



**Association Nationale de Retraités**  
**Groupe du Nord**  
*Reconnue d'intérêt général*

**34 rue Paul Duez 59035 Lille Cedex-Tél : 0320431615**  
**Site web : [www.anr59.fr](http://www.anr59.fr) -mail : [anr59.contact@orange.fr](mailto:anr59.contact@orange.fr)**



## **ECHOS 59 N°1 MARS 2021**

Le mot de la Présidente

L'année 2021 a démarré depuis plusieurs mois et la COVID-19 est toujours là. Elle est coriace. Nous avons grand espoir car l'arrivée des vaccins nous était annoncée. Là aussi, comme avec les masques la démarche traîne. Nous espérons en avoir fini avec ce compagnon quotidien, fait de tissu, lavable ou jetable qu'est le masque que nous portons depuis plus d'un an. Et surtout ne vous avisez pas de l'oublier car il est pratiquement obligatoire partout. Bien sûr, certains diront qu'il nous réchauffe le nez, d'autres qu'il nous empêche de respirer. Cependant nous nous devons de respecter les règles sanitaires et de nous faire vacciner si nous voulons pouvoir reprendre UN JOUR une vie sociale « normale ». Alors il nous reste l'humour : **pour**

**vivre heureux, vivons masqués**  
Un peu plus sérieusement :

Je rappelle que les cotisations doivent se régler pour **la fin mars 2021**. Elles servent à vous préparer des activités, à publier votre journal départemental et également à élaborer les colis de Noël pour nos plus anciens. Je sais qu'ils y sont très sensibles.



Aussi, je vous demande de respecter ce délai car sans cela nous ne pouvons œuvrer. Cette année encore, plusieurs membres du comité pendant plusieurs mois se sont occupés à vous appeler, à vous écrire pour vous faire part de votre oubli de cotisation. Pendant ce temps ils ne peuvent travailler à vous préparer des activités, des sorties, etc... Nous avons une solution pour remédier à cet état de fait : le **prélèvement automatique** de votre cotisation : c'est simple, c'est efficace et plus de perte de temps pour tout le monde. Le prélèvement de la cotisation 2021 sera appelé vers le 15 mars 2021

Une petite précision : les colis de Noël sont attribués **aux plus anciens** d'entre nous, et non pas comme cela se fait ailleurs dès lors que l'on a atteint un certain âge et ce à condition **d'avoir réglé sa cotisation annuelle en temps et en heure**.

Merci de nous communiquer tout changement d'adresse, de numéro de téléphone, d'adresse électronique afin de mettre à jour notre fichier. Pour cela vous avez à votre disposition le téléphone 0320461315 ou le mail en haut de cette page.

En attendant **portez-vous bien**, nous avons besoin de VOUS.

Jeannine BAJTALA



**NOUVEAU**

**Faites connaître l'ANR autour de vous, parlez-en à vos amis, à vos voisins ...**

**Devenez parrain et faites-nous connaître vos filleuls .**

**La commission développement** organise un challenge du **1<sup>er</sup> avril 2021** au **1<sup>er</sup> novembre 2021**. Toute personne adhérente, à jour de sa cotisation annuelle qui apportera à l'association 10 adhésions concrétisées se verra remettre un chèque KDO de 18€ valable dans plusieurs enseignes. Contact : [presidenteanr59@orange.fr](mailto:presidenteanr59@orange.fr) ou 0320461315 pour obtenir un bulletin d'adhésion à faire remplir par votre filleul. Il suffit parfois simplement d'en parler autour de vous. Merci de votre participation.

**La commission voyages** organisera sa journée le mercredi 24 mars 2021 de 10 h à 15 h à la Bourse du Travail 251 Boulevard de l'Usine à LILLE. Les voyageurs conviés vous présenteront leurs propositions de voyages et vous feront rêver. **L'entrée est gratuite**. Il vous est simplement demandé de **venir vêtu d'un accessoire représentant un voyage** que vous avez fait ou aimeriez faire.



