



Association Nationale de Retraités
Groupe Lot
Reconnue d'intérêt général

au fil du Lot

Espace Clément Marot
Place Bessières
46000 CAHORS
Téléphone 05 65 53 09 50
Courriel : anr.lot@wanadoo.fr
Site internet : <https://www.anr46.anrsiege.net>
Permanence le mardi de 9h00/11h30



Albas

Bulletin n° 24-02

Sommaire

- Goûter à Soulomès
- Réunion Cyber sécurité
- Anniversaires
- CR Assemblée Générale
- La Banque Postale
- Prévision animation

➤ Goûter à Soulomès

Mardi 6 février l'ANR 46 (Association Nationale de Retraités) a organisé son traditionnel goûter au centre du département, à la Grange du Causse de Soulomès. L'équipe organisatrice s'était donné rendez-vous à 10 heures pour la mise en place pour recevoir les adhérents le plus agréablement possible.

Dès 14h les participants se présentaient à l'accueil tenu par Eliane et Brigitte et chacun trouvait sa place, mais dès l'entrée, les rencontres, les échanges provoquent de l'animation. Une centaine d'adhérents avaient répondu à l'invitation.

Dès les places prises, Francis Devaux jouait déjà de son accordéon avant que la présidente prenne la parole pour remercier tous les participants de leur présence et leur souhaiter de passer un agréable moment. Aussitôt, Francis, sur les airs d'accordéon, entraîne de nombreux danseurs à évoluer sur la piste. L'animation était parfaite. Vient le moment de servir les assiettes remplies de friandises accompagnées de cidre et ensuite de café ou thé. L'ambiance fait plaisir à voir et ravit les organisateurs. Francis a toujours des idées pour égayer les moments de partage. Nous voilà sur la piste pour tester notre réactivité !!!!

Pour nos aînés ces moments qui rompent la solitude et changent le quotidien sont très appréciés.

Vers 17 heures les premiers départs qui nous expriment joie et remerciement.

Leur question : à quand la prochaine animation ou sortie





➤ Réunion d'information du 14 mars 2024

Le jeudi 14 mars l'ANR a organisé une réunion d'information sur le secteur de Cahors.
 Cette rencontre avait pour but de sensibiliser les participants à toutes sortes d'arnaques que l'on peut rencontrer dès que l'on se connecte sur un ordinateur ou bien à son mobile.....



Voici quelques conseils :

A/LES CYBERMENACES :

1 : LES ESCROQUERIES SENTIMENTALES :

Relation virtuelle : être vigilant avec les personnes inconnues . Ils peuvent vous contacter pour Demander de l'argent. les escrocs ne demandent pas des virements directs avec la banque mais des tickets achetés dans des bureaux de tabac ou la poste

ATTENTION : UNE CONNECTION INTERNET LES INFORMATIONS SONT VUES PAR TOUS

2 : CHANTAGE WEBCAM :

Contrôle à distance par le hackeur puis utilisation des données pour chantage.

3 : HAMECONNAGE :

Les messages dans les spam : données transmises à des tiers : commerce en ligne

C'est la porte ouverte à d'autres escroqueries et avoir des informations personnelles et bancaires et les revendre

NE JAMAIS REPENDRE AU TELEPHONE POUR LES DONNEES BANCAIRES NE JAMAIS OUVRIR DES LIENS SUSPECTS .

4 : FAUX ASSISTANT :

Système bloqué appeler le 800.....pseudo dépannage informatique et va demander un paiement. Si refus il menace de détruire les fichiers. Il peut avoir accès aux données personnelles

SYSTEME BLOQUE IL FAUT ARRETER ET REDEMARRER L'ORDINATEUR

5 : FRAUDE A LA CARTE BANCAIRE :

Utilisation de la carte bancaire par autrui

Les données ont été prises par un paiement en ligne.

