



Association Nationale de Retraités

Groupe Bouches du Rhône

Bulletin n°76

Juin 2022



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

Directeur de la publication :

Bernard Lapuerta

Chargée d'édition :

Lucette Bigorgne

Impression :

ESSOR Publicité

1565 route de la légion

13400 Aubagne

ANR

71 avenue Camille Pelletan

13003 Marseille

Tel : 04 91 50 26 26

Courriel :

anr13@wanadoo.fr

Site Internet :

www.anr13.org

Sommaire

Le Mot du Président.....	page 4
Cotisation 2023.....	page 5
Bilan de l'année 2021.....	page 6
Assemblée départementale.....	page 7
Compte rendu d'activités.....	page 7 et 8
Ils nous ont rejoints/Ils nous ont quittés.....	page 9
Hommage à Ginette et Jeanine.....	page 10
Prestations de service de téléassistance. .	page 10
Noces de diamant.....	page 10
Un futur plein d'interrogations.....	page 11
Amicale-vie.....	page 12
Fortes chaleurs et canicule.....	page 13
Des remèdes de Grand-mère.....	page 14 et 15
Programme sorties et animations.....	page 16
Voyage au Montenegro.....	page 16
Madère, l'île aux fleurs.....	page 17
Voyage dans les Pouilles.....	page 18
ANR.....	page 19
Activités.....	page 20

Les Antennes

MARSEILLE

Lieu : 71 avenue Camille Pelletan - 13003 Marseille

Tel : 04 91 50 26 26

AIX EN PROVENCE

Responsable : Monique Reynaud

Espace Daladier Le Faridou - 13770 Venelles

Tel : 06 32 33 39 13

LA CIOTAT PAYS AUBAGNAIS

Responsable : Christian Salvy

354 avenue des Granières - 13600 LA CIOTAT

Tel : 04 42 83 29 32 ou 04 42 08 68 68

ST CHAMAS PAYS SALONNAIS

Responsable : Colette Reboul

Permanence téléphonique : 06 68 31 91 79



Le Mot du Président

Bonjour à toutes et à tous,

Non nous ne rêvons pas !!!, nous avons réussi à organiser une **Assemblée Départementale en 2022**. La dernière avait eu lieu en 2019, donc après deux exercices blancs, voilà l'ANR 13 sur ses rails, avec la volonté de rattraper le temps perdu.

Vous trouverez dans ce bulletin les rapports d'activités et financiers, qui font apparaître d'une part une reprise de nos activités fin 2021 et d'autre part une comptabilité saine et solide, malgré un déficit déclaré.



En ce qui concerne le rapport moral, l'accent doit être mis sur la baisse récurrente de nos effectifs et une carence du nombre de nos bénévoles.

Quelques chiffres qui ne nous permettent pas d'être optimistes. En effet notre groupe comptait dans ses rangs 2625 adhérents fin 2016 et nous ne sommes plus que 1769 au 31 décembre 2021. Ce déclin vertigineux peut avoir des causes identifiables, mais cela n'explique pas tout.

Tout d'abord le vieillissement inexorable de nos adhérents, (moyenne d'âge est de 78,68 ans). Ensuite les nouveaux retraités recherchent surtout des activités physiques, c'est pourquoi les marches restent le vivier de nos plus jeunes adhérents.

La société a également évolué, les retraités sont plus autonomes que par le passé pour sortir ou voyager et sont devenus des consommateurs.

Devant ce constat, on ne doit pas être fataliste et nous devons nous poser les bonnes questions, à savoir proposons nous ce qu'il faut pour attirer et fidéliser ?

Et pour ce faire, il faut des bénévoles, capables d'apporter des idées nouvelles et surtout aider ceux en place, qui font déjà beaucoup et qui eux aussi prennent de l'âge.

Même si nous ne devons pas occulter ces problèmes, nous nous devons de rester optimistes et continuer à vous satisfaire, avec toujours convivialité, solidarité et bonne humeur.

Bon été et à la rentrée avec l'envie de faire encore mieux.

Bernard Lapuerta

Cotisation 2023

La suppression au 31 décembre 2023 de l'aide financière que La Poste apportait aux associations du secteur Prévoyance et Solidarité, dont nous faisons partie, a obligé à une réflexion pour combler ce manque.

Cette suppression n'est pas négligeable, puisque pour notre groupe, même si cela baisse depuis quelques années, le montant de 2021 'élevait a environ 8000€.

Devant cette perte, l'Assemblée générale de notre association (31 mai et 1^{er} juin 2022) a voté une augmentation des cotisations, dont les nouveaux montants sont indiqués ci-dessous.

Nos seules ressources viendront de nos cotisations.

Cette augmentation n'interviendra que pour les cotisations 2023.

COTISATION 2023 sans revue		COTISATION 2023 avec revue	
-------------------------------	--	-------------------------------	--

Adhésion individuelle	23,00 €	Adhésion individuelle	32,00 €
Adhésion couple	32,00 €	Adhésion couple	46,00 €

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 15,18€ pour une adhésion individuelle à 23€

Réduction d'impôt de 24,42€ pour une adhésion couple à 32€

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 réclame.

