

Numéro 104

DANS CE
NUMÉRO :

La lettre du Groupe Mosellan

www.anr57.com

Agenda, Programme des marches Stage permis de conduire Solidarité, Repas amical	1
Séjours, Voyages, Animations Amicale-Vie	2
Informations utiles	3-4

Programme des Marches

Marches du mardi

à 9 heures

Rendez-vous le 19 novembre à SAULNY

Parking de la salle polyvalente

puis du 26 novembre au 17 décembre

LA CROIX ST CLEMENT

Parking GPS 49.05423 6.03877



Marches douces

le vendredi à 9 heures 20

Rendez-vous à MARLY, PARKING RUE DU PAQUIS



Marches mensuelles

(inscriptions auprès de Joël Mathivet

06 34 32 28 51 lemarchois@gmail.com)

22 novembre, LA MAXE

13 décembre, Visite du

carré historique du

Cimetière de l'Est (10€)

Repas au « Coup d'Œil »

(30€).



AGENDA

Comité

le 5 décembre
à l'ASPTT

Colis de Noël
À partir du 26 novembre

Mises sous pli
La Corchade
20 nov. 4 déc. 18 déc.

Repas amical
à l'Espace Corchade

11 janvier 2025

Trilogie d'amuse chaud
Cube de foie gras,
coing gélifié
Mignon de veau aux
cèpes
Duo de pomme de terre
douce / kouglof de
champignons
Composition de fromage
(Brie, Comté), salade
Vacherin cubique
à la fraise
Café

STAGE DE MISE A NIVEAU à LA CONDUITE et au CODE de la ROUTE

Metz (Espace Corchade) 26 novembre

Thionville (salle du manège) 27 novembre

Liste d'attente sur Metz.

Il reste des places pour la séance de THIONVILLE

Le matin remise à niveau des connaissances
suivi d'un test. Puis possibilité de passage sur
simulateur par groupe de 4.

La séance est à 5 € grâce à une subvention du GDAS.

Possibilités de covoiturage depuis Metz pour la
séance de Thionville. ✉ anr-57@orange.fr



Solidarité envers nos anciens

Adhérents de plus de 85 ans,
encore cette année vous pourrez
compter sur le dévouement de
nos membres bénévoles, prêts
pour la remise des colis de Noël
aux bénéficiaires, avec la partici-
pation de la MG et de l'UECM.
Si vous avez 85 ans et plus, atten-
dez-vous à être contactés par
téléphone au mois de décembre.

Renseign. et inscriptions

Brigitte Bertrand

brigitte.abeille.bertrand

@gmail.com

Séjours Voyages

Madrid et la Castille



Du 24 au 28 mars 2025

5 jours / 4 nuits

Au départ de l'aéroport de Luxembourg

Musée du Prado,
Dîner Flamenco,
Monastère de San Lorenzo de
l'Escorial,
Ségovie - cathédrale et l'Alcazar,
Tolède,
Parcours de l'Atocha, Madrid.



Séjour Randonnées



Le Balmoral à Menton

Du 12 au 19 mai 2025

1100€ par personne

Suppl. chambre individuelle : 112€

L'ANR dispose de 23 chambres
doubles et 4 chambres simples
pour 50 personnes.

Acompte 400 € par personne.

SENTIER DU CAP MARTIN

VISITE GUIDÉE DE MENTON

TOUR DU CAP FERRAT

DOLCE AQUA VISIONARIUM

LAC DE TRÉCOLPAS / PARC NATIONAL DU MERCANTOUR

ST PAUL - LES GORGES DU LOUP – GOURDON

CIRCUIT D'EZE ENTRE CIEL ET MER

MONACO ET LES PARFUMS

Liste
d'attente

Séjour ANCV à Mesquer

Pays de Guérande

du 13 au 20 septembre 2025

Renseignements Brigitte

Descriptif à venir
Inscriptions à partir du 1/1/2025

Découverte du
Monténégro
31 mai au 7 juin 2025



Concours de jeux de cartes 2024



14 novembre : c'est en fin de cet après-midi convivial
que Francis Froeliger, l'organisateur du concours,
a remis leurs lots aux 8 heureux gagnants.

Renseignements et souscription

Roger Hochard 06 29 20 74 83

roger.hochard@orange.fr

Vous êtes
cotisant à
l'ANR

Vous avez
moins de 76
ans

ADHÉREZ A
L'AMICALE-
VIE DE
L'ANR

OFFRE DE BIENVENUE

BÉNÉFICIEZ DE L'OFFRE DE BIENVENUE :
3 MOIS REMBOURSÉS POUR TOUTE
NOUVELLE ADHÉSION

Les adages de Jeanine

"POURQUOI DOIT-ON MARCHER ?"

