



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
Site internet : <https://anr46.ansiege.net>
Permanence le mardi de 9h00/11h30



Martel

Bulletin n° 25-04

Sommaire

- Infos
- Anniversaires
- CR activités
- Anniversaires
- Amicale vie
- Séjour ANCV
- Repas fin d'année

Nous espérons que vous avez passé un bel été, malgré des journées très chaudes mais nous voilà déjà à l'automne avec ses tracas, pluie, fraîcheur, bobos.....

Les politiques mettent ça sur le dérèglement climatique.... Le climat de la vie politique de notre pays aussi se dérègle entraînant l'effondrement de son système et notre morosité.

« Conscients des difficultés auxquelles est confronté notre pays, les 18 millions de retraités s'affirment comme des citoyens responsables. A ce titre ils s'élèvent contre l'ostracisme qui continue à se manifester et appelle à la reconnaissance et au respect des retraités. En effet, tout au long de l'année, la situation des retraités a été sur la sellette. » (J.C.)

Pour oublier ces différents tracas de la vie quotidienne, venez très nombreux participer aux activités qui vous sont proposées dans ce bulletin.

Rappel : pour le repas de fin d'année, vos amis et amies sont invités à nous rejoindre pour découvrir l'ANR

Josette Besseyrias



**** L'ANR Lot participe à la :**

Journée «Vieillir - Une force à partager »

Samedi 11 octobre 2025 – 10h à 18h
Résidence Domitys l'Amarante – Cahors

Entrée libre / parking gratuit

Une journée pour s'informer et échanger - venez rencontrer des professionnels :

- ➔ Profitez de leurs conseils avisés sur de nombreuses thématiques (accompagnement & prise en charge médical, matériel médical, dépistage auditif, prévoyance, assurance, succession)
- ➔ Participer à l'une de nos animations : atelier bien-être, concours de pétanque ou marche bleue - activités sur inscription
- ➔ Assistez à la conférence santé avec le Dr DOMBROWSKI chef du département de gériatrie au Centre Hospitalier JEAN ROUGIER de Cahors - places limitées sur inscription

Tombola gratuite – Nombreux lots à gagner !

restauration sur place possible sur réservation. Infos : 05.36.04.01.00

Un grand merci aux partenaires participants présents à nos côtés pour cette journée



Anniversaires :



Le 4 juillet Blanche et Béatrice ont représenté l'ANR pour souhaiter un bon anniversaire (90ans) à M. BRUNET André à Gourdon et lui offrir quelques gourmandises.

André est né le 4 juillet 1935. En mai 1960 il est nommé préposé au bureau gare de Paris Austerlitz. Reçu à un concours en 1964, il intègre le bureau de Faux Fresnay dans la marne en qualité de Receveur Distributeur. Un an plus tard, il obtient sa mutation pour son département natal et

intègre le bureau de Gorses.

André restera de nombreuses années dans ce bureau et sera nommé au bureau de Latronquière en 1990 où il y exercera ses fonctions jusqu'à son départ à la retraite en 1994.

Notre visite s'est terminée en partageant un délicieux goûter. Très heureux de cet agréable moment de partage et de convivialité, André remercie l'ANR pour cette délicate attention.



***** Journée du 23 septembre au pays de la noix « Martel »***



Jeudi 23 septembre, 45 adhérents partaient de Cahors en bus pour rejoindre Martel et 10 autres adhérents venus en voiture du secteur nord du Lot et du Figeacois.

Après la pause-café fort agréable pour nous réchauffer, nous rencontrons la guide Lucile pour visiter Martel, cité médiévale, ancienne capitale administrative de la « Vicomté de Turenne » au XI^e siècle. Cette curieuse cité aux 7 tours, riche de nombreux monuments est le témoin de l'histoire du Moyen âge à nos jours. Son blason orné de trois marteaux indique qu'elle était également peuplée de nombreux artisans.