Bernard LAPUERTA

Bilan de l'année 2021

BILAN ADHÉRENTS

Nombre d'adhérents : 1769 / Age moyen : 78,68

BILAN SYNTHÉTIQUE

ANR GROUPE INIT 1 CCP

Edition du : 01/01/2021 au 31/12/2021

Soldes N-1 de l'exercice

Avec brouillard

Hors simulation

ACTIF	Exercice N			N-1	PASSIF	Exercice N net	Exercice N-1 net
	Brut	Amortissements et provisions	Net	Net			
Actif immobilisé :					Capitaux propres		
Immobilisations incorporelles					Capital		
- Fonds commercial					Ecart de réévaluation		
- Autres	130	130			Réserves :		
Immobilisations corporelles	9 512	8 170	1 342	241	- Réserve légale		
Immobilisations financières					- Réserves réglementées		
TOTAL I	9 642	8 300	1 342	241	- Autres		
Actif circulant :					Report à nouveau	96 809	96 487
Stocks et en-cours (autres que marchandises)					Résultat de l'exercice (bénéfice ou perte)	(2 227)	323
Marchandises					Provisions réglementées		
Avances et acomptes versés sur commandes					TOTAL I	94 582	96 809
Créances :					Provisions pour risques et charges (II)		
Clients et comptes rattachés					Dettes		
Autres	(13 575)		(13 575)	(19 574)	Emprunts et dettes assimilées		
Valeurs mobilières de placement					Avances et acomptes reçus sur commandes		
Disponibilités (autres que caisse)	108 670		108 670	116 900	Fournisseurs et comptes rattachés	1 241	5
Caisse					Autres	221	136
TOTAL II	95 095		95 095	97 326	TOTAL III	1 462	141
Charges constatées d'avance (III)	327		327	327	Produits constatés d'avance (IV)	720	945
TOTAL GÉNÉRAL (I+II+III)	105 064	8 300	96 764	97 895	TOTAL GÉNÉRAL (I+II+III+IV)	96 764	97 895

COMPTE DE RESULTAT SYNTHÉTIQUE

ANR GROUPE INIT 1 CCP

Edition du : 01/01/2021 au 31/12/2021

Soldes N-1 de l'exercice

Avec brouillard

Hors simulation

CHARGES (Hors taxes)	Exercice N Net	Exercice N-1 Net	PRODUITS (Hors taxes)	Exercice N net	Exercice N-1 net
CHARGES D'EXPLOITATION :			PRODUITS D'EXPLOITATION		
Achats de marchandises			Ventes de marchandises		
Variation de stock (marchandises)			Production vendue (biens et services)		
Achats d'approvisionnement			Production stockée		
Variation de stock (approvisionnement)			Production immobilisée		
Autres charges externes	17 832	11 932	Subventions d'exploitation	8 220	10 916
Impôts, taxes et versements assimilés			Autres produits	28 008	31 320
Rémunération du personnel			Produits financiers	22	35
Charges sociales					
Dotations aux amortissements	395	708			
Dotations aux provisions					
Autres charges	20 250	29 930			
Charges financières					
TOTAL (I)	38 477	42 570	TOTAL (I)	36 250	42 271
CHARGES EXCEPTIONNELLES (II)			PRODUITS EXCEPTIONNELS (II)		622
IMPOTS SUR LES BÉNÉFICES (III)					
TOTAL DES CHARGES (I+II+III)	38 477	42 570	TOTAL DES PRODUITS (I+II)	36 250	42 893
BÉNÉFICE OU PERTE	(2 227)	323			
TOTAL GÉNÉRAL	36 250	42 893	TOTAL GÉNÉRAL	36 250	42 893

Assemblée Départementale Annuelle

24 MARS 2022

La séance débute par la présentation des personnes qui ont bien voulu se joindre à nos adhérents :

- | | |
|---------------------------|---|
| - Marie-Claude VATTEMENT | <i>Représentant le siège parisien ANR,</i> |
| - François-Xavier LEHMANN | <i>Responsable régional ANR en remplacement de Dominique GRANDJEAN,</i> |
| - Jean-Marie ROUSSEL | <i>Président du groupe 83</i> |
| - Liliane LEMAIRE | <i>Secrétaire du groupe ANR 83,</i> |

Plusieurs responsables d'organisations ou associations se sont excusés, mais nous avons le plaisir d'accueillir :

- | | |
|----------------------|----------------------|
| - Claude CADENE | (UNRPolice) |
| - Philippe PAKIRI | (FNOM) |
| - Henri PETITPOISSON | (MG) |
| - Alain ASNAR | (COOP et TUTÉLAIRE). |

Après les avoir remerciés de leur présence, ainsi que tous les adhérents ayant répondu à notre convocation, le Monsieur LOYAL du jour décrit les étapes de notre journée et passe la parole à notre Président Bernard LAPUERTA pour l'ouverture des travaux.

Ratifications :

Deux nouvelles bénévoles ont été cooptées dans nos rangs :

Andrée LAUZE, vérificatrice aux comptes en remplacement de Monique CARBONNEL,
Annie THEROND, Jeux de Société, après le départ de Sylvette BENSO.

Conformément à nos statuts, l'assemblée confirme ces décisions par un vote à l'unanimité.