- Nous marchons pour combattre le stress, les pressions psychologiques, diminuer nos poids, soigner le diabète, le cholestérol...
 - Nous marchons pour activer les fonctions des reins, du foie, des yeux, pour dynamiser l'action du cœur et réduire la dureté des artères,
 - Nous marchons pour éviter l'inflammation du côlon et les troubles digestifs,
 - Nous marchons pour activer notre système immunitaire, nos muscles, nos os et renforcer notre santé.
 - La marche est un remède efficace et gratuit, mais, hélas, les malades hésitent toujours à l'utiliser.
 - Un éminent médecin a prononcé cette belle affirmation "Si un terrain de sport était aménagé autour de chaque hôpital et les patients y pratiquaient la marche, la moitié des malades n'y seraient pas internés; et la moitié des malades les quitteraient définitivement."
 - Bougeons pour que notre santé et notre bien-être demeurent.
1. **L'ESTOMAC** est blessé quand vous n'avez pas pris votre petit-déjeuner.
 2. **Les REINS** sont blessés quand vous n'avez pas bu 10 verres d'eau en 24 heures.
 3. **La VÉSICULE BILIAIRE** est blessée quand vous n'avez même pas dormi 8 heures.
 4. **Les INTESTINS** sont blessés lorsque vous mangez froid ou épicé.
 6. **Les POUMONS** sont blessés lorsque vous respirez la fumée.
 7. **Le FOIE** est blessé lorsque vous mangez frit, ou la malbouffe et Fast food.
 8. **Le CŒUR** est blessé lorsque vous mangez avec plus de sel.
 9. **Le PANCRÉAS** est blessé quand vous mangez sucré.
 10. **Les yeux** sont blessés lorsque vous travaillez à la lumière des écrans.
 11. **Le cerveau** est blessé lorsque vous commencez à penser négativement.
 12. **L'ÂME** se sent blessée lorsque vous n'avez pas de famille ni d'amis.

EFFETS DE L'EAU

- **1 verre d'eau** après le réveil aide à activer les organes..
- **1 verre d'eau** 30 minutes avant un repas facilite la digestion.
- **1 verre d'eau** avant de prendre un bain aide la baisse de la pression sanguine
- **1 verre d'eau** avant d'aller au lit évite l'AVC ou l'attaque du cœur

BONNE SANTÉ à tous !

Seniors et accès au crédit : une solution avec le "Prêt 60"

Pour répondre aux défis du vieillissement, la fintech Arrago a lancé une solution baptisée « Le Prêt 60® » qui a été conçue spécifiquement pour les seniors propriétaires et qui permet de convertir leur patrimoine immobilier en liquidités immédiatement disponibles

Besoin de liquidités pour financer des projets, effectuer des travaux, aider des proches ou couvrir des frais liés à l'aide à domicile dans des situations de pré-dépendance, ou tout simplement vivre « normalement » le quotidien ?

L'accès aux prêts bancaires classiques relève du parcours du combattant, plus encore après 75 ans. Dès lors, comment permettre à ces gens de réaliser leur projet, tout en sécurisant leur patrimoine immobilier ? Arrago s'annonce comme étant l'un des seuls acteurs en France à concevoir et à distribuer une offre de prêt bancaire destinée aux seniors propriétaires.

Ce prêt, baptisé « Prêt 60® » se veut parfaitement encadré par la loi et s'adresse à tous retraités de plus de 60 ans propriétaire d'un patrimoine immobilier. Il est accessible sans conditions de ressources et sans questionnaire de santé préalable.

Le principe est simple, les seniors mettent leur patrimoine immobilier en garantie et peuvent obtenir sous deux à trois mois un prêt débloqué d'un montant estimé entre 20% et 60% de la valeur du bien concerné.

Point important : ils restent propriétaires de la résidence mise en garantie et peuvent rembourser le montant et les intérêts quand ils le souhaitent. (et aucune assurance à souscrire).

« avec le prêt 60, il n'y a pas de mensualité à payer. Les seniors peuvent rembourser quand ils le souhaitent jusqu'au moment de la succession ».

