



ENTRE NOUS

Maïs vous pouvez le répéter....

www.anr55.org

LE BULLETIN D'INFORMATION DE L'ANR 55

Association Nationale des Retraités
Groupe Meuse
41 rue du docteur Wagner - 55000- BEHONNE - Tél : 03 29 45 00 91

Le mot du président

DANS CE NUMERO

Le mot du
président

Journée à
Rhodes et
sarrebourg

Mutuelle:
journée sur le
sommeil

Journées
secourisme

Journée
Soulzmatt

Colis de Noël

Cotisation 2019

La vie du groupe

Sorties à venir



Chers Amis,

Le temps des agapes et de la joie des retrouvailles familiales est arrivé en ces temps de fêtes de fin d'année. Nous vous souhaitons de passer ces moments en toute quiétude, dans le bonheur et avec la santé qui fait parfois défaut à certains d'entre nous.

A l'ANR, nous sommes loin des partis politiques et syndicats, mais nous avons aussi à cœur d'être des acteurs engagés dans la défense de nos adhérents. Ceci explique que la neutralité revendiquée au sein de notre Association ne doit pas nous empêcher de nous manifester lorsque les intérêts communs des retraités sont attaqués.

A l'ANR Meuse après une période faste en adhésion, nous enregistrons depuis ces dernières années un déclin régulier de nos adhérents en raison, d'une part du vieillissement de la population, et, d'autre part du constat d'un certain désintéressement de la jeune génération de retraités.

Comme consolation, nous observons que toutes les associations de retraités sont également impactées. Mais demain que sera l'ANR sans une relève sûre et fidèle. Devrons-nous rester les bras croisés ? Quelles sont les envies, les aspirations, les préconisations des retraités de 2020 ?

Aujourd'hui le retraité veut bien s'engager individuellement avec une recherche d'efficacité pratique : « je viens pour vous donner un coup de main, mais je ne souhaite pas participer à vos réunions ». « Je m'engage pour un voyage ensuite je vais voir ailleurs ...si c'est moins cher ». A nous de réfléchir pour mieux comprendre leurs attentes, leur mode de vie. Il y a toujours autant de volontaires pour s'engager dans le bénévolat mais ils ne souhaitent plus passer par le tissu associatif ; ils ne veulent plus être liés par une adhésion. Pourtant, les bénévoles qu'on interroge disent tous qu'ils sont plus heureux, plus en accord avec eux-mêmes, plus sereins que les autres. En trouvant ce sens de la vie, ils découvrent d'autres raisons de vivre, d'autres satisfactions, d'autres rencontres. Parlez de l'ANR à tous les retraités, qu'ils soient de la Poste d'Orange ou d'une entreprise privée car nous accueillons tout le monde. Jeunes retraités, venez nous rejoindre !

Noël arrive donc, et il temps de marquer une pause dans nos

esprits, dans nos cœurs pour retrouver cet esprit de paix, de concorde et de partage qui sied à cette fête religieuse mais pas que. Cette période marque notre attachement à nos proches et à nos aînés, comme l'ANR a plaisir à le faire pour ses adhérents les plus âgés avec une distribution de colis à ces derniers par nos bénévoles du comité qu'il convient ici de remercier

Joyeux Noël à tous, que les soucis de toute nature s'estompent en cette fin de décembre pour laisser place aux petits plaisirs qui nous sont encore permis !

« Saluons également ensemble cette nouvelle année qui vieillit notre amitié sans vieillir notre cœur »

(Victor Hugo)

Portez -vous bien

Jean-Pierre PERSON

Journée Sarrebourg et Rhodes :



C'est à Verdun vers 6h que les premiers participants à cette journée découverte de l'usine de chaussures Méphisto et du parc de Ste Croix à Rhodes montèrent dans le car pour aller, via Bar-le-Duc où les attendait le deuxième groupe, en direction de Sarrebourg.