FAIRE OPPOSITION A LA BANQUE. LA BANQUE EST PROPRIETAIRE DE LA CARTE. LA BANQUE EST TENUE DE REMBOURSER LA FRAUDE. DEPOSER UNE PLAINTÉ SUR INTERNET

7 : FAUX INVESTISSEMENT

Crypto monnaie parking EPHAD : des faux placements

CONSULTER LES SITES DE PLACEMENT : LISTES BLANCHES OK LISTE NOIRES NON

8 : FAUSSE ANNONCE :

Location de vacances : échange par mail puis par téléphone. Faux mails

MOT DE PASSE : IL FAUT 8 CARACTERES 1 LETTRE MAJUSCULE 1 LETTRE MINUSCULE DES CHIFFRES ET DES SYMBOLES . NE PAS INCLURE DES INFOS PERSONNELLES .IL FAUT UTILISER UN MOT DE PASSE DISTINCT POUR CHAQUE CPTE.CREER UN MOT DE PASSE A PARTIR D'UNE PHRASE SIMPLE A MENORISER

SITE INTERNET : GESTIONNAIRE DE MOT DE PASSE : KEEPASS

B : ASSOCIATION : FRANCE VICTIME 46

Un intervenant nous a présenté l'association : Ils sont trois plus un chien un labrador de 8 ans.

Le seul chien dans le lot , il a eu une formation de 4 ans qui a coûté 25000 euros

On utilise le chien pour les enfants principalement qui ont été victimes de violences ou des personnes qui le demandent.

En 2023 : 66 enfants victimes dans le lot

CETTE ASSOCIATION PEUT AIDER LES PERSONNES DANS LEURS DEMARCHES JURIDIQUES : C EST GRATUIT

Cette présentation a été clôturée par un goûter. Après- midi très enrichissante.

➤ Infos ANR Lot

**** Anniversaires :**



****Le 12 janvier 2024, Alban Payrastra a représenté l'A N R pour souhaiter un bon 90ème anniversaire à Mr Serge SOUPLET à Puy L'Evêque . En même temps, il lui a remis un coffret gourmand en cadeau d'anniversaire offert par l'A N R 46 . Avec son épouse Josette, ils ont parlé de La Poste et des anciens collègues. Mais, comme Serge disait : de ma classe de l'Ecole Normale, je reste le dernier vivant, mais comme sa maman est décédée à 102 ans, Serge a encore du bon temps devant lui, Nous lui souhaitons au nom de l'ANR 46 bonne continuation de sa retraite.**

****Jeudi 8 Février Gérard Farret est allé à FRAYSSINET souhaiter un bon anniversaire à François BURLE pour ses 90 ans. François est né en 1934. En 1959 il rentre aux PTT comme Agent occasionnel à PARIS au tri. En septembre il est nommé Agent d'exploitation à Paris 10, en novembre au tri à Paris 17. En 1962 reçu Contrôleur il intègre le Bureau central radio à la Bourse puis en 1968 il est nommé Inspecteur aux Ambulants Nord. En 1984 après avoir été nommé Inspecteur central il prend la retraite et se consacre à sa passion : Les COLEOPTERES dont il possède une collection de 4000 espèces du LOT et environ 6000 espèces en totalité. Il a partagé sa passion avec 3 amis sachant qu'ils ne sont qu'environ 150 passionnés en France.**



****Le 29 Février Béatrice Besserve accompagnée d'André Brunet a rendu visite à Madame Josette BRAVO ALBA pour fêter son 90ème anniversaire. Elle avait débuté sa carrière à la Brigade départementale de l'Oise en juillet 1954. Elle y a exercé ses activités durant plusieurs années et a été ensuite affectée aux chèques postaux de Nantes en 1960. En 1988 elle fait valoir ses droits à une retraite bien méritée et s'installe à Gourdon. Elle est très entourée par ses trois filles qui lui rendent souvent visite. Josette est très autonome et se définit "libre et indépendante ». De nombreuses anecdotes ont été évoquées et nous avons partagé un délicieux moment de convivialité. Josette a été très touchée de notre présence, de la composition florale et remercie chaleureusement l'ANR.**



