



Bulletin n° 61
Septembre 2019

Bulletin de liaison des retraités de l'ANR 51

Sommaire

Le mot du président

Repas champêtres

- Chalons
- Reims

Reprise des activités en septembre

La marche Chalons
La Marche à Reims
Le scrabble à Chalons et Reims
L'informatique à Chalons et Reims
La gymnastique d'entretien douce
Le Pilates à Reims
Les jeux de cartes à Chalons

Les manifestations et sorties

Forum à Reims et à Chalons
La semaine bleue 2019
Loto du 28 novembre 2019
La galette des Rois 2020
L'assemblée Départementale 2020

Sortie à Arras et Lewarde
Voyage au Pays Baltes - juin 2019
Sortie St Quentin et Famillistère à Guise

Le mot des secrétaires et trésoriers

Bonnes pratiques

Monalisa

L'Amicale Vie

A.N.R. Groupe Marne
Adresse postale : 1 rue de la Trinité
51021 Chalons en Champagne Cedex

Adresse physique, rue Cosme Clause
51000 Chalons en Champagne

Tél. : 03 26 21 26 18

Email : anr51@wanadoo.fr
Permanence les vendredi de 9h30 à 11h30
et les mercredi de 9h à 11h

Le mot du Président

Bonjour à tous,

J'espère que vous avez passé de bonnes vacances. Pour notre ANR, c'est bientôt la rentrée pour les cours informatiques, le scrabble, les cartes et la gymnastique. Par contre, la marche a continué sans interruption pendant les vacances avec des sorties en Juillet et Août.

Pour le dernier trimestre, une sortie culturelle est prévue le jeudi 10 Octobre.

Notre ANR sera présente à REIMS et à CHALONS dans les forums pour faire connaître notre association et inviter de nouveaux adhérents à grossir nos rangs. Chacun est concerné c'est vous qui savez et expliquer le mieux le fonctionnement de notre ANR, la recherche de la convivialité entre nous.

Je suis à votre écoute pour construire de nouveaux projets, à faire partager, selon vos compétences.

La retraite c'est profiter au maximum de notre temps libre dans la joie et la bonne humeur qui vous caractérise.

Je vous souhaite une bonne rentrée

Le Président
Claude GEORGES

Notez bien :

Le LOTO annuel : jeudi 28 novembre 2019 à la salle des fêtes de SARRY à 14h30

Les Rois auront lieu le jeudi 23 janvier 2020 à la salle des fêtes de SARRY

L'assemblée Départementale de l'ANR de la Marne aura lieu le jeudi 2 avril 2020

Repas champêtres

70 personnes ont participé au repas champêtre de l'ANR qui s'est déroulé à Nuisement sur Coole le jeudi 28 juin



Le repas festif organisé par l'équipe rémoise pour les adhérents de Reims et sa couronne aura lieu Jeudi 18 octobre.

Chaque adhérent de la section rémoise recevra une invitation individuelle courant septembre.

Reprise des activités en septembre.

Marches à Chalons

Une nouvelle saison approche, que le temps passe vite !

Avant de remettre le compteur à zéro et repartir vers de nouvelles rencontres et découvertes, un petit rappel de nos pérégrinations sur les chemins de Champagne ou d'ailleurs.

La rando au Der et repas au resto. Metz illuminé et un peu humide, déplacement effectué en bus. Le séjour raquette à Villers le Lac où la neige était au rendez-vous et l'ambiance aussi. La rando des 3 châteaux en Seine et Marne, déplacement en bus. Une invitation à Cramant par nos amis Rémois, une belle journée de rencontre départementale. Un accueil préparé par nos amis Sézannais sur les bords de Seine à Marcilly sur Seine avec la visite du musée de la bonnèterie à Romilly.

Je ne peux terminer sans dire un mot de l'apéro de fin de saison, un instant des plus agréable, convivial et gouteux. Merci à vous tous.



En projet en octobre une balade en Argonne et en novembre la sortie habituelle au Lac du Der et repas au restaurant. En décembre, une escapade en bus pour voir une ville sous les décors de Noël. Les dates seront connues prochainement.

En octobre notre association sera en mode actif pour la semaine bleue, le 21 octobre nous encadrerons les

marches sur différents parcours. Vous êtes invités à venir participer à ces marches.