Compte rendu d'activités 2021

LA COMMUNICATION

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

➤ **Les supports papier**

- Notre revue locale, éditée en juin et en septembre vous relate les différentes activités aussi bien pour les voyages que les sorties ou d'autres sujets locaux. Vous y trouverez également le programme des activités du semestre.
- Le programme des sorties envoyé par courrier à nos adhérents qui n'ont pas accès à internet

➤ **Les supports informatiques :**

- Internet : notre site (www.anr13.org) est un support que nous privilégions. Vous y trouverez l'agenda des animations et sorties, voyages et renseignements utiles. Ce site a été consulté plus de **58 506** fois en 2020 et **28 222** en 2021.
- L'écho de l'ANR 13 (newsletter locale éditée chaque trimestre)

➤ **Pour rappel**

- La voix de l'ANR (revue nationale éditée chaque trimestre)

L'ACTION SOCIALE ET LA SOLIDARITE

➤ Les actions envers nos anciens

Comme chaque été, nous avons établi une relation téléphonique avec nos plus anciens (dans la mesure où nous avons pu les joindre. Cette initiative a été grandement appréciée par nos correspondants. **470** colis ont été envoyés et distribués pour les 85 ans et plus

➤ Les actions envers adhérents

1344 « anniversaires » ont été souhaités que ce soit par courriel (lorsque nous connaissons l'adresse mail) ou par courrier, à nos plus anciens pour marquer certaines étapes (80, 85, 90, 95 ans et plus).

Au total ce sont **2466** actions qui ont été menées en 2021

LES ACTIVITES

Marches, sorties culturelles ou ludiques, voyages, animations et manifestations

➤ Les marches

Plus de **1116** personnes (en cumulé) ont participé à **33** sorties pédestres.

➤ Les sorties

Culturelles ou ludiques, majoritairement d'une journée, agrémentées d'un bon repas en général, elles sont menées par tous les groupes : au total, ce sont **9** manifestations de ce type qui ont été conduites l'année dernière et qui ont rassemblé environ **468** participants.

➤ Les voyages

Ils sont toujours aussi plébiscités : l'année dernière **3** voyages (de 5 à 10 jours) ont été organisés par nos bénévoles. Ces voyages ont connu un grand succès, avec la participation de **95** personnes.

➤ Animations et manifestations diverses

- Loto
- Activités soit ponctuelles, soit plus établies comme les jeux de société, le scrabble...

Au total ce sont **1584** personnes qui ont participé à ces activités (marches, sorties et voyages).

Conclusion :

Toutes ces activités montrent le dynamisme de notre association, au sein du département grâce à l'implication de tous nos bénévoles que ce soit à Marseille, à Aix, St Chamas et La Ciotat.

Merci à tous nos bénévoles pour toutes ces actions et n'étant jamais assez nombreux nous vous attendons.

Ils nous ont rejoints

MILLERET	Lucienne	06/01/2022	MICHEL	Henri	11/02/2022
MARTINET	Martine	06/01/2022	MICHEL	Hélène	11/02/2022
CAURRIER	Sylvaine	06/01/2022	CALISTI	François	11/02/2022
BANI	Ghislaine	06/01/2022	SAMPIETRI	Nicole	15/02/2022
GARCIA	Marie Christine	11/01/2022	FAUDON	Alain	15/02/2022
PEPIN	Gérard	16/01/2022	DEYRIS	Maryse	15/02/2022
FOISSIER	Gislaine	16/01/2022	RAVERA	Arlette	17/02/2022
COCHINAIRE	France	16/01/2022	GRESLE	Jacqueline	17/02/2022
AURRAN DE SANCY	Delphine	16/01/2022	CAZALENS	Yves	17/02/2022
MARCHI	Odile	19/01/2022	BRUN	Lucienne	22/02/2022
VERGEZ	Christian	24/01/2022	ABIDIAN	Ginette	25/02/2022
SEBAN	Robert	26/01/2022	ATTIA	Lucien	04/03/2022
RONCAJOLA BRUN	Eliette	27/01/2022	RAISSAC	Francis	10/03/2022
BOUSQUET	Martine	28/01/2022	RAISSAC	Claudie	10/03/2022
WISSEMBERG	Marie Hélène	01/02/2022	LECHEVALIER	Yves	10/03/2022
WISSEMBERG	Frédéric	01/02/2022	ANSALEM GOFFART	Sylvie	10/03/2022
RUGGERI	Jean Louis	03/02/2022	BAISADOULI	Robert	14/03/2022
METTERIE	Mireille	03/02/2022	RICHARD CUQ	Véronique	24/03/2022
FLEUROT	Alice	03/02/2022	NATOLI	Marie José	24/03/2022
DAIZE	Maurice	03/02/2022	GOZE	Simone	01/04/2022
DAIZE	Annie	03/02/2022	DARNAUD	Antoinette	01/04/2022
DAHAN	Michèle	03/02/2022	CASTOR	Violette	01/04/2022
CORDA	Jeanne	03/02/2022	CASSIN	Michele	04/04/2022
CORDA	Jean François	03/02/2022	JAUSSIN	Madeleine	21/04/2022
CAZALENS	Pierrette	03/02/2022	BEDEL	Françoise	21/04/2022
BARBIER	Martine	03/02/2022	PINGUET	Guy	21/04/2022
ALEXANDRE	Antoinette	03/02/2022	PINGUET	Anne Marie	21/04/2022
TOCUT	Marie	04/02/2022	GARRIGUE	Colette	27/04/2022
PIGNATEL	Josiane	04/02/2022	CORASSA	Roland	27/04/2022
CAROL	Suzanne	04/02/2022	ROUGER	Jean Claude	28/04/2022
AMAYENC	Bernadette	04/02/2022	VIOLIN	Monique	02/05/2022
LAURIN	Patrick	05/02/2022	ROS	Alain	05/05/2022
BOYER	Agnès	07/02/2022			