****Le 17 avril 2024** avec un magnifique panier gourmand de produits lotois, Maurice et Michèle AYROLES ont rendu visite à Monsieur Jacques MARTIGNAC, , pour lui souhaiter son 90ème anniversaire. Avec son épouse Renée ils ont trinqué autour d'une bouteille de champagne et de succulents petits gâteaux, tout en bavardant. Jacques exerçait le noble métier de charron et carrossier avec ses frères dans l'entreprise familiale. Ils ont crée une fabrique de jouets et de mobilier de jardin et ouvert plus tard deux magasins de bricolage à Saint Céré et Biars sur Cère que Jacques a tenu pendant plusieurs années avant de prendre une retraite bien méritée. En 1957, Il épouse Renée qui travaillait aux Chèques Postaux à Parie 15^e. Encore dynamiques, ils vivent toujours dans leur coquette maison de St Céré. Très émus et heureux de ce chaleureux moment de partage, ils nous remercient et ainsi que l'ANR pour toutes ces délicates attentions.

****Mardi 21 mai**, Claudette et Jean-Louis sont allés à Castelnau Montratier pour souhaiter, avec un peu de retard, les 90 ans de Martial. Il est né le 21 avril 1934 à St Nicolas Nicourby où il a commencé sa scolarité qui s'est poursuivie à Gourdon puis Aurillac. Ils ont évoqué le parcours de sa carrière.
1955 Service militaire 8 mois en Allemagne et 21 mois en Algérie
En rentrant, en 1957, il est affecté pour 6 mois au centre de tri de St Lazare,
1959 Centre de tri Paris Austerlitz,
1961 Retour à Cahors Brigade de réserve, 1978 Receveur des Postes à Miradoux (Gers), 1985 Receveur des Postes à Villeneuve d'Aveyron (Aveyron), 1990 Receveur à Cazères (haute Garonne).
En 1994 une retraite bien méritée qui a commencé à Flaugnac et qui se poursuit à Castelnau.



****Samedi 8 Juin** Béatrice et Gérard se sont rendus à Saint Germain du bel air pour souhaiter un bon anniversaire à Bernadette Francoual pour ses 90 ans.

Bernadette née à St Germain en 1934 a débuté sa carrière au PTT en 1955 au téléphone à l'international (Luxembourg, Monaco) à Paris Archives. En 1965, elle est mutée pour raison de santé à St Céré au téléphone. Elle est mutée à Cahors téléphone pour des problèmes familiaux puis à la Direction des Postes où elle prend sa retraite en 1994 et se retire à St Germain. Bernadette très alerte vit seule dans la maison de famille.

Très heureuse de nous recevoir, nous avons partagés un gouter amélioré de bulles dans notre verre. Nous lui avons remis une belle corbeille de fleurs au nom de l'ANR. LOT



CR Assemblée Générale du 25 avril 2024

Jeudi 25 avril, l'ANR 46 (Association Nationale de Retraités) a tenu son assemblée générale à CRAYSSAC au RESTAURANT « O'Festif ». 88 adhérents étaient présents.

Josette Besseyrias, la présidente remercie les adhérents présents et souhaite la bienvenue à Louis-Rémi SERVOT, Délégué National, Jean-Pierre GENIEZ, Délégué Régional ainsi qu'à Mme DESTAL qui représentait le Maire de CRAYSSAC.

Une minute de silence a été observée à la mémoire de nos adhérents et amis disparus au cours de l'année 2023. Dans son rapport moral, la présidente souligne la baisse du nombre d'adhérents, malgré les nouvelles adhésions. Ce sont les animations, les sorties qui encouragent les personnes à venir rejoindre l'ANR. Mais ne perdons pas espoir, continuons à parler de l'ANR, faisons de la publicité autour de nous, et faisons nous connaître par la presse. Nous sommes ouverts à tous les retraités.

En 2023, nous avons enregistré 24 nouvelles adhésions, 18 décès, 53 démissions ou radiations, 2 transferts sortants. Au 31 décembre 451 adhérents. La moyenne d'âge 78 ans.

L'augmentation de la cotisation était devenue inévitable (dernière augmentation en 2019)

En 2024 il ne sera plus versé de subvention de la Poste qui était de 1 716 € pour 2023 au lieu des 3 431 € pour 2022 (celle-ci contribuait aux frais de gestion des groupes).

