



Bulletin trimestriel n°71
Septembre 2023

Bulle info



Bulletin de liaison des retraités de l'ANR 51

Sommaire

Le mot du Président
Activités rémoises
Activités chalonnaises
La Bibliothèque de la Poste
Loto du 30 novembre 2023
Sorties et voyages
Monalisa
Le mot des secrétaires et des trésoriers

A.N.R. Groupe Marne
Adresse postale : BP 60259
51011 Chalons en Champagne Cedex

Adresse physique, rue Cosme Clause
51000 Chalons en Champagne

Tél. : 03 26 21 26 18

Site : anr51.com
Email : anr51@wanadoo.fr
Permanence les lundis de 9h à 11h
et les vendredis de 9h30 à 11h30

Le mot du Président

Bonjour à toutes et à tous,
Les vacances sont terminées, j'espère que vous avez pu en profiter
Suite à notre assemblée générale qui s'est tenue les 6 et 7 juin à Carry le Rouet, un nouveau Président national a été élu, il s'agit de François-Xavier LEHMANN. Notre ANR, doit s'adapter au monde qui change. Des études et sondages ont été faits pour remédier à la perte d'adhérents et pérenniser notre association.
L'ANR fut présente à la foire de Chalons le jeudi 7 septembre 2023
Une plateforme du CCAS a été créée qui s'appelle Chalons'entraide présentée à la foire, pour plus de renseignements, consultez notre site anr51.com
Pour notre association, les activités de plein air ont pu continuer, nos sorties de juillet et Août avec les marcheurs ainsi que nos joueurs de pétanque.
Une demande m'a été faite pour s'associer à la pratique du tennis à Chalons avec SMT si vous êtes intéressés me contacter par mail.
Les cours informatiques et le scrabble vont reprendre,
Le scrabble à Chalons, nous recherchons toujours un animateur
Pour notre association se retrouver, se divertir et passer de bons moments c'est essentiel
Dans l'espoir de vous retrouver en bonne santé,

Le Président

Claude GEORGES

N'hésitez pas à consulter le site de l'ANR51 pour vous informer des nouveautés

Sortie à Verzy le 6 octobre 2023

LOTO à Sarry le jeudi 30 novembre

Les Rois à Sarry le 11 janvier 2024

ACTIVITES REMOISES

Calendrier des marches d'octobre à décembre 2023

octobre	Novembre	Décembre
Vendredi 6	Vendredi 3	Vendredi 1
Jeudi 12*	Jeudi 9*	Jeudi 7*
Vendredi 20	Vendredi 17	Vendredi 15
		Vendredi 29

Jeudi* : petite marche de 6 km environ

Rencontre avec les Marcheurs ANR le 6 octobre à VERTUS

Très important :

Dès octobre, nous vous rappelons qu'il est impératif de remettre à la personne organisant la marche soit un certificat médical ou une attestation justifiant votre aptitude à la marche.

- Les lieux des randonnées seront précisés à chaque convocation.
- Les distances sont comprises entre 9 et 12 km et 5 et 6 km pour les petites marches
- Pour chaque randonnée, l'inscription est très fortement recommandée auprès de la personne qui envoie la convocation !
- Pour tous renseignements : 03 26 21 26 18
(Permanence le vendredi de 9h30 à 11h30)
e-mail : anr51@orange.fr

Les petites marches du Jeudi seront désormais conduites par

Jean Jacques RIMALOU - Tél. 06.30.27.77.09 -

e-mail : jean-jacques.rimalou@wanadoo.fr

Dominique JAUNET Tél. 07 85 85 09 78

e-mail : dominique.jaunet@orange.fr

SCRABBLE (activité gratuite)

Les séances de Scrabble ont repris le 12 septembre le mardi de 14h à 16h à la Maison de Quartier de la Verrerie 14 rue Couraux à Reims.

Toujours avec beaucoup d'enthousiasme pour les 17 participantes et participants.

Pour tous renseignements :

Gérard Perdreau 0326823165

e-mail : gerard.perdreau@outlook.fr

François Boulard 0326096657

e-mail : francois.boulard@wanadoo.fr

INFORMATIQUE (activité gratuite)

Les cours ont repris le 12 septembre à la Maison de quartier de la Verrerie

14 rue Couraux à Reims.

