



L'AZURÉEN

ASSOCIATION NATIONALE DE RETRAITÉS

Groupe Alpes Maritimes

51, rue Gounod 06000 NICE

Tél : 04 93 92 40 22

Email : anr06@wanadoo.fr

Site internet : <http://anr-06.pagesperso-orange.fr>

Permanence les Jeudi de 14h30 à 17h00



Reconnue
d'intérêt général

BULLETIN DÉPARTEMENTAL N°5

Décembre 2022



L'EDITORIAL DU PRESIDENT

L'ANR est fondée sur la solidarité entre ses membres, la défense de leurs droits moraux et financiers. Elle fonctionne uniquement grâce à des bénévoles.

Dans les Alpes Maritimes, la solidarité se marque par la distribution de colis de Noël aux plus Anciens d'entre nous, par l'envoi de cartes anniversaires, par le contact avec les plus isolés et par la présence aux obsèques de nos membres (quand nous sommes prévenus).

Ce Noël 2022, 150 colis vont être distribués : 22 volontaires ont accepté d'aller les distribuer, ce qui diminue substantiellement la facture postale : en effet, les 2 dernières années, nous avons dû recourir à La Poste à cause de la pandémie et la facture avait été salée. Cette opération compte, cette année, 3 volontaires de plus, qui ont répondu à notre appel dans le dernier Azuréen. Que tous soient vivement remerciés !

Mais il ne faut pas oublier le dévouement de Paulette et de Monique, qui se chargent de la gestion des listes de bénéficiaires et des envois, mobilisent les « achemineurs » et participent aux côtés d'Alain et de Jean-Pierre à la composition du colis.

(suite page 2)

Alain, notre trésorier, s'occupe également de l'envoi des cartes d'anniversaire, après le choix de l'illustration de la carte et son renouvellement. Mais l'ANR 06 propose de nombreuses activités et chacun en connaît la liste, car l'Azuréen en donne les programmes. Un grand merci à Josette, Patrick, Martine, Nicole, Maud, Marie-Chantal, Lorna, Nicole, qui ne ménagent pas leurs efforts, et à ceux qui les secondent ! Mais de nouvelles bonnes volontés sont espérées et le renouvellement dans l'animation doit se préparer : n'hésitez pas à donner un peu de votre temps pour l'ANR 06.

Pour 2023, nous pensons pouvoir (enfin) renouer avec la traditionnelle Galette des Rois, et avoir un premier Loto en ce début d'année. Souhaitons que nous soyons nombreux à ces réunions conviviales.

Que souhaiter pour la nouvelle année ? La meilleure des santés pour chacun et pour tous ceux qui nous sont chers ; la Paix, en particulier en Europe, près de chez nous, mais aussi sur d'autres continents où des conflits meurtriers se déroulent également ; l'amélioration de notre situation de retraités, qui semble parfois bien contestée.

A toutes et tous, je vous souhaite un bon Noël, de belles fêtes de fin d'année et une excellente année 2023.

Très cordialement,

François Xavier LEHMANN, Président de l'ANR des Alpes Maritimes

L'AMICALE VIE

Le saviez-vous ? en moyenne LES FRAIS D'OBSÈQUES S'ÉLÈVENT À 4 000 €

L'Amicale VIE c'est :

Un **contrat Capital-Décès** garanti par la CNP (certifiée ORIAS pour la 8ème année consécutive)

Un **fonds social de solidarité** mis en place depuis le 1er janvier 2003 afin d'attribuer une aide aux adhérents se trouvant dans une situation difficile (après 2ans d'adhésion).

3 bonnes raisons de choisir le Capital-décès Amicale VIE

La Simplicité

- aucun examen médical
- 0€ de frais de dossier
- un tarif compétitif à garanties équivalentes, sans options superflues

La Liberté

- libre choix du capital garanti de 800 € à 8 000 €
- libre choix de vos bénéficiaires
- libre choix de la périodicité des cotisations payables en 1 ou 2 fois

La Sérénité

- doublé en cas d'accident et triplé en cas d'accident de la circulation
- versement du capital en 48 heures après réception du dossier complet
- exonération des droits de succession (selon législation en vigueur)
- accompagnement personnalisé de proximité

Un capital-décès garanti à partir de 2,40 € par mois !

