



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.anrsiege.net>
Permanence le mardi de 9h00/11h30



« l'automne arrive, place au potage !!! »

Bulletin n° 26-04

Sommaire

- Amicale Vie
- Anniversaires
- CR Voyage en Normandie
- Animations
- infos ANR



Amicale Vie

La Prévoyance de l'ANR

Sécurisez l'avenir de vos proches
en choisissant la prévoyance Amicale Vie



Pour vous informer sur les modalités d'adhésion et calculer
votre cotisation, rendez-vous sur notre site Internet www.amicale-vie.fr

Jusqu'à 343.60€ d'économies !

Profitez d'une offre exceptionnelle en rejoignant Amicale Vie et l'ANR.

✓ 6 mois d'adhésion Amicale Vie offerts, soit jusqu'à 309,60 € d'économies pour une garantie de 8 000 € de capital décès

✓ 1 an d'adhésion ANR offert, soit 34 € d'économies, avec la revue La Voix de l'ANR incluse

Offre valable du 1er juin au 31 décembre 2026.

Promotion jusqu'au 31 décembre 2026 : 6 mois d'adhésion Amicale Vie offerts

Pour tous renseignements complémentaires, n'hésitez pas de contacter le conseiller de

l'AMV de l'ANR 46 : Alban Payrastre au : 06 45 75 14 55

✦ Infos ANR

**Anniversaires



Les 100 ans de Mme Doumecq

Jeudi 13 août 2026, Blanche Chataigner, Béatrice Besserve et Bernard Hamon ainsi que deux représentants de la Mutuelle Générale rendaient visite à Denise DOUMECQ, pour fêter les 100 ans de Denise, chacun de nous lui apportant des fleurs et des gourmandises. Denise était très heureuse de notre présence.



Alors qu'une chaleur suffocante plombait les rues de Gourdon, c'est dans sa maison bien rafraîchie que Denise Doumecq nous accueillait en compagnie de sa fille et d'un de ses petits-fils. Ayant quelques difficultés pour s'exprimer, sa fille Josette nous résumera son chemin de vie. Mme Doumecq est née le 11 août 1926 à Lamothe-Fénelon, elle y restera jusqu'à la fin de l'école primaire, puis ses parents s'installeront à Gourdon et c'est après l'obtention du brevet, qu'à 16 ans, elle débutera sa carrière à la poste de Gourdon comme auxiliaire. Elle garde toujours en mémoire le climat anxieux dû à la présence, « dans son dos », sur les lieux mêmes, des allemands pendant la guerre. Elle ne partira pas à Paris par choix de sa famille. Elle prendra sa retraite un peu avant l'âge légal car elle était épuisée, ayant trois personnes âgées de sa famille, chez elle, à sa charge.

Denise s'est mariée avec Pierre, (c'est lui qui a installé les premiers compteurs, d'eaux à Gourdon), ils ont eu une fille. Aujourd'hui Denise est heureuse de compter auprès d'elle deux petits-fils, une arrière-petite-fille de 26ans et une arrière-arrière-petite-fille de moins d'un an.

Son unique fille, Josette, prend soin d'elle mais ce n'est pas toujours facile. Elle doit la surveiller car avec sa santé de fer il lui arrive de s'échapper, avec ou sans sa canne, pour aller au jardin arracher de l'herbe ! Elle est très curieuse de tout, et aussi, ne manquerait pas une occasion d'être emmenée en voiture pour une quelconque visite ou promenade. Nous avons partagé, avec elle et sa fille, un goûter fait de tarte aux pommes et de champagne. Denise veillait à ce que nous ne manquions de rien. Avant de partir, elle a volontiers accepté les embrassades de chacun de nous. Béatrice et moi lui avons donné rendez-vous pour les chocolats de Noël. *(Blanche Chataigner)*



****Le 27 avril 2026, Michèle et Maurice AYROLES ont rendu visite à Michel DAYMA à l'occasion de ses 90 ans.**

Michel est né à Paris et venait passer ses vacances à Laval de Cère chez ses grands-parents, d'où son attachement pour le Lot. Il a passé avec succès le concours de la PJ, intègre la direction et y travaille jusqu'à sa retraite en 1991. Il décide de continuer sa vie active et rentre à la Brink et prend sa retraite définitive en 2000. Il avait fait la connaissance de Malou, son épouse, native de Girac qui travaillait aux »nChèques Postaux ».Au début de leur retraite, ils se partagent entre Paris et le Lot, mais en 2024 décident de s'installer dans leur coquette maison de Girac et participent aux animations de l'ANR. Michel jardine toujours. Une agréable après-midi passée autour d'un délicieux gâteau avec quelques bulles et surtout à évoquer des souvenirs. Très touché par notre visite pour lui offrir un panier garni de produits lotois, remercie l'ANR pour cette délicate attention.



