



Bulletin de liaison des retraités de l'ANR 51

Sommaire

Le mot du Président
Forum de Reims et Chalons
Activités rémoises
Activités chalonnaises
Sorties et voyages
La Bibliothèque de la Poste
Loto du 28 novembre 2024
Le mot des secrétaires et des
trésorières

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

Tél.: 03 26 21 26 18

Site : anr51.com

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

Le mot du Président

Bonjour à toutes et à tous,

Les vacances sont terminées, j'espère que vous avez pu en profiter Notre ANR, doit s'adapter au monde qui change

Nous n'avons plus la possibilité de rester dans les locaux de la Banque Postale, nous déménageons à partir du 19 septembre au Centre JACQUESSON, 127, avenue de Paris

L'ANR sera présente au forum des associations à REIMS au parc des expositions et à Châlons au Centre commercial LECLERC de FAGNIERES, pour faire connaitre nos activités et permettre le recrutement de nouveaux adhérents

L'ANR 51 est chargé d'accueillir le 6 novembre 2024 les Présidents et comité des autres départements ANR de la région Champagne Ardenne pour la réunion régionale.

Notre avenir dépendra de la recherche de nouvelles activités qui peuvent attirer de nouveaux adhérents. L'ANR a besoin de chacun de ses adhérents et de nouveaux bénévoles qui s'investissent dans nos actions futures.

Les activités de plein air ont pu continuer,

Les cours informatiques, la gym et le scrabble vont reprendre,

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 Sermiers le 4 octobre 2024 LOTO à Sarry le jeudi 28 novembre 2024

<u>FORUM DES ASSOCIATIONS DE REIMS</u> – les 7 et 8 septembre

Parc des expositions – Hall n° 2 – Allée 3 - Stand 41 Un stand représentera l'ANR dans le but de faire connaître notre association, ses diverses activités, et peut être récolter quelques adhésions....

<u>FORUM DES ASSOCIATIONS A FAGNIERES</u> – les 6 et 7 septembre

L'ANR sera présent au forum des associations à Fagnières de 9 h à 19 h.

Merci aux bénévoles qui ont bien voulu participer à cette manifestation, et donner à notre association quelques heures de leur temps libre.

ACTIVITES REMOISES

Calendrier des marches d'octobre à décembre 2024

Octobre	Novembre	Décembre	
Vendredi 4	Jeudi 7*	Jeudi 4*	
Jeudi 10*	Vendredi 15	Vendredi 13	
Vendredi 18	Vendredi 29	Vendredi 27	

Jeudi* : petite marche de 6 km environ

- 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 9h30à11h30) e-mail:anr51@orange.fr

Les petites marches du Jeudi sont conduites par Jean Jacques RIMALOU

Tél. 06.30.27.77.09 -

email : <u>jean-jacques.rimalou@wanadoo.fr</u> et Dominique JAUNET Tél. 07 85 85 09 78 –

email: dominique.jaunet@orange.fr

Les activités de **Scrabble** et **Informatique** reprendront le **mardi 10 septembre**.

SCRABBLE (activité gratuite)

Les séances de Scrabble ont lieu mardi de 14h à 16h à la Maison de Quartier de la Verrerie 14 rue Couraux à Reims.

Pour tous renseignements:
Gérard Perdreau 03 26 82 31 65
e-mail: gerard.perdreau@outlook.fr
François Boulard 03 26 09 66 57

e-mail: francois.boulard@wanadoo.fr

INFORMATIQUE (activité gratuite)

Les cours ont lieu chaque mardi à la Maison de quartier de la Verrerie

14 rue Couraux à Reims de 14H à16H.

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

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

ACTIVITE Pétanque (activité gratuite)

Chaque lundi rendez-vous à 13h45, les boulistes se retrouvent pour un bon moment de convivialité au Boulodrome de Taissy (Route de St Léonard).

Pour tout renseignement vous pouvez joindre Régis

Buny: regis.buny@orange.fr -

Port. 06 44 13 50 93

Cette activité a attiré de nombreux boulistes depuis sa création récente, de quelques adhérents ils sont désormais une quinzaine. Bravo à l'animateur!

ACTIVITE CHALONNAISES La marche

Envie de voir d'autres paysages, voilà ce qui a été proposé fin mai aux marcheurs.

Noirmoutier et le centre de vacances Miléade a été cette année, notre point de chute. Rando et visites ont ponctué ce séjour iodé au bord de l'océan.

Malgré la pluie qui nous a bien arrosé pour notre première rando, le soleil nous a enfin bien accompagné pour la suite, idéal pour la marche.

Alain Camus et Gérard Perdreau nous avaient préparé de belles randos, qui nous ont permis de découvrir les lieux emblématiques de cette région. Fromentine, le passage du Gois, la Guérinière, l'île d'Yeu, Noirmoutier en île, etc. De belles balades appréciées de tous, sans oublier les visites et aussi la dégustation d'huitres, troussepinette et la petite coupe de Champagne offerte par l'ANR, avec l'Océan pour décor. Un grand remerciement à ceux qui ont participé à la réussite de cette escapade, conception, logistique, pour le bonheur de tous.



Pour rester dans la tradition et pour finir la saison, a eu lieu notre traditionnel apéro le 18 juin. Un moment de convivialité et partage autour des amuses queules.

Des sorties hors département proposées par Alain Camus ont eu lieu en juillet et août.

Le 4 octobre, Gérard Perdreau et les marcheurs rémois nous attendent à Nogent-Sermiers, pour une rando et repas au restaurant. N'oubliez pas de vous inscrire à cette journée.