Passé les embouteillages de la RN4 avant Nancy les 52 personnes présentes se sont retrouvées pour 10h devant les usines Méphisto pour une visite guidée d'une heure du pôle production à Sarrebourg. Il s'agit du plus grand magasin d'usine de chaussures de l'est de la France sur plus de 200 m²

Mephisto fabrique des chaussures et les vend dans le monde

entier, mais depuis 2003, la marque commercialise également des accessoires de maroquinerie, des sacs, des gants ou des ceintures, ainsi que des chaussettes. Ce fut alors la découverte des différentes étapes de fabrication des chaussures: de la coupure du cuir à la pique jusqu'au montage des semelles sur la tige.

Puis après cette visite qui a intéressé tout le monde et le passage au magasin pour faire ses emplettes, nous primes la direction de Rhodes pour le déjeuner et ensuite ce fut la visite du parc de Sainte Croix avec le petit train qui nous a emmené à travers tout le parc. Ensuite chacun, à son rythme, a pu parcourir à pieds les différents enclos avant de regagner son domicile avec le sentiment d'une journée bien remplie.



Comme chaque année à la même époque la mutuelle Générale invite ses retraités à un après-midi thématique sur un sujet donné. Après les chutes des personnes âgées, la nutrition, le thème de cette réunion du 3 octobre était cette fois-ci le sommeil.

C'est donc devant une nombreuse assistance très intéressée que le docteur Stéphane MARIOT nous a permis de comprendre le fonctionnement du sommeil et de mieux





appréhender celui-ci. Il en a expliqué le mécanisme tout en détaillant les différents cycles du sommeil et en prodiguant conseils et astuces de prévention.

Cette réunion a permis de faire la distinction entre la difficulté à s'endormir, le sommeil profond et le sommeil paradoxal (celui des rêves). Il nous a donné quelques conseils à prendre en compte : éteindre les jeux vidéo sur le micro ou le smartphone avant d'aller se coucher. Se trouver dans l'obscurité, se détendre et se relaxer, respecter son horloge interne et manger équilibré au dîner.

Ensuite Raymond FISCHER président de la section Lorraine d'Apnées Grand Est nous a expliqué le mécanisme de cette maladie et surtout les nombreux inconvénients de l'apnée du sommeil et la façon de la détecter et de s'en prémunir à l'aide d'un appareil à pression positive continue. A la fin de la réunion tout le monde a pu le découvrir et demander le fonctionnement des différents appareils qui étaient exposés.

C'est après une collation que les participants quittèrent la salle des fêtes de Naives se donnant rendez-vous pour l'année prochaine.

Formation secourisme :



Une formation de secourisme dispensée par l'UNASS a eu lieu pour la troisième fois au mois d'octobre. Cette fois-ci elle a été dispensée à Benoîte Vaux et ce sont 8 personnes qui se sont recyclées ou ont découvert cette formation de secours aux personnes comme aux bébés. Tous les présents ont apprécié ces deux jours très instructifs.

Journée « au Palais des Sources » à Soulmatt

Le jeudi 12 décembre ce sont 52 personnes qui ont rejoint l'Alsace pour un repas spectacle au cabaret le Palais des Sources. Le détail de cette journée marquant pour l'ANR 55 la fin de l'année 2019 vous sera conté lors du prochain « Entre Nous »

Colis de Noël :

Comme tous les ans mes collègues du comité et moi-même ont sillonné bénévolement les routes du département afin de venir à la rencontre de nos adhérents de 85 ans et plus.

Quelquefois seuls, quelquefois isolés, nos anciens collègues apprécient cette rencontre. D'autant plus que les bénévoles du comité apportent un cadeau de friandises. Et plus que le cadeau, c'est le geste qui est reconnu. Un moment de présence, d'échange agréable et chaleureux. Quelquefois, seulement un regard et un grand merci. S'ajoute le bonheur de faire plaisir que l'on souhaiterait faire perdurer pour certaines personnes isolées et dépendantes.

Cette année ce sont 46 aînés à qui nous avons distribués les douceurs de clair de Lorraine.

