisent cela, et l'exercice physique est indispensable. Prendre l'habitude de marcher quelques heures dans la semaine (en randonnant avec les copains de l'ANR), jardiner si vous en avez la possibilité, bricoler chez soi ou ailleurs, aller en salle de sport sont quelques activités faciles d'accès.

Mais cet équilibre physique doit être également accompagné d'une hygiène de vie sans faille. Une alimentation saine avec un équilibre diététique doit être recherché afin d'apporter les nutriments nécessaires à un organisme qui n'est plus celui de la jeunesse sans renoncer pour autant aux plaisirs de la table et aux potentiels débordements occasionnels. Les années qui passent sont parfois accompagnées de soucis de santé et il faut faire face aux agressions qui nous assaillent. Meilleures seront vos conditions physique et morale, plus vos chances de guérison seront élevées et ne jamais perdre l'optimisme et le moral.

En conclusion de ce petit propos, sachez que **L'ANR13 SERA TOUJOURS À VOS CÔTÉS POUR VOUS CONSEILLER, VOUS AIDER MORALEMENT** afin que votre retraite soit la plus longue et belle possible. Venez vers nous, amenez vos amis et membres de votre famille et développons ensemble le bien-être de nos vieux jours, ceci sans réserve.

Dominique GRANDJEAN

ANR et Recherche Médicale

Sophie Saliceti est employée à la Maison des Associations où nous avons récemment tenu notre AG. Malgré nos fréquentes et anciennes relations associatives pour obtenir des salles de réunion pour nos Marcheurs et notre CODEP, je n'ai appris que récemment la maladie de Julie, sa fille. Même les appels dans les Médias m'avaient échappé.

Mais, lisons ce que nous dit la Maman :

« En 2020, notre fille âgée de 15 ans, a été atteinte d'une vascularite à IGA aiguë, maladie auto-immune rare inflammatoire chronique, invalidante et sans traitement. (1 cas/1 000 000 de personnes). La recherche a avancé grâce à notre 1ère cagnotte 2021 et a contribué à l'identification de biomarqueurs sanguins permettant de diagnostiquer plusieurs maladies auto-immunes avec une simple prise de sang (cela n'existe pas il y a 4 ans).

Grace à cette identification notre équipe de chercheurs a trouvé une molécule qui rendrait inoffensifs les anticorps dans les tissus responsables d'inflammations et de destructions des tissus (intestins et reins).

Un médicament est envisagé d'ici 4/5 ans, pour cela afin que l'étude Biovas puisse aller jusqu'au bout il manque 12 000 euros, notre cagnotte atteint 5500 euros en 2 mois. Ce médicament se révèle efficace d'après les essais sur la vascularite à IGA (atteintes digestives, rénales, cutanées et articulaires), ANCA (atteintes rénales et poumons) et Horton (tête/nuque et rend aveugle).

Nous avons besoin de faire connaître notre action pour les maladies auto-immunes et trouver des fonds et permettre la concrétisation d'une cible thérapeutique prometteuse d'ici peu ».

Pour nos adhérents qui voudraient se joindre à cet appel à projet en faisant un don pour combattre ces maladies auto-immunes ou pour Julie frustrée de cinq années de sa jeunesse et qui espère une guérison totale, ils peuvent s'adresser directement à :

France Vascularites :

Dons par CB :

site France Vascularites (onglet orange "Julie maladie auto immune")

Dons par chèque

à l'ordre de France Vascularites, avec, au dos, "cagnotte Julie auto-immune"

Soit : directement à l'Association France Vascularites, chez son Président :

Mr Raphael Darbon - 7 rue de l'église - 21540 Blisy-Bas

Soit : chez Mme Saliceti Sophie - Les Sources, 2 chemin des Ateliers - 13190 Allauch
06 61 24 48 84 / saliceti.so@gmail.com (Ici, merci de signaler votre appartenance à l'ANR).

(Dans tous ces cas, vous recevrez une attestation fiscale éditée par l'association).

Donatrice ou donateur ou non, une question, un renseignement ou une explication, Mme Saliceti est à votre écoute.

