



# LA VOIX DE L'ANR DES CÔTES D'ARMOR

LE MAGAZINE DES RETRAITES – Novembre 2024

39, rue Jules Ferry 22000 ST BRIEUC - site internet : [anr22.org](http://anr22.org) - courriel : [anr22@orange.fr](mailto:anr22@orange.fr)



Dates à retenir :

## Année 2024

Repas fin d'année :

Dinan : 04.12.2024

St Brieuc : 12.12.2024

## Année 2025

Galettes des rois :

Lannion : 17.01.2025

St Brieuc : 28.01.2025

Dinan : 15.01.2025

Réunions des membres du

comité à Robien :

13.11.2024

12.02.2025

09.04.2025

25.06.2025

Assemblée

Départementale :

07 mars 2025

Journée régionale :

20 mai 2025

Séjours ANCV :

Jura

24 au 31 mai 2025

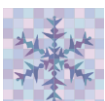
Voyage Aven-tour :

La Slovénie

15.09.2025 au 22.09.2025

en commun avec l'ANR

35



## Editorial de la Présidente

*Jour après jour nous avançons à nouveau vers une fin d'année.*

*Pour l'ANR, 2024 n'aura pas été une année très tranquille, perte d'adhérents et moins de participations de la part des fidèles.*

*Nous comprenons que les déplacements deviennent difficiles quand la moyenne d'âge s'élève, d'autant qu'elle touche aussi les bénévoles. Que faire ? Les idées qui fusent ne sont pas toujours réalisables. Néanmoins il reste le téléphone pour « chauffer » les cordes vocales, les textos et les courriels pour les informations et parfois vidéos, le courrier papier pour les anniversaires, les visites avec le panier de fin d'année, et pour les plus vaillants les séjours ANCV et voyages, les repas, les rencontres mensuelles, les marches, les galettes et crêpes etc.*

*Des occasions pour entretenir la convivialité et les relations entre nous. Il faut saisir les propositions. Ne laissez pas passer celles de vos amis, de vos familles. La lumière naturelle décline en cette période, trouvons la chaleur dans les relations humaines. Dans quelques jours les rues de nos villes vont rivaliser d'étincelles en décorations de toute sorte.*

*Je vous souhaite le meilleur pour finir 2024, et vous donne rendez-vous pour 2025.*

Annick Lechien  
Présidente





### Bienvenue aux nouveaux adhérents qui nous ont rejoint entre juin 2024 et novembre 2024

M.	Hercouët Jean-Paul	Dinan	Mme	Hercouët Maryvonne	Dinan
M.	Bouvier Jean Pierre	Plémet	Mme	Bouvier Annick	Plémet

### Nous avons une pensée pour les familles qui ont perdu un proche entre juin 2024 et novembre 2024

Mme	Aubry Solange	Evrans	M	Le Cam Jean-François	St Brieuc
M.	Badoual André	Lamballe	M.	Meuric Jean-Claude	Mûr de Bretagne
M.	Beaudeoque Marcel	Le Vieux Marché	M.	Morvan Jacques	Tréguieux
Mme	Beaudeigne Aimée	St Brieuc	M.	Oudart Jean	Lannion
Mme	Guingant Marie-Françoise	Ploufragan	M.	Richard Jacques	Pléneuf Val André
M.	Guézou Pierre	Trébeurden	Mme	Rolland Claudette	St Nicolas du Pélem
M.	Jaouen François	Lannion	M.	Trogoff Julien	St Brieuc



### Hommage à Marie-Françoise GUINGANT et Jacky RICHARD

Ils étaient amis. Ils aimaient la mer et Jacky naviguait, accompagné de quelques privilégiés dont Marie-Françoise. La marinière était leur emblème. Ils aimaient les voyages, les randos et balades, la convivialité.

Bénévoles à l'ANR dès leur adhésion.

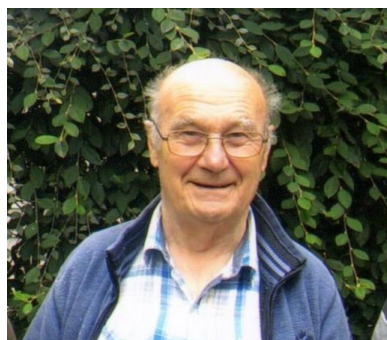
Jacky a initié les adhérents motivés à l'informatique et à internet. Entré dans le comité en 1999, vice-président de 2014 à 2017, il a été amené à assumer des « coupures » de présidents, notamment en 2016. Les moules au repas de Fréhel, c'était sa proposition et sa recette de cuisson.

Marie-Françoise a assuré la comptabilité, la gestion des fichiers, du courrier, des invitations, des stocks, etc... Trésorière ou trésorière-adjointe en duo avec 3 bénévoles successifs. Elle a participé aux voyages, aux sorties, aux repas, galettes, AD et autres animations.