PETIT QUIZ Code de la Route (Jacques Kern)

- 1- Quelle peut être la signification d'un panneau de direction de couleur jaune ?
A) Une autoroute B) une départementale C) une déviation
- 2- Quel est le numéro de téléphone d'urgence valide dans toute la France ?
A) 15 B)18 C) 112 D) 118
- 3- Dans le cas d'une priorité à droite, c'est la Loi du plus fort qui s'applique.
A) Vrai B) Faux
- 4- A partir de quelle durée un stationnement est considéré comme abusif ?
A) 7 jrs B) 14 jrs C) 30 jrs D) 45 jrs
- 5- Le conducteur est-il responsable du non port de la ceinture de sécurité par un passager ?
A) Vrai B) Faux
- 6- En roulant à 90km/h sur route mouillée, quelle est la distance moyenne pour un arrêt d'urgence ?
A) 55 m B) 81 m C) 122 m D) 163 m

REPONSES page suivante



OFFRE PRIVÉE
du 04/11 au 28/11/2024
Code promo : OPSKI25

Notre partenaire Miléade propose dès le 4 novembre jusqu'au 28/11, une offre privée hiver :

-50%* sur votre matériel de ski avec le code promo OPSKI25P réservé en même temps que votre séjour

Faites-vous plaisir : partez en toute tranquillité et gagnez du temps avec un équipement de ski de qualité à prix mini !

Détails et conditions : <https://reservation-partenaires.mileade.com/offre-privée-skiset/>

Identifiez-vous avec votre code partenaire (pour profiter de vos avantages habituels) et utilisez le code promo pour le matériel de ski à la fin de votre réservation

Le code partenaire est à demander à votre groupe ANR si vous ne l'avez déjà demandé, vous le trouvez également sur le site de l'ANR-siège.



Rappel

Tous les adhérents de l'ANR peuvent bénéficier des offres du GDAS, et ceci sans cotisation :

une billetterie avec les meilleurs prix, des voyages attrayants, un Noël pour les enfants, une collaboration active avec les associations.

Obtenez des prix :

- Sur vos VACANCES

PARTENAIRES : CENTER PARCS, PIERRE et VACANCES, MAEVA, SAN-DAYA, LABELLEMONTAGNE, VACANCEOLE, YELLOH ! VILLAGE, CAMPINGS.COM.

- sur la billetterie de vos LOISIRS :

Cinéma, Thermapolis Amnéville, bases nautiques, Zoos, Parcs d'attractions, Spectacles divers (Galaxie, Arsenal, etc...), Cirques, Foire Expo etc...

- sur les Voyages de groupe : petits et grands voyages en France et à l'étranger, à un prix attractif et sans surprise.

Adressez-vous au **GDAS Moselle** pour de plus amples renseignements.

[TARIFS 2025](#)

[GDAS 57 | www.gdas-moselle.com](http://www.gdas-moselle.com)

REPONSES au quiz de la page 3

-1 : C - une déviation

-2 : C - 112

-3 : B - Faux

-4 : A - 7 jours

-5 : B - Faux (mais le conducteur reste responsable en ce qui concerne les passagers mineurs)

-6 : C - 122 mètres !



L'ANCV s'est mise au tout numérique et les retraités ayant une épargne chèques vacances recevront ceux-ci sous forme numérique.

Les bénéficiaires recevront un mail de l'ANCV avec un lien et ils devront cliquer sur celui-ci et suivre les informations pour créer leur compte (un mode opératoire est joint en annexe).

L'avantage de ce nouveau système c'est qu'ils paieront que ce qu'ils dépenseront (ex : une note de restaurant de 35,70€ sera bien débitée de cette somme au centime près dès 20€ d'achat, alors qu'avant il fallait faire l'appoint et/ou il n'y avait pas de rendu).

Ils auront la possibilité de changer ces e-chèques vacances en papier moyennant finances. Il faut noter que nombre de partenaires ne prennent plus les chèques vacances papier (SNCF, Autoroute, Hôtel, restaurants, villages vacances)



A compter du 1er janvier tarifs postaux vont augmenter.

Il vous en coûtera pour :

- La lettre verte : 1,39 € (actuellement 1,29 €)

- La lettre service : 3,15 € (actuellement 2,99 €)

- La lettre recommandée de 20 g : 5,74 €

(actuellement 5,36 €)

- La lettre internationale : 2,10 € (actuellement 1,96 €)

- Les tarifs des colis postaux, toutes destinations confondues augmenteront de 5,2 %

Les timbres achetés avant cette date restent valables.

Test prévention cancer

L'Institut national du cancer (INCa) propose un test interactif gratuit. Le questionnaire est disponible en ligne sur le site :

<https://montestprevention.e-cancer.fr/>

Attention : Les conseils préconisés ne remplacent pas l'avis d'un professionnel de santé, qu'il est préférable de solliciter pour toutes questions.

Le livret « Agir pour sa santé contre les risques de cancer » élaboré par l'INCa est téléchargeable gratuitement sur le site :

<https://www.e-cancer.fr>