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 attristés

ABIDIAN	Jacques	08/02/2022	PEYRON	Marie Claire	17/04/2022
MASEGOSA	Bernard	01/04/2022	GARCIN	Jacqueline	15/04/2022
BAUMET	Ginette	26/02/2022	PORRE	Colette	09/03/2022
MESCLE	Yves	28/04/2022	GRECO	Philomène	12/01/2022
BLAUD	Jacques	09/03/2022	SCHACRE	Roselyne	13/01/2022
MONDOU	Yves	08/02/2022	JEANNIN	Michel	05/01/2022
BOUCHET	Anne Marie	25/05/2022	SEQUIER	Renée	12/05/2022
MONDOU	Monique	27/01/2022	KATRIN	Roger	22/05/2022
BOURG	Jeannine	28/04/2022	SOBRERO	André	19/02/2022
PETITEAU	Jean Louis	15/12/2021	MALAFOSSE	Christian	05/01/2022
CANAL	Louis	16/03/2022	TALMON	Dominique	17/04/2022
PETITEAU	Lucette	15/12/2021	MARILLER	Serge	22/02/2022
COHEN	Yves	03/05/2022	YORDAN	Huguette	09/03/2022

Hommage à Ginette et Jeanine

C'est avec une grande tristesse que nous avons appris en ce début d'année la disparition de deux piliers de notre association, qui ont contribué avec leur personnalité à la bonne marche de notre groupe.

Tout d'abord c'est **Ginette BAUMET** qui s'en est allée. Toujours discrète, elle n'a pas compté le nombre d'heures passées pur notre groupe. En charge de la section « jeux-scrabble », Ginette répondait toujours présente, avec bonne humeur (malgré les aléas de la vie), aux autres tâches ingrates (mise sous plis, permanences, colis...).indispensables au bon fonctionnement d'un groupe. Ensuite hommage à **Jeanine BOURG**, vice présidente de notre groupe pendant de longues années. Elle se chargeait, avec son amie Paulette IANNOTTA, d'organiser les voyages, sorties d'un jour et animations diverses. Nombreux sont ceux qui ont bénéficié de l'activité sans faille de Jeanine
Une pensée de tout le groupe à vous mesdames.

Bernard lapuerta

Prestations de service de téléassistance

L'association Nationale Présence Verte (ANPV) et l'**ANR** ont signé une convention de partenariat, non exclusif permettant à nos adhérents des tarifs préférentiels.

Pour les Bouches du Rhône, il convient de prendre contact à :

Présence Vert Provence Azur
143 rue Jean Aicard
83013 DRAGUIGNAN CEDEX
Tel : 04 94 60 38 51
provenceazur@presenceverte.fr

Noces de Diamant

Félicitations à Christian & Raymonde Salvy qui vont fêter leurs Noces de Diamant,
à la Ciotat le 19 juillet 2022,
60 ans de mariage !



Un Futur plein d'interrogations

L'ANR se trouve désormais, après 93 années de vie, confrontée à une situation inédite qui va nous obliger à imaginer un nouvel avenir.

L'évolution du groupe La Poste et de sa gestion des affaires sociales va subir une transformation totale puisque contraint pas la législation à la création de Comités d'Entreprise (CSE) qui se substitueront à la DNAS, actuelle gestionnaire des affaires sociales de La Poste avec son bras armé qu'est le COGAS.

Les activités sociales de cette future structure favoriseront les actifs de La Poste et ignoreront vraisemblablement les retraités, tout comme l'a fait le CE de France Telecom lors de sa création.

La conséquence est d'importance pour notre survie puisque la DNAS apporte une dotation financière annuelle conséquente au siège qui la répartit ensuite sur les départements, subvention qui paye le loyer des locaux alloués par La Poste.

Conséquence immédiate, les baux passés avec la DNAS seront résiliés en juin 2023 et les locaux vidés au 31 décembre de la même année, ce qui est hélas le cas de notre groupe !

Aussi si vous possédez à Marseille, vous ou un proche, un local et que vous soyez disposés à le louer (avec un montant modéré bien sûr) pour en faire notre siège départemental, n'hésitez pas à vous manifester auprès de nos responsables, et si vous avez des informations concernant qui puissent nous aider afin de résoudre cette situation qui est sans issue à ce jour, parlez-nous-en.

Il est bien entendu hors de question de se faire harakiri pour autant. Nous entendons bien au niveau national comme local poursuivre notre existence pour vous apporter ce que vous attendez de nous, à savoir, des propositions de voyage, de séjours, d'activités diverses comme la marche ou les jeux de société entre autres mais aussi la solidarité entre ses adhérents qui nous est chère.

Notre Conseil d'Administration, notre Assemblée Générale ont décidé d'une augmentation notable des cotisations dès l'année prochaine, pondérée pour les couples. Vous en trouverez les détails dans une prochaine revue nationale.