Cette année nous a apporté des bons moments d'amitié et de la tristesse aussi. Le sourire en retrouvant parmi nous des marcheurs que la maladie avait éloigné de notre groupe. La tristesse avec le décès de Jean-Pierre Balga, sa présence au sein de notre groupe nous manquera.

Marchons, marchons, que la nouvelle saison soit belle. Les marches se déroulent l'après-midi, les lieux de rendez-vous sont donnés par mail.

Contacts : Alain Pascal pascal-alain@wanadoo.fr
Tel : 06 70 35 74 19

Petit rappel : pour participer à la marche, vous devez fournir un certificat médical ou une déclaration individuelle.

Le 30 juillet, la sortie de Verdun fut une réussite avec 48 participants. Découverte des monuments et lieux pittoresques de la ville, repas convivial au restaurant, dégustation de dragées et visite en petit train électrique de la Citadelle souterraine dans la fraîcheur.



La prochaine sortie d'été sera le Mardi 27 Août à la Vallée Moreau RD 63, Vienne-le-Château, visite du Camp de réserve Allemand.

La petite Marche

Animée par Yolande JANECKI avec la complicité de Gabriel EGRON. Elle a lieu tous les mardis et le rendez-vous est à 14h devant la pharmacie du Verbeau. Vous pourrez marcher et vous oxygéner tout au long d'un circuit de 5 à 6 km dans un groupe convivial et plein de bonne humeur et aussi découvrir Châlons et ces alentours.

Contact : tel : 03 26 65 68 86

yolande.janecki@orange.fr

Marches rémoises

Cette année, la sortie annuelle organisée par le groupe des marcheurs rémois a eu lieu le 24 mai à Cramant. Cette belle journée printanière a débuté par une marche matinale de 8 Km autour de la butte de Saran. Nous étions 74 marcheurs.

A midi, nous nous sommes rendus à la Ferme auberge de Gionges. Repas animé et sympathique où nous étions 78.

L'après-midi s'est terminé par une balade sur les hauteurs d'Avize et de Cramant où nous avons pu découvrir des œuvres dans le cadre du Festival Vign'art. 47 marcheurs étaient présents.



<u>SEPTEMBRE 2019:</u>	<u>NOVEMBRE 2019:</u>
Jeudi 5 Petite marche	Vendredi 8
Vendredi 13	Jeudi 14 Petite marche
Vendredi 27	Vendredi 22
<u>OCTOBRE 2019:</u>	<u>DÉCEMBRE 2019:</u>
Jeudi 3 Petite marche	Vendredi 6
Vendredi 11	Jeudi 12 Petite marche
Vendredi 25	Vendredi 20

- Les lieux des randonnées seront précisés à chaque convocation.
- Les distances sont comprises entre 9 et 12 km
- Pour chaque randonnée, l'inscription est très fortement recommandée auprès de la personne qui envoie la convocation
- Les jeudis seront des marches adaptées aux personnes ne pouvant pas (ou plus) faire 9 ou 12km....
- Pour les petites marches, rendez-vous à 13h45* au pont Huon en face de l'ancien dancing "La Cerisaie" départ 14h*

* 13h30 et 13h45 heures d'hiver.

Renseignements animateurs:

Anne 03 26 82 44 12, 06 81 37 33 52

anne.alaphilippe2@orange.fr

Francis

francis.foulon@gmail.com

Jean Marc 09 62 50 76 46, 06 82 43 67 27

jean-marc.frigerio@wanadoo.fr

Gerald : 03 26 97 02 92, 06 47 88 50 46

gerald.honore@wanadoo.fr

Gérard : 03 26 82 31 65, 06 73 20 66 43

gerard.perdreau@outlook.fr

La rentrée du Scrabble

La section de **REIMS** vous accueillera à partir du 10 septembre tous les mardi après-midi de 14 à 16 h à la Maison de quartier de la Verrerie, 14 rue Couraux.

Renseignements: François ou Gérard

Tél. 03 26 09 66 57 **E-mail**

francois.boulard@wanadoo.fr

Tél. 03 26 82 31 65 **E-mail**

gerard.perdreau@outlook.fr

La section **SCRABBLE** de **CHALONS** recherche de nouveaux participants afin de continuer cette activité au club House de l'ASPTT complexe René Saché, 15 rue Jacques Duclos et vous accueillera à partir du 3 octobre et tous les jeudis, de 14 heures à 16h30 animé par Alain DAUSSEUR.