La maladie ne les a pas épargnés malgré la rude bataille menée, pour Marie-Françoise pendant plusieurs années. Ils nous ont quittés à 2 mois  $\frac{1}{2}$  d'intervalle.

Nous les remercions pour tout le temps donné à l'ANR au profit des adhérents.

Gardons-les dans nos pensées.





## Compte-rendu de la journée de Fréhel le 12 septembre 2024

40 personnes se sont retrouvées autour du traditionnel repas de rentrée, au menu moules marinières, jambon à l'os sauce champignons, fromage et tartes aux pommes. Ce moment très convivial permet de se retrouver pour attaquer l'automne d'un bon pied.

MF

## Compte-rendu du séjour sur la Côte d'Opale du 1<sup>er</sup> au 7 Septembre 2024



36 personnes sont montées dans le car en direction de la Côte d'Opale, dont 8 du 22. Après le repas à Honfleur et quelques heures pour visiter, nous arrivons à Berk-sur-mer.

Accompagnés d'une guide très compétente nous avons visité Le Touquet, station huppée, Boulogne-sur-mer son port et sa ville haute, puis longé la côte du cap Blanc-Nez au cap Gris-Nez. Immersion dans une mine reconstituée à Lewarde, visite d'Arras et son beffroi et passage émouvant à ND de Lorette plus grande nécropole de la 1<sup>ère</sup> guerre mondiale et l'anneau de mémoire. Puis c'est la visite de Montreuil-sur-Mer et la Baie de Somme, Cayeux-sur-Mer et Mers-les-Bains. Incursion en Belgique pour visiter Bruges et ses canaux. Puis c'est Amiens ses hortillonnages et sa cathédrale.

Sur le chemin du retour, nous faisons escale à Etretat et ses célèbres falaises.

C'est après une semaine bien chargée que nous rentrons à Rennes.

MF

## Compte-Rendu du séjour ANCV de Marseille du 6 au 13 octobre 2024



C'était la première fois que notre présidente régionale Christiane Moreau nous proposait un séjour ANCV en ville et quelle ville : Marseille. Surprise pour tous, mais nous étions 44 à participer et il restait une liste d'attente.

Agréable séjour, chambres confortables, pension complète, découverte de la ville avec des accompagnateurs compétents, commodités en transports pour les temps libres. La météo aurait pu être meilleure mais pour un mois d'octobre les températures étaient très agréables. Le vent très fort le mercredi et beaucoup de houle ont secoué notre bateau en direction des îles du Frioul. Balade sur ces 2 îles reliées par une digue mais nous n'avons pas pu débarquer au château d'If. Pour compenser, le village vacances nous a proposé un apéro ; une bonne occasion de convivialité !

A nouveau une très bonne semaine passée en séjour ANCV.

AL



## ANCV « Séniors en vacances » région Bretagne

**1 séjour ANCV** « Séniors en vacances » est organisé par la présidente régionale pour les 4 départements bretons :



**SEJOUR JURA - 8 JOURS - DU 24 AU 31 MAI 2025**

**Site " CHAPELLE DES BOIS"**

( Programme détaillé sur [anr56m.fr](http://anr56m.fr) )

### **1er jour : Départ**

**Horaire du train : sera communiqué ultérieurement.**

Transfert en bus depuis gare de Lyon. Accueil, installation dans les chambres, forum et apéritif de bienvenue. Dîner  
Soirée libre.

**2ème jour : matinée :** Visite de l'élevage des chiens de traîneaux. Déjeuner. **Après- midi :** MOREZ.

Capitale de la lunette, visite du musée  
Dîner et soirée dansante ou karaoké.

**3ème jour : matinée :** gym douce, espace bien-être.  
Déjeuner. **Après-midi :** Visite de l'Ecomusée Maison MICHAUD

Dîner et soirée grand jeu.

**4ème jour : excursion à la journée :** Genève et Yvoire. Déjeuner au restaurant

Dîner et soirée : film sur la région.

**5ème jour : matinée :** balade pédestre à la découverte de Chapelle des bois. Déjeuner. **Après-midi :** visite guidée de la Boissellerie

Dîner et soirée loto/bingo.

**6ème jour : matinée :** réalisation d'une spécialité locale  
Déjeuner – **Après midi :** le terroir de la Chapelle des bois pour la découverte des fromages typiques.

Dîner et soirée spectacle.

**7ème jour : matinée :** le fort des Rousses, un fort militaire aménagé en cave à fromage

Déjeuner. Après-midi libre, animations du club piste de danse animée avec initiation de danses en ligne

Dîner et soirée Casino Miléade.