Nous sommes donc à la croisée des chemins et la reconnaissance par les autorités que notre association est d'intérêt général nous donne l'espérance d'une survie financière sereine en fonction de la possibilité de bénéficier de crédit d'impôts pour vos dons entre autre mais aussi du montant de votre cotisation, celle-ci pouvant être considérée comme tel en tant que contribution au fonctionnement de notre ANR, ce qui atténuera pour nos adhérents les hausses envisagées mentionnées plus haut.

Vous le savez ou l'avez peut-être oublié, mais vous avez la possibilité d'adhérer à notre dispositif de prélèvement pour vos cotisations. Ce dispositif vous apporte tranquillité et vous permet de ne pas « oublier » cette échéance annuelle qui nous est nécessaire pour nos frais divers et variés loin d'être négligeables (affranchissements, télécom, informatique, etc.)

C'est ensemble que nous surmonterons cette épreuve, grâce à notre motivation et notre solidarité, pour que l'ANR perdure et grandisse grâce à vous tous.

Dominique GRANDJEAN

Amicale Vie

Une nouvelle gestion des contrats **Amicale-vie** est mise en place.

1. Si vous êtes déjà adhérent(e) à Amicale-vie,

Votre contrat continue normalement, mais sa gestion est confiée directement à la CNP depuis le 01/01/2022 en ce qui concerne vos coordonnées, vos bénéficiaires, le règlement des prestations,

A/c du 01/01/2023, l'appel ou le prélèvement de vos cotisations sera fait directement par la CNP.

Pour infos ou problèmes vous pouvez contacter la CNP par trois filières

Par courrier : Centre de gestion CNP Assurances TSA 31034 - 78457 VELIZY CEDEX

Par téléphone : 09 70 72 43 74 lundi au vendredi 9-17 h.

Par courriel (mail) : adherent.gestionprev@ceg.informations-cnp.fr

2. Pour les autres, si vous avez moins de 76 ans,

Je vous classe directement dans nos futurs adhérents. Vous êtes 650 remplissant les conditions d'adhésion et que nous allons contacter par internet sinon par courrier ou téléphone. Mais vous pouvez nous devancer en contactant directement le responsable local : 06 73 23 37 51 ou amv13@amicale-vie.fr

Je rappelle quand même que l'Amicale vie est la Mutuelle de l'ANR qui offre à ses adhérents, exclusivement, la possibilité de souscrire un capital décès à des conditions très honorables.

3. Nous proposons dix niveaux de capitaux (voir tableau ci-dessous)

De **800 à 8000 euros**, combinés à trois catégories d'âges : moins de 66 ans, de 67 à 70 ans et de 71 à 75 ans révolus. Plus vous adhérez jeune, moins vous payez ; en effet, le montant de la cotisation est calculé à l'inscription et ne varie pas.

Adhérents de moins de 66 ans révolus		Adhérents de 67 ans à 70 ans révolus		Adhérents de 71 ans à 75 ans révolus	Adhérents de 71 ans à 75 ans révolus
Capital	Prime annuelle	Capital	Prime annuelle	Capital	Prime annuelle
800 €	28,80 €	800 €	38,40 €	800 €	56,40 €
1 600 €	57,60 €	1 600 €	76,80 €	1 600 €	113,40 €
2 400 €	86,40 €	2 400 €	115,20 €	2 400 €	170,40 €
3 200 €	115,80 €	3 200 €	154,20 €	3 200 €	228,00 €
4 000 €	151,20 €	4 000 €	199,80 €	4 000 €	291,60 €
4 800 €	190,20 €	4 800 €	247,80 €	4 800 €	353,40 €
5 600 €	226,20 €	5 600 €	293,40 €	5 600 €	422,40 €
6 400 €	264,00 €	6 400 €	341,40 €	6 400 €	488,40 €
7 200 €	301,20 €	7 200 €	387,60 €	7 200 €	553,20 €
8 000 €	339,00 €	8 000 €	435,60 €	8 000 €	619,20 €

4- En souscrivant un contrat avant le 30 novembre 2022, trois mois de cotisation vous sont remboursés.

André LAURENS

Fortes Chaleurs et Canicule

Au moment où paraît ce bulletin, nous sommes en l'été !

1- Rafraîchissez votre appartement ou votre maison :

Fermez les volets (et/ou les rideaux) des fenêtres exposées au soleil. Tant que la température extérieure est supérieure à celle relevée dans votre logement, maintenez aussi toutes les fenêtres closes. Ouvrez-les tard le soir, la nuit ou tôt le matin, si l'air est un peu plus frais à ces moments-là.

Si vous disposez d'une climatisation, réglez le thermostat 5 °C en dessous de la température ambiante, pour rafraîchir l'air intérieur. (Un écart plus important provoque l'effet ventilateur).

Vous pouvez aussi utiliser un ventilateur s'il fait moins de 32 °C (au-delà, l'air brassé est chaud, ce qui augmente la sensation d'inconfort). Évitez d'employer des appareils générant de la chaleur (four, ordinateur, sèche-cheveux), et baissez la lumière électrique.

2- Restez au frais autant que possible :

Installez-vous dans la pièce la moins chaude de votre domicile.

Si vous ne parvenez pas à rafraîchir votre habitation, essayez de passer au moins 2 ou 3 heures par jour dans un endroit climatisé (grands magasins, cinémas, lieux publics).

