



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



Bulletin n° 26-01

Sommaire

- CR activités
- Anniversaires
- Infos ANR
- Animations - Projets 2026

Toute l'Equipe de l'ANR 46 vous renouvelle ses meilleurs vœux, de joie, bonheur et surtout une bonne santé à vous et vos proches afin que l'on puisse se retrouver le plus souvent possible en :

2026

- ***Croisière sur le Douro – Portugal du 28 octobre au 2 novembre 2025***



Le 28 octobre 2025, le réveil a sonné très tôt pour les 36 adhérents de l'ANR du Lot qui partaient pour une croisière sur le Douro.



À l'arrivée, les participants ont été accueillis par l'équipe locale avant d'être transférés vers le quai d'embarquement. Une fois installés à bord du bateau de croisière « **l'Infante Don. Henrique** », les adhérents ont pu profiter d'un premier temps libre pour prendre leurs repères à bord. Une réunion d'accueil a permis de présenter le programme de la semaine, les consignes de sécurité, l'équipage et les différentes activités proposées durant la croisière, tout cela suivi d'un cocktail de bienvenue et d'un dîner apprécié de tous. La soirée s'est poursuivie par une visite nocturne de Porto. Malgré la pluie, la découverte de la gare **São Bento**, célèbre pour ses azulejos retraçant l'histoire du Portugal, a marqué les esprits.

Le 2^{ème} jour, après un petit déjeuner buffet, le bateau a quitté Porto en direction de REGUA. La journée a été



rythmée par le passage impressionnant des écluses de **Crestuma (14 m)** puis de **Carrapatelo (36 m)**, parmi les plus hautes d'Europe. Ces franchissements spectaculaires ont suscité beaucoup d'intérêt parmi les participants, qui ont pu observer de près le fonctionnement de ces ouvrages hydrauliques. Les 200 km de navigation ont offert un spectacle splendide : vignobles en terrasses, maisons traditionnelles et paysages paisibles du Douro. Arrivée à Régua en fin d'après-midi, suivie d'un dîner et d'une soirée animée.

3^{ème} jour, Régua berceau de la région viticole du Douro. La matinée a débuté par la visite du **musée du Douro**, consacré à l'histoire et aux traditions du vignoble. Cette découverte a permis de mieux comprendre l'évolution de la culture de la vigne dans la vallée, les techniques de production et le rôle historique des « rabelos », ces bateaux traditionnels qui transportaient autrefois les barriques jusqu'à Vila Nova de Gaia. Puis direction la **Quinta do Têdo**, domaine viticole produisant porto et huile d'olive, où nous avons pu découvrir plusieurs cuvées locales, notamment des vins de Porto et des vins du Douro, tout en profitant d'explications sur les cépages, les méthodes de vinification et l'importance du terroir en terminant par une dégustation qui a ravi les participants



L'après-midi fut consacrée à la découverte de **Lamego**, ville très pittoresque aux maisons bourgeoises du XVI^e et XVIII^e siècle et dominée par le sanctuaire baroque de **Notre-Dame des Remèdes**. Les plus courageux ont descendu les 700 marches ornées d'azulejos. Retour à bord pour une nouvelle soirée conviviale.



4^{ème} jour, Le bateau a repris sa route vers Porto, tôt le matin, repassant les grandes écluses du Douro. L'après-midi, un bus a conduit le groupe à la découverte du Porto historique :

Église Saint-François, chef-d'œuvre baroque aux boiseries dorées
Palais de la Bourse, somptueux édifice du XIX^e siècle, chef-d'œuvre du XIX^e siècle avec sa célèbre salle arabe richement décorée.

Un **atelier d'azulejos** pour observer les techniques traditionnelles de fabrication et de peinture de ces carreaux de faïence typiques du Portugal.

La journée s'est conclue par un **dîner de gala**, raffiné et très apprécié, suivi d'une soirée dansante.



Le lendemain, la matinée libre a permis à chacun de vivre Porto à son rythme : flânerie dans la rue Sainte-Catherine, admiration du **Majestic Café** ou promenade sur les quais de Gaia pour



découvrir les différentes caves prestigieuses du célèbre « PORTO », ou contemplation du pont **Maria Pia**, silhouette métallique signée Eiffel.

L'après-midi, visite de **Guimarães**, berceau du Portugal et ville natale du premier roi, Alphonse Henriques. Le **palais des ducs de Bragance**, restauré au XX^e siècle, a particulièrement impressionné le groupe ainsi que le cœur médiéval de la ville situé dans l'enceinte des murailles et classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Le séjour s'est poursuivi avec la visite de **Braga**, l'une des plus anciennes cités chrétiennes du pays.



La soirée s'est terminée par un dîner suivi d'un spectacle folklorique.

Après un dernier petit déjeuner à bord, départ pour l'aéroport de Porto. Le trajet retour via Madrid s'est déroulé sans encombre, et le groupe est arrivé à Cahors en début de soirée.