**Pour plus d'informations contactez
votre Correspondante de l'ANR 06**

Monique SOURDON ☎ 04 93 92 40 22



LE MOT DU TRESORIER

Chers collègues,

Avant d'aborder la situation financière de notre groupe, je tiens à vous rappeler les décisions prises lors de la dernière Assemblée générale de notre association des 31 mai et 1^{er} juin 2022 à Paris.

En effet l'Assemblée générale a voté une augmentation des cotisations. Cette augmentation, sensible, était devenue inévitable. La principale raison en est la suppression de l'aide financière que La Poste apportait encore aux associations du secteur Prévoyance et Solidarité. Cette suppression est une conséquence de l'évolution profonde que va connaître le secteur social de La Poste avec la disparition du Comité de Gestion des Activités Sociales (COGAS) et son remplacement par un Comité Social et Economique (CES) dont la gestion sera confiée aux organisations professionnelles, avec sans doute les mêmes conséquences que lors de la création d'un comité d'entreprise à Orange il y a quelques années.

Ces changements étaient annoncés depuis environ 2 ans mais nous étions alors en période de restrictions sanitaires, en activité réduite, et l'Assemblée Générale avait jugé alors inopportun d'augmenter les cotisations. Le retour à un fonctionnement « normal » et l'imminence de la perte de ressources importantes ont rendu indispensable cette augmentation, car notre association ne fonctionnera désormais que grâce à nos cotisations.

Les nouveaux montants de la cotisation pour l'année 2023 sont indiqués dans le tableau suivant :

	COTISATION ANNUELLE ANR 2023	
	Avec abonnement à la revue La Voix de l'ANR	Sans abonnement à la Revue La Voix de l'ANR
Adhésion individuelle	32 €	23 €
Adhésion couple	46 €	37 €

Deux mesures cependant atténueront les effets financiers de l'évolution de la cotisation :

- D'une part, notre association étant reconnue d'intérêt général, la possibilité de **déclarer le montant de l'adhésion sur votre déclaration de revenus** (case 7UF actuellement). Ainsi pour une **adhésion individuelle à 23€**, vous obtiendrez une **réduction d'impôts de 15,18€ (66%)** ; pour une **adhésion couple à 37€**, vous obtiendrez une **réduction de 24,42€**. Nous rappelons que **seule la partie adhésion (23€ ou 37€) est à déclarer en case 7UF**.
- D'autre part la création d'une **cotisation couple** plus intéressante qu'aujourd'hui : **37€ au lieu de 46€**.

A noter que malgré l'enchérissement de nombreux éléments entrant dans la fabrication de notre revue (Papier, encres, affranchissement, etc.), **le prix de La Voix de l'ANR restera inchangé**.

Nous voulons croire que vous comprendrez les raisons de cette décision, que nous savons délicate, mais qui permettra à notre association de poursuivre sa mission : vous permettre de « bien vieillir ».

S'agissant de la situation de notre groupe, je suis, une fois de plus, au regret de vous annoncer que plus de trente adhérents n'ont pas encore réglé leur cotisation 2022. Malgré cela, du fait d'une gestion rigoureuse de nos finances et du dévouement de nos animateurs et de nos bénévoles nous devrions distribuer 150 colis à l'attention des plus anciens de nos adhérents.

Une information importante : Pour les adhérents ayant opté pour le prélèvement de la cotisation annuelle, je vous informe que **le prélèvement sera effectué en février 2023**.

2022 va bientôt s'éteindre, je vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année. Mais soyez toujours prudent et protégez-vous.

Votre Trésorier

Alain NANTUA.



COURS D'INFORMATIQUE



Josette CHAPPE continue de vous enseigner gratuitement les subtilités de l'informatique. Patiemment elle vous montrera comment lire et envoyer des mails, surfer sur internet, traiter vos courriers, utiliser le logiciel Excel, créer des dossiers, classer des images, gérer vos photos, importer de la musique

L'initiation, majoritairement individuelle, est dispensée dans la salle de réunions de notre permanence, 51 rue Gounod à NICE. Vous choisirez avec elle les dates des initiations.