Dans la journée, prenez régulièrement des douches ou des bains frais, sans vous sécher. Humidifiez aussi votre peau (voire vos vêtements) plusieurs fois par jour, à l'aide d'un brumisateur ou d'un gant de toilette mouillé.

Sortez de préférence tôt le matin ou tard le soir, et évitez d'être à l'extérieur entre 11 et 21 heures. **Dans tous les cas, si vous allez dehors :**

portez un chapeau et des vêtements légers (de préférence en coton ou en lin, amples et de couleur claire), restez dans les zones ombragées, évitez les activités nécessitant des dépenses d'énergie trop importantes (sport, jardinage, bricolage), en cas d'attente prolongée, asseyez-vous de temps en temps, si possible à l'ombre (à défaut, fléchissez régulièrement les jambes),

3- Hydratez-vous bien tant qu'il fait chaud :

Buvez régulièrement et sans attendre d'avoir soif. Il est conseillé de consommer au moins 1,5 à 2 litres d'eau quotidiennement, pour maintenir une élimination urinaire normale (minimum 1 verre toutes les heures). En cas de contre-indication médicale, demandez à votre médecin traitant quelle quantité vous devez boire au quotidien. S'il est difficile pour vous d'avaler des liquides, votre médecin peut aussi vous prescrire de l'eau gélifiée.

Si votre température corporelle augmente, absorbez 0,5 l d'eau en plus par jour, et par degré supplémentaire.

Privilégiez des eaux moyennement minéralisées. Si vous en buvez une riche en minéraux, mélangez-la avec celle du robinet. Si celle-ci sent trop le chlore, laissez-la reposer quelques minutes avant consommation, ou ajoutez-y un peu de sirop. Pour diversifier vos apports, prenez des jus de fruits sans sucre ajouté.

Ne consommez pas d'alcool. Évitez aussi les boissons à forte teneur en caféine ou très sucrées.

En cas de difficulté à avaler les liquides, hydratez-vous en mangeant des **aliments riches en eau** : des fruits et légumes frais (melon, pastèque, prune, raisin, agrumes, fraise, pêche, courgette), des crudités (concombre, tomate), sauf en cas de diarrhée, des soupes froides, des compotes, des yaourts et du fromage blanc.

Dans tous les cas, évitez de boire ou manger glacé.

4- Pensez à vos proches fragiles :

Proposez très souvent des boissons aux personnes dépendantes (enfants, personnes âgées, handicapées ou souffrant de troubles mentaux), même si elles n'en demandent pas.

Appelez régulièrement vos voisins et/ou vos proches âgés et/ou fragiles, pour prendre des nouvelles.

Améli.fr et André LAURENS vous souhaitent le meilleur Été possible.

Des remèdes de grand-mère : poivre, beurre, dentifrice, pomme de terre, miel

Pour soigner une plaie, soulager une brûlure et bien d'autres maux... de nombreuses personnes n'hésitent pas à se tourner vers les astuces de grand-mère et les remèdes naturels. Pourtant, certains remèdes de grand-mère peuvent se révéler très dangereux.

Pour [soigner une plaie](#), une des choses à ne pas faire est de mettre du poivre sur la plaie. Le poivre est censé arrêter l'hémorragie et aider à la [cicatrisation](#), mais mettre du poivre sur une plaie est catastrophique avec un risque de surinfection. Au mieux, le poivre ne sert à rien et au pire, il aggrave la situation.

Que faire devant une plaie qui saigne ?

Pour une **plaie qui saigne abondamment** (ou hémorragie), imbiber de sang un mouchoir de toile ou de papier en quelques secondes et ne s'arrête pas spontanément, le poivre ne servira à rien. L'objectif est d'arrêter le saignement et d'en limiter les conséquences.

Il faut donc arrêter l'hémorragie immédiatement en comprimant directement l'endroit qui saigne - quel que soit le lieu de la plaie, main protégée, si possible avec des gants, un sac plastique ou à défaut une épaisseur de tissu propre (en interposant un linge plié par exemple). Appuyez directement sur l'endroit qui saigne avec les doigts ou la paume de la main. Cette technique facile et rapide suffit pour arrêter le saignement en comprimant les vaisseaux qui saignent.

Si on doit ensuite se libérer (pas de téléphone sur soi pour donner l'alerte), la compression manuelle doit être remplacée par un tampon de tissu ou de papier (mouchoir plié par exemple), maintenu en place par un lien large. Ce tampon relais avec un tissu propre doit être mis en place rapidement et recouvrir toute la plaie qui saigne. Appliquez ensuite un lien large en faisant au moins deux tours. Le lien doit être suffisamment serré pour garder une pression suffisante sur l'endroit qui saigne et éviter que le saignement reprenne.

Que faire en cas de plaie non hémorragique ?

S'il s'agit d'une petite **coupure superficielle ou éraflure** saignant peu et non située à proximité d'un orifice naturel ou de l'oeil, il faut :

1. Se laver les mains avec de l'eau et du savon.
2. Nettoyer la plaie : eau et savon ou compresses stériles et antiseptiques (non colorées pour surveiller l'évolution).
3. Protéger par un pansement adhésif, si besoin.
4. Demander à la victime si elle est vaccinée contre le tétanos et depuis quand. Si la vaccination n'est pas récente (plus de 20 ans), lui conseiller de consulter un médecin.
5. Consulter sans tarder un médecin si la plaie devient rouge, chaude, gonflée ou douloureuse.