Cette croisière a permis à chacun de découvrir une région magnifique, riche d'histoire, de traditions et de paysages uniques. La bonne humeur a été constante, les échanges chaleureux, et l'équipage du bateau a largement contribué à la réussite du séjour par sa disponibilité et son professionnalisme. Mention spéciale au chef cuisinier, aux serveurs et à l'animatrice, qui ont su rendre chaque moment agréable.

Un voyage placé sous le signe de la détente, de la découverte et de l'amitié. **À renouveler sans hésitation.**

La soirée du commandant



➤ *Repas de fin d'année*

🍷 Dernière rencontre de l'année à l'ANR : rires, bonne humeur et papilles en fête ! 🍷

Pour finir l'année en beauté, l'ANR Groupe LOT avait choisi **Gigouzac**, où les adhérents sont arrivés motivés, souriants sous un beau soleil.



Après un accueil chaleureux et avoir souhaité la bienvenue à tous et surtout aux nouveaux adhérents, la présidente donne la parole à Monsieur le Maire, Romuald MOLINIE, qui nous a fait l'honneur d'être parmi nous, venu nous présenter en quelques mots son village très animé et bien décoré pour fêter Noël.

Le restaurant **La Chartreuse** a ensuite pris les choses en main avec un menu délicieux servi avec le sourire, qui a régalé nos papilles. Les assiettes sont reparties aussi vite qu'elles arrivaient — un signe qui ne trompe pas.

Côté ambiance, notre ami **Francis Devaux** a assuré du début à la fin. Entre musique, bonne humeur et quelques pas de danse improvisés, personne n'a eu le temps de s'ennuyer.

Les bénévoles de l'ANR, eux, ont été couverts de compliments. Une pluie de remerciements qui fait toujours plaisir et qui donne envie de recommencer l'année prochaine.



Bref, une journée pleine de rires, de partage et de bons souvenirs. En attendant le prochain goûter...

➤ *Infos ANR Lot*

**** Anniversaires :**

A l'occasion de ses 90 printemps, Eliane a rendu visite à Jacques Roger pour lui remettre de la part de l'ANR un panier garni. Elle a été très bien reçue par Jacques et Monique et ils ont trinqué à sa bonne santé. Il a bien sûr parlé de ses différentes activités professionnelles à la Poste mais aussi comme guide et accompagnateur de voyages dans de nombreux pays et de ses passions comme l'écriture (il a publié plusieurs livres) et maintenant de sa peinture dont elle a pu admirer de nombreux tableaux qu'il expose régulièrement.

Ils se sont quittés en se disant à bientôt pour la distribution des chocolats de Noël.



Courant novembre à l'occasion de son anniversaire, nous avons rendu visite à Paulette Combarieu pour lui offrir au nom de l'ANR 46, un panier garni de douceurs locales. C'est en compagnie de son aide-ménagère Claudine qu'elle nous offre une bouteille de champagne et des gâteaux. Nous sommes ravis de partager ce moment convivial et égrainons de nombreux souvenirs : « Ma vie est toute simple » nous dit-elle avec son sourire légendaire.



C'est en 1961 qu'elle se marie avec Marius, (alors ouvrier d'état aux PTT et rejoindra plus tard les équipes de France télécom). Ils auront un fils Jean Luc, 2 petits enfants.

Après leur mariage ils s'installèrent rue St Priest à Cahors jusqu'au décès de son papa, parti très tôt à l'âge de 62 ans. Ils décident alors de rejoindre sa maman à la maison familiale (maison où elle est née en 1935) située sur les hauteurs de Cahors à Lacapelle. Avec son époux, ils embellissent cette maison de campagne et en font une coquette résidence .

Paulette fera toute sa carrière à la teinturerie Vialla à Cahors. Très active, elle s'occupe de son jardin et se rend régulièrement en ville au volant de sa voiture.

Bien entourée par ses voisins, hameau où règne une grande solidarité. Aussi elle n'a pas manqué de fêter avec eux ses 90 printemps.

La nuit est déjà tombée, il est temps de se séparer et Paulette, en nous embrassant, insiste une fois de plus pour remercier tous les bénévoles de l'ANR pour toutes les attentions qu'ils ont envers les aînés.

(Martine & Bernard Hamon)

➤ **Cotisations** : *Rappel*

Suite à la lettre d'appel à cotisation, début janvier, et si vous ne l'avez pas encore fait, nous comptons sur vous pour effectuer le règlement dans les délais afin de soutenir les activités de l'association. Merci pour votre soutien et votre fidélité à l'association, votre participation est précieuse pour faire vivre nos projets. Merci pour votre engagement.