L'idéal est de venir avec son PC portable, mais l'initiation pourra se faire sur un ordinateur de l'Association.

Vous êtes intéressé ? Contactez directement Josette CHAPPE :

Par email : josettechappe@gmail.com

au téléphone : 06 41 66 86 10



GALETTES ET COURONNES DES ROIS



ENFIN !!!

Cette année nous allons pouvoir renouer avec la tradition en fêtant les Rois.

Ce sera l'occasion de nous retrouver et de vous présenter nos vœux pour 2023 autour de nos succulentes galettes et couronnes des rois.

DIMANCHE 15 JANVIER 2023 à 14h30

Rendez-vous dans la salle de réunion de notre permanence, 51 rue Gounod

La participation sera de 7,00 € Pour les adhérents et de 10,00€ pour les non-adhérents

**Dépêchez-vous de vous inscrire en nous renvoyant le bulletin d'inscription ci-dessous,
dûment complété au 51 rue Gounod ou par mail "anr06@wanadoo.fr"
avant le 5 janvier 2020**

BULLETIN D'INSCRIPTION

GALETTE des ROIS de l'ANR 06 : jeudi 05 janvier 2023

NOM.....PRENOM

ADRESSE.....

TELEPHONETél. MOBILE

PARTICIPATIONS : adhérents : 7,00 € X = €

Invités : 10,00 € X = €

Vous pouvez régler par chèque à l'ordre de « ANR 06 » ou en espèces à condition de faire l'appoint.

L'ART FLORAL



Vous êtes amoureux des fleurs, des beaux bouquets. Vous rêvez de confectionner de belles gerbes (cf. photos ci-dessus) ?

Un samedi par mois Martine PAOLUCCI vous permet de réaliser ce rêve !

Elle vous enseigne l'Art de transformer quelques fleurs en de magnifiques gerbes, et toujours dans la bonne humeur !

Si vous souhaitez découvrir cette activité à la fois artistique et ... odorante, appelez Martine :



: 06 33 74 12 70



: p.paolucci06@gmail.com

Martine Paolucci



LE TAICHI CHUAN

La lenteur dans la pratique du Taïchi Chuan

Cette lenteur, « cette recherche de quiétude, de tranquillité » dans les mouvements et les déplacements que l'on nous demande de mettre en œuvre dans l'apprentissage de la forme (l'enchaînement des mouvements du Taïchi) sont à l'opposé des enseignements martiaux externes que j'avais vécus plus jeune. Dans le judo, le karaté la force, la puissance musculaire, la vitesse sont mises en avant.

Cette lenteur est aussi à l'opposé de ce que nous vivons dans nos vies professionnelle et même personnelle. Elle est souvent dans notre société jugée négativement. Alors qu'en agissant lentement avec un rythme régulier nous pouvons réaliser des activités efficaces et précises sur une longue durée.

Il est vrai que nous faisons beaucoup de choses à la fois, souvent trop ! Nous accélérons notre rythme, notre esprit est fort occupé et nous nous oublions de même que ceux qui nous entourent.

Dans mes premières années de Taïchi Chuan j'allais trop vite dans l'exécution de la forme et cela malgré les conseils de mes professeurs. C'est seulement peu à peu que j'ai pu ralentir, aller plus lentement. Le passage du style Chen au style Yang (il existe plusieurs types de pratique) m'a aidé à aller dans ce sens.

Finalement que m'a apporté cette lenteur et que dire à des élèves sur cette notion. Elle permet essentiellement :

- de sentir les zones de tensions et de les éliminer peu à peu,

- de développer peu à peu une conscience plus précise du schéma ou structure corporelle (osseux, musculaires... etc.), d'être plus à l'écoute des sensations de notre corps,
- d'apaiser le mental en se concentrant sur les mouvements, les déplacements,
- de commencer à trouver la détente, le relâchement.

A cette notion de lenteur j'aime aussi associer volontiers un autre des principes du Taïchi Chuan : « la continuité ». Les mouvements devant être « mutuellement liés et non interrompus », « comme le flot sans fin d'un grand fleuve » ou « comme dérouler le fil de soie d'un cocon ».

