



Avec Nous Retraités



Le bulletin de l'Association Nationale de Retraités groupe du Rhône

N°5 - Juin 2021

Dans ce numéro

Le mot de la présidente

L'actualité P 2

Au 2^{ème} semestre P 4

Histoire locale, jeux. P 8

INFOS UTILES

Notre site web :

www.anr69.fr

Nos coordonnées :

100, route de Vienne

69008 - LYON

04 78 58 03 26

Nous rencontrer :

Lundi et jeudi de

14h00 à 16h30

Bonjour chères adhérentes et chers adhérents

Nous nous dirigeons vers des jours meilleurs, enfin une bonne nouvelle très attendue. C'est par des confinements successifs, durs à supporter et la vaccination intensifiée que nous voyons, je l'espère sincèrement, le bout du tunnel.

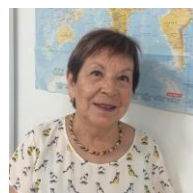
Pour adoucir un peu leur isolement, nous avons porté des chocolats à Pâques, à toutes celles et ceux âgés de 92 ans et plus. Ces petits œufs colorés ont été fort appréciés et tous ces chaleureux remerciements nous donnent du baume au cœur pour continuer nos actions envers nos aînés.

Les bénévoles de l'association ont continué à travailler pour vous préparer les nombreuses activités que vous aimez tant, ces moments de retrouvailles qui ont pu vous manquer et qui feront que le prochain semestre sera plus lumineux.

Depuis plusieurs mois, le groupe « communication » travaille efficacement pour se faire connaître auprès de nos élus, car nous avons un besoin urgent de nouveaux adhérents et de bénévoles pour renflouer l'équipe en place.

Parlons autour de nous, à nos proches, à nos amis, à nos voisins de cette belle association qu'est L'ANR créée en 1927, qui permet de nous retrouver, de nous informer, de nous défendre, de nous entraider, de nous prémunir.

Le bureau et le comité se joignent à moi pour vous souhaiter un bel été ensoleillé, tout en continuant à respecter les gestes barrière et à prendre soin les uns des autres.



Bien amicalement

Marie-France ROYER



ET VOUS, À QUOI RESSEMBLAIT VOTRE CONFINEMENT ?

L'ANR 69 ET LES RELATIONS AVEC LES ELUS LOCAUX

Comme nous vous en entretenons régulièrement dans nos bulletins, l'ANR groupe du Rhône poursuit ses rencontres avec les élus locaux, notamment à Lyon.

Après avoir noué des liens étroits avec Madame Rivoire, adjointe de la Ville de Lyon en charge des personnes âgées dans la précédente municipalité, nous avons rencontré Monsieur Alexandre CHEVALIER, adjoint en charge du lien intergénérationnel et de la qualité de vie des aînés. C'est un moyen de nous ancrer comme interlocuteur incontournable des pouvoirs publics locaux pour la représentation des retraités.



Nous avons poursuivi dans cette voie en participant aux instances de concertation et de collaboration mises en place par les mairies du 7^{ème} et du 8^{ème} arrondissements de Lyon.

Dans le 7^{ème} arrondissement nous sommes membre du Conseil de la Vie Associative et Locale (CVAL) et inscrit à la commission développement des liens intergénérationnels

Le CVAL précède un conseil d'arrondissement. Il permet de préparer des dossiers soumis ensuite aux élus et de les « interpeller ».

La prochaine réunion aura pour thème la préparation du forum des associations en 2021.

Dans le 8^{ème} arrondissement, il a été créé un Comité d'Initiative et de consultation d'arrondissement auquel nous participons tout aussi régulièrement.

Nous mettons donc en œuvre une démarche citoyenne, en nous faisant connaître et en nous rapprochant des autres associations locales.

N'hésitez pas à nous faire remonter vos idées sur la question, de sorte que nous puissions les porter auprès des élus locaux.

Guy BOURGEAUX : guy.bourgeaux@gmail.com / tel. 0679984042

Jacques BERNARD : jacques.bernard1950@orange.fr /tel. 0607336904



LES NOUVELLES DE LA SOLIDARITE



L'équipe de la solidarité s'est particulièrement attachée à conserver le lien avec ses visités tout au long de l'année 2020. Notre dernière réunion remonte à sept 2020 mais depuis nous avons pu échanger régulièrement par mail et par téléphone.