Nous suivons notre guide en partant de la « Tour Tournemire » vers « le Palais de la Raymondie », la place de la Halle en contemplant les diverses façades avec leurs histoires pour arriver à l'église « St Maur » adossée aux remparts avec sa tour clocher de plus de 40 mètres de hauteur.

La guide nous accompagne à travers les ruelles, vers la gare pour notre rendez-vous à 11h.

Nous embarquons à bord du train à vapeur « Le Truffadou » pour un voyage insolite à flanc de falaise et en corniche sur la vallée de la Dordogne. Nous voyageons sur les 7 kms de voies en profitant des paysages en avançant dans le rocher en traversant les 5 tunnels. C'est à la sortie du tunnel de Mirandol, où le train se trouve niché à flanc de falaise à 80 mètres au-dessus du lit de la rivière qu'un arrêt a permis aux photographes de prendre les plus beaux



clichés. Au retour, nouvel arrêt sur le « Viaduc des Scourtils avec ses 7 arches, ses 140 m de long et 35 m de haut et nous nous retrouvons en surplomb du hameau du même nom, une pause s'avère à la cabane de Cantonniers bâtie sur l'emplacement d'une ancienne maison de gardes. En plus, nous avons profité des connaissances de Jacques qui avait mis sa casquette de guide local.



13h rendez-vous à la table du moulin pour déguster un délicieux repas dans lequel la noix est présente.



En 2 groupes nous pouvons visiter le moulin à huile tout en écoutant les explications de Romain, le maître des lieux sur son savoir-faire qui est le fruit d'une transmission sur 6 générations de production de noix et 3 générations en production d'huile avec le moulin datant de 1870. Echange avec les participants avant de se diriger vers la boutique pour déguster les 3 différentes huiles artisanales primées au Concours Général Agricole ainsi que les spécialités autour de la noix.



A 17h, sur le chemin du retour, arrêt à Gramat au musée insolite du Barbier Coiffeur. Nous sommes reçus par Stéphane Coqueau, un coiffeur passionné d'objets se rapportant à la coiffure et au barbier, nous fait découvrir ses 4000 objets représentant une période de 1850 à 1950 et la reconstitution d'un véritable salon de coiffure des années 20, nous transporte dans une époque bien loin derrière nous, un bond spectaculaire !!!

Ce musée vaut le détour !!!!..





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 passé l'anniversaire des 75 ans.

Votre correspondant dans le Lot : Alban Payrastre, - fralban.payrastre@orange.fr

L'ANR vous propose un séjour ANCV 8 jours / 7 nuits à DIVES/MER Du 14 au 21 septembre 2026



Programme séjour

Jour 1 : CAHORS - DIVES/MER

Départ de Cahors, arrivée en fin après-midi au Conquérant. Accueil et installation. Cocktail de bienvenue, puis explication du déroulement de votre séjour. Dîner au village vacances. Soirée détente

Jour 2 - DECOUVERTE DE DIVES/MER

Matin : Promenade sur la plage de Cabourg

Après-midi : Découverte de Dives-sur-mer : son église du XI siècle, ses halles, le village d'Art de Guillaume le Conquérant.

Dîner au village vacances. Soirée loto

Jour 3 - LES PLAGES DU DEBARQUEMENT 185 kms

Matin : Arrivée à Bénouville et visite de son musée Pégasus Bridge. Puis route en direction de la Butte Saint-Côme à Bréville-Les-Monts pour une visite en extérieur.

Déjeuner au restaurant vers Arromanches.

Après-midi : Promenade le long du Port Artificiel jusqu'à la table d'orientation. Puis route pour le cimetière américain de Colleville et enfin direction les plages de Omaha Beach pour une promenade.

Dîner au village vacances. Soirée Quizz musical.

Jour 4 – CABOURG 10 kms

Matin : Découverte de Deauville, Trouville

Déjeuner au village vacances.

Après-midi : Visite de Cabourg en petit train puis balade dans la ville, station balnéaire rendue célèbre par Marcel Proust. Découvrez le Grand Hôtel, sa promenade piétonne, sa plage de sable fin ainsi que les villas Belle Epoque.