Il me semble nécessaire de porter notre « intention » et d'inciter les élèves à réaliser des mouvements et déplacements lents, « doux », continus et sans rupture. Nous allons souvent trop vite, nous perdons notre concentration et la relation à notre corps.

Pour nous aider nous pouvons imaginer dérouler la forme comme si nous avancions enfoncés dans la boue jusqu' aux épaules.

A la mise en œuvre de cette lenteur, de cette continuité, nous associons dans le Taïchi Chuan le relâchement. C'est ce principe que j'évoquerais dans le prochain article.

Si vous êtes intéressés venez nous rejoindre. Les cours sont gratuits et ont lieu le Jeudi matin de 10 h 30 à 12h au Parc des Arènes de Cimiez. Vous pouvez contacter Patrick FONTAINE, par mail de préférence, « patrick.jffontaine@gmail.com », ou par téléphone au 06 70 16 57 29.

SORTIES CULTURELLES

Bonjour à Toutes et à Tous.

J'espère que vous passerez agréablement les fêtes de fin d'année, sans excès...

Voici ce que je vous propose pour 2023. Peut-être des sorties supplémentaires, si l'occasion se présente. Surveillez vos mails !

Meilleurs Vœux et à l'année prochaine....



Vendredi 13 janvier : Elisabeth Bondanelli nous fera découvrir son quartier du **Malonat** et vous racontera toutes les anecdotes qui s'y rattachent.

Rendez-vous à 14 heures Place St François.

Coût de la sortie : 2€ ou plus si vous le souhaitez pour l'Association.

Jeudi 2 février : Balade dans le quartier de Cimiez le boulevard élégant créé pour les hivernants.

Découverte proposée par le centre du Patrimoine.

Rendez-vous devant l'entrée du Régina, 71 boulevard de Cimiez, à 14 h 30

Coût de la visite 2,50 €



Jeudi 9 février Visite guidée de l'exposition « 11ans de Collections » au Musée Bonnard.

Rendez-vous à 14 h 30 devant le musée : 16 Bd Sadi Carnot, 06110 Le Cannet

Coût de la visite : entrée + guide 8,50€. (Possibilité de covoiturage)

Jeudi 2 mars Visite du Musée Escoffier à Villeneuve Loubet.

Rendez-vous à 15 h devant le musée : 3, rue Auguste Escoffier à Villeneuve-Loubet

Coût de la visite : 8,50€

Possibilité de déjeuner au lycée hôtelier de Cagnes à 12 h : Restaurant le Melba 15,50€



Jeudi 30 mars : Balade dans le quartier Carabacel

Découverte proposée par le centre du Patrimoine.