Un grand MERCI à notre Présidente Lucette BIGORGNE pour nous avoir offert cette page pour Julie.

André LAURENS

Voyage à Sète



Nous partîmes 46, tôt le matin, pour un périple Sétois mais que ne ferions-nous pas pour aller sur les terres de « tonton Georges ».



Après avoir récupéré la guide, départ pour une ascension au mont Saint Clair mais n'exagérons rien, pas besoin d'oxygène pour un point culminant à 175 mètres. Et là, le beau temps aidant, on découvre une vue magnifique sur l'étang de Thau, puis redescente vers ce que j'appellerai un pèlerinage, tout d'abord, le cimetière du Py pour rendre hommage à Brassens qui repose aux côtés de sa compagne Estonienne, Joha Heiman qu'il surnommait « püppchen » (petite poupée en allemand) et derrière sa tombe, au milieu des ifs, un pin planté en référence à sa chanson, « supplique pour être enterré à la plage de Sète : « Est-ce trop demander, sur mon petit lopin, plantez je vous en prie une espèce de pin..... »

Ensuite, il suffit de traverser la route pour se trouver

dans l'espace Brassens pour une visite émouvante, guidée par la voix de Georges lui-même. On déambule dans différentes salles au son de sa voix où l'on a un aperçu de sa vie, et pour finir on peut s'asseoir et écouter quelques-unes de ses chansons puis passage dans la boutique pour ramener quelques souvenirs.

Pour nous remettre de nos émotions, rien de tel que de filer au restaurant ou nous attendent des spécialités Sétoises, tielles, rouille Sétoise.....Après le repas, une balade en bateau est prévue sur les canaux mais avant ça nous avons un peu de temps libre pour une promenade digestive le long du canal, toujours sous le soleil. Navigation d'environ une heure avec un super guide plein d'humour et connaissant bien son sujet. Après une journée bien remplie, retour au bercail avec la satisfaction d'avoir passé une bonne journée.

Gérard Viglione

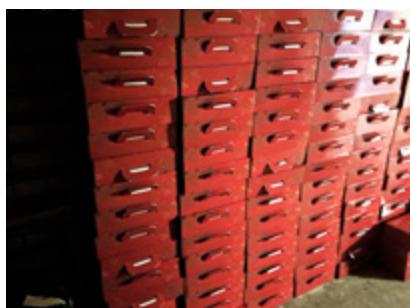
Colis de Fin d'Année

Une des dépenses importante annuelle dans notre groupe départemental réside dans la fourniture d'un colis de Noël à nos adhérents les plus fidèles et les plus âgés (plus de 85 ans). Ce geste de solidarité et de reconnaissance envers ceux-ci est très apprécié à juste titre.

Cette prestation représente une véritable petite entreprise à part entière et se prépare bien en amont de la distribution de fin d'année. Pour notre groupe, ce sont environ **400 colis** qui sont distribués ou postalités dans le département. Rien que sur Marseille et ses environs, ce sont près de 250 colis qui seront amenés au domicile de nos anciens. Environ une cinquantaine de bénévoles ont cette mission de mener à bien ce portage. Il s'agit de trouver la meilleure péréquation entre le domicile du porteur et les bénéficiaires qu'il servira, pas toujours aisément de concilier ces 2 impératifs ce qui explique que certains colis seront confiés à La Poste par défaut.



La logistique mise en place est rodée depuis de nombreuses années désormais. Entre la détermination du contenu du colis élaboré lors d'une réunion avec dégustation, la contrainte des prix, la commande prévisionnelle au cours de l'été et définitive à la mi-octobre, la répartition dans les antennes et le stockage pour Marseille avant la distribution aux différents émissaires qui porteront à domicile, ce sont de nombreuses heures à plancher sur des tableaux Excel pour aboutir au résultat final.



Malheureusement, l'étape de la distribution nous révèle certaines réalités quand on ne peut joindre les destinataires, ces derniers ayant parfois quitté leur domicile sans nous le dire ou plus simplement décédés depuis quelques temps.

Les colis à nos plus anciens représentent une des actions les plus significatives dans le domaine de la solidarité et se doit d'être poursuivie sans réserve dans l'avenir.