N'hésitez pas à prendre contact avec Didier Soulas au 06 67 27 01 81

e-mail : soulas.didier@g.mail.com

Vous pouvez vous inscrire des places sont disponibles.

Votre moniteur s'adapte en fonction de vos besoins: prise en main de l'ordinateur ou du téléphone, perfectionnement de vos connaissances, transfert et traitement des photos, logiciels employés.

ACTIVITE CHALONNAISES

La marche à Châlons

Notre groupe a connu un mois de mai bien rempli avec les diverses sorties proposées.

Début mai séjour marche et visites à la Chapelle des bois dans les montagnes du Jura. Ces quelques jours de rando et de détente nous ont laissé que de bons souvenirs.



Alain CAMUS nous avait préparé des circuits qui ont fait le bonheur de tous, quelques-uns ne sont pas prêts d'oublier la Roche Champion et la Roche Bernard, mais le panorama offert nous faisait oublier la fatigue et la descente scabreuse qui a fait mal aux genoux.

Il y a des moments qui nous restent et qui ont fait le charme des promenades, cascades toujours impressionnantes, en particulier celles de la rivière du Hérisson et la traversée d'un ancien tunnel ferroviaire.

Un séjour en groupe est aussi l'occasion de passer des instants conviviaux autour des bulles, la soirée anniversaire d'Alain, avec le concours du personnel charmant de la maison de vacances, sans oublier la coupette offerte par l'ANR.

Ce séjour a été aussi l'occasion de visiter des lieux emblématiques de la région et aussi de faire une provision de Comté et Morbier.

Un grand merci à tous ceux qui ont participé à la réussite de ce séjour.

Les marches dans la capitale ont toujours du succès, le 13 mai, 61 marcheurs Chalonnais et Rémois ont participé à la rando des parcs et jardins. Depuis la tour Eiffel en passant par les jardins du Luxembourg, le jardin d'Acclimatation, les quais de Seine et ses bouquinistes. Cette balade de 16 km nous a permis de découvrir la capitale et d'admirer les monuments sous un beau soleil.

En juillet et en août des sorties hors département ont été proposées.

Notre prochaine sortie sera au bord du lac du Der en novembre.

PASCAL Alain 06 70 35 74 19

pascal-alain48@orange.fr

Rando Oyes

La rencontre des marcheurs Marnais a eu lieu à Oyes le 23 mai dans le Sézannais

Christian et Gilles nous avaient concocté une balade dans le marais de Reuves.

Cette balade commentée avec une guide de l'environnement, nous a permis de voir les étangs, les tourbières, la faune et la flore de ces milieux humides. Une promenade instructive accompagnée par le concert des grenouilles et aussi de quelques insectes volants qui piquent.

A midi la salle municipale de Oyes nous accueillait pour notre pique-nique habituel, après l'apéritif offert par l'ANR.

L'après-midi, direction l'ancienne abbaye d'Oyes, le propriétaire des lieux nous a accueilli en tenu de moine. Visite de l'extérieur des bâtiments et des jardins avec les commentaires du moine de service.

Pour finir cette journée, petit détour vers la carotte de Mondement, monument commémoratif de la bataille de la Marne lors de la guerre 14/18.

Une belle journée de rencontre et de découverte.



Pas de repos pour marcher en juillet et en août, mais suivant la chaleur nous avons marché le matin ou l'après midi.

En juillet sur les sites de Condé sur Marne, les étangs St Hubert, dans les bois de Trépail.

En Août, les étangs de Pogny, la plaine de Longevas, autour du ruisseau de la Gravelotte à Juvigny.

Marches d'été 2023 : le Mardi 25 juillet, sortie à Junville le long de la Retourne dans les Ardennes, avec 54 participants. Malgré la pluie, les 41 Châlonnais ont accueilli 13 Rémois. Repas Champêtre au Moulin de La Chut et visite du Musée Verlaine



La deuxième sortie d'été le Mardi 29 août à Brienne le Château dans l'Aube. Les 24 Châlonnais ont accueilli 8 Rémois et 3 Sézannais.