Rendez-vous arrêt Rolland Garros – bus 5, sens Rimiez à 14 h 30

Coût de la visite 2,50 €

~~~~~ ✂ ~~~~~  
**Bulletin d'inscription** à renvoyer à : **ANR 06 – 51 rue Gounod – 06000 Nice**  
**uniquement pour ceux qui n'ont pas d'adresse mail**

☐ NOM : ..... Prénom.....  
☐ Adresse : .....  
.....  
☐ Téléphone Fixe..... Tél Mobile .....  
☐ Adresse mail : ..... @ .....

Choix des sorties

|                  |                                     |                          |                                  |
|------------------|-------------------------------------|--------------------------|----------------------------------|
| Quartier Malonat | 13 janvier <input type="checkbox"/> | Repas au lycée de Cagnes | 2 mars <input type="checkbox"/>  |
| Quartier Cimiez  | 2 février <input type="checkbox"/>  | Musée Escoffier          | 2 mars <input type="checkbox"/>  |
| Musée Bonnard    | 9 février <input type="checkbox"/>  | Quartier Carabacel       | 30 mars <input type="checkbox"/> |

Pour toute information complémentaire n'hésitez pas à appeler Nicole BORGIALLI au

04 93 91 59 62 ou 06 83 05 74 67 Mail : [pborgialli@free.fr](mailto:pborgialli@free.fr)



# ASSOCIATION NOUVELLE DE RANDONNÉE DES ALPES MARITIMES



SIEGE : Chez la Présidente de  
l'ANRAM

Nicole BORGIALLI

803 Chemin de la Gabre  
06690 TOURRETTE-LEVENS

[pborgialli@free.fr](mailto:pborgialli@free.fr)

SITE : <http://anr-06.pagesperso-orange.fr>

GROUPE  
ANR  
CÔTE d'AZUR

2022 se termine. L'ANRAM cette année encore vous a proposé de nombreuses activités, randonnées, séjours rando, marche nordique menées par ses dynamiques animatrices et animateurs .... Et très bientôt une activité long-côte....



Au fil des  
saisons ils ont  
conduit les  
adhérents vers  
les sommets.



Ils ont proposé un  
mini séjour à  
Ramatuella en mai  
Nous étions 40 !



Le temps au beau fixe. Un ciel bleu d'Azur. Une mer limpide. Le Cap Camara, le Cap Tailla devant nous. Vous l'aurez compris ce fut fabuleux !

Et fin juin départ pour le Val Gardena !  
La très haute montagne.  
Les paysages à couper le souffle sont  
très différents du reste des Alpes.



Les vertes vallées sont dominées par des pics de roches calcaires dénués de toute végétation. Inoubliable !!!!!

# LOTO DU PRINTEMPS

Dimanche 26 mars 2023, à 14 h 30,  
à la permanence de l'ANR, 51 rue Gounod à Nice

## Grand LOTO du Printemps

**Venez tenter votre chance**

**De nombreux lots à gagner tout en s'amusant**

*Et en dégustant les succulentes pâtisseries confectionnées par  
nos bénévoles ... sans modération !*

Réservez dès à présent votre participation  
par téléphone : 04 93 92 40 22 ou par Email : anr06@wanadoo.fr.

**Prix du carton : 5 € l'un, 10 € les 3**

### BULLETIN D'INSCRIPTION AU LOTO du Dimanche 26 mars 2023

NOM.....PRENOM .....

ADRESSE.....

TELEPHONE FIXE .....Tél. MOBILE .....

Nombre de participants : .....

Prix du carton : 5 € pièce et 10 € les 3

*Pour régler vos cartons prévoyez l'appoint, merci.*

**Bulletin à renvoyer à : ANR 06, 51 rue Gounod 06000 NICE avant le 09 mars 2023**

## GRAINS DE SEL {ou PERLES DE MIEL} DE DECEMBRE

### TOUT VA BIEN

Nous y arrivons à cette fin d'année 2022, aussi imprévisible que ses précédentes, et ce n'est pas peu dire ! Aussi, mes chères et chers amis, j'ai envie de vous dire que j'ai l'impression que TOUT VA BIEN. Je m'explique :

D'abord L'INCIDENCE CLIMATIQUE : Très grosses chaleurs. Trois mois à 40 degrés, bref le temps change, alors une idée : mettre l'excès de température dans des ballons, pour une utilisation hivernale (le stockage se faisant dans les cratères des glaciers fondus !)

Ensuite, les propos rassurants de (ras)poutine qui a dit en octobre dernier qu'il "FAISAIT TOUT COMME IL FAUT". Sa guerre européenne est donc indolore et nous pouvons dormir sur nos deux oreilles (les Ukrainiens aussi).

Que dire du PRIX DE L'ESSENCE. Souvenez-vous, il y a quelques années quand on pensait qu'il serait IMPENSABLE que le litre franchirait l'euro, puis l'euro-cinquante...



Même à deux euros vingt voire cinquante, il n'y a pas eu de révolution (vive la marche à pied ou en trottinette) !

Ah, si une mauvaise nouvelle quand même. LE MONTANT DES PENSIONS a été augmenté (Sans grèves !). Nous nous étions habitués à recevoir moins, d'année en année, et à dépenser plus, évidemment. Maintenant nous sommes plus riches de quelques dizaines d'euros. C'est scandaleux !