*Adhésion sans abonnement au magazine « La Voix de l'ANR » - Individuelle : 23.00 € - Couple : 37,00 €:	*Adhésion avec abonnement au magazine « La Voix de l'ANR » - Individuelle : 34.00 € - Couple : 48,00 €
---	--

Le prix de la revue « La Voix de l'ANR » reste inchangé, soit 9 €

~~~~~

« Chères adhérentes, chers adhérents

L'ANR, étant reconnue d'intérêt général, est habilitée à recevoir des dons.

En ce début d'année, nous voulons vous remercier pour votre présence à nos activités et votre engagement. Grâce à vous, notre association continue de remplir ses cinq missions essentielles :

**se retrouver, s'informer, se défendre, s'entraider et se protéger.**

Pour poursuivre ces actions qui nous rassemblent et nous renforcent, nous faisons appel à votre soutien. Chaque don, même modeste, contribue directement à faire vivre nos projets et ouvre droit à un **reçu fiscal** en fin d'année.

~~~~~

➤ **A vos agendas pour 2026 :**

3 février : Goûter à Soulomès animé par Francis Devaux

10 mars : Assemblée Générale Départementale à Vaylats (Convocation va suivre)

3 avril : Sortie à la journée dans le Lot & Gne (voir programme ci-joint)

16 Juin : Croisière sur le Lot avec repas, Château de Cènevrières

Septembre : Séjour ANCV à Dives/Mer - Normandie

En cas de **modification d'adresse**, retourner ou nous préciser la nouvelle adresse par mail à :

anr.lot@wanadoo.fr

Mme – M :

Adresse :

Mail :tél mobile.....



Sortie d'une journée

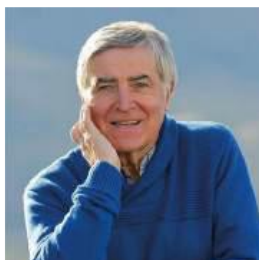
à la « Ferme de Lafitte » à Montgaillard en Albret

Vendredi 3 avril 2026

VIANNE – SALLE JOURDAIN DE L'ISLE

Repas dansant - Menu de Pâques

&



MICHEL ETCHEVERRY CHANTE LUIS MARIANO
LE PAYS BASQUE

Programme de la journée :

7h30 : Départ de Cahors

9h30 : Accueil à la ferme façon casse -croute

10h30 : Visite (musée de la verrerie, Bastide de Vianne...)

12h : Repas

17h : Retour à Cahors

Le prix de la journée sera entre **57 € et 65 €** selon le nombre d'inscription

MENU

Apéritif

Velouté d'asperges

Salade gourmande

Gigot d'agneau
et Haricots cuisinés

Salade et fromage

Croustade

Café, digestif

Coupon réponse de réservation à retourner avant le 15 mars 2026
Ferme de Lafitte à Montgaillard

NOM : **Prénom :**

Adresse :

Téléphone : **Portable :** **Mail :**

Nombre de personne : **x 20 €** acompte = (inscrire au dos du chèque « Ferme Lafitte »)

L'ANR 46 vous propose une croisière à la journée entre **Cahors et Saint Cirq Lapopie** avec déjeuner à bord du bateau, Le Fénélon, et **la visite du Château de Cénevières** :

Le Mardi 16 JUIN 2026

Programme de la journée

Rendez-vous à 9h00 au parking de Cahors Saveurs, situé 366 quai Albert Cappus, à Cahors
pour y garer vos voitures gratuitement – le Quai Chartreuse est à 200 mètres à pied.

9 h 30 Embarquement **Quai Chartreuse** à bord du bateau « Le Fénélon » pour une croisière commentée en direction de St Cirq Lapopie : *Méandre de Cahors, Laroque des Arcs, Arcambal, falaises de Bouziès, chemin de halage, Saint Cirq Lapopie ... et passages d'écluses.*

12 h 00 **Repas sur le bateau « au fil de l'eau ».** Menu : (apéritif - 3 plats - vin, café compris)
(Terrine au magret de canard fumé, Ballotine de volaille sauce aux champignons frais, Moelleux aux noix et crème anglaise)

15 h 30 Débarquement **Quai de St Cirq Lapopie.**
Prise en charge du groupe par un car Raynal Voyages, pour un transfert jusqu'au Château de Cénevières.

16 h 00 Visite guidée du Château de Cénevières. Château Renaissance perché en balcon au-dessus de la Rivière Lot, Cénevières a fière allure : un donjon du 13ème siècle, une galerie à l'italienne, des plafonds à la française, de grandes cuisines, ainsi qu'une insolite salle d'alchimie (duré 1h/1h30 environ)

17 h 30 Transfert en car pour vous ramener à Cahors pour 18h30 environ.

Tarif avec privatisation du bateau pour le groupe entre 79,50 et 82 selon le nombre d'inscrits

Coupon réponse de réservation à retourner avant le 10 avril 2026

NOM : **Prénom :**

Adresse :

Téléphone : **Portable :** **Mail :**

Nombre de personne : **x 30 € =** **acompte** (chèque débité après le 15 avril)