



**Association Nationale de Retraités**  
**Groupe Lot**  
Reconnue d'intérêt général

*An fil du Lot*

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



Martel

## ***Bulletin n° 25-03***

### ***Sommaire***

- *Edito*
- *CR activités*
- *Info ANR Lot*
- *Sortie à Martel*
- *Amicale vie*

\*\*\*\*\*

### ***Edito***

Après un 2<sup>ème</sup> trimestre chargé avec l'assemblée générale, la réunion régionale, les sorties, nous voici déjà en été avec la chaleur, où l'activité à l'ANR sera réduite .

Les 11 et 12 juin s'est tenue à ERDEVEN dans le Morbihan, l'Assemblée Générale Nationale de l'ANR au village vacances « Keravel » Les représentants des 101 groupes ont voté les rapports moral, d'activité et financier.

Les représentants, les délégués régionaux, les administrateurs ont débattu sur des sujets qui nous concernent tous, à savoir, les difficultés de recrutement de nouveaux adhérents et des bénévoles et la défense des retraités. Une motion de défense a été élaborée afin d'être communiquée aux députés et aux sénateurs.

Cette Motion intitulée « **NON ! les retraités ne sont pas une variable d'ajustement budgétaire mais des citoyens à part entière** ».

Nous devons continuer à nous faire connaître, et pour cela, nous avons besoin de vous tous.  
La méthode qui marche le mieux c'est «le bouche à oreilles ».

Nous vous souhaitons de passer un bel été. Prenez soin de vous pour vous retrouver aux prochaines sorties.

*Josette Besseyrias*



## Découverte de la CANTABRIE du 16 au 19 JUIN 2025

Le 16 juin, 43 adhérents avaient rendez-vous chez Raynal pour partir en direction de l'Espagne. Une première halte sur une aire d'autoroute autour d'une table pour la pause-café avec les délicieux cookies de Cathy ainsi que la fouace de l'Aveyron apportée par Michèle.

A midi, arrêt à IRUN pour déjeuner et faire quelques achats, puis direction vers la ville de ZARAUZ pour y découvrir sa magnifique plage de sable fin, son centre historique avec des maisons à blasons sur la façade, l'église Santa Maria la Real. A 18H arrivée à l'hôtel Milagro golf situé sur la plage de Usil de Mogra, d'où on a pu admirer de magnifiques couchers de soleil sur la mer.



Le 17 juin : notre guide Hélène nous conduit vers la jolie station balnéaire de



Suances avec de magnifiques falaises qui plongent dans la mer. Ensuite, nous embarquons pour une promenade en bateau sur la baie de Suances à la découverte de l'île Los Conejos, jusqu'à la pointe Del Dichoso. En cour de balade, nous avons eu droit à une dégustation de moules accompagnées vin blanc servis par l'équipage (délicieux !). L'après-midi, toujours sous le soleil, visite de Santander la capitale de Cantabrie en bus et son château lieu de villégiature du roi Alphonse XIII style néoclassique. La

guide nous a fait remonter dans le temps en nous faisant découvrir avec brio l'histoire d'Alphonse XIII et sa descendance. Elle fait participer le groupe, un moment unique dont on se souviendra. Promenade en petit train autour du parc Magdalena. Dîner à l'hôtel et soirée dansante.



Le 18 juin : excursion aux Picos de Europa, la seule route passe par le Défilé de la Hermida, gorge aux roches calcaires creusées par les eaux de la Deva, avec des endroits où les parois dépassent les 600 mètres de haut. Nous traversons Potes, lieu de rencontre et centre commercial du Liébana pour arriver au monastère de Santo Toribio de Liebana, un lieu saint du Christianisme avec la porte du pardon, les reproductions de l'Apocalypse. Il abrite le « Lignum Crucis » considéré comme le plus important fragment de la Croix du Christ. Nous déjeunons au restaurant dans la ville de Potes capitale de la région de Liebana, avant la montée au cirque de Fuente Dé situé à 1100 m d'altitude, et prendre le téléphérique pour découvrir la chaîne des Picos de Europa.



19 juin : Départ pour la route du retour. Déjeuner dans une cidrerie traditionnelle à proximité de San Sébastian : omelette à la morue, morue rotie aux poivrons, côte de bœuf, dessert, café, vin et cidre, puis direction la France et Cahors.