Enfin, tout va mieux côté du CORONAVIRUS. L'état d'urgence sanitaire est levé depuis les élections, et nos hôpitaux respirent (même si quelques patients retardés ou mal informés, y expirent encore). Nous sommes vaccinés et sur-vaccinés, donc hyperprotégés, alors quand je vous dis que tout va mieux.

Bon il manque toujours beaucoup d'infirmières, de médecins et de lits d'hôpitaux décents, mais les français critiquent toujours, vous le savez bien.

J'allais oublier, dans cette euphorie ambiante la SUPPRESSION DEFINITIVE DE LA SUBVENTION de notre dernier opérateur historique, La Poste, dès septembre 2023. Cela oblige notre vieille et très chère Association à vivre sur les seules cotisations de ses adhérents. Alors, mes amis, "DONNONS -NOUS" quelques sous de plus pour avoir le plaisir de nous retrouver, de prendre de nos nouvelles, de communiquer, de nous informer .... et de continuer à éditer et distribuer nos revues et nos chers bulletins ... Ce qui me donne l'honneur et le plaisir de vous faire partager ces "Grains de Sel" devenus "Perles de Miel" cette fois ; ils valent ce qu'ils valent mais ils sortent du cœur de votre ami !!!

Mais il manque encore le final de ce moment calendaire, c'est de vous souhaiter, chères et chers amis, de passer de bonnes fêtes, de rester en bonne Santé, et de bien vivre *l'AN QUE VEN*

Amicalement **votre Jean PEYRONNAT**

## CONVERSATIONS EN ANGLAIS

Lorna a constitué 2 groupes de niveaux :

- \* Les débutants avec Nicole SELLAM 3 à 5 personnes en moyenne.
- \* Les conversations pour les plus confirmés avec Lorna Williams (3 personnes en moyenne)

Les séances (1heure ½) ont lieu les lundis de 10h00 à 11h30 pour les conversations et de 14h30 à 16h00 pour les débutants.

### **PROGRAMME DES DÉBUTANTS**

- \* Jeux de rôle entre « élèves » : réserver un hôtel, un billet d'avion, demander des horaires, les prix... tous les sujets du quotidien).
- \* Lecture de contes pour enfant avec traduction, "jeu des 7 familles !!!" ... Le tout, sans stress, à notre rythme, avec un impératif : prendre du plaisir en apprenant.

### **PROGRAMME DES CONFIRMÉS**

Pendant les cours nous discutons de tout ! théâtre, cinéma, vie de famille, voyages - pas de sujet tabou !

### **NOUS AVONS FAIT LE TOUR DU MONDE EN RESTANT DANS LE BUREAU DE L'ANR**

Alors n'hésitez-pas. Rejoignez-nous :

Groupe 1 – Débutants

Nicole SELLAM Email : [nicolesellam06100@gmail.com](mailto:nicolesellam06100@gmail.com)

Groupe 2 – Conversation

Lorna WILLIAMS Email : [williams.lorna@orange.fr](mailto:williams.lorna@orange.fr)

Téléphone : 06 62 35 14 89

Adresse : 51 rue Gounod, 06000 Nice (2<sup>ème</sup> étage)

**THANK YOU !**

# BON A SAVOIR

## **Assurance Maladie Attention aux SMS, appels ou courriels frauduleux**

Les SMS, appels ou e-mails frauduleux se multiplient. Il ne faut en aucun cas répondre aux demandes faites dans ces messages.

- \* L'assurance maladie (compte "ameli") ne vous demande jamais votre mot de passe. Il est strictement personnel et doit être gardé secret.
- \* Lorsque vous consultez votre compte ameli vérifiez que l'adresse dans la barre de votre navigateur internet est bien : "https://assure.ameli.fr". L'adresse doit débuter par "**https://**" et un cadenas doit apparaître.
- \* N'oubliez pas de vous déconnecter de votre session ameli avant de fermer votre navigateur internet, particulièrement si vous utilisez un ordinateur partagé (cybercafé, etc.)

## **Revalorisation des retraites Agirc-Arrco**

Les représentants des organisations patronales et syndicales, responsables du régime Agirc-Arrco, ont décidé d'augmenter les retraites complémentaires des salariés du secteur privé de 5,12%, lors du conseil d'administration du 6 octobre 2022. Cette augmentation est effective depuis le 1er novembre 2022.

## **Déductibilité de la cotisation complémentaire santé (Travaux en cours)**

Les salariés en activité peuvent déduire la part « santé » de leur cotisation complémentaire santé de leur revenu imposable. Les retraités sont exclus de cette possibilité sous prétexte du caractère non obligatoire de la souscription à une complémentaire santé par les retraités !

Cette discrimination entre salariés en activité et retraités est choquante. Aussi l'ANR étudie la possibilité de faire un recours au Conseil d'État.