La solidarité est plus que jamais d'actualité en cette période de pandémie et je remercie tous les visiteurs qui ont eu à cœur de prendre des nouvelles de nos anciens isolés.

La distribution des chocolats de pâques s'est bien déroulée avec ceux qui le pouvaient ; les visiteurs ont apprécié ce geste même si la visite s'est faite au

pas de leur porte.

Si parmi les lecteurs, des bonnes volontés pour effectuer des visites sont partantes, il faut vous manifester auprès de l'ANR car le besoin de visites de certains de nos adhérents est réel.

Souhaitons que 2021 nous ouvre sur des rencontres plus conviviales entre nous.

Josiane PECHEUR : josiane.pecheur@free.fr /tel. 0667007948



Pour faire les courses, ils disent qu'un masque et des gants suffisent. Ils m'ont trompé !!!

Tous les autres étaient habillés !

SOLIDARITE INFORMATIQUE



Les ateliers informatiques, animés par nos partenaires Papimamie Digital et Alynea, ont permis à une quarantaine de nos adhérents de s'initier ou se perfectionner aux nouvelles technologies. Le confinement a mis fin aux séances en présentiel, mais nous avons mis en place des interventions à domicile gratuites (60 heures), pour celles ou ceux qui ne peuvent pas se déplacer, ou pour des dépannages et mises à niveau des ordinateurs.

En attendant l'autorisation de retrouver nos salles de formation, j'encourage nos adhérents à tester les cours par visioconférence proposés par Papimamie Digital afin de se familiariser avec cette nouvelle forme de communication.

Informations en contactant directement hello@papimamiedigital.fr

En espérant un retour à la normale dès septembre 2021, je vous invite à vous inscrire aux prochains ateliers qui vous seront proposés.

Renseignements auprès de vos animateurs ANR

Joseph BARRAGAN: joseph.barragan@orange.fr / tel. 0631168356

Guy BOURGEAUX : guy.bourgeaux@gmail.com / tel. 0679984042



REGARD D'UN UTILISATEUR SUR L'OPERATION SOLIDARITE INFORMATIQUE

La crise sanitaire que nous venons de vivre a eu de curieux effets sur nos modes de vie et nos interactions entre les personnes, à commencer par le développement de la visioconférence. Ce moyen de communication virtuel, malgré ses imperfections a permis aux membres d'un même groupe de rompre l'isolement, de se voir et surtout d'échanger, même au prix de nombreux réglages audiovisuels et vidéos !!!

Suite à l'obtention de la subvention de la Métropole, les cours informatiques en présentiel proposés initialement par l'ANR et animés par Joseph BARRAGAN et Guy BOURGEAUX en partenariat avec « papi mamie digital », qui avaient commencé par des cours classiques au 2^{ème} étage du 100, route de Vienne, ont dû se réinventer.

Suite à la pandémie ils se sont transformés en cours par visioconférence.

Par voie de conséquence la visioconférence s'est donc développée de manière exponentielle. Après plusieurs réglages d'usage et des conseils préalables nécessaires, les cours ont pu réellement commencer.

Ces cours, dispensés par Maxence et Victor de « papi mamie digital », a permis à un groupe d'adhérents, de se perfectionner en matière d'informatique. Dans les domaines étudiés un cours magistral est donné, mais chacun peut poser les questions qui interpellent.

Les sujets abordés étaient très divers :

-Création et administration du logiciel de messagerie outlook.

-Aborder les moyens de se protéger lors des navigations sur Internet.

-Acheter sur internet en toute sécurité, les réseaux sociaux, tour d'horizon du cloud, comment se comporter face à un problème ? Etc...

Tout ceci gratuitement, qui dit mieux !!!

Très prochainement des cours financés par la CARSAT pourront être donnés par Visio aux adhérents de l'ANR. La fracture numérique pourra diminuer.

Jacques BERNARD : jacques.bernard1950@orange.fr /tel. 0607336904



LA VOLONTE de SERVIR



Protégez vos proches en choisissant le capital décès proposé par la mutuelle Amicale Vie de l'ANR. Profitez de l'offre actuelle qui vous permet de bénéficier de six mois de cotisations gratuits ainsi que 2 ans d'accès illimité à la boutique Meyclub (inclus un bon d'achat de 10 euros)
Cette offre est valable jusqu'au 30 juin 2021.