Ce qu'il ne faut pas faire en cas de brûlure

Une autre astuce inefficace et dangereuse est de mettre du beurre sur une brûlure. Même si l'idée de nos grand-mères était bonne (remplacer la couche de lipides brûlée par d'autres lipides ou corps gras), le problème reste le risque de surinfection. Il faut donc oublier le dentifrice, la pomme de terre ou le beurre.

En cas de brûlure, il faut :

1. Supprimer la cause ou soustraire la victime à la cause. Si ses vêtements sont enflammés, empêcher la victime de courir, la rouler ou la faire se rouler par terre et étouffer les flammes avec un vêtement ou une couverture.
2. Refroidir le plus tôt possible la surface brûlée. Refroidir les brûlures venant de se produire avec de l'eau, par exemple de l'eau froide du robinet en laissant couler l'eau sans pression sur la brûlure jusqu'à l'obtention d'un avis médical.
3. Retirer les vêtements sans ôter ceux qui adhèrent à la peau.

Si la brûlure est grave, alertez les secours après arrosage, allongez la victime sur la région non brûlée (de préférence sur un drap propre), et surveillez l'évolution.

Si la brûlure est simple (peu étendue, peu profonde), protégez la brûlure, ne percez pas la cloque et protégez-la par un pansement stérile. Surveillez comme une plaie simple et demandez à la victime si elle est vaccinée contre le tétanos.

D'autres exemples à ne pas suivre

Ne penchez pas la tête en arrière en cas de saignement de nez. Et ne faites pas vomir en cas d'ingestion de produit chimique.

Un bon conseil de grand-mère en revanche est l'application de miel sur les plaies. De plus en plus d'expériences montrent les vertus du miel (pharmaceutique ou alimentaire) sur la cicatrisation. Un remède ancestral, bon marché et qui peut fonctionner !



Christiane Siffre
Source : Allo docteur – Internet

PROGRAMME DES SORTIES ET ANIMATIONS DEUXIEME SEMESTRE 2022

5 au 8 septembre	Os de Civis Andorre	Marseille
Septembre (date à définir)	Visite du Porte Avion Charles de Gaulle	St Chamas
29 septembre	Paella, Maison de la Ruralité, les Milles	Aix en Provence
Du 1 ^{er} au 5 octobre	Voyage en Italie la côte Adriatique	La Ciotat
Du 15 au 21 Octobre	Voyage en Italie la côte Adriatique	St Chamas
3 au 10 Octobre	Voyage « seniors en vacances » en Alsace	Marseille
17 novembre	Le Pot au feu à la chèvre salée à Ancelle	Aix en Provence
Novembre (date à définir)	La Grotte Cosquer	St Chamas
Novembre (date à définir)	Loto	La Ciotat
Décembre	Repas de Noël	La Ciotat

Voyage au Montenegro

Ce fut pour la plupart des participants le premier voyage d'après COVID.

Quel bonheur de se retrouver, même si cela était très matinal, pour un bol d'air hors de nos frontières. La joie de se revoir après 2 ans était visible dans le hall de l'aéroport de Marseille.

Direction Dubrovnik en Croatie pour un saut de puce d'une heure trente. Dubrovnik, nous y reviendrons en fin de séjour pour une visite d'une journée, rapide certes, mais incontournable. Notre hôtel, à Herceg Novi, situé à l'entrée des bouches de Kotor, directement au bord de l'eau nous offre de bonnes prestations.



Les bouches de Kotor, plus grand fjord du sud de l'Europe, nous les avons effectuées en bateau sur une journée mais également en bus sur des routes vertigineuses (dite route serpentine) que notre chauffeur a su négocier avec maîtrise. Au passage visite de la vieille ville à Budva, du Saint-Tropez monténégrin de Tivat où mouillent de gigantesques yachts.(Russes ?) et de la vieille ville de Kotor.

Plus à l'intérieur des terres un passage à Cetinje, ancienne capitale de la province sous le règne du dernier roi du Monténégro Nikola 1^{er}. Le passage dans la capitale actuelle Podgorica (140 000 habitants, comme Aix) (aussi appelée Titograd sous le régime de la yougoslavie) nous a permis de visiter l'église orthodoxe remarquable par ses peintures murales. Une journée dans le parc de Dormitor nous a un peu rafraîchi sans nous permettre d'avoir une sueur froide avec la rencontre d'un ours brun qui peuple une partie du parc.

En conclusion, un voyage intéressant permettant une bonne approche du pays, bien équilibré, sans fatigue excessive et proche de chez nous.

Une pensée à notre amie Hélène qui, pour visite, n'a vu du pays qu'une chambre d'hôpital. Bon rétablissement, Hélène.

Gilbert GILLES

Madère l'île aux fleurs

(Antenne La Ciotat Aubagne)



Il y a 20 millions d'années une fissure dans l'Océan Atlantique est à l'origine de volcans sous-marins qui ont fait naître l'archipel de MADÈRE.

Les terrains d'origine volcanique et les coulées de lave ont permis une végétation luxuriante au milieu des montagnes escarpées jusqu'à 1800 m d'altitude ; les rochers noirs de basalte sortent de l'eau.