Le 20 juillet 2026, Michèle et Maurice AYROLES ont rendu visite à Annette CROUZAT avec une jolie composition florale pour lui fêter ses 90 ans. Née à Foix, Annette quitte ce département de l'Ariège le 1^{er} mai 1957 pour suivre le cours AEX en Moselle. Après un parcours professionnel très riche, car elle intègre rapidement la brigade départementale pour remplacement des receveurs dans le Postal (Oise, Paris, Yvelines, Corrèze ect...). Elle termine sa carrière à St Nicolas de la Grave (82) receveur 1^{ère} classe. Elle rencontrera Francis Revellat, fidèle adhérent aussi de l'ANR mais décédé en décembre 2016. A la retraite, ils avaient choisi de partager leur temps entre Leyme (Lot) et le pays catalan de Francis et ont profité de faire beaucoup de voyages avec la Mutuelle et l'ANR. Annette vit toujours dans sa maison entourée de son fils et de ses quatre minettes, car passionnée par ces « boules de poil »!. Elle joue à la belote avec ses amis, s'occupe de ses belles fleurs et fait toujours ses courses à St Céré. Après cette très agréable après-midi passée à

bavarder autour de quelques bulles, nous nous quittons. Annette nous remercie chaleureusement et bien sûr l'ANR pour toutes ces délicates attentions.

Début Août 2026, Alban Payraastre a représenté l'ANR pour souhaiter un bon 90ème anniversaire à Mr Francoual Raymond à Prayssac. En même temps, il lui a remis un coffret gourmand en cadeau d'anniversaire offert par l'ANR 46 pour profiter avec son épouse.

Mr Francoual a été nommé en Juillet 1955 à Paris 16 comme Agent d'Exploitation Puis il est parti faire son service militaire en 1956 en se disant qu'il ne reviendrait pas à Paris à son retour car le Lot lui manquait trop. Comme son service militaire a duré 27 mois, il a eu la joie de recevoir sa mutation pour Cahors Centre de Tri pendant son temps d'armée.

Il fait ensuite toute sa carrière au Centre de Tri de Cahors jusqu'au 14 juillet 1991, date



de sa retraite. Il s'occupe de ses poules, de son jardin potager et se met à l'ombre avec les grosses chaleurs comme cet été.

Nous leur souhaitons au nom de l'ANR 46 bonne continuation de retraite.

« Réponse de M Francoual

Magnifique coffret de pâtisserie livré par Monsieur PAYRASTRE, c'est trop, car arriver à mon âge comme je suis....., je vous le souhaite à tous. Occuper ses journées, bannir le fauteuil, je pense que la recette est là. Je remercie chaleureusement toute l'équipe de l'anr du lot et amicalement à vous tous. *Raymond*

Le 11 septembre 1936 naissait à St Mandé Michel VINCENT. A L'occasion de ses 90 ans, au nom de l'ANR46, nous sommes allés lui apporter une corbeille garnie. L'émotion était palpable.

C'est à Cadrieu qu'Annette, son épouse, nous accueille. Au cours de cette après-midi nous évoquons le parcours professionnel de Michel qui suscite toute notre admiration.

Sa carrière commence en 1956 en tant que contrôleur. A 27 ans il part à l'armée au Maroc. A son retour en 1958, il est nommé contrôleur et responsable de brigade à St Mandé, près du bois de Vincennes. Il rencontre Annette, et se marient en août 1962. En 1968, il quitte Paris pour devenir receveur dans le bureau de Poste (de 4ème classe) à Coupiac (12) avec 3 facteurs sous sa responsabilité. En 1972, ils déménagent pour Freyming-Merlebach (57) : la frontière allemande se situait de l'autre côté de la rue. Bureau de 3ème classe dans lequel il n'y avait que des agents de guichet. En 1974, afin de se rapprocher de sa maman qui vivait dans le Tarn-et- Garonne, il demande sa mutation et est nommé à Cajarc. Ils ne bougeront plus pendant 8 ans permettant à leurs 2 enfants de profiter d'une stabilité scolaire. Sous son impulsion, le bureau est reclassé et devient seconde classe. En 1982, il



est nommé à Descartes (37). En 1988, il part pour Amboise où il est nommé «Receveur hors classe». C'est en 1992 qu'il rejoint Royan en tant que « Receveur de Classe Exceptionnelle ». Il passe des tests et devient « Directeur du groupement Postal » de la côte de Beauté de 1993 à 1996 (75 bureaux et 370 employés hors saison).