Pour tout renseignement, vous pouvez me joindre au siège de l'ANR le lundi après-midi au 0478580326.

Vous pouvez également consulter le site www.amicale-vie.fr

Votre correspondante : Marie Thérèse SALLES marie-thérèsesalles : mariethealain@free.fr / tel. 0478021673



AU PROGRAMME DU SECOND SEMESTRE 2021

SALON HORIZON SENIORS 2021

Après l'annulation de l'édition 2020 du salon Horizon Seniors, l'ANR groupe du Rhône sera bien présente pour l'édition 2021 toujours organisé par le journal Le Progrès les 24 et 25 novembre 2021 à la Cité Internationale à Lyon.

Nous vous y attendons en famille, avec vos amis, connaissances, voisins, pour ce grand moment de retrouvailles. Nous espérons que le public sera au rendez-vous afin de réaliser de nombreuses nouvelles adhésions.

Guy BOURGEAUX : guy.bourgeaux@gmail.com / tel. 0679984042

L'ASSEMBLEE DEPARTEMENTALE



Si la situation du COVID poursuit son évolution favorable, notre assemblée départementale se tiendra le mercredi 29 septembre 2021.

Contrairement à ces dernières années elle se tiendra dans la salle de la ficelle 65 bd des Canuts 69004 Lyon

N'oubliez pas que l'apéritif est offert à tous les participants et que la loterie gratuite sera tirée à l'issue du repas.

Marie France ROYER : mariefrance.royer@bbox.fr /tel 0681128548



LE REPAS ANNUEL



Retour au Parc CHABRIERES pour notre repas annuel, le 19 janvier 2022.

Nous vous attendons nombreux pour profiter d'un bon repas dans une ambiance conviviale avec une joyeuse animation et surtout la présence de tous vos amis de l'ANR qui j'en suis sûre vous ont bien manqué dans cette période de Pandémie.

Marie France ROYER : mariefrance.royer@bbox.fr /tel 0681128548



SORTIE AUTOMNALE LE JEUDI 7 OCTOBRE 2021



Au bord du lac de Villerest dans la Loire, le restaurant **L'Oberge du Barrage** vous propose sa cuisine traditionnelle et son spectacle transformiste, de style cabaret dans le rythme et la bonne humeur. Une belle occasion de se retrouver après ces mois bien tristounets pour tous.

Prix 80 euros

Marie France ROYER : mariefrance.royer@bbox.fr /tel 0681128548



Le CONSEIL D'UN SAGE

Ne pleurez pas sur le passé, il est parti !

Ne stressez pas pour l'avenir, il n'est pas encore là !

Vivez le présent et rendez le merveilleux !

Les couvents des pentes de la Croix Rousse :

La Croix-Rousse (les pentes plutôt que le Plateau) a accueilli un grand nombre d'établissements religieux du Moyen Age à la Révolution.

Accompagné par Adrien Bostmambrun, cette visite vous replongera dans cet ensemble peu évoqué, dont l'essentiel concerne les XVII^{ème} et XVIII^{ème} siècles : Couvent des Colinettes, Cloître des Feuillants, Clos Saint Benoît, églises Saint Polycarpe et Notre Dame Saint Vincent...

Le trajet est en descente, du « Gros Caillou » au Clos Saint Benoît (à côté du Mur des Lyonnais)

Ce parcours n'est pas une boucle. Vous munir de bonnes chaussures....

Départ : Place Colbert à 14h30. (Bus 171-45-9-C6-S1-S6-métro A)



Arrivée : Mur des Lyonnais vers 16H00.

Institut Lumière :



La visite guidée du Musée Lumière vous propose un parcours qui vous permettra de connaître les différentes inventions des frères Lumière, dans leur cadre de vie d'origine, ainsi que de nombreux objets optiques liés à l'invention du cinéma. Les participants découvriront les différentes avancées techniques qui ont permis l'invention du cinéma. Ils visiteront aussi le premier étage avec la chambre d'Antoine Lumière et ses objets d'époque.