D. GRANDJEAN

L'ANR13 à la Mairie du 4/5 de Marseille

Voilà plus de 2 ans que le service Animations de la Mairie du 4/5 nous héberge dans les locaux du CMA Conception. Il s'agit de notre Siège Départemental, endroit à privilégier lors de vos rencontres potentielles avec nos bénévoles qui y assurent des permanences selon le calendrier diffusé sur notre site internet.

L'adjoint en charge des Associations (M. Touiti) a souhaité mieux connaître l'ANR13 afin de conforter, ou pas, notre coopération mutuelle pour la saison 2025/26 et un échange eut lieu le 22 mai dernier en Mairie entre cet édile municipal, le chef de cabinet du maire et notre Présidente et son Adjoint afin d'établir un lien humain entre ces acteurs.

Après une présentation de notre groupe, de ses composantes, de ses activités diverses et variées, divers propos retraçant notre activité de veille sociale et la satisfaction qui est la nôtre du local qui nous est affecté, divers échanges eurent lieu et ont conforté nos interlocuteurs du bienfait de notre présence dans leur tissu associatif et de la valorisation qu'apporte pour eux le soutien à une Association dynamique au plan marseillais et départemental dans le tissu urbain des 4ème et 5ème de Marseille en charge de l'animation pour les retraités de tout origine.

Cette rencontre a permis de mieux faire connaître l'ANR13 et de conforter le lien qui unit cette mairie d'arrondissement à notre groupe puisque nous y effectuons également notre loto et potentiellement de futures animations.

D. GRANDJEAN



Assemblée Départementale ANR13 en 2025

VENDREDI 28 MARS 2025

Elle s'est tenue pour la première fois en centre-ville, Sur la CANEBIERE, à la Maison des Associations...

Lors de cette AG ont été présentés le rapport moral, le rapport financier, le bilan des activités de l'année 2024.

Il en ressort que notre association compte **1419 adhérents** dont 6 centenaires et 89,3% sont à jour de leur cotisation. Il est adopté à l'unanimité.

COMpte DE RÉSULTAT SYNTHÉTIQUE

CHARGES (Hors taxes)	Exercice N Net	PRODUITS (Hors taxes)	Exercice N net
CHARGES D'EXPLOITATION : Achats de marchandises Variation de stock (marchandises) Achats d'approvisionnement Variation de stock (approvisionnement) Autres charges externes Impôts, taxes et versements assimilés Rémunération du personnel Charges sociales Dotations aux amortissements Dotations aux provisions Autres charges Charges financières		PRODUITS D'EXPLOITATION Ventes de marchandises Production vendue (biens et services) Production stockée Production immobilisée Subventions d'exploitation Autres produits Produits financiers	
TOTAL (I)	71 038	TOTAL (I)	70 230
CHARGES EXCEPTIONNELLES (II)		PRODUITS EXCEPTIONNELS (II)	
IMPOTS SUR LES BENEFICES (III)			
TOTAL DES CHARGES (I+II+III)	71 038	TOTAL DES PRODUITS (I+II)	70 230
BENEFICE OU PERTE	(808)		
TOTAL GENERAL	70230	TOTAL GENERAL	70230

BILAN SYNTHÉTIQUE

ACTIF	Exercice N			N-1 Net	PASSIF	Exercice N net	Exercice N-1 net
	Brut	Amortissements et provisions	Net				
Actif immobilisé :							
Immobilisations incorporelles	130	130			Capitaux propres		
Immobilisations corporelles	10 456	10 456			Capital		
Immobilisations financières	150		150		Ecart de réévaluation		
TOTAL I	10 736	10 586	150	247	Réserves :		
- Réserve légale					- Réserves réglementées		
- Réserves réglementées					- Autres		
Actif circulant :							
Stocks et en-cours (autres que marchandises)					Report à nouveau	78 201	80 937
Marchandises					Résultat de l'exercice (bénéfice ou perte)	(808)	(2 736)
Avances et acomptes versés sur commandes					Subventions d'investissement		
Créances :					Provisions réglementées		
Clients et comptes rattachés					TOTAL I	77 393	78 201
Autres	442		442		Provisions pour risques et charges (II)		
Valeurs mobilières de placement					Dettes		
Disponibilités (autres que caisse)	86 074		86 074	90 483	Emprunts et dettes assimilées		
Caisse					Avances et acomptes reçus sur commandes		
TOTAL II	86 516		86 516	90 483	Fournisseurs et comptes rattachés	67	12 705
Charges constatées d'avance (III)	698		698	848	Autres	9 350	450
TOTAL GENERAL (I+II+III)	97 950	10 586	87 365	91 578	TOTAL III	9 417	13 155
					Produits constatés d'avance (IV)	554	223
					TOTAL GENERAL (I+II+III+IV)	87 365	91 578