Dîner au village vacances. Soirée dansante

Jour 5 – HOULGATE

Matin : Découverte de Honfleur

Après-midi : Visite de Houlgate, station balnéaire conviviale et familiale. Découvrez ses 300 villas préservées.

Dîner au village vacances. Soirée karaoké.

Jour 6 – BALADE ET DETENTE - LISIEUX

Matin : libre

Déjeuner au village vacances.

Après-midi : Visite de Lisieux

Dîner au village vacances. Soirée animée.

Jour 7 – FALAISE DES VACHES NOIRES

Matin : Visite fromagerie ou cidrerie

Après-midi : Promenade sur le secteur de Houlgate jusqu'aux falaises des Vaches Noires.

Dîner au village vacances. Soirée Quizz sur la Normandie.

Jour 8 : Départ après le petit-déjeuner. Avec panier repas fourni

Ce programme est proposé à titre indicatif, il peut être soumis à modification avec le centre de vacances

En fonction du nombre d'inscriptions **le prix du séjour sera compris entre 680 et 760 euros /pers.**

Supplément chambre individuelle : 94 € / semaine

Le prix du séjour comprend :

- Transport aller-retour
- La pension complète (vin à discrétion, café le midi)
- Les lits fait à l'arrivée
- Le linge de toilette
- Les animations
- L'assurance MAIF
- L'assurance annulation
- Les entrées aux différentes visites inscrites au programme
- L'encadrement par un accompagnateur
- Les pourboires

** Nous proposerons en début d'année 2026, un échéancier mais possibilité pour les adhérents qui le souhaitent d'échelonner les versements à leur gré.

** Dans le cadre d'une annulation, le transport n'est pas pris en compte par l'assurance

*** Dans le cadre d'un séjour ANCV, les personnes non imposables bénéficient d'une aide de 212 € (Tarif 2025)

L'aide financière accordée sous conditions :

Vous pouvez bénéficier d'une aide si votre impôt sur le revenu net avant corrections » est inférieur ou égal à **61 euros ou non imposables**.

DIVES / MER

Coupon réponse

**Une réponse est nécessaire pour le 15 octobre 2025 pour la réservation
au centre de vacances**

NOM :

.....Prénom :.....

Adresse :

.....

Téléphone :Portable :Mail :

.....

Nombre de personne x 250 € acompte =.....

Chambre Individuelle : oui non

Joindre Chèque à l'ordre ANR Voyages en indiquant au dos du chèque « acompte DIVES »



L'ANR du LOT organise

LE REPAS DE FIN D'ANNEE

Le mardi 9 décembre 2025 à la salle des fêtes de **GIGOUZAC**



MENU

Apéritif



Salade Terre et Mer (nid de salade verte, fines tranches de magret de canard fumé, tranche de foie gras sur pain muesli, noix, beignets de crevettes et tranche de saumon fumé)

Filet de canette sauce miel, épices

Garniture de légumes (Flan de légumes de saison, Gratin de pommes de terre et purée patate douce)

Feuillantine au chocolat (Base de nougatine avec 2 textures différentes de chocolat et caramel recette maison)

Vin & Café



+

Animation musicale



**La participation demandée est de 33 € / personne pour les adhérents
et de 40 € pour les non adhérents**

Le chèque sera encaissé le 2 décembre, date à partir de laquelle on ne pourra plus annuler l'inscription auprès du traiteur.

