

Décembre
2022

éditos



Cher(e)s adhérent(e)s,
Lors de la rédaction de notre bulletin d'information semestriel "Le Trait d'Union" du mois de Juin 2022, je vous avais relaté en quelques mots les raisons de la fusion à venir de nos deux départements alpins : ce jour arrive à grands pas puisqu'à l'intérieur de ce nouveau bulletin vous lirez le programme des activités et quelques informations venant des deux départements.

Le regroupement de deux départements indique, logiquement, un nom de groupe commun, et après réflexion des deux groupes nous avons choisi de renommer celui-ci "**Alpes Provence**"; notre logo sera également modifié dans ce sens.

Ce changement d'intitulé montre bien que les deux groupes ne feront plus qu'un, et qu'aucun adhérent ne sera oublié quelle que soit sa situation géographique. Bonne lecture de votre bulletin.

Pour cette nouvelle année, le Comité Directeur, les quelques bénévoles et moi-même vous souhaitons de joyeuses fêtes de fin d'année et une bonne santé. Prenez soin de vous et de vos proches.

"La vie est courte, mais un sourire ne prend qu'une seconde"

Le président, Christian Callet

Cher(e)s adhérent(e)s,
Une première pour l'ANR : la fusion des 2 Départements Alpains est imminente et nécessite quelques changements énoncés par le président du nouveau groupe "**ALPES PROVENCE**".
J'ai accepté d'être membre du Comité Directeur pour gérer les activités du 04 et le social.
2023 sera l'année test : nous serons à l'écoute de nos adhérents, et en fonction de leurs remarques nous nous adapterons...
Je tiens à remercier Régine Bernard qui a assuré la comptabilité du 04 depuis 2 ans, et Christian CALLET qui a accepté de prendre la présidence de ce nouveau groupe ainsi que son Comité Directeur.
Je vous souhaite de joyeuses fêtes et tous mes meilleurs vœux de bonheur et santé pour la nouvelle année.

Jacqueline Locastro

Le mot du Président

Un petit mot concernant notre Comité Directeur : nous sommes toujours de plus en plus en nombre insuffisant pour gérer au mieux la vie de votre association.

Cette année nous avons malheureusement été touchés par le décès de **Jean-Paul Michel** qui était non seulement vice-président mais également un bénévole très impliqué. Il y a quelques semaines, c'est **Andrée Barde**, notre ancienne présidente, qui a eu de gros problèmes de santé : nous lui souhaitons un prompt rétablissement et espérons qu'elle pourra nous rejoindre prochainement.

Comme vous le voyez nous avons besoin de vous : "*ne vous demandez plus ce que peut faire votre association pour vous, mais demandez-vous ce que vous pouvez faire pour votre association*".

>>> Nous recherchons un(e) ou deux vice-président(e)s, un(e) second(e) vérificateur aux comptes, et très prochainement un(e) président(e) car j'ai remplacé Mme Barde dans l'urgence il y a 4 ans et maintenant je désire laisser ma fonction à quelqu'un de plus disponible.

Lors de l'invitation à notre prochaine Assemblée Départementale, que vous recevrez à votre domicile, figurera un appel à candidature : n'hésitez plus à nous rejoindre !

Amitiés, Le Président, Christian Callet

Comité Directeur ANR Alpes Provence au 1^{er} décembre 2022

Président & Vice-Pdte	Christian CALLET, & Andrée BARDE
Secrétaire & Secrét adj.	Evelyne GAY, & Bruno JURAND
Trésorière & Vérif. Cptes	Régine BERNARD, & Marie-Christine JURAND
Corresp. Amicale Vie	Jacqueline LOCASTRO (+ Corresp. Sociale & Activités 04)
Resp. CDCA*	Pierre CHABAS, & Claudy JOUGLARD (suppléante)
Respons. section Rando	André DUGAS (+ Webmaster pour le site ANR0405)
Membre élu au CD	Eric DROUIN-JULLIEN

* Conseil Départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie



Renouvellement des adhésions 2023

Suite à l'augmentation des cotisations votée en Assemblée Générale les 31 Mai et 1^{er} Juin 2022, je vous rappelle les différents montants :

- Adhésion individuelle : 23 € et avec la revue "la Voix de l'ANR" 32 €
- Adhésion couple : 37 € et avec la revue "la Voix de l'ANR" 46 €