25 rue du 1^{er} film, 69008 Lyon (bus C13-C16, métro D Montplaisir-Lumière)

3 groupes : 14h, 14h30, 15h30

Musée d'Histoire de Lyon :



Lyon se raconte... Qu'est-ce qu'une ville ? Quelles sont les spécificités de Lyon ? Son histoire urbaine est-elle particulière ? Autant de questions soulevées au fil de la visite qui finit autour de la nouvelle maquette interactive le Lyon. Plus de 100 points d'intérêt y sont localisés et racontés en images : Hôtel de ville, Opéra, tunnel de Fourvière, etc.

Au fil de ses 26 salles, le Musée d'histoire de Lyon vous propose des clés pour comprendre la passionnante histoire de Lyon, capitale des Gaules et aujourd'hui grande Métropole Européenne.

1 place du petit Collège, 69005 Lyon (métro D Saint Jean)

Départ 14 h

Marie-Claude SARREBEYROUX (marie-claude.sarrebeyroux@orange.fr) tél. 06 83 76 61 88



LYON NEE DE LA LUMIERE



Par l'image monumentale, une musique originale, la présence de 80 acteurs et figurants au cœur de la cathédrale Saint Jean, le nouveau spectacle de Damien FONTAINE est féérique.

Dans un véritable séisme de lumière, l'édifice médiéval révèle ses inestimables joyaux.

Les décors vertigineux emportent la cathédrale du Moyen-Age à l'Antiquité, des travelings déroutants nous font voguer sur les flots de l'histoire, des scènes prolongeant le jeu des figurants repoussent les murs du bâtiment.

Durée du spectacle 1h20 pour un groupe de 20 participants de l'ANR.

Daniel THIBORD (daniel.thibord@wanadoo.fr) / tel. 0677442363



Pourquoi les Belges mettent-ils l'antenne de télévision dans la cave ?

Réponse : Pour pouvoir capter les Pays-Bas !!

ESCALES GOURMANDES-ATELIERS CUISINE

A l'heure actuelle, nous ne pouvons pas fixer un calendrier pour les ateliers cuisine.

Je vous propose de vous inscrire, si intéressé(e)s, pour recevoir les informations utiles, dès la reprise de l'activité à l'Atelier des Chefs. Nous programmerons un atelier cuisine/dégustation par mois, en espérant que la situation redevienne normale, pour accueillir une vingtaine de personnes.

Coté budget, prévoir entre 17 et 22 €.

En attendant, je vous propose une recette facile et idéale pour l'été : le Gaspacho

Gaspacho

Une soupe d'été rafraîchissante.

- Ébouillantez les tomates, passez-les rapidement sous l'eau froide et pelez-les, puis coupez-les en quartiers.
- Lavez le poivron, coupez-le en deux, ôtez le pédoncule et les pépins, puis détaillez-le en petits morceaux.
- Pelez et émincez l'oignon ; pelez et hachez l'ail.
- Mélangez le tout et ajoutez la mie de pain, préalablement humidifiée avec de l'eau.
- Ajoutez l'huile, le vinaigre, le sel et le cumin. Passez le tout au mixeur, puis au chinois, et mettez au réfrigérateur pour servir bien frais.

20 minutes 6 personnes
Réfrigération : 2 heures

1 kg de tomates
1 poivron vert
3 petites gousses d'ail
1 concombre
1/2 oignon
1/2 verre d'huile d'olive
1/4 verre de vinaigre de vin
150 g de mie de pain
sel
cumin (facultatif)

Joseph BARRAGAN (joseph.barragan@orange.fr) tel. 0478265764 / 0631168356



TENNIS SPORT SANTE BIEN-ETRE ASPTT



En partenariat avec l'ASPTT Lyon, nous vous proposons une nouvelle activité, avec le tennis en fil directeur, pour lutter contre l'obésité, le surpoids ou le vieillissement. Cette activité sera assurée par un éducateur, diplômé par la Fédération Française de Tennis et formé spécifiquement à cette discipline.

A partir de septembre 2021 il est envisagé un cycle de 25 séances.

Forfait de 60 € (licences FFT et ASPTT comprises).

Vous pouvez vous inscrire sur la fiche d'activité, toutes les informations complémentaires vous seront communiquées par Joseph Barragan.

Joseph BARRAGAN : joseph.barragan@orange.fr / tel. 0631168356



SECOURISME



Alors à bientôt.