Merci de votre collaboration. Inscription obligatoire avant le **17 mars 2021** par mail : [presidenteanr59@orange](mailto:presidenteanr59@orange) ou 0320461315.

Elle a également établi son programme de sorties pour l'année 2021. D'ores et déjà si une sortie vous intéresse, n'hésitez pas à vous préinscrire auprès de l'organisateur. Cela lui sera très utile de connaître le nombre de participants pour négocier les tarifs.

### **Programme de sorties pour 2021**

**Jeudi 29 Avril** : Journée mémoire : Départ d'Arras visite des places (grand-Place et Place des Héros) Vimy, le mémorial canadien, Notre-Dame de Lorette et son ossuaire -l'anneau de la Mémoire et visite de l'abbaye de Mont Saint-Eloi  
Rendez-vous à 10 H à Arras sur la place des Héros-repas pique-nique sorti du sac.  
Covoiturage recommandé-Inscriptions **avant le 12 avril 2021** auprès de Jeannine  
Tél :0681834999 ou Régine Tél :0678854232

**Mardi 18 Mai** : Visite de la ville d'Avesnes-sur-Helpe -de sa collégiale, des fortifications et des souterrains. Prévoir une lampe de poche et des chaussures adaptées.  
Rendez-vous à 14H15 devant la collégiale. La visite sera suivie d'un goûter.  
Coût : 5€ à régler à l'inscription **avant le 25 avril** auprès d'Isabelle Walczak et Marc Demon  
26 rue Alexandre Ribot 59440 Avesnes-sur Helpe Tél : 0644308913

**Vendredi 28 Mai** : Journée découverte du patrimoine

Visite audioguidée du musée Motobécane et des métiers d'Antan à Saint Quentin, visite de la Basilique, découverte de l'hôtel de ville-repas au restaurant ou pique-nique tombé du sac selon les règles sanitaires en vigueur du moment.

Coût : 9,40€ pour la visite guidée si 20 personnes (tarif groupe) -repas : environ 25€ total à régler 35€ à régler à l'inscription avant le 15 mai 2021 à Régine : tél :0678854232 ou à Jeannine Tél :0681834999-Covoiturage recommandé

### **Mardi 8 juin :**

Visite du musée du verre (Musverre) de Sars-Poteries, visite guidée selon le nombre de participants et visite de la fabrique de Maroilles (ferme du pont des loups de St Aubin) Repas au restaurant ou piquenique sorti du sac, selon les règles sanitaires en vigueur du moment.

Coût : 10€ pour la visite guidée - 20€ pour le repas et 5€ pour la visite guidée de la fromagerie. Total 35 € à régler à l'inscription avant **le 22 mai** auprès d'Isabelle et Marc : Tél :0644308913.

Rendez-vous à l'entrée de la fabrique de fromage à **9H15**.

Les sorties suivantes sont à l'étude et nous reviendrons vers vous dès que possible.

### **Vendredi 18 juin :**

Dunkerque visite du port -promenade sur la digue et repas restaurant, organisé par Jacques

Tél : 0672418564 -préinscriptions auprès de Christine Exsavier Tél : 0608642393

Egalement un barbecue géant sera organisé en juin ou en septembre par Michel

Tél : 0648703399

### **Août :**

Séjour Azureva du 29 août au 12 septembre 2021 : proposé par Claudette Cacheux. Pour le moment Azureva n'assurant pas les repas, il est impossible de réserver un séjour à ce jour. Claudette reviendra vers vous pour communiquer si un séjour est organisé. Merci de votre compréhension.