Séjour un peu court mais très intense et très sympa. La découverte de la Cantabrie nous laissera un très bon souvenir dans une bonne ambiance et un temps magnifique.....

## ➤ *Infos ANR Lot*

### **\*\* Anniversaires :**



**\*\* Mr Albert Guyomarch** vient d'avoir 90 ans et à cette occasion, Brigitte et Eliane lui ont rendu visite le 12 mai pour lui offrir de la part de l'ANR Lot un joli et gourmand panier garni.

Mr Guyomarch est breton et comme beaucoup de provinciaux il arrive en région parisienne après avoir été reçu à un concours PTT. En attendant sa nomination officielle, il arrive à Réaumur aux télécoms puis après l'officialisation du concours il part à Maison Laffite téléphone. Puis service militaire 2 ans au Maroc et retour à Grenelle et il rencontre son épouse et tous deux tentent de partir à la campagne et ils sont nommés un après l'autre à Cahors et pour lui c'est en 1975 qu'il arrive à la direction Rue des Cadourques et ils décident de faire construire la maison où il réside à Lamagdelaine. Sa fille lui rend visite au moins 2 fois par semaine on peut donc dire qu'il est bien "chouchouté" et nous lui souhaitons de le revoir à l'occasion de la prochaine distribution des chocolats.

**\*\* Le 23 avril, Lucette Gilet** a rendu visite, à l'occasion de son anniversaire, à Pierre Neumille. Alors qu'il était à l'HEPAD de Martel. C'est avec son épouse Solange et une de ses sœurs qu'elle a passé un moment avec lui et lui a offert de la part de l'ANR, un « coffret bien être » qui l'a accompagné dans ces moments difficiles.

Il a terminé sa carrière en tant que receveur de La Poste de Souillac.

Pierre, passionné de pêche et de chasse, a longtemps été bénévole au sein de l'ANR et tant que sa santé le lui a permis il est resté référent du secteur région de Souillac. Très investi notamment dans les distributions des friandises de Noël aux plus anciens.

Malheureusement, quelques jours après, Pierre nous a quitté.

\*\*\*\*\*

Ils nous ont quitté lors au cours du 1 semestre 2025 :

M. BARRE-AROUKIOM Jean-Claude de Souillac

M. BOS Christian de Sénaillac-Lauzès

M. BOUTIN Claude de Souillac

M. NEUMILLE Pierre du Roc

Mme TAURAND Marthe de Biars sur Cère



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

Ils nous ont rejoint au 1<sup>er</sup> semestre 2025 :



**Nous souhaitons la bienvenue au sein du Groupe ANR 46 à**

Mme BADEAULT Josette de Cahors  
Mr BOUZOU Michel de Pradines  
Mr CANET Jean-Louis de Figeac  
Mme COSTE Michèle de Cahors  
Mr Mme CUBAYNES Serge et Elisabeth de  
Cieurac  
Mme DAVIDOU Yvette de Luzech.  
Mr Mme DAYMA Michel et Marie-Louise de Girac  
Mr DULAURENT Pierre de Cahors  
Mr Mme ESTRADEL Jacques et Martine de  
Douelle  
Mr Mme FERRIER Jean-Michel et Elyette de  
Cahors  
Mr GRENAILLE Alain de Caniac du Causse  
Mme HEBRARD Louissette de Cahors  
Mr LACOMBE Bernard de St Paul Loubressac

Mme LAVAYSSIERE Gisèle de Cahors  
Mr Mme LEROUX Michel et Claudine de l'Union  
Mr Mme MASSON Pascal et Christine de St  
Germain du Bel Air.  
Mme MAURY Colette de Cahors  
Mme MORETTE Michelle de Luzech  
Mr RIQUET Alain de Caniac du Causse  
Mme ROQUES Josie « «  
Mme SABRAZAT Sylvette « «  
Mme SIMIC Mireille de Pradines  
Mme TRENEULE Claudine de Cahors  
Mr Mme VERDUN Michel et Colette de Cahors  
Mr VIDAL Jean-Pierre de Brive  
Mme VERMANDE Nicole de St Pierre-Lafeuille  
Mme VILLAIN Geneviève de Cazals

\*\*\*\*\*

➤ ***A vos agendas :***

### ***Prévisions Sorties et Séjour***

Suite à la réunion de l'équipe voyage le 6 mai 2025 :