Rapport d'activités Année 2024

LA COMMUNICATION

Différents supports de communication permettent d'informer les adhérents sur les activités du groupe.

1- Les supports papier

- **Notre revue locale**, éditée chaque semestre vous relate les différentes activités aussi bien pour les voyages que les sorties ou d'autres sujets locaux. Vous y trouvez également le programme des activités du semestre et des informations nécessaires à notre vie de groupe.
- **La voix de l'ANR** (revue nationale éditée chaque trimestre) qui rappelle l'actualité de notre siège.



2- Notre Site ANR13

www.anr13.org

- **Notre site internet** qui va fêter ses 11 ans a eu une évolution croissante jusqu'en 2020 avec près de **60 000 visites**, et une chute en 2021 due au Covid et au manque d'activité durant cette période. Nous constatons un regain avec en 2023 environ 2 800 visites par mois.



Les visites des reportages photos constituent une part importante de

l'activité de consultation, mais pas seulement, comme le montre la liste des articles les plus visités :

- CE Orange Retraités, , Photos,
- Votre Flash RETRAITÉS en version électronique,
- Offre Orange, Comité Entreprise Orange,

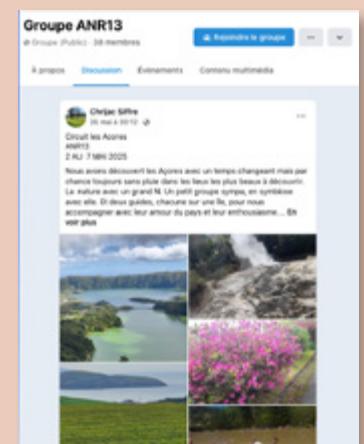
Nous constatons une moyenne mensuelle de 4 770 consultations

Le site Anr13, comme tout autre site internet, est ouvert à tous sur le web.

Mais il est aussi utilisé pour envoyer les cartes d'anniversaires, et aussi les infolettres, qui arrivent dans vos mails.

Mais contrairement au site, Les infolettres s'adressent aux seuls adhérents, pour envoyer une information particulière à ceux inscrits sur les listes :

- soit tous les adhérents : comme les annonces de voyages et sorties, avis de décès,
- soit une liste ciblée, un sous-groupe : par exemple, les marcheurs envoient des infos inter-groupe.



3- Notre Page Facebook

En ce qui concerne Facebook, là aussi les remarques sont bienvenues, les compétences aussi, La page Facebook créée l'an dernier ne donne pas entièrement satisfaction, il va falloir remettre l'ouvrage sur le métier.

LES ACTIONS

Les Permanences

Pour Marseille, elles ont lieu dans notre local *10 rue VITALIS 13005 Marseille* pour récupérer le courrier et recevoir nos adhérents :

- le lundi après-midi
- le jeudi matin

Les Activités Sociales 2024

2 activités marquantes sont à mentionner, à savoir les appels d'été aux plus de 87 ans à Marseille et la préparation et distribution des colis de Noël aux plus de 85 ans.

● SYNTHÈSE DES APPELS D'ÉTÉ

Parmi les personnes contactées : 256

Les personnes jointes expriment majoritairement leur satisfaction d'être appelées.

Malgré leur âge, beaucoup sont encore alertes et très lucides intellectuellement.