### **Septembre**

Château de Guédelon Auxerre 2 jours, organisé par Marc et Isabelle

Saumur Cadre Noir, village et restaurant troglodytes 2<sup>ème</sup> quinzaine 4 jours organisé par Christine

### **Octobre**

Nausicaa 2<sup>ème</sup> quinzaine, organisé par Claudette

### **Novembre**

Chantilly, organisé par Michel

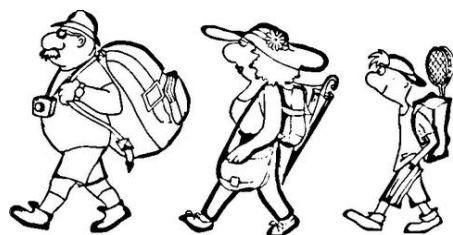
Holiday on ice, organisé par Christine

Abbaye de Vaucelles+Rue des Vignes novembre ou début décembre, organisé par Jeannine

### **Décembre**

Marché de Noël Hautmont, organisé par Marc et Isabelle

N'hésitez pas à vous préinscrire dès maintenant auprès des organisateurs sur les activités programmées afin d'en faciliter leur préparation.



## Planning des marches

### Vendredi 26 mars 2021 : Péronne-en-Mélantois .

Rendez-vous 14h 00 parking situé à l'extrémité de la rue du Marais. Départ 14H15 circuit de 12 kms.

### Vendredi 30 avril 2021 : Berthen

Rendez-vous 14h 00 parking à proximité de l'église Saint-Blaise à Berthen.

Départ 14h15 circuit de 9,75kms. Enchaînement des monts : Kokereel , Boeschepe et des Cats.

### Vendredi 28 mai 2021 : Nomain

Rendez-vous 14h00 : parking à proximité de l'église Saint-Martin, Grand Place à Nomain.

Départ 14h15 : circuit de 8,8 km.

### Vendredi 25 juin 2021 : Mouchin

Rendez-vous 14h00 : parking église Saint-Pierre d'Antioche, place de Verdun à Mouchin.

Départ 14h15 : circuit de 11,4 km.

### Vendredi 27 août 2021 : Haverskerque

Rendez-vous 14h00 : parking église Saint-Vincent, rue de l'Eglise à Haverskerque.

Départ 14h15 : circuit de 10,3 km.

Pensons au covoiturage et à renouveler notre certificat médical pour la pratique de la marche.

Pour tout renseignement complémentaire me contacter au 0320055206 ou par mail :

[gerard.douchin@orange.fr](mailto:gerard.douchin@orange.fr)

Gérard Douchin

### Groupe Cambrésis-Douaisis :

Les prochaines réunions mensuelles auront lieu les : 25 mars-22 avril-27 mai-et 24 juin 2021 de 13h30 à 16h sous réserve des conditions sanitaires en vigueur au quartier Saint-Druon, à l'espace Social Petite Enfance à Cambrai.

Jeannine Bajtala

### Groupe Avesnes-sur-Helpe :

L'ANR59 est heureuse de vous communiquer que désormais le secteur avesnois est doté de deux animateurs : Isabelle Walczak et Marc Demon d'Avesnes-sur Helpe. Ils ont décidé de reprendre le groupe et de l'animer. Nous les remercions. Ami(e)s avesnois(e)s, réservez -leur un bon accueil et participez à ce qu'ils vous proposent. Ils sont pleins d'entrain et ont de très bonnes idées

## L'ANR59 souhaite la bienvenue à ses 10 nouveaux adhérents.

Jean-Pascal	BIZET	59650	VILLENEUVE D'ASCQ
Laurence	BIZET	59650	VILLENEUVE D'ASCQ
Marie-Christine	DEREGNAUCOURT	59310	ORCHIES
Jean-Pierre	DUBRAY	59690	VIEUX-CONDE
Véronique	DUBRAY	59690	VIEUX-CONDE
Annette	HULBOUT	59690	VIEUX-CONDE
Jean-Louis	HULBOUT	59690	VIEUX-CONDE
Catherine	LECLERCQ	59230	HALLUIN
Rémy	LAMAND	59740	SOLRE-LE-CHATEAU
Marie-José	LECLERCQ	59250	VALENCIENNES