**Date à retenir** : 23 septembre journée à Martel (ci-joint programme et bulletin inscription) places limitées

9 décembre 2025 : repas de fin d'année avec animation à la salle des fêtes de GIGOUZAC

Février 2026 : Goûter à SOULOMES

10 mars 2026 : Assemblée Générale à VAYLATS

Septembre 2026 : Séjour ANCV en Normandie sur les plages du débarquement  
(Programme en cours de réalisation)





## Journée à MARTEL sur la « ROUTE DE LA NOIX » le mardi 23 septembre 2025

**07h30 : Départ de Cahors**

### **09h30 - Visite guidée de la cité médiévale de Martel**

Laissez-vous conter les secrets de « la ville aux sept tours » le temps d'une promenade dans ses étroites ruelles. Admirez la place couverte de la Halle, le palais de la Raymondie ou l'église Saint-Maur.

### **11h - Visite avec le train vapeur « Le Truffadou » à Martel**

Partez à la découverte de la vallée de la Dordogne dans ce petit train et profitez de la tranquillité des lieux en avançant dans le rocher, à 80m de hauteur.



### **13h00 - Déjeuner dans un moulin à huile de noix à Martel**

Menu : Apéritif vin de noix – Rillettes de canard ou de porc, salade à l'huile de noix du moulin, Enchaud Quercynois au noix (échine de porc confite) – Pommes de terre Martelaises – Gâteaux aux noix du moulin, sauce gourmande au chocolat – ¼ vin et café

### **15h30 – Visite du moulin à huile de noix à Martel**

Dans un ancien relais de chasse du XV<sup>ème</sup> siècle situé sur le causse, ce moulin livre une huile de noix de qualité extra. Découvrez ce savoir-faire et faites le plein de saveur !



### **17h00 – Visite du Musée du Barbier Coiffeur à Gramat**

Fort de ces 4000 objets, représentant une période allant de 1850 à 1950 et de la reconstitution d'un véritable salon de coiffure des années 20, vous ferez un bond dans le temps et vous serez transportés à une époque bien plus simple qu'aujourd'hui, bien que pas obligatoirement plus facile, mais avec le dicton « rien ne se perd ou se jette, mais tout se garde ou se transforme »

**18h30 – Retour chez nous**

**Prix de la journée, suivant le nombre d'inscriptions : entre 67 et 70 euros - nombre de places limitées**

**MARTEL**

**BULLETIN D'INSCRIPTION**

**à renvoyer avant le 26 août 2025**

Nom, Prénom : .....

Adresse : .....

Téléphone : ..... e.mail : .....

Nombre de pers : ..... x 30 € (acompte) = ..... *chèque à l'ordre de ANR Lot*  
(au dos du chèque merci inscrire « ref Martel »)

Je m'oppose à la diffusion de photos prises au cours du séjour : OUI - NON (rayer la mention inutile)



L'Amicale-Vie, c'est une mutuelle de Prévoyance de l'ANR,

**L'AMICALE VIE** propose à ses adhérents un capital-décès, exonéré d'impôts et de droits de succession

L'Amicale Vie, **service + de l'ANR**, vous permet en effet de souscrire à cette option complémentaire.

- Avec Amicale-vie vous choisissez la simplicité : le capital peut être modifié dans le temps ; La cotisation est à un tarif très compétitif et ne change pas.
- Avec Amicale-Vie, vous choisissez la liberté : vous avez le choix de votre capital compris entre 800 et 8 000 € en désignant votre ou vos bénéficiaires que vous pourrez modifier à votre convenance. Votre cotisation peut être payée en une fois par chèque ou en une ou deux fois par prélèvement sans frais supplémentaires.
- Avec Amicale-Vie vous choisissez la tranquillité : l'exonération de taxes et de droits de succession selon la loi de finances en vigueur. En cas d'accident le capital est doublé, ou triplé s'il s'agit d'un accident de la circulation. En outre, avec Amicale-Vie vous bénéficiez d'un contrat capital décès garanti par la CNP.

**Le principal intérêt de ce contrat est qu'il n'y a aucun questionnaire de santé jusqu'à l'âge de 71 ans révolus.**

On ne peut plus souscrire après l'anniversaire des 75 ans.

Votre correspondant dans le Lot : Alban Payraastre [fralban.payraastre@orange.fr](mailto:fralban.payraastre@orange.fr)

\*\*\*\*\*



***Le Groupe de l'ANR 46 en CANTABRIE***