Tél. 07 84 25 90 51 -mail : scrabblesarry@orange.fr

Informatique à REIMS (activité gratuite)(Initiation)

Mardi après-midi de 16h15 à 18 h à la Maison de quartier de la Verrerie 14 rue Couraux

Animé par Jean-Paul LEVASSEUR

Informatique à CHALONS (activité gratuite)

Les cours informatiques reprendront début octobre au CSC du Verbeau.

Le mercredi matin, essentiellement pour les débutants.

Le jeudi matin, les cours sont orientés traitement photos et graphisme.

Alain PASCAL et Jacques MORIN essayeront de vous faire progresser.

Actuellement les conditions ne sont pas optimales avec la connexion internet et la session débutants sera limitée à 6 élèves par séances.

Pour participer au cours il est impératif de posséder un ordinateur portable équipé des logiciels Windows les plus récents.

Pour renseignements et inscriptions Alain PASCAL pascal-alain@wanadoo.fr 06 70 35 74 19

La gymnastique d'entretien douce à Châlons

Les séances de gymnastique d'entretien douce, mixte à partir de 50 ans, reprendront à partir du vendredi 20 septembre 2019 de 9h30 à 10h30 au Gymnase Jean Luc Tricoire (derrière Carrefour).

Les exercices dispensés par Carine, animatrice diplômée, employée par l'association des Vaillantes de la Marne, sont adaptés aux possibilités de chacun.

Qu'il s'agisse des assouplissements, des étirements, des abdominaux, de la coordination, de l'équilibre, tous ces exercices sont pratiqués avec du matériel adapté (ballons, élastiques, bâtons, steps, etc..) toujours dans la bonne humeur.

Tarifs: 27€ d'adhésion et 24€ la carte de 10 séances. (une assurance individuelle accident facultative sera proposée)

Deux cours d'essai gratuits sont offerts.

Pour l'inscription, un dossier à compléter sera fourni sur place. Un certificat médical est nécessaire.

Pour tous renseignements, contacter Mme Zeimet au 06.89.51.24.64 ou se présenter au stand des Vaillantes de la Marne au Festival des Sports, galerie marchande Croix Dampierre.

PILATES à Reims (activité payante)

Les cours de Pilates à Reims sont donnés à l'Espace Verrerie, 14 rue de Couraux le mardi de 9h45 à 10h45 et le vendredi de 10h30 à 11h30

Le cours est à 5€ (l'inscription se fait à l'année complète)

Pour plus d'information, vous pouvez contacter Michèle Perez :

michele-perez@orange.fr ou 0603128297

Il reste 1 ou 2 places.

ACTIVITE CARTE à Chalons (activité gratuite)

La section cartes de Chalons reprend ses activités tous les lundis après midi de 14h à 18h au Club House du complexe sportif SACHE

N'hésitez pas à rejoindre cette section pour passer une agréable après-midi, vous pouvez contacter Odile BUCQUET, Tél : 03 26 70 44 94

LES MANIFESTATIONS DU 2^{ème} semestre 2019, et du 1^{er} trimestre 2020

Le forum des associations aura lieu le 14 et 15 septembre 2019 au Parc des expositions à Reims

Le forum des associations aura lieu le samedi 21 septembre 2019 au Capitole à Châlons

La semaine bleue à Chalons en Champagne du 14 au 18 octobre 2019

L'ANR Marne est pleinement associée à cette semaine Alain PASCAL et Alain CAMUS proposent le vendredi 18 octobre à la bibliothèque Gulliver de Chalons une initiation à l'outil informatique et aux nouvelles technologies numériques.

Les marcheurs de l'ANR contribueront également à encadrer la marche Bleue qui se déroulera le lundi 21 octobre

LOTO



L'équipe organisatrice du loto vous invite à participer à notre Loto annuel le **jeudi 28 novembre 2019 à 14h30, à la salle des Fêtes de SARRY.**

Comme les années précédentes de nombreux lots seront à gagner : paniers garnis, champagne, petit électroménager, etc. Une pause à mi-séance vous

permettra de prendre une coupe de champagne accompagnée d'une part de gâteau confectionné par nos talentueuses cuisinières.

Un carton gratuit leur sera offert pour les remercier.

Le carton au prix de 5€ et les trois cartons au prix de 12.00 €. Le Loto est ouvert à tous les adhérents du département. Ce sera un moment privilégié pour se retrouver entre amis. Les organisateurs vous remercieront par avance de votre présence.