Nous vous attendons nombreux pour partager ces moments de convivialité

BULLETIN D'INSCRIPTION **Repas fin d'année**

à renvoyer avant le 26 novembre 2025

Nom,

Prénom :

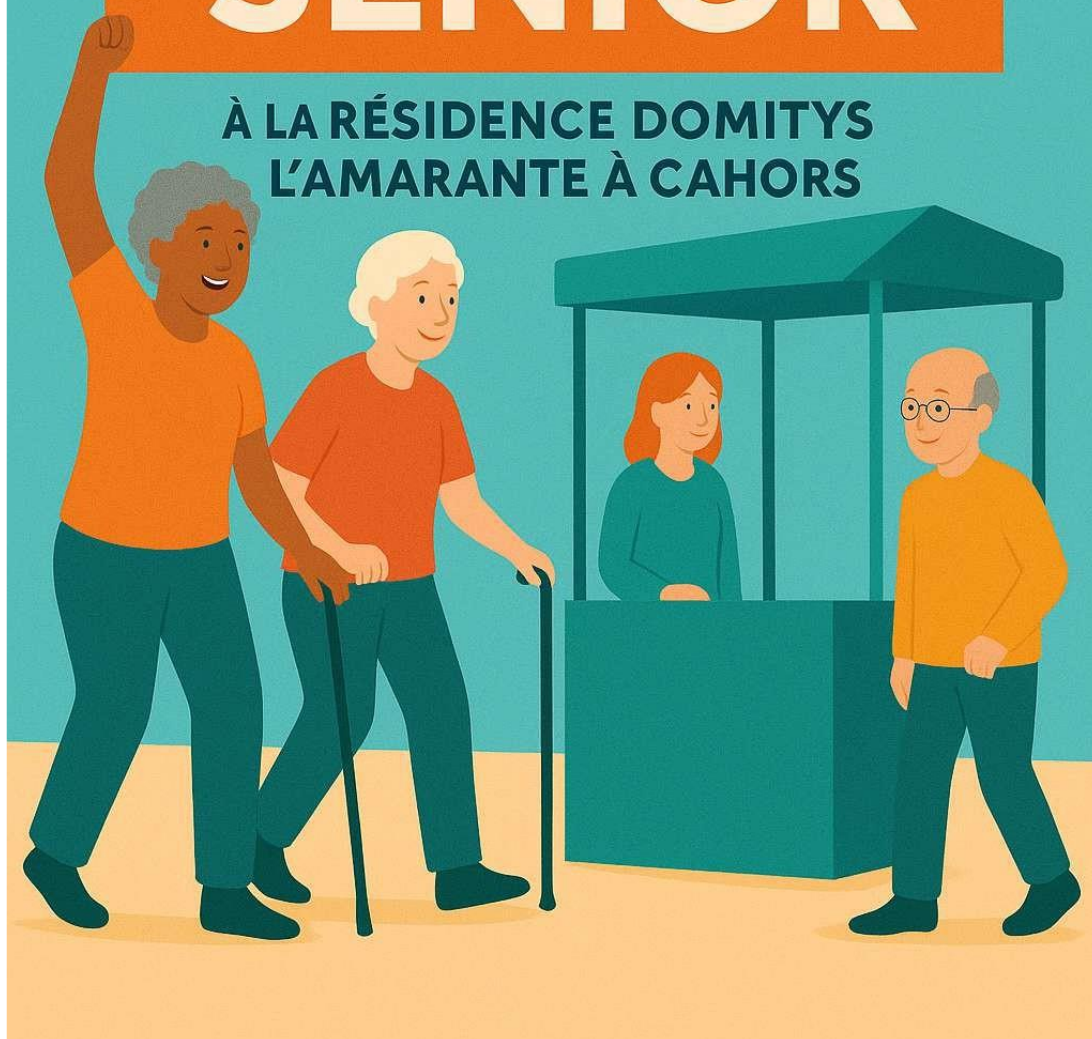
Adresse :

Téléphone :

Nombre de pers adhérente : x 33 € = chèque à l'ordre de ANR (préciser au dos repas)
Nombre de pers non adhérentes x 40€ =

FORUM SANTÉ SENIOR

À LA RÉSIDENCE DOMITYS
L'AMARANTE À CAHORS



Samedi 11 octobre 2025 – 10h à 18h

Résidence Domitys l'Amarante – Cahors
600 rue du Docteur SEGALA - 46000 CAHORS

Infos : 05.36.04.01.00

Entrée libre / parking gratuit