L'ANR groupe du Rhône avait bien prévu de vous proposer à nouveau des formations au secourisme, avec l'aide d'un formateur de l'Union Nationale des Associations de Secouristes Sauveteurs (UNASS).

Cela consiste en une initiation d'une journée qui permet d'obtenir le diplôme de Prévention et Secours Civique de niveau 1 (PSC1), ainsi qu'en une journée de recyclage permettant de maintenir et actualiser les connaissances.

Ces formations sont gratuites pour les adhérents de l'ANR après inscription sur la fiche d'activités.

Le re confinement nous a obligés à tout reporter en novembre au mieux.

Nous mettrons les connaissances en pratique avec le formateur.

Il est utile d'avoir ce bagage dans ses compétences, ce qui peut permettre de sauver une vie. L'intérêt manifesté par les adhérents de l'ANR permettra de les maintenir et de poursuivre cette fructueuse et sympathique collaboration avec l'UNASS.

Guy BOURGEAUX : guy.bourgeaux@gmail.com / tel. 0679984042



Je viens de finir le confinement...J'attends la saison 3 !!!



VOYAGE A L'ETRANGER 2021 = Report du voyage prévu en 2020

Du **03 au 11 Septembre 2021** nous vous proposons un circuit combiné qui vous permettra de découvrir, les Pouilles (Bari, Alberobello), la Calabre (Tropea, Reggio di Calabria) et la côte Sorrentine (Sorrente, Capri, Naples, Pompei)

- Logement en hôtel 3* normes locales
- Pension complète, boissons comprises
- Transport en autocar climatisé
- Guide Francophone
- Transfert en autocar privé LYON → Aéroport (aller et retour)



Il reste des places, si vous souhaitez participer à ce voyage prenez contact très rapidement.

Marie-France ROYER et Daniel THIBORD (daniel.thibord@wanadoo.fr) tél .0677442363



ATELIER CREATIONS



Cette activité, initiant à la peinture, la carterie, la customisation et bien d'autres thèmes, reprendra en septembre 2021. Après avoir connu une longue interruption, due à la Covid-19, je reste optimiste pour vous donner goût à la créativité artistique en 2021. Cours proposés les lundis de 13h30 à 16h00 à la salle au siège de l'ANR, de 13h30 à 16h. Participation à l'activité selon les objets réalisés (coût du matériel)

Renseignements et inscriptions : Marie (mariemannou@hotmail.com) tel.0630532791



SECURITE ROUTIERE

La pandémie a favorisé le développement de l'utilisation du vélo, le nombre de cyclistes a explosé depuis plus d'un an. La peur de contamination dans les transports en commun a poussé les citoyens, les salariés en particulier, à sortir ou acheter un vélo, surtout électrique.

Tout ceci nécessite l'aménagement de voies cyclables larges et sécurisées, de couloirs de circulation. La situation est préoccupante et ne date pas d'aujourd'hui. Un bon nombre de nouveaux cyclistes a découvert la cohabitation avec les automobilistes et les piétons. Bref, nous déplorons des incidents et des accidents.

Conscient de ces problèmes, le bureau de la Sécurité Routière de la Préfecture du Rhône a décidé d'éditer, chaque mois et jusqu'à la fin de l'année, une carte-conseil spécialement dédiée au vélo. L'objectif est de mieux faire connaître à tous les usagers de la route, et particulièrement les cyclistes, certaines situations qui peuvent être sources de danger. Vous pourrez prendre connaissance sur le site de l'ANR69 de ces cartes et des conseils d'experts.

En attendant bonne route et très bel été.

PS : avec la fin du confinement, nous vous proposons de nous retrouver au mois d'octobre pour une séance de mise à jour de nos connaissances sur le code de la route. N'oubliez pas de vous inscrire sur la fiche des activités jointe au bulletin départemental.

Alain JENTILE : alain.jentile@wanadoo.fr /tel.0631207623



SE GARER ICI ?

Malgré la bonne position sur la chaussée du cycliste, un usager mal garé, c'est une visibilité dégradée et un cycliste en danger !

Automobilistes, pour se garer, utilisons les places dédiées. Se garer sur une bande cyclable est passible d'une amende. La route est un espace partagé. Civilité rime avec sécurité.