Cet article tient lieu d'invitation.

Galette des Rois 2020

La galette des Rois de Chalons aura lieu le **jeudi 23 janvier 2020** à partir de 14h30 à la salle des fêtes de Sarry

Invitation dans le bulletin de décembre

L'Assemblée Départementale 2020

L'assemblée départementale se déroulera le **jeudi 2 avril 2020** à partir de 9h à l'auditorium Fernand Pelloutier à Chalons. Elle sera suivie d'un repas dansant.

SORTIES ET VOYAGES

Notre sortie de printemps LEWARDE et centre ville d'ARRAS le 16 mai 2019

La sortie culturelle organisée en mai a eu un vif succès auprès de tous nos participants.

Après une visite commentée du Centre Minier de Lewarde et ses diverses expositions, le repas composé de spécialités régionales a été pris sur le site.

L'après-midi nous sommes allés à Arras où nous avons pu admirer le Centre historique, la place des Héros (Hôtel de ville) et la Grand Place, grâce à nos guides très passionnées par l'histoire de leur ville.



Voyage au Pays Baltes du 11 au 18 juin 2019

Notre voyage aux Pays Baltes du 11 Juin au 18 Juin 2019 nous a permis de découvrir ces 3 pays baltiques. Nous avons pu visiter leurs capitales respectives TALLIN pour l'Estonie, RIGA pour la Lettonie et VILNIUS pour la Lituanie.

Chaque capitale à son attrait, TALLIN avec sa ville haute et basse, RIGA avec ses beaux immeubles d'époques différentes et VILNIUS avec ses nombreuses églises.



Nous avons passé un bon moment de convivialité et avons découvert ces 3 pays baltes.

Sortie Familistère de Guise et musée de la Motobécane

La sortie d'automne aura lieu le **jeudi 10 octobre** prochain et nous conduira au Familistère de Guise avec visite guidée; ainsi que la visite du Musée des métiers d'antan et de la Motobécane à Saint Quentin. (voir bulletin d'inscription ci-joint)

Le mot des trésorières et des secrétaires.

Paiement des cotisations

Un courrier de rappel de cotisation a été envoyé à tous les retardataires. Certains n'ayant pas encore répondu, il serait souhaitable qu'ils nous transmettent leur chèque de paiement. Sans réponse de leur part, ils seront radiés à la fin de l'année 2019.

Rappel du montant des cotisations 2019

Cotisation avec revue		Cotisation sans revue	
Individuel	22.00	Individuel	13.00
Couple	35.00	Couple	26.00

Bonnes pratiques :

Lorsque vous déménagez ou changez de messagerie électronique, n'oubliez pas de nous en faire part en nous envoyant simplement un Email à : anr51@wanadoo.fr. Cela nous permettra de maintenir nos carnets d'adresses à jour afin de pouvoir vous informer directement.

Le Bulle Info est envoyé automatique à tous ceux qui ont une adresse mail, sauf pour ceux qui ont fait la demande d'envoi par courrier.

Vous pouvez également consulter le site de **l'anr 51.fr** à tout moment, et utilisez le formulaire de contact du site pour les changements d'adresse ou autre information. Les mises à jour sont effectuées régulièrement par notre webmaster,

MONALISA



Dans le cadre de notre mission de lutte contre l'isolement des Agés, 3 bénévoles de l'ANR, équipe citoyenne Monalisa, ont suivi le 25 mai, une formation dispensée par la Croix Rouge de Châlons en Champagne.



Cette formation a permis d'aborder la personne âgée dans sa globalité, mais aussi ce que l'on peut lui apporter lors de nos rencontres.



L'Amicale-Vie, une mutuelle au service des adhérents, elle fait partie intégrante de l'ANR.

En 2019, Offre exclusive
6 mois de cotisation gratuits
+ 22 euros de réduction
sur votre cotisation Amicale-Vie 2020
soit 1 an de cotisation ANR offert
Pour toute nouvelle adhésion à l'Amicale-Vie
du 1er mai au 31 octobre 2019

Pour tous renseignements, vous pouvez faire appel à vos correspondants départementaux:
 Josette KRONENBERG, tél 03 26 64 05 09
 Bernadette GEORGES, tél 03 26 65 68 51
 ou ANR 03 26 21 26 18