Le matin randonnées de 8 km sur les traces de Napoléon, Château de Brienne, Eglise St Pierre St Paul, Statue de Napoléon Bonaparte à 15 ans, Hôtel de Ville, Statue du Maréchal Valée, Buste de Bonvalot, halle en bois et l'école militaire



Pique nique le midi au bord de l'Aube à Brienne la Vieille.



Après midi visite du musée Napoléon



Merci aux participants pour ces deux journées de convivialité. A l'année prochaine pour d'autres découvertes. Alain Camus.

L'informatique à Châlons

Après la parenthèse estivale, les cours informatique reprendront début un octobre.

Les cours auront lieu au CSC du Verbeau et seront assurés par Alain Pascal et Jacques Morin.

Une réunion préparatoire sera organisée fin septembre.

Pour tout renseignement :

ANR 51 03 26 2 26 18 anr51@orange.fr

PASCAL Alain 06 70 35 74 19

pascal-alain48@orange.fr

MORIN Jacques 06 72 99 04 99

jacques.morin57@orange.fr

MARCHE DOUCE A CHALONS

Nous vous informons que Gaby EGRON a quitté la région et ne pourra plus assurer la marche douce avec Yolande.

Il serait bon que quelques courageux viennent renforcer Yolande Nous pouvons vous indiquer des balades faciles.

Marche tous les mardis après-midi à 14 h. Rdv communiqué par mail.

N'hésitez pas à me contacter : Yolande Janecki au 06 73 01 75 42

Au plaisir de vous retrouver sur les chemins

La gymnastique d'entretien douce à Chalons

Ces activités, dispensées par **Carine, animatrice diplômée**, employée par l'association des Vaillantes de la Marne sont ouvertes à toute personne, homme ou femme, adhérente ou non de l'ANR.

A compter de cette saison 2023/2024, **deux cours** sont proposés aux anciens et aux nouveaux adhérents, le vendredi matin, au gymnase Jean Luc TRICOIRE (derrière Carrefour)

- De 9h30 à 10h15, un cours de gymnastique d'entretien *
- De 10h30 à 11h15 un cours de gymnastique douce **

***Gymnastique d'entretien** : renforcement musculaire, cardio, abdos, fessiers, circuits training, steps enchainements sur musique.

****Gymnastique douce** : équilibre, coordination, renforcement musculaire, exercices de respiration, étirements, ateliers mémoire.

Pour les deux cours, utilisation de matériel pédagogique varié, mouvements seuls ou par deux.

Reprise des cours le vendredi 22 septembre 2023

Tarifs : 27€ l'adhésion annuelle et 30€ la carte de 10 séances, soit 57€ à l'inscription.

Deux cours d'essai gratuits consécutifs sont offerts.

Pour un complément d'information et pour votre inscription en ligne, aller sur le site internet : www.vaillantesdelamarne.com et laissez vous guider (ne pas oublier de compléter le questionnaire de santé qui remplace le certificat médical)

Contactez Mme ZEIMET au 06.89.51.24.64.

Viendrez- vous rejoindre les 20 adhérents de l'ANR qui participent à ces cours ? le défi est lancé.

La Pétanque

Tous les lundis et mercredi de 14h à 17h au complexe Gérard Philippe animé par Daniel CONRARD. l'activité a continué pendant les vacances

Le Bowling

Vous pouvez faire des parties de bowling le mardi et le jeudi au Bowling de Chalons

Tarif : 1 € la partie, prêt gratuit des chaussures

Venez nombreux

Le Tennis

Si vous êtes intéressés par le tennis à Chalons, vous pouvez nous contacter par mail

anr51@wanadoo.fr

La Bibliothèque de La Poste.

Consulter le site de l'anr51 pour plus de renseignements

Nous remercions les quelques bénévoles qui ont permis d'assurer les permanences pendant l'été.

Si vous aimez la lecture et êtes disponibles, n'hésitez pas à venir nous aider pour effectuer des permanences.

Située dans la cour de La Banque Postale, 5 rue Cosme Clause, entrée C.

Les horaires d'ouverture : lundi, mercredi de 12h30 à 16h30 et le jeudi de 10h à 12h.