Leur entourage familial est souvent présent ou à proximité ; ce qui apporte un confort moral et parfois matériel dans les tâches quotidiennes

● SYNTHÈSE DES COLIS DE FIN D'ANNÉE

Concernant la distribution de ces [398 colis](#), [71](#) ont été postés par défaut de porteurs dans certaines destinations.

Pour Marseille et ses alentours, ce sont 46 volontaires et principalement des marcheurs qui ont distribué à domicile [216 colis](#).



● AUTRES ACTIVITES SOCIALES

Les visites, les présences aux obsèques et l'aide aux démarches pour les familles, les envois de cartes-anniversaires constituent tout au long de l'année beaucoup d'occupations pour nos bénévoles

([708 actions répertoriées](#) à l'attention des plus anciens)



Les Activités Ludiques

Les actions collectives sont celles auxquelles vous participez .

- Les activités ludiques et culturelles comprennent : les voyages ([18 dont 9 séjours](#)), marches, gâteau des rois, repas, lotos, visites, musées, etc.
- Qui représentent [210 sorties](#) dont la marche est le noyau dur avec 48% de l'offre.
- et [3 851 participants](#) dont 78% pour les marches.
- L'informatique et les jeux de société sont plutôt classés dans les ateliers. Cette activité occupe une moyenne de 6 joueurs par séance, répartis en deux équipes : Contrée et Scrabble. Ce sont près d'une [cinquantaine de séances](#) et la participation de [300 joueurs](#) qui en font un bilan honorable.



Les Actions personnalisées

Les actions personnalisées concernent plus particulièrement l'activité de nos bénévoles avec [475](#) actions envers les plus anciens.

[6 735](#) communications téléphoniques, plus de [8 050 kilomètres parcourus](#) pour le social et le temps passé ([9 480 heures](#)) montrent bien que nos bénévoles sont actifs toute l'année pour vous proposer le meilleur et la recherche de nouveautés.

Escapade aux Açores

DU 2 AU 8 MAI 2025



Le 2 mai, 15 valeureux Marseillais ont mis le cap sur les Açores. Le voyage en avion, bien sûr, fut dans l'ensemble assez court, si ce n'est le temps des escales à Lisbonne, un peu trop longues à notre goût. Sinon, les durées de vol étaient tout à fait raisonnables. Nous avons donc visité 2 îles sur les 9 que comptent les Açores : **Terceira et Sao Miguel.**

A **Terceira**, Déborah, notre gentille guide, nous attendait de pied ferme. Dès notre arrivée le matin, (enfin autour de 13 heures), petite balade pour nous réveiller un peu et nous mettre en appétit. Après le repas, balade en bus avec notre chauffeur Mario qui nous a conduits au « **Miradouro de la serra de Cume** » juste à temps pour apprécier un paysage tout en patchwork, à 543 m d'altitude. Il était temps car dès notre retour dans le mini car, le brouillard a envahi le paysage. Ouf ! Retour à l'hôtel et repas sur place. Nous avons été surpris par ce repas typique Açorien, 1 grosse boule de pain remplie d'une soupe de poisson succulente, suivie d'un plat de poisson avec légumes et le dessert, un gâteau. A savoir que là-bas on mange le fromage en entrée, de la faisselle mais aussi d'autres fromages, car ils ont des vaches.

Le lendemain matin, visite guidée et pédestre dans notre ville de « **Hangra de Héroismo** ». Ce nom provient de l'histoire du lieu, en effet, cette petite et jolie ville a remporté une victoire contre les Espagnols qui voulaient s'emparer des Açores. Elle fut 2 fois capitale du Portugal. Hélas, elle fut détruite par un tremblement de terre en 1980 mais reconstruite par la suite, souvent à l'identique. Depuis elle est classée au patrimoine mondial de l'Unesco.

L'après midi, fut libre, histoire de découvrir d'autres coins conseillés par Déborah et surtout de faire chauffer la CB !!!!