L'heure de la retraite sonnant, il pose définitivement les valises dans leur magnifique maison à Cadrieu et peut se consacrer à sa passion la photo! Leur famille s'est agrandie avec 4 petits-enfants et 3 arrière-petits enfants (chut!!! le 4e est annoncé pour la fin de l'année). Alors qu'il est en retraite, vers les années 2000 René Poussou lui remet la médaille de l'Ordre du mérite sur proposition, lorsqu'il était en poste à Royan, de Dominique Bussereau.

Nous nous quittons en fin d'après-midi et le mot de la fin revient à Annette qui nous assure que, s'ils ont beaucoup bougé, ils ne regrettent rien et tous

ces mouvements leur ont permis de faire de très belles rencontres. Et bien sûr, ils remercient l'ANR46 d'avoir pensé à eux et nous chargent de saluer toutes les personnes qu'ils ont pu rencontrer lors des voyages et sorties auxquels ils ont pu participer.

(Martine & Bernard)

➤ Séjour ANCV en Normandie pour l'ANR 46

Une semaine lumineuse entre mémoire, patrimoine et convivialité

Du 14 au 21 septembre 2026, les **47 adhérents** ont vécu un séjour particulièrement riche en Normandie, logés au Village Vacances Le Conquérant Artes Tourisme à **Dives-sur-Mer** au cœur de la Côte Fleurie. Une semaine rythmée par des visites, la convivialité et l'émotion. La première journée, après la réunion d'information, dans l'après-midi, découverte de Cabourg en petit train.

Le lendemain, au départ du village de vacances de Dives-sur-Mer, notre groupe de seniors s'est mis en route pour explorer deux **sites majeurs du Débarquement de Normandie**. Pour rappel, les forces alliées ont débarqué le 6 juin 1944 sur cinq plages codées : Utah Beach et Omaha Beach (secteurs américain), Gold Beach (secteur britannique), Juno Beach (secteur canadien) et Sword Beach (secteur franco-britannique).

Notre journée a débuté par la visite du Musée du Débarquement d'Arromanches, situé au coeur du secteur de Gold Beach. Ce musée retrace l'exploit technique et humain de la construction du port artificiel britannique (Mulberry B). Grâce à des maquettes animées et un parcours explicatif, nous avons découvert comment les Alliés ont acheminé depuis l'Angleterre d'immenses caissons en béton (les caissons Phoenix) pour former une digue brise-lames en mer et permettre le débarquement de milliers de tonnes de matériel sans passer par un port fortifié.



Avant le déjeuner, tout le groupe s'est réuni sur la terrasse du musée pour immortaliser cette visite lors d'une belle photo souvenir avec la baie en arrière-plan. Nous avons ensuite traversé la rue pour nous installer au restaurant juste en face. Au menu, une parenthèse gourmande très appréciée : un généreux poulet à la crème de Normandie, suivi d'une tarte aux pommes traditionnelle.

En début d'après-midi, lors d'un temps libre dans la rue principale et sur les hauteurs du village, plusieurs membres du groupe sont montés au sommet des falaises. De là-haut, la vue panoramique laissait apparaître au large les fameux caissons de béton encore alignés dans la mer, ainsi que divers matériels militaires et ancres laissés sur place, témoins silencieux de l'été 1944.

Après-midi à Colleville-sur-Mer (Omaha Beach) L'après-midi nous a conduits à Colleville-sur-Mer pour la visite du Cimetière américain de Normandie, un domaine solennel de 70 hectares surplombant la plage d'Omaha Beach (surnommée Bloody Omaha ou « Omaha la sanglante » en raison des lourdes pertes subies lors de l'assaut américain). Nous avons déambulé parmi les allées alignées au cordeau où reposent 9 387 soldats américains, leurs stèles en marbre blanc de Carrare — croix latines et étoiles de David — parfaitement alignées sur un tapis de pelouse verdoyante. Même si la cérémonie quotidienne de descente du drapeau s'est déroulée sans l'accompagnement musical habituel de la sonnerie aux morts, le silence impressionnant des lieux a offert à chacun un moment de recueillement poignant.



La journée s'est achevée en longeant les plages d'**Omaha Beach**, chargées d'histoire et d'émotion, où chacun a pu mesurer la portée des événements du 6 juin 1944.

Les jours suivants ont offert un programme plus doux et pittoresque. En **petit train touristique**, nous avons exploré :

- **Honfleur**, avec son Vieux Bassin, ses ruelles pleines de charme et son atmosphère artistique ;
 - **Dives-sur-Mer**, notre ville d'accueil, riche de son patrimoine médiéval ;
 - **Cabourg**, élégante station balnéaire, connue pour son Grand Hôtel et sa longue promenade en bord de mer.
- Ces visites ont permis au groupe de découvrir la Côte Fleurie sous le soleil de Normandie.