Le **LOTO** se déroulera à la Salle des Fêtes de Sarry le jeudi 30 novembre 2023 à 14h (ouverture des portes à 13h45)



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.

SORTIES ET VOYAGE

Voyage en Norvège au pays des vikings et des trolls :

Du 20 au 27 juin 2023 : 46 participants

Nous avons découvert des paysages époustouffants, des montagnes encore aux sommets enneigés, des glaciers, des fjords magnifiques, de nombreuses cascades et d'abondantes rivières qui sillonnent les vallées dans un véritable univers de verdure.

Tour panoramique de Lillehammer avec ses structures des JO 1994, repère monumental dans cette petite cité aux maisons colorées. (Musée populaire qui retrace les traditions de la vallée du Grudbrandsdal).

Ensuite Route des Trolls vers Alesund jolie presqu'île parmi les îles et les fjords.

Nous avons vogué sur le fjord Geiranger, la perle des fjords, arrivée sur la région de Valdres au cœur de la Norvège ; aussi avec la visite de la magnifique église en bois de Lom, véritable chef d'œuvre.

Le lendemain une superbe croisière nous a permis de découvrir le Sognefjord, patrimoine mondial de l'UNESCO avant d'emprunter le train de

légende «Flam», au milieu des hautes montagnes où un spectacle de torrents monstrueux à Aurlandsfjord cascasant d'étroites vallées nous attendait.

Visite guidée de Bergen, ancienne cité hanséatique et ville portuaire.



De nombreux fjords ont sillonné notre parcours comme Hardangerfjord connue pour ses nombreux vergers et la vallée du Hallingdall avant de rejoindre la capitale.



Oslo la capitale, jolie ville portuaire, où nous avons visité le parc Frogner où se dressent une multitude de sculptures monumentales de Gustave Vigeland ; la vieille ville et ses maisons en bois, le Palais royal, et la Philharmonie. Nous avons eu aussi la chance de visiter l'hôtel de ville le jour de notre départ grâce à notre guide français doté d'une culture extraordinaire sur le pays.



Nous sommes tous rentrés enchantés de notre voyage.

Vous pouvez consulter notre site anr51.com où vous trouverez les photos de notre ami Jacques que nous remercions.

Visite guidée des Ateliers Simon Marq à Reims le Jeudi 26 octobre 2023

Nous visiterons ces ateliers qui créent des vitraux de nouvelles œuvres, et restaurent des vitraux anciens dans toute la France et au-delà de nos frontières.

(Voir la fiche descriptive et bulletin d'inscription ci-joint)

Foire de Chalons

Notre association était présente à la foire de Chalons le jeudi 7 septembre au village des associations.



L'après-midi fut consacrée à des tables rondes autour d'associations locales et de témoignages de bénévoles (jeunes ou moins jeunes) du territoire Marnais.

Entre autres, Uniscité est venue présenter le Service Civique Solidarité Séniors dont quelques jeunes volontaires étaient présents pour témoigner de leur expérience.

Durant toute la journée, plusieurs associations, dont l'ANR 51 présentaient leurs activités sur des stands et le CCAS de la ville de Châlons avait mis en place une exposition photos.



Le stand ANR 51 et les bénévoles



MONALISA MARNE

Troisième rencontre départementale
19 juin 2023 à Dormans

C'est dans le parc du château de Dormans que s'est déroulée cette journée sur le thème « Ensemble contre l'isolement des Agés »

La matinée a été consacrée à la présentation de la situation du bénévolat en France, mais aussi chez les Séniors.

- Françoise Fromageau, Présidente de Monalisa National a fait un focus sur l'isolement en 2023.
- Le Conseil Départemental, représenté par Damien Collard, a présenté l'avancée du Schéma Gérontologique de la Marne et les lignes directrices de ce dernier.
- Puis un exposé sur les tendances autour du bénévolat réalisé par les Petits Frères des Pauvres a clôturé la matinée.



Expo photos du CCAS Châlons

Le mot des secrétaires et des trésorières.

Tous nos remerciements à tous ceux qui ont déjà répondu à la demande de renouvellement d'adhésion.

Cotisation avec revue "la voix de l'ANR"		Cotisation sans revue	
Individuel	32.00	Individuel	23.00
Couple	46.00	Couple	37.00