## **Crédit d'impôt lié à l'emploi d'un salarié à domicile**

Depuis janvier 2022, les particuliers employant un salarié à domicile peuvent bénéficier d'avance immédiate de crédit d'impôt s'ils ont recours à l'emploi direct et depuis juin 2022, le service d'avance immédiate est accessible aux clients d'organismes de services à la personne.

A savoir : en 2022, l'avance immédiate de crédit d'impôt et l'avance de crédit d'impôt (versée en année n+1) coexistent. Toutefois, ces deux avances ne concernent pas les mêmes dépenses : L'acompte de 60% qui a été versé le 17 janvier 2022 correspond au crédit d'impôt lié aux dépenses engagées en 2021 au titre de l'emploi d'un salarié à domicile alors que l'avance immédiate de crédit d'impôt pour l'emploi d'un salarié est déduite de vos dépenses engagées en 2022 au titre de l'emploi d'un salarié à domicile.

Pour tout complément d'information connectez-vous sur le site du Ministère de l'économie, des finances et de la souveraineté industrielle et numérique : "economie.gouv.fr"

## **Chèque énergie**

- Les bénéficiaires du chèque énergie au titre de 2022 recevront un autre chèque énergie de 200€.
- Les ménages dont le revenu fiscal de référence est supérieur ou égal à 10 800 € et inférieur à 17 400 €, recevront un chèque énergie de 100 €.
- Les chèques seront envoyés automatiquement à partir de fin décembre.
- Le chèque énergie est nominatif. Il ne peut pas être cédé à une autre personne.
- Il peut être utilisé pour payer vos factures d'énergie (électricité, gaz, chaleur, fioul, bois...), certains travaux visant à limiter la consommation d'énergie de votre logement (rénovation des fenêtres, isolation...), en complément des aides à la rénovation existantes.
- Le chèque énergie n'est ni divisible, ni remboursable. Il doit être utilisé en une seule fois sur un seul contrat d'énergie.

Toutefois, si vous utilisez un chèque énergie pour le paiement d'une facture d'électricité, de gaz naturel, de GPL livré en vrac ou pour le paiement à un gestionnaire logement-foyer, et si la valeur

du chèque énergie est supérieure au montant de la facture, le trop-perçu sera déduit de la (ou des) facture(s) suivante(s). Si vous êtes mensualisé, votre fournisseur déduit la valeur du chèque de la première mensualité à échoir, et des mensualités suivantes si la première mensualité est inférieure au montant du chèque. Le cas échéant, le montant résiduel est déduit de votre facture de régularisation.

# ***DERNIÈRE MINUTE***

## ***DÉCISIONS DU CONSEIL D'ADMINISTRATION DE L'ANR***

« Le conseil d'administration de l'ANR s'est réuni à Paris le 15 et 16 novembre 2022. Dans notre région PACA, il avait été préparé par la réunion des présidents de groupe et du délégué régional, le 7 novembre dernier, à Saint Maximin.

Le Président, Félix VEZIER, a présenté l'actualité de l'ANR.

Un audit financier et comptable complet a été réalisé par le cabinet Mazars (un des plus grands cabinets d'audit de France) : peu de remarques, techniques, ont été formulées, témoignant de la qualité de la tenue des comptes par nos comptables.

La diminution récurrente du nombre de nos adhérents, les difficultés de trouver de bénévoles, de développer de nouvelles activités, ont conduit le Président à créer un groupe de travail pour réfléchir sur l'avenir de l'ANR. Il aura un animateur extérieur et une dizaine de volontaires, membres de l'ANR, se sont proposés. Des propositions concrètes et constructives sont attendues pour la prochaine assemblée générale de l'ANR des 6 et 7 juin 2023, à Carry- le- Rouet.

Un grand sujet de ce conseil d'administration a été la proposition de sirétisation : cette personnalité, avec un numéro de SIRET attribué par l'INSEE au groupe de l'ANR au niveau du département, est indispensable pour permettre à chaque groupe de demander des subventions aux départements et aux communes. Le but est de remédier à la disparition de la subvention de La Poste.

La situation financière de l'ANR est saine. Mais des réflexions approfondies se poursuivent pour faire des économies de fonctionnement du Siège de l'ANR.

Le projet d'une fusion de 2 groupes départementaux de notre région (Hautes Alpes et Alpes de Haute Provence) a été présenté : il fait suite à une demande des 2 départements 04 et 05 face à leurs graves difficultés à trouver des bénévoles.