Cotisation 2019

L'année 2019 se termine, le temps est donc venu de nous transmettre votre cotisation 2020 au moyen du bulletin joint.

Sachez aussi que vous avez la possibilité de vous simplifier la vie en optant pour le **prélèvement automatique**, c'est simple et sans surcoût pour vous. Vous serez prévenu de la date du prélèvement, et vous aurez la possibilité d'y mettre fin à tout moment.

Enfin, sachez que la cotisation est notre revenu principal de fonctionnement, qui nous permet tout au long de l'année de vous proposer des activités, de vous défendre

La vie associative du groupe

Noces de diamant

le 30 novembre dernier, Suzanne et Jean-Pierre ARBOGAST ont fêté leur noces de diamant.

Nous leur présentons nos sincères félicitations à l'occasion de leur 60 ans de mariage

Les nouveaux adhérents recensés

Madame Annick PHILIPPE 55000 Les Hauts De Chée

Nous lui souhaitons la bienvenue parmi nous

Les décès

Madame Monique JACUS Saint-Mihiel décédée le 21 septembre

Monsieur Jean Henri LORETTE Vaubécourt décédé le 28 octobre

Madame Colette BOUCHERAT Ancerville décédée le 17 Novembre

Nous renouvelons toutes nos condoléances et notre marque de sympathie aux conjoint(e)s et famille des adhérents décédés

Sorties à venir :

Journée Loto

Depuis deux ans déjà nous organisons une journée comprenant un repas suivi d'un loto. On ne change pas une journée qui plait à tout le monde. Donc en ce début d'année 2020 nous renouvelons celle-ci en espérant vous voir de plus en plus nombreux.

Cette manifestation aura lieu au même endroit le samedi 8 février 2020 à Benoîte-Vaux.

Tous les détails de cette journée ainsi que le bulletin d'inscription se trouve dans le mailing joint à cet envoi. Nous vous y attendons avec plaisir.

Visite du Sénat

Une visite du Sénat est prévue le 7 avril .Le repas sera pris au Sénat à midi et la visite aura lieu à partir de 17h30. Le maximum de participants accepté est de 40 personnes.

Inscription sur le formulaire du mailing joint

L'assemblée départementale annuelle

Elle aura lieu le jeudi 19 mars 2020 au moulin de Chanteraine de 55500 Morlaincourt.

Les inscriptions et les détails de cette assemblée vous seront communiqués en début d'année.

Recherche de personnes pour rejoindre le comité de bureau

Lors de cette assemblée il y aura, comme chaque année des élections pour renouveler le comité de l'ANR Meuse.

Arrivant en fin de mandat, je ne désire plus, pour des raisons personnelles et des raisons de santé, me représenter et cherche un adhérent pour le poste de président.

Et afin d'étoffer le comité, nous recherchons des bénévoles pour en faire partie et rejoindre une équipe sympathique et dynamique et s'occuper activement de la bonne marche de notre association.

Venez nous rejoindre : il y a de bonnes raisons pour rejoindre le comité : j'en ai trouvé au moins quatre :

- *Afin de se sentir utile et soutenir des causes qui vous tiennent à cœur depuis longtemps.*
- *Pour se retrouver et s'ouvrir aux autres :*

Pris dans le train-train quotidien, la routine s'installe vite. Nous rejoindre pousse à sortir de sa zone de confort et à finalement se retrouver pour mieux s'ouvrir aux autres. Le côté social et amical pèse aussi dans la balance, car l'engagement bénévole est propice aux rencontres.

- *Acquérir des compétences*

Être volontaire dans une association offre la possibilité d'acquérir ou de développer des compétences. Être formé sur un sujet précis.

- *Enfin il développe l'habilité à s'adapter aux changements, avoir l'esprit d'équipe.*

Si vous êtes intéressé et pour toute information complémentaire s'adresser à :

Jean-Pierre PERSON 41,rue du docteur Wagner 55000 BEHONNE

Tel : 03 29 45 00 91 ou 06 74 94 25 34