Cyclistes, portons un casque même sur de courts trajets. et un gilet rétroréfléchissant

N'oubliez pas de consulter la Fiche d'inscription pour nos activités permanentes : Pétanque, Bowling, Randonnées, Cartes, Scrabble, Théâtre, ...

GASTRONOMIE LYONNAISE.

Depuis 1935 et grâce à Monsieur CURNONSKY, célèbre critique culinaire, la ville porte le titre de « capitale mondiale de la gastronomie ».

Le tablier de sapeur

Triperie et abats tiennent une place de choix dans la cuisine lyonnaise. A l'image de ce plat typique à base de gras double mariné dans du vin blanc et cuit au bouillon juste après être pané. Le tablier de sapeur tiendrait son nom du maréchal de Castellane, gouverneur militaire de Lyon sous Napoléon III et ancien sapeur du génie. Les sapeurs portaient un tablier en cuir afin de protéger leur tenue pendant les travaux de force. C'est presque naturellement que le nom de ce plat a évolué pour devenir « tablier de sapeur ».

Les quenelles

C'est l'un des symboles de la cuisine lyonnaise. Ce sont des boulettes à base de farine, de mie de pain ou de pâte à choux. Parmi les grands classiques, on retrouve les quenelles au brochet agrémentées de la fameuse sauce Nantua au beurre d'écrevisses ou plus simplement à la sauce béchamel. Pour la petite histoire, les quenelles seraient apparues dans les années 1930 et auraient été inventées par un certain Charles Morateur, pâtissier de son état qui afin d'éviter le gaspillage aurait eu l'idée de mélanger de la chair de brochets (présents en grande quantité dans les eaux de la Saône) à de la pâte à choux.

Les bugnes

Généralement dégustées pour mardi gras, les bugnes sont des petits beignets plats et croustillants. Elles sont réalisées à partir de farine, d'œufs, de beurre, de sucre et parfumées à la fleur d'oranger. La tradition s'est installée à Lyon au XVIème siècle avec les marchands italiens. Leur nom viendrait du terme lyonnais « 3bugné » qui désignait un beignet.

Le coussin

En 1643, pour remercier la Vierge Marie qui épargna la cité de la peste, les échevins montèrent en procession au sommet de la colline de Fourvière pour lui offrir un énorme cierge et un écu posé sur un coussin de soie. En 1960 de soyeux s'associent au chocolatier Voisin pour créer un produit en hommage à cette histoire. Présenté dans un douillet écrin vert, la confiserie est désormais l'emblème de Lyon. Sa fabrication artisanale nécessite 4 jours de travail. On réalise une fine pâte d'amande et une ganache à base de chocolat. Le produit est ensuite « candi » avec du sucre pour obtenir un aspect pailleté. Le curaçao lui confère sa couleur.

Marie France ROYER : mariefrance.royer@bbox.fr /tel 0681128548



MOTS CROISES

Horizontalement

- 1-Fabrique de papier- Or
- 2-Force à garder le lit-Parfume l'église
- 3-Abject-Cercle rasé sur la tête
- 4-Lettre grecque-Règle-Glaciation
- 5-Trois fois-Souveraine-Possessif
- 6-Suscription sur une enveloppe
- 7-Gaines-Squale
- 8-Note-Pronom réfléchi-Vase
- 9-Partie du corps-Le bas d'un mur
- 10-Voute céleste-Ingénu-Pronom
- 11-Rendre plus prochain-Possessif-Cheville
- 12-Point cardinal-Laconique-Années

- A-Plante qui donne l'opium-Palais épiscopal
- B-Nourriture-Maladie tropicale
- C-Broyer-Grand aigle d'Australie
- D-Conjonction-Grand-mère
- E-Larves des batraciens-Rubidium
- F-Infinitif-Centième du ven

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
1										■		
2						■						
3				■								■
4						■				■		
5				■						■		
6	■		■								■	
7						■						
8		■			■			■				
9							■					■
10					■					■		
11						■				■		
12				■						■		

- G- Elle touche une rente-Conscience
- H-Contraire au bon sens-Moineau
- I-Bouclier-Frêle et petite embarcation
- J-Désert de dunes-Arrose Chartres-Tantale
- K-Charges d'ânes- D'un grand état d'Asie
- L-Usages-Toison des moutons-Article