### **8ème jour : Départ**

Petit déjeuner. Restitution des clés. Panier repas pour le déjeuner

Transfert vers la gare de Lyon

**L'ordre des visites est indicatif et sujet à modification.**

### ▪ **Le tarif 645€ comprend :** (Subvention ANCV de 212€ à déduire pour les ayants-droits (Tarif Réduit.)

- ✓ **L'hébergement en chambre double** avec sanitaire (lits faits à l'arrivée, linge de toilette fourni)
- ✓ **La pension complète** (boisson à table : vin à discrétion & eau ; café au déjeuner inclus), du dîner du 1<sup>er</sup> jour au petit-déjeuner du dernier jour
- ✓ **Les prestations prévues au programme** (droits d'entrées, visites,...)
- ✓ **Le guidage ou l'accompagnement des excursions prévues** (sauf mention contraire)
- ✓ **Le transport aller-retour Gare de Lyon / Chapelle des bois sur une base de 40 personnes**
- ✓ **Les repas à l'extérieur prévus au programme** (boissons incluses)
- ✓ **Assurance annulation**

### ▪ **Non Compris:**

- ✓ **Le supplément chambre individuelle : 84 €** par personne dans la mesure des places disponibles
- ✓ **Le train aller-retour Rennes Lyon sera à régler séparément par chèque à l'ordre de l'ANR35 si un billet groupe est retenu. Le trajet aller-retour de votre gare jusqu'à Rennes.**
- ✓ Les dépenses et extras d'ordre personnel.

### **Les versements**

- ✓ **Acompte1 : 197€** par chèque à l'ANR 35 dès réception **Acompte2 : 228€ /120€ Tarif Réduit** pour le 1<sup>er</sup> février 2025 à l'ordre de MILEADE **Acompte 3 : 220€/116€ Tarif Réduit** à l'ordre de MILEADE pour le 1er avril 2025.
- ✓ Les acomptes 2 et 3 peuvent être réglés en chèque-vacances à l'ordre de MILEADE

**Contact : renseignements et bulletin d'inscription :** Marie Hélène HENRY 09 64 40 11 13

34 rue J. Baptiste Illio 22440 PLOUFRAGAN [jules-yves.henry@wanadoo.fr](mailto:jules-yves.henry@wanadoo.fr)





## Nos marches par secteur

- Saint Briec : tous les mardis après-midi du mois sauf le 4<sup>e</sup> (rv parking Pierre de Coubertin à 14h). Contacter Françoise Ducretet 06 89 35 47 04.
- Lannion : 1 mardi après-midi tous les 15 jours, 5 à 6 kms faciles. Contacter Marie-Agnès Hamel 07 87 29 22 41 ou Jean-Paul Ramonet 06 70 73 43 36.

## Nos rencontres par secteur

Rencontres conviviales de **Lannion** 2<sup>e</sup> vendredi après-midi de chaque mois. Rendez-vous à la maison du quartier pour les associations à Loguivy-les-Lannion (près de l'église), de 14h à 17h. Contacter Alain Le Duff 06 87 54 88 20 – 02 96 37 48 72.

Des rencontres ont lieu le 4<sup>e</sup> mardi du mois à **Saint Briec** (pause-café) et le 3<sup>e</sup> mercredi du mois sur le secteur de **Dinan**.



## Club Invest

Activité animée le 1<sup>er</sup> lundi du mois par Jean-Luc Houdayer, le contacter au 07 77 06 30 79.



## Colis de fin d'année

La distribution au profit des 87ans et +, commencera vers le 20 novembre.

Nous manquons de bénévoles pour assurer les visites de fin d'année. Si vous êtes volontaire pour rendre ce service contactez Annick Lechien.



## Galettes des rois

Elles se tiendront aux dates, heures et lieux figurant dans le programme prévisionnel page 7. **S'inscrire au moyen du coupon-réponse page 7. Prix : 5€.**



## Retraités d'orange

- Pour contacter le service RH d'Orange, écrire à Orange services RH – TSA 27328 – 86013 POITIERS CEDEX ou contacter par téléphone : 0 800 777 222 du lundi au vendredi de 9h à 17h
- En cas de problème avec la réduction de 10%, contacter Sylvie au siège 01 43 79 37 18 ou par courriel [ansiege@orange.fr](mailto:ansiege@orange.fr)
- La campagne de validation du Quotient familial (QF) 2025 est ouverte depuis fin septembre sur le site du CSEE d'Orange, ce qui permet entre autres d'obtenir des chèques vacances. Sans oublier de consulter toutes les fiches pratiques qui sont à disposition. (<https://www.ce-orange.fr/>)