### Nos deuils

Fernande	BOYAERT	62780	LEFOREST
Claudine	CARTIGNY	59155	FACHES-THUMESNIL
Emile	CARTIGNY	59300	VALENCIENNES
Pierre	DECOBECQ	59135	BELLAING
Pierre	DEHAESE	59310	HEM
Marcel	DELOFFRE	59151	BRUNEMONT
Maurice	DESCAMPS	59120	LOOS
Marie-Claude	DURIEUX	59296	AVESNES-LE-SEC
Marie-Louise	FAYEULLE	59155	FACHES-THUMESNIL
Albert	GENTRIC	44600	SAINT-NAZAIRE
Henria	GRAVE	59320	EMMERIN
Denise	HEUDRE	59490	SOMAIN
Huguette	ISENBRANDT	59370	MONS-EN-BAROEUL
Léon	LEGRANDOIS	59491	VILLENEUVE D'ASCQ
Jacqueline	LEROY	59554	TILLOY-LES-CAMBRAI
Nicole	LEMEITER	59230	SAINT-AMAND-LES-EAUX
Patrick	LERNOULD	59520	MARQUETTE-LES-LILLE
Rachel	MAILLET	37510	BALLAN-MIRE
Reine	MARGER	59130	LAMBERSART
Rubens	MENUT	59680	FERRIERE-LA-GRANDE
Richard	TAVERNIER	59840	PERENCHIES
Odile	VERMEESCH	59470	LEDRINGHEM

Ayons une pensée pour eux et pour leurs familles.

## RUBRIQUE SANTE

### Le remboursement des prothèses auditives à 100% :

A compter du 1<sup>er</sup> janvier 2021 les assurés choisissant les appareils auditifs inclus dans le dispositif du 100% santé seront entièrement remboursés. Le prix des appareils entrée de gamme (classe 1) sera plafonné à 950 Euros au lieu de 1100 Euros en 2020 pour les personnes âgées de plus de 20 ans. 240 Euros seront pris en charge par l'Assurance maladie et 710 Euros par les complémentaires santé. Pour les modèles plus sophistiqués (classe 2) soit en dehors du 100% santé les prix resteront libres et le remboursement pourra varier entre 400 et 1700 Euros.

### Conseils pour bien vieillir :

Le passage à la retraite est l'occasion de prendre plus de temps pour soi, pour se construire la vie dont on a envie. Prendre soin de soi passe par prendre soin de sa forme et de sa santé : vie sociale harmonieuse, alimentation équilibrée, activité physique, etc...

Prendre soin de soi, c'est se nourrir l'esprit, être bien dans son corps, partager, agir pour son bien-être, veiller à sa santé.

-échanger, s'instruire, s'amuser...être au contact des autres, cela fait travailler les neurones !  
Continuez à apprendre pour rester acteur de votre vie. L'acquisition de nouvelles connaissances Permet de garder l'esprit toujours en éveil. C'est aussi une opportunité de rencontres et d'échanges.

-Vous avez des compétences et l'expérience de la vie. Pourquoi ne pas les mettre au service du monde associatif en devenant bénévole ? C'est l'occasion de se sentir pleinement citoyens et de faire des rencontres enrichissantes.

-Chaque jour on trouve une bonne raison de marcher. Pratiquez au moins trente minutes d'exercice par jour. **L'important c'est de bouger !**



## LE COIN HUMORISTIQUE

- 1) Tu connais la blague de la chaise ?
- 2) Pourquoi les chrétiens sont-ils sourds ?
- 3) Qu'est-ce qu'un oiseau qui se gratte que d'un côté ?
- 4) Quelle est l'opération mathématique préférée du garçon de café ?
- 5) Pourquoi les indiens mettent-ils les mains au-dessus des yeux pour voir au loin ?

### Réponses

1-Elle est plantée-2-parce que le Messie crie-3-un oiseau migrateur-4-l'addition-5-parce que s'ils les mettaient sur les yeux ils ne verraient rien