La matinée du **18 septembre** fut consacrée à une visite guidée de **Lisieux**, avec la découverte de la majestueuse **basilique Sainte-Thérèse**, remarquable par son architecture et son atmosphère paisible.

L'après-midi, direction **Houlgate**, la promenade accompagnée de notre animatrice nous a permis d'admirer les splendides villas « Belle Époque » qui bordent le front de mer, avec leur diversité architecturale, leurs couleurs et leur élégance nous ont enchanté.



Sans oublier Deauville avec une très jolie guide, qui nous mène à travers les rues pour découvrir une architecture balnéaire protégée et enfin marcher sur les planches face à la mer. C'est l'un des symboles de Deauville, les fameuses Planches ont été construites en 1923. Elles bordent l'établissement des Bains Pompéiens construits la même année par la municipalité en remplacement des cabines de bains précédentes, jugées trop dégradées.



les Planches

Parce qu'un séjour normand ne serait pas complet sans ses saveurs locales, nous avons visité une **cidrerie traditionnelle**, où une dégustation a permis de découvrir les différentes cuvées de cidre, du plus doux au plus brut. Un moment convivial, apprécié pour son authenticité et la passion des producteurs.



Le dernier jour, journée du patrimoine, une visite surprise nous a conduit à Beuvron-en-Auge, classé parmi les Plus Beaux Villages de France. Ses maisons à colombages, ses ruelles fleuries et son charme préservé ont séduit l'ensemble du groupe. Le tout sous un magnifique soleil qui a accompagné notre séjour du début à la fin.



le groupe de participants

✦ **Nouveauté :**

Tous les adhérents de l'ANR Lot peuvent bénéficier du tarif réduit pour les spectacles « **Avec Pradines** » à la Prade 46090 PRADINES. Vous trouverez le programme et la procédure d'inscription sur notre site :

<https://anr46.anrsiege.net>

LE REPAS DE FIN D'ANNEE

Le mardi 15 décembre 2026 à 12h



Salle des fêtes de **GIGOUZAC** (capacité de la salle 110 personnes)

Apéritif



- **Salade Quercynoise** (nid de salade verte, fines tranches de magret de canard fumé, gésier de dinde, tranche de foie gras sur toast et noix du Périgord)
- **Chapon de Noël** farci aux marrons et son jus
- **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 assurée par Gérard Gouny



La participation demandée est de 34 € / personne

(chèque encaissé au **3 décembre** et non remboursable, date à partir de laquelle on ne pourra plus annuler l'inscription auprès du traiteur)

BULLETIN D'INSCRIPTION *Repas fin d'année*

à renvoyer avant le 16 novembre 2026

Nom, ... Prénom :

Adresse :

Téléphone : mail.....

Nombre de pers : x 34 € = ... chèque à l'ordre de ANR Lot

Si allergies à préciser :

Je m'oppose à la diffusion des photos ☐

✦ Infos ANR



****_Décès :** Ils nous ont quittés
BRONDEL Georgette à Gourdon
CHABBAL Yvette à Mercuès
CALMETTES Jean-Marie (de Figeac) à Montredon des Corbières (11)
PORTAL Jean-Claude à Escamps
PAILLAS Suzanne à Puy L'Evêque

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



****_Ils nous ont rejoint**

ASTORG Michel et PONS Yolande
BERNADOU Jean-Luc
BOUVY Michel et Sandrine
BOUYSSSET Guy et Nicole
BROUSSOUZE Bernadette
CUBAYNE Jean-Claude et Mireille
GERBAUD Françoise
HIRONDELLE Michel et Sylvie

ISSENDU Bernard et Huguette
LASSALE Jean-Claude et Annie
NOUAILLES Denise
PAUL Marie-Claude
RAFFY Arlette
SOUQUET Michèle
VIALARET Dominique et Brigitte

Bienvenue au sein du Groupe ANR Lot

Informations – Site relais temporaire Retraités d'orange



Informations Guichet Unique

Le CSEC vous informe de l'ouverture de son site-relais temporaire. Vous y retrouverez les adresses mail que vous devrez utiliser pour vos demandes de prestations. Ce site est mis en place dans l'attente de l'ouverture de la nouvelle plateforme PULP-Guichet unique de gestion des prestations du CSEC.

Le site relais à cette adresse (à saisir dans votre barre de recherche) www.ce-orange.fr