Le dossier « Défense des Retraités » a été exposé, avec des fiches, approfondies et pédagogiques, sur nos revendications de retraités : le but pour les Présidents de groupe de l'ANR est de rencontrer les députés et les sénateurs, en particulier les membres des commissions des Affaires Sociales des 2 Chambres, pour leur exposer les difficultés des retraités, les injustices dont ils estiment être victimes, les modifications à apporter à certaines réglementations qui leur sont préjudiciables.

Le Président, Félix VEZIER, a conclu la réunion en souhaitant à tous de bonnes fêtes de fin d'année. »

**François Xavier LEHMANN**  
**Président de l'ANR 06**  
**Délégué régional de l'ANR PACA**



# HISTORIQUE DE LA GOUVERNANCE DE L'ANR 06

| Années | Présidents                                    | Trésoriers                               | Secrétaires                                            | Amicale Vie                             |
|--------|-----------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 1983   | GRANDJEAN                                     | KOHN                                     | CHARLETY                                               |                                         |
| 1 984  | GRANDJEAN<br>DCD 01/09/1991)                  | COUSSON<br>Yvonne<br>(DCD 1989)          | COUSSON Yvonne<br>(1 984 à 1 989)                      |                                         |
| 1 986  | DEKNUYDT Jean<br>(1 986 à 1 991)              |                                          |                                                        |                                         |
| 1 989  |                                               | DAVILLER<br>Odette<br>(1 989 à 1 994)    | LA LOUZE Carmen<br>(1 989 à 1 999)                     |                                         |
| 1 990  |                                               |                                          |                                                        |                                         |
| 1 991  |                                               |                                          |                                                        |                                         |
| 1 994  | PEYRONNAT Jean<br>(1 994 à 2 0008)            | PERRODIN<br>Fernande<br>(1 994 à 1 999)  |                                                        |                                         |
| 1 999  |                                               |                                          |                                                        |                                         |
| 2 000  |                                               | GOLLMER Jean<br>(2 000)                  | BERTRAND<br>Jean-Claude<br>(2 000 à 2 005)             | VANDIVINIT<br>Janine<br>(1 999 à 2 000) |
| 2 001  |                                               | LEBRUN Albert<br>(2 001 à 2 013)         |                                                        | VISCAÏNO<br>François<br>(2 001 à 2 005) |
| 2 005  |                                               |                                          |                                                        |                                         |
| 2 008  |                                               |                                          |                                                        |                                         |
| 2 013  | BERTRAND<br>Jean-Claude<br>(2 008 à 2 018)    |                                          | PANNIER-BINDER<br>Paulette<br>(2 005 <b>en cours</b> ) |                                         |
| 2 017  |                                               |                                          |                                                        |                                         |
| 2 018  |                                               |                                          |                                                        |                                         |
| 2019   | OLIVIERO<br>Jean Pierre<br>(2 018 à 2 020...) | NANTUA Alain<br>(2 018 <b>en cours</b> ) |                                                        |                                         |
| 2 020  |                                               |                                          |                                                        |                                         |
| 2022   | LEHMANN François<br>2 020 <b>en cours</b>     |                                          |                                                        |                                         |