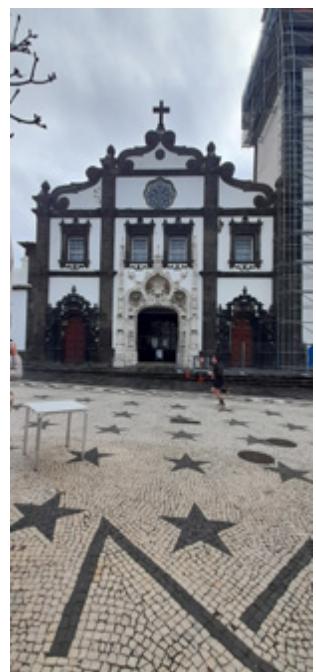
Le lendemain, excursion en bus, pour découvrir une côte de roches volcaniques très noires et très rugueuses. De petites « piscines » aménagées permettent de « goûter » l'océan.

Nous avons découvert les « **Impérios** », sortes de jolies chapelles bien décorées dédiées au St Esprit.

Nous avons également visité le « **Banana Eco Camp** », plantation de bananes, café, papaye et autres fruits tropicaux. Retour à Angra de Héroismo et le lendemain, déjà, adieu « tristounets » à Déborah et vol pour Sao Miguel, Snif ! Snif ! 4 ème jour déjà !

Là aussi, pas de temps mort ! Accueil chaleureux par Judith notre nouvelle guide, pétillante et dynamique, ainsi que le chauffeur David, très calme et toujours souriant.

Le matin visite guidée de Ponta Delgada, la plus grande ville des Açores. Découverte de l'église « **Matriz Sao Sebastiao** » aux décors très chargés, style baroque.



Repas sur le port et dès 14 heures, embarquement pour 3 heures de bateau, à la « chasse » aux dauphins et aux orques. Au large, l'océan n'était pas si calme que ça et certains d'entre nous ont eu besoin de petits sacs pour libérer leurs estomacs malmenés par la houle. Mais bon, la récompense était au RV et nous avons pu profiter de « danses » de dauphins tout près du bateau. Pour les orques, seuls quelques ailerons nous ont signalé leur présence.

Le retour sur la terre ferme fut très apprécié surtout après notre réveil matinal.

Le lendemain, 5ème jour, route vers [Lagoa](#) où nous avons visité une fabrique de céramiques.

Par la suite, visite du [jardin botanique « Parque de Terra Nostra »](#) datant de 1780. Dans ce parc, les volontaires ont pu apprécier un bain dans des eaux thermales chaudes,(28 à 33 degrés) ferrugineuses et douées de propriétés « rajeunissantes », blague!!!! Nous avons donc constaté de visu, toute la puissance de l'activité volcanique qu'il y avait. D'ailleurs les habitants utilisent cette chaleur géothermique pour faire cuire des plats appelés « Cozido », sorte de gros pot au feu qui marie des légumes variés manioc, ignames, patates douces, chou etc... et plusieurs sortes de viandes également. Après ce repas pantagruélique, une petite virée dans le site des fumerolles pour goûter aux différentes eaux thermales, aux propriétés multiples et en particulier digestives qui furent les bienvenues. Montée au Pico de Ferro d'où nous avons pu voir [le lac de Furnas](#).



Nous avons eu aussi l'occasion de visiter une importante [plantation de thé datant de 1883](#).

Retour à l'hôtel pour une bonne nuit de repos afin d'affronter le 6ème jour de séjour.

Le matin, petit tour au marché avant de continuer sur le centre ouest de l'île. Grimpette au [Miradouro Da Boca do Inferno](#), pour découvrir une vue splendide sur 2 lacs : [Lagoa d'Azul](#) et [Lagoa verde](#), ainsi que le village de Sete Citadès. Continuation sur la route du nord, où nous avons visité un endroit digne de la caverne d'Ali Baba. C'était un musée qui évoquait les pêches à l'orque, mais aussi, qui était un lieu particulier où des milliers d'objets divers et variés étaient exposés.

Pour finir cette excursion, visite d'une [plantation d'ananas](#) où l'on a pu déguster une liqueur d'ananas et faire aussi quelques achats bien sûr.

Le lendemain 8 mai, fut notre départ pour Lisbonne. A regret, plein de grosses bises à Judith et à David et aéroport.