Mais d'autre part, notre association étant **reconnue d'intérêt général**, nous avons la possibilité de mentionner le montant de l'adhésion sur la déclaration de revenus (case 7UF)

Ainsi pour une adhésion individuelle à 23 € vous obtiendrez une réduction d'impôts de 15,18 € (66%) et pour une adhésion couple à 37€, réduction d'impôts de 24,42€.



Le rapport d'activité est présenté par Eliane

Le 12 janvier : Repas MAIRIE de Cahors : **35** participants sur 92 invitations envoyées

Le 13 janvier : Réunion comité à St Projet

Le 2 février : Goûter à SOULOMES : **107** participants

Le 4 avril : AG D au Mas de Saboth à Vers : **83** participants

Le 13 avril : Réunion info cybersécurité reportée par les intervenants

Le 20 avril : Sortie stockfish à St Julien de Pigagnol et visite du musée de la châtaigne à Mourjou dans le Cantal : **67** participants

Du 29 mai au 2 juin : Voyage ANCV Sare (64) : **42** participants **9** bénéficiaires ANCV

Le 15 juin : Réunion comité à St Projet

Le 28 juillet : Sortie spectacle à Flagnac (Aveyron) : **42** participants

Le 26 septembre : Réunion de bureau maison des associations

Du 1 au 6 octobre : voyage croisière sur le Rhin romantique : **44** participants

Le 25 octobre : Sortie visite Abbaye de LOC-DIEU, repas à Monteils et visite de Najac : **55** participants

Le 14 novembre : réunion cybersécurité annulée par les intervenants (*mais qui a eu lieu le 14 mars 2024*)

Le 12 décembre : Repas de fin d'année à St Projet : **102** participants

Nous avons rendu visite à 7 adhérents à l'occasion de leur 90° anniversaire avec soit un panier garni soit une composition florale.

Nous avons également distribué **92** ballotins de chocolat :

14 sur la Basse vallée, **9** sur Figeac, **4** sur le Quercy Blanc, **12** sur Gourdon, **7** sur Souillac, **3** Coeur de Causse, **14** St Céré et **29** sur Cahors

Temps consacré à l'action sociale : **1852** heures et **7850** kms parcourus

Temps consacré au fonctionnement de l'ANR : **1668** heures

Le rapport financier a été présenté par Martine Hamon

Il est annoncé un solde positif de 2 258 € euros sur l'exercice comptable de l'année 2023.

L'ordinateur du secrétariat se faisait très capricieux et les charges de réparation commençant à devenir trop élevées nous avons dû prendre la décision d'investir dans un nouvel ordinateur (449€) que nous allons amortir sur 3 ans selon les règles comptables en vigueur

Nous avons dû faire face à une hausse de loyer (de 779€ en 2022 il est passé à 859€ en 2023) et ce n'est pas fini car nous avons appris que pour 2024 ce loyer passera à 944.90€ auquel va s'ajouter la facturation de la location de boîte aux lettres pour 101.20€ soit un total de 1046.10€.

La comptabilité a été vérifiée le 1^{er} février 2024 par les vérificatrices

Il est également à noter que les bénévoles du comité font don à l’ANR des indemnités kilométriques pour un montant de 4 242 euros.

Tous les rapports ont été votés à l’unanimité par l’assemblée.

Alban Payrastre et Gérard Farret ont pour mission l’organisation des voyages et sorties.

Josette Fontanel démissionne de l’Amicale-Vie.

Cette année 8 membres du comité étaient renouvelables.

Il s’agissait de :

- * Eliane BOUYSSI, Josette FONTANEL, Joël FRANCO, Lucette GILET, Martine HAMON, Bernard HAMON, Jacques LONGAYGUES, Alban PAYRASTRE
- * Brigitte MARTHE qui avait désiré rejoindre le groupe lors de l’assemblée de 2023 avait été cooptée, donc à élire cette année.

Ces 9 bénévoles ont été élus à l’unanimité pour 4 ans à compter de 2024

La parole est donnée au délégué régional et ensuite au délégué national qui a abordé le sujet sur la communication, nous devons nous faire connaître par tous les moyens et avec les nouvelles technologies.