La particularité de l'ILE est son micro climat pas d'hiver, pas d'été la température varie entre 17° et 23 °. La douceur du climat favorise une grande variété de fleurs qui attire de nombreux touristes.

N'oublions pas son délicieux vin de Madère et l'enfant du pays RONALDO.

Madère bénéficie d'une vie économique développée grâce à son autonomie depuis 1976 mais aussi par son entrée dans l'Union Européenne en 1986.

Nicole FRANCES

Voyage dans Les Pouilles



Du 18 au 25 Mai nous avons visité la région italienne des Pouilles, située à l'extrémité de la botte, dans le talon, entre la mer Adriatique et le golfe de Tarente, accompagnés par des guides enthousiastes.

Nous avons découvert ce pays de plaines jusqu'au Salento au Sud et de collines calcaires des Murges près de Bari, une terre où l'on cultive les oliviers, le blé dur et la vigne.

Quelques merveilles d'architecture religieuses et militaires témoignent de l'occupation successive de ces terres depuis l'antiquité par les Grecs, en

premier, qui ont fondé Tarente. La visite de son fabuleux musée archéologique nous permis d'apprécier les vases en terre cuite peinte, des pièces d'orfèvrerie exceptionnelles par leur finesse : boucles d'oreille, diadèmes, couronnes de laurier.

Les envahisseurs Byzantins, Lombards , Sarrasins et Normands vinrent ensuite. Ils ont transformé les villages et villes des Pouilles, obligeant les populations à s'installer sur les collines entourées de remparts comme à Locorotondo, Ostuni, villages blancs aux ruelles fraîches. Les ports de Bari, Trani et Otrante sont protégés par des remparts et des forts depuis les XII^{ème} et XIII^{ème} siècles.

Frédéric II de Souabe a fait ériger des châteaux forts à Trani et le très impressionnant Castel Del Monte, bâtiment octogonal rythmé par 8 tours au sommet d'une colline à 540 m de hauteur.

Les églises, basiliques et cathédrales sont soigneusement restaurées ; l'art roman est enrichi par la décoration fleurie du style baroque : basilique de San Martin à Martina Franca, Santa Maria Asunta à Ostuni, la cathédrale de Lecce et ses Palais (XVI^{ème} et XVIII^{ème} siècle),

Sur la cote rocheuse adriatique, Polignano a Mare nous rappelle la Grèce et la Croatie si proches.

La chaleur arrivant, nous étions bien dans la grotte de Castellana pour admirer le long du parcours d'une rivière souterraine les stalactites, stalagmites et draperies colorées, ravis aussi de se reposer à l'intérieur des maisons troglodytes de Matera refuge des étés torrides.

Mais surtout la visite d'Alberobello nous a surpris : les Trullis, constructions originales en pierre sèche et toits pointus sont parfois décorés de symboles zodiacaux.

Nous sommes revenus satisfaits par les moments de sympathique convivialité passés dans les charmants restaurants, domaine agricole, dégustation d'huile d'olive et de pain à l'ancienne du four d'Altamura, de pâtes orecchietti, avec le souvenir de plats savoureux à base de poissons, coquillages et crustacés, arrosés de bons vins des Pouilles.



Martine et Marc Bousquet

A.N.R.

Association d'intérêt général

Par décision du 29 octobre 2020, les services fiscaux ont reconnu l'A.N.R. comme une association dont l'activité est d'intérêt général.

Concrètement cela signifie que toute personne, adhérente ou pas, qui fait un don à notre association, pourra bénéficier d'une réduction d'impôt.

Certes le reçu fiscal n'est plus, en principe, demandé par les services fiscaux, toutefois si ces derniers venaient à le réclamer au donateur, nous sommes autorisés, dans ce cas, à le fournir.

B. LAPUERTA

RAPPEL

Notre adresse a changé :

Association Nationale de Retraités
71 avenue Camille Pelletan
13003 MARSEILLE

Votre cotisation 2022

Au moment de la rédaction, notre programme de fin d'année n'est pas encore établi et nous nous employons à l'élaborer rapidement afin de vous le communiquer sur notre site internet. Vos cotisations nous sont indispensables pour couvrir nos frais de gestion et assurer nos obligations vis-à-vis du Siège National ceci malgré l'absence d'animations localement ces derniers temps.

Merci par avance de votre fidélité.

B. Lapuerta

Avec revue nationale

individuelle 22 €
couple 35 €

Sans revue nationale

individuelle 13 €
couple 26 €

Par chèque à l'adresse suivante

Association Nationale de Retraités Cotisations
71 avenue Camille Pelletan
13003 MARSEILLE

Par prélèvement automatique

Veillez accompagner votre demande d'un R.I.B. à l'adresse suivante :

Association Nationale de Retraités
Mme Anne-Marie DELEUZE
71 avenue Camille Pelletan
13003 MARSEILLE

Activités

AMICALE-VIE

Responsable : André Laurens

Tel : 06 73 23 37 51

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

Paulette Iannotta

paulette.iannotta@free.fr

Tel : 04 91 73 56 03

Marches

Le programme des sorites 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

Marc Abrias 06 33 66 51 86

Aix en Provence

Gilbert Gilles 06 79 63 87 51

ACTIVITE JEUX



*****You aimez les jeux de société,***** venez nous rejoindre le vendredi après midi,

13h30 à 17h rue Sylvabelle (Marseille 6^{ème})

contact ci-dessus