Lisbonne avec son escale infernale a permis à 6 personnes de faire une super escapade à Lisbonne même. Escapade surtout motivée par certaines, par l'achat de pâtisseries typiques les « Pastel de Nata »!!! Ils ont tout de même visité la cathédrale. !!

Retour à l'aéroport où Christiane a distribué à chacun de nous ces fameux « Pastel de Nata », le jeu en valait la chandelle.

Dans tous les cas on peut dire un super grand OBRIGADO à Christiane pour nous avoir concocté ce très beau voyage, dépaysant. Il reste encore 7 autres îles à visiter au cas où !!!

Liliane et Marc

Voyage aux Dolomites

DE L'ANR PAYS SALONAIS DU 16 AU 20 MAI 2025



Après un long voyage, pas très confortable, avec le voyagiste Sabardu, la récompense était au bout.

Le Tyrol du Sud que sont les Dolomites nous a offert des paysages grandioses et majestueux : des sommets imposants encore enneigés, des lacs, des villages typiques agrémentés par le folklore.

Le tout couronné par un temps agréable sans pluie.

La guide était charmante et pleine d'humour, le chauffeur était infatigable malgré des routes très sinueuses.

Tout a été parfait : le chauffeur, la guide, l'hôtel, les visites et les paysages.

Que du bonheur pour les 19 passagers de l'ANR Pays Salonaïs !

Josiane FONTANA



PROGRAMME DES SORTIES ET ANIMATIONS

2ème semestre 2025/2026

6 septembre	Journée des Associations	<i>Saint Chamas</i>
14 septembre	Journée des Associations	<i>Aix en Provence</i>
DU 7 au 14 septembre	Luz St Sauveur	<i>Marseille</i>
DU 28 SEPTEMBRE AU 2 OCTOBRE	Espagne COMA RUGA	<i>La Ciotat</i>
DU 3 AU 8 OCTOBRE	Sardaigne	<i>St Chamas</i>
9 OCTOBRE	Méchoui à la ruralité	<i>Aix en Provence</i>
DU 25 AU 29 OCTOBRE	Lac de Constance	<i>Aix en Provence</i>
DU 7 AU 11 NOVEMBRE	Florence, la divine	<i>Marseille</i>
29 NOVEMBRE	LOTO	<i>Marseille</i>
NOVEMBRE	Pot au feu de chèvre salé, Ancelle	<i>Aix en Provence</i>
DU 10 AU 13 DÉCEMBRE	La Magie de Noël <i>Au pays des Châteaux de la Loire</i>	<i>Aix en Provence</i>
16 DÉCEMBRE	Repas de fin d'année	<i>Pays salonais /St Chamas</i>
DÉCEMBRE	Repas de Noël	<i>La Ciotat</i>
DU 20 AU 30 MAI 2026	Séjour Séniors en vacances SARZEAU	<i>Marseille</i>
JUIN 2026 (PRÉVISION)	La Norvège	<i>Aix en Provence</i>
2ÈME QUINZAINE SEPTEMBRE 2026	OUZBEKISTAN	<i>Marseille</i>

Cet été, je vous ai transmis un document de notre Président AMV qui a créé quelques petits remous...

Est-ce son humour très noir qui l'a poussé à nous enterrer tous prématurément pour s'adresser directement aux bénéficiaires de nos contrats ?

Beaucoup d'entre vous ont été bouleversés, choqués, surpris, voire inquiets. Mais rares ceux qui ont pu en sourire !

Je suis impliqué dans ce cafouillage que certains ont pris pour une farce. Je n'aurais jamais imaginé que vous vous jetteriez sur ce « document important » avant de lire mon mot joint qui, malheureusement, n'insistait pas suffisamment sur : « Document à conserver pour vos héritiers ».

Je vous rappelle donc ci-dessous les nouvelles consignes que nous donne Amicale-vie.

A notre décès, le bénéficiaire de notre contrat devra constituer un dossier comprenant :

- Extrait d'acte de décès ou bulletin de décès

(généralement fourni par l'entreprise de Pompes Funèbres qui déclare le décès à la Mairie).