La présidente remercie vivement toute l’équipe qui l’entoure et qui œuvre sans compter les heures, dans une grande convivialité et amitié.

Un grand merci à Eliane notre secrétaire qui a souhaité mettre fin à la mission qu’elle s’était donnée auprès de notre association après plus de 12 années toujours présente pour remplir son rôle de secrétaire. Elle a commencé à former la personne qui va lui succéder BRIGITTE et l’accompagnera encore quelques temps. Eliane reste au comité.....

Un cadeau lui a été remis pour lui dire encore **Merci**

Cette rencontre s’est poursuivie autour d’un repas durant lequel les échanges étaient nombreux.

Suite à l’assemblée générale, le comité de l’ANR s’est réuni le 17 mai 2024 pour élire le bureau

Dont voici la composition :

BESSEYRIAS	Josette	Présidente
PAYRASTRE	Alban	Vice-Président
MARTHE	Brigitte	Secrétaire
HAMON	Bernard	Secrétaire adjoint
HAMON	Martine	Trésorière
FREITAG	Jeanine	Trésorière adjointe

Ils nous ont quitté durant ce 1^{er} semestre 2024

MARTIGNAC Geneviève - Souceyrac
ADGIE Jean-Claude Corn
LIBET Yvette - Souillac
CANTAREL Louis -Cahors
PLACE Huguette - Albas
ETIENNE Jean-Jacques - Prayssac
CLERGUES André – St Pierre Toirac
LABORIE Charles – St Céré
FERBEYRE Arlette – Arcambal



Nous assurons leurs familles de toute notre sympathie et leur adressons nos plus sincères condoléances.

Les avantages consentis par la banque postale aux retraités postiers faisant domicilier la retraite sur un CCP .

A la suite de l'annonce en juin 2023 de la suppression au 01/01/2024 des avantages octroyés par le groupe La Poste aux retraités postiers faisant domicilier leur pension à La Banque Postale, l'ANR a obtenu d'être reçue par le Président du groupe, Monsieur Philippe WAHL. Celui-ci lui a proposé de rencontrer la direction de la banque de détail de La Banque Postale. A la suite de cette rencontre avec l'ANR, La Banque Postale vient d'annoncer à ses clients postiers retraités une nouvelle offre bancaire, par l'intermédiaire de la messagerie de leur compte, à la fin du mois d'avril 2024.

Celle-ci consiste :

- en une réduction de 10% sur les cotisations « Formules de compte »
- 0,2% de frais sur versement pour tout versement initial ou versement libre sur un contrat d'assurance vie, de retraite ou de capitalisation,
- une tarification préférentielle sur les prêts personnels et les rachats de crédit,
- la continuité des avantages sur les assurances La Banque Postale Assurances IARD souscrites avant le passage à la retraite pour toute la durée de vie du contrat (2 mois gratuits chaque année sur l'Assurance Protection Juridique et l'Assurance Habitation, 1 mois gratuit chaque année sur l'Assurance Auto, l'assurance des Appareils nomades, extension de garantie).

Les conditions d'éligibilité pour l'ensemble des offres de La Banque Postale sont :

- . être retraité de La Poste (hors filiale) ou de La Banque Postale (hors filiale).
 - . versement de la pension de retraite sur un compte (CCP) de La Banque Postale
- Pour en profiter, il convient de prendre rendez-vous avec son conseiller habituel.

Le Président national
François-Xavier LEHMANN



Adhésion à l'Amicale-Vie, mutuelle de Prévoyance de l'ANR, pour faire bénéficier d'un capital-décès la personne de son choix

PROMOTION DE PRINTEMPS !

OFFRE AMV :

Trois mois de cotisation remboursés
pour tout nouveau contrat AMV
souscrit entre le 1er avril et le 30 juin 2024

ACTIVITES 2EME SEMESTRE 2024 :

ARIEGE : 11 AU 13 SEPTEMBRE 2024

SORTIE à la ferme LAFITTE

Repas de fin d'année

PREVISION 2025 : à l'étude

1 voyage Puy du fou+ Cadre noir + Croisic ...

Terre blanche dans le Gers

Martel + petit train

Portugal : croisière