Début novembre sortie au Lac du Der, avec repas au resto. Info à venir.

Les marches ont lieu l'après-midi et les lieux de rdv sont donnés par mail.

Alain PASCAL 06 70 35 74 19 pascal-alain48@orange.fr

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 Pogny, Moncetz, St Etienne au Temple et au Parc Argonne Découverte à Olizy dans les Ardennes.



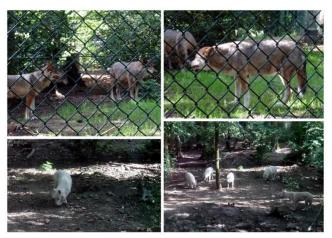












En Août, Longevas, la Veuve, et le 27 Août dans l'Aisne à Craonne sur le Chemin des Dames de la guerre 14 18 avec la visite guidée de la Caverne du Dragon.

L'informatique

Une nouvelle saison informatique commencera en octobre.

Les cours ont lieu au CSC du Verbeau.

Le lundi, cours débutants (approche informatique et bureautique) de 10H00 à 11H00.

Le jeudi cours consacré photo et graphisme de 09H30 à 11H00.

Pour participer aux cours il est impératif de posséder un ordinateur portable.

Le jeudi 03 octobre aura lieu une réunion d'information au CSC à 10H00.

Contact: Alain PASCAL 06 70 35 74 19 pascal-alain@48orange.fr

MARCHE DOUCE

Dès septembre reprise de la marche mardi après-midi environ 5 à 6 km.

Pour les nouveaux marcheurs qui voudraient nous rejoindre merci de nous donner votre adresse mail afin de vous envoyer le lieu de rendez-vous

Laurence 06 99 31 77 66 Paulette 06 06 47 23 59

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN ET GYM DOUCE

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.

Pour la saison 2024/2025, *deux cours* sont proposés aux anciens et aux nouveaux adhérents, le vendredi matin, au gymnase Jean Luc TRICOIRE (derrière Carrefour)

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

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

**<u>Gymnastique douce</u>: 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 20 septembre 2024

Tarif: **90€** pour la saison de Septembre à Juin

Deux cours d'essai gratuits <u>consécutifs</u> sont offerts pour toute nouvelle inscription.

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

Vous pouvez également vous présenter aux permanences d'inscriptions vendredi 6 septembre de 17h30 à 19h30 ou samedi 7 septembre de 10h à 13h, salle Jean Arnould, au palais des sports, côté maison des syndicats, **ou** sur le stand des Vaillantes de la Marne au Festival des sports, dans la galerie marchande Croix Dampierre du 11 au 14/09 **ou** contacter Mme ZEIMET au 06.89.51.24.64.

Viendrez- vous rejoindre les 25 adhérents de l'ANR qui participent à ces cours ? Le défi est lancé.....

La Pétanque

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

SORTIES ET VOYAGE VOYAGE au TYROL du 21 au 28 juin 2024

Les inscriptions à ce voyage étant très nombreuses, deux bus ont été affrétés.

Nous avons découvert cette magnifique région d'Autriche avec ces imposants massifs et ses vallées verdovantes.

Visite du château impérial situé au Centre de la ville et son célèbre toit d'Or.



L'après-midi était consacrée à une excursion sur les hauteurs avec le trajet en funiculaire et d'où nous avons profité d'un panorama exceptionnel (1905m) sur la vallée de l'Inn et la ville.

Visite du château de Herrenchiemsee (édifié par Louis II de Bavière) situé sur le lac de Chiemsee, plus grand lac de Bavière.





Direction Salzbourg, classée au Patrimoine Mondial de l'UNESCO, la vieille ville est protégée par une impressionnante forteresse

Visite de la célèbre maison de Mozart, découverte de la cathédrale baroque de la « Rome des Alpes », de la Résidence édifice du 16ème siècle, et des nombreuses ruelles typiques bordées d'échoppes anciennes.

Découverte du Château d'Ambras devenue musée (salle espagnole sublime), l'après-midi, visite d'une cristallerie dans la cité de Rattenberg, dégustation du strudel aux pomme

Visite de la station de Kitzbühel, avec ses maisons colorées superbement décorées puis départ vers les chutes de Krimml les plus hautes d'Europe (dénivelé de 385m).

Pour terminer notre visite du Tyrol : Le Monde de cristal Swarovski nous attendait avec ses 18 salles féériques toutes plus étincelantes les unes que les autres et ses milliards de cristaux. C'était très impressionnant.

Sur le chemin du retour vers notre hôtel, repas dans un restaurant d'alpage et promenade en bateau sur le lac d'Achensee.

A notre retour vers la France visite de la vieille ville de Lindau au bord du lac de Constance.

Un programme de voyage bien chargé qui nous a fait découvrir ce beau pays et qui a ravi nos participants.

SORTIE CULTURELLE D'UNE JOURNEE dans l'Aube le 19 septembre prochain

Visite conférence de l'église de Chaource, visite de la fromagerie, déjeuner dans une auberge, découverte de la petite cité de caractère d'Ervy le Château.

Le LOTO se déroulera à la Salle des Fêtes de Sarry le jeudi 28 novembre 2024 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.

La Bibliothèque de La Poste.

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

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.

Pas d'information sur la continuité de la bibliothèque actuellement.

Le mot des secrétaires et des trésoriers.

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

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

Changement de mot de passe.

Le mot de passe pour se connecter au site des adhérents sur le site national (www.anrsiege.fr) a changé depuis le 1^{er} juillet 2024.

Si vous souhaitez l'obtenir, nous vous le communiquerons par mail, à chaque demande