**Programme prévisionnel des activités et animations fin 2024, début 2025**

<b>4 Décembre 2024 12H40</b>	<b>Repas de fin d'année Dinan restaurant « Les Piffaudais » ESATCO Quévert</b> Responsable : <b>Annick Lechien 06 75 97 73 24</b>
<b>12 Décembre 2024 12H30</b>	<b>Repas de fin d'année Saint Briec restaurant « Le grain de sel» à Ploufragan</b> Responsable : <b>Jean-Yves et Marie-Hélène Henry 09 64 40 11 13</b>
<b>15 Janvier 2025 à 14h30</b>	<b>Galette des rois Dinan, Atelier du 5 bis rue Gambetta.</b> Responsable <b>Annick Lechien 06 75 97 73 24</b> (coupon d'inscription en bas de page à lui renvoyer 124 rue des Landes 22490 Plouër-sur-rance au plus tard le 10 Janvier 2025).
<b>17 Janvier 2025 à 14h30</b>	<b>Galette des rois Lannion maison de quartier de Loguivy les Lannion.</b> Responsable <b>Alain Le Duff 02 96 37 48 72 / 06 87 54 88 20</b> (coupon d'inscription en bas de page à lui renvoyer 7 village Kergaradec 22300 Ploulec'h au plus tard le 6 janvier 2025)
<b>28 Janvier 2025 à 14h30</b>	<b>Galette des rois Saint Briec, petite salle du CAR place O.Brilleaud</b> Responsable : <b>Jean-Yves et Marie-Hélène Henry 09 64 40 11 13</b> (coupon d'inscription en bas de page à renvoyer 34 rue Jean Baptiste Illio 22440 Ploufragan au plus tard le 15 janvier 2025)
<b>7 Mars 2025</b>	<b>Assemblée départementale au Britt Hotel Languoux</b>
<b>20 Mai 2025</b>	<b>Journée de détente des groupes bretons de l'ANR organisée par l'ANR 35</b> (précisions ultérieurement)

A découper.....

<b><u>Coupon d'inscription pour les Galettes des rois de Janvier 2025</u></b>	
A adresser à la ou les personnes indiquées dans le programme prévisionnel ci-dessus	
Noms et prénoms : .....	
Adresse : .....	
N° tél .....	Nombre de personnes :      choix Pomme : <input type="checkbox"/> Frangipane : <input type="checkbox"/>
Participera (ont) à la Galette des Rois organisée à :	
<b>SAINT BRIEUC : Vendredi 28 Janvier, salle du CAR Place O.Brilleaud</b>	.....
<b>LANNION : Vendredi 12 Janvier Maison de quartier Loguivy les Lannion</b>	.....
<b>DINAN : Mercredi 15 Janvier Atelier du 5bis rue Gambetta Dinan</b>	.....



## Cotisations 2025

A ceux qui ne l'ont pas encore fait et en prévision des cotisations 2025, envoyez un RIB à la trésorière. Ainsi vous allègerez son travail. Vous ne prendrez pas le risque d'oublier. Les tarifs 2025 sont inchangés :

Cotisation couple **avec** revue nationale trimestrielle : **46 €**

Cotisation couple **sans** revue nationale trimestrielle : **37 €**

Cotisation individuelle **avec** revue nationale trimestrielle : **32€**

Cotisation individuelle **sans** revue nationale trimestrielle : **23 €**

Paiement

- par chèque à **l'ordre de l'ANR 22**,

à envoyer à Monique FAILLA 18, Le Bourg 22980 Saint Maudez

- par virement : demander l'IBAN à la trésorière : [failla.monique@orange.fr](mailto:failla.monique@orange.fr)

Les prélèvements auront lieu la 2<sup>e</sup> quinzaine de février.

*Vous ne recevrez pas de lettre personnalisée comme les autres années.*



### Adhérents ANR de moins de 76 ans, adhérez à l'Amicale Vie, mutuelle de l'ANR

En moyenne les frais d'obsèques s'élèvent à 4000.00€.

Le capital décès est garanti par la CNP .Les tarifs sont compétitifs, 10 niveaux de garantie sont proposés pour un capital décès de 800 à 8000€ doublés en cas d'accident et triplés en cas d'accident de la circulation.

Pas de frais de dossier.

Exonération des taxes et droits de succession selon la législation en vigueur.

Libre choix de vos bénéficiaires.

*Pour toute information ou pour recevoir votre documentation sans engagement, contactez :*

Annick LECHIEN au 02 96 86 92 32 [annick.lechien@orange.fr](mailto:annick.lechien@orange.fr)

*Pensez à nous communiquer vos changements d'adresse, de téléphone ou autres modifications souhaitées à votre contrat (augmentation de capital, changement de bénéficiaire ou leurs coordonnées) etc... Vos dossiers n'en seront que plus vite traités.*

**Rappel : Votre contrat assurance-décès avec la Mutuelle Générale s'arrête à vos 65 ans**