- Certificat MÉDICAL attestant que le décès est dû à une mort naturelle, délivré par le médecin ayant constaté le décès (ou le médecin traitant en cas d'impossibilité de retrouver le médecin de l'hôpital). Le certificat ci-dessus suffit, à condition qu'il soit signé par un médecin (Si le décès était accidentel ou de la circulation, le signaler par une note manuscrite).

- un relevé d'identité bancaire au nom du bénéficiaire ou de son représentant. En cas de plusieurs bénéficiaires, le relevé d'identité bancaire de chacun est obligatoire.

- une photocopie, datée et signée, de la carte d'identité (recto-verso) de chaque bénéficiaire.

- un extrait d'acte de naissance du défunt.

Ce dossier complet sera envoyé à Amicale-vie, dans un Courrier Suivi :

**AMICALE VIE
13 RUE DES IMMEUBLES INDUSTRIELS
75011 PARIS**

Dans le cas contraire, si un incident intervenait dans les négociations, AMV ne pourrait pas prendre votre défense. Après l'avoir enregistrée, AMV enverra la demande à la CNP qui réglera le Capital. Cette procédure risque d'allonger les délais de règlement, mais la sécurité exige parfois quelques petits inconvénients !

Il reste entendu que les documents demandés (notamment l'extrait de naissance du défunt ajouté par la CNP) devront être établis au dernier moment car ils ne doivent souvent pas excéder une période de validité de trois mois.

André Laurens
Ex correspondant AMV, toujours à votre écoute.

Activités

AMICALE-VIE

Responsable : nous cherchons un bénévole !!

Courriel : amv13@amicale-vie.fr

Jeux de Société

Responsable : Annie Therond

Tel : 07 60 69 03 78

Tous les vendredis de 13h30 à 17h,
Belote, contrée, scrabble

Lieu : « Tempo Sylvabelle »

Mairie des 6eme et 8eme arrondissement
71 rue Sylvabelle, 13006 Marseille

Sorties Culturelles

Responsable : Christiane Juif

chjuif@laposte.net

Tel : 06 65 69 76 73



Sortie détente

et séjours en villages vacances, gâteau des rois, Loto

Christiane Siffre

christiane.siffre@orange.fr

Tel : 06 85 58 04 27

Danielle ABBURA

danielle.abbura@gmail.com

Tel : 06 60 40 11 53

Marches

Le programme des sorties est édité trimestriellement. Chaque adhérent choisit sa randonnée en fonction de ses capacités, selon les critères spécifiés dans les programmes établis. Pour tout autre renseignement, les animateurs suivants sont à votre disposition :

Marseille

Marc Bousquet 06 88 74 81 97

Marie Thérèse CASA 06 72 05 31 13

Aix en Provence

Gilbert Gilles 06 79 63 87 51

St Chamas

Didier Brosseron 06 75 57 10 99

ACTIVITE JEUX



Vous aimez les jeux de société, venez nous rejoindre le vendredi après midi,
13h30 à 17h rue Sylvabelle (Marseille 6ème)

contact ci-dessus

COTISATIONS 2025

COTISATION 2025 sans revue nationale	COTISATION 2025 avec revue nationale
Adhésion individuelle	23,00 €
Adhésion couple	37,00 €

Notre association étant reconnue d'intérêt général, vous avez la possibilité de déclarer le montant de l'adhésion sur votre déclaration de revenus, impliquant une réduction d'impôt de 66% : Réduction d'impôt de 15€ pour une adhésion individuelle à 23€

Réduction d'impôt de 24€ pour une adhésion couple à 37€

Cette réduction ne s'applique que pour la partie adhésion et un certificat fiscal ne sera fourni, à postériori, que si les services fiscaux vous le réclament.

Par chèque, à l'adresse suivante

Association Nationale de Retraités Cotisations
10 rue Vitalis
13005 Marseille

Par prélèvement automatique

Veuillez accompagner votre demande d'un R.I.B. à l'adresse suivante :
Association Nationale de Retraités
Mme Anne-Marie DELEUZE
10 rue Vitalis
13005 Marseille

Il reste bien entendu que celles et ceux qui sont prélevé(e)s ne sont pas concerné(e)s par ces mesures.