*Rappel : notre association étant reconnue d'intérêt général, vous avez la **possibilité de déclarer le montant de l'adhésion sur votre déclaration de revenus** et ainsi de bénéficier d'une réduction d'impôts.*

IMPORTANT : merci d'envoyer vos chèques libellés à l'ordre de l'ANR 05* à l'adresse de la trésorière : Régine BERNARD – Le Beauchamp . Bât.A – 37, route de Ste Marguerite – 05000 GAP

(téléphones : 04 92 53 54 20 ou 06 85 82 59 64) (* pour raison comptable)

Je compte sur la diligence de chacun pour éviter des frais de rappel à l'association et ... faciliter un peu le travail de votre trésorière qui, par avance, vous remercie, vous assure de son très amical dévouement et vous adresse ses meilleurs vœux pour 2023.

La trésorière remercie également les adhérents qui, par un complément de cotisation (sous forme de don), apportent une aide appréciable aux finances du groupe (soit 607 € en 2022 pour le groupe 05).



Nous rendons hommage à nos adhérentes et adhérents décédés cette année 2022 et nous présentons, à nouveau, nos sincères condoléances aux familles :

05 : Blanc Madeleine, Chaix André, Falchier Jacques, Fernandez Clément, Lopez Micheline, Michel Jean-Paul, Perri Anne-Marie, Pic Lyliane, Reboul Jeanne, Sarrazin Michèle, Vincent Claude.

04 : Beil Jean-Claude , Coudeyras Paule, Montes Marie-Hélène, Reich Hélène.

ACTIVITES DU 1^{er} SEMESTRE 2023 pour le Groupe Alpes Provence (04+05)

JANVIER	mardi 10	Guillestre 12h, repas Auberge de Jeunesse suivi de la galette à 14h
	samedi 14	GAP 12h, repas à la Romettine / Romette suivi de la galette à 14h
	jeudi 26	Peyruis 12h au Mardaric, repas suivi de la galette
AVRIL	jeudi 13	sortie Varoise (voir feuille jointe)
	mardi 18	Assemblée Départementale du 05 (clôture 2022) à ND du Laus
	mercredi 19	Assemblée Départementale du 04 (clôture 2022)
MAI	du 22 au 24	séjour en Ardèche (voir feuille jointe)
JUIN	dimanche 11	Thé dansant à Romette (Gap)
	mardi 27	pique-nique au plan d'eau des Marres à Sisteron

Le sel de la mer Morte

Historique

La mer Morte est située entre Israël, la Jordanie et la Palestine. Appelée Lac Asphaltite dans l'Antiquité, elle tire son nom actuel du fait qu'aucun poisson ni aucune algue macroscopique ne survit dans ses eaux.

Bienfaits

Son sel est idéal pour les peaux à tendance sèche, atopique ou eczémateuse. Il viendra apaiser efficacement et durablement les peaux les plus sensibles.

Une solution hydratante !

Il contient énormément de magnésium, qui permet d'hydrater votre peau en consolidant directement la couche lipidique de la peau. Vous apprécierez les bienfaits de ce bain sur votre peau.

Renforce les muscles et soulage

L'un des bénéfices les moins inattendus, mais les plus étonnants du sel de la mer Morte est sa faculté à soulager la douleur. Le sel de la mer Morte y parvient en contenant des quantités importantes de sodium et de bromure, des anti-inflammatoires réputés. Ces minéraux permettent de soulager les muscles et de relâcher le corps, offrant ainsi une relaxation même en cas de blessure.

Le sel de la mer Morte permet même de soulager les maladies rhumatismales chroniques. Il s'agit par exemple de l'arthrite psoriasique. Le sel de la mer Morte est une grande solution de recharge naturelle aux relaxants musculaires et aux analgésiques. La prochaine fois que vous vous sentirez épuisé ou blessé, faites tout simplement un bain de sel de la mer Morte que vous pouvez vous procurer dans des centres de bien être ou en parapharmacie.

Eric

Les implants oculaires

Pour des raisons médicales (DMLA, œdème maculaire, uvéite), on a besoin de faire poser des implants oculaires. L'opération se fait à l'hôpital, dans une salle avec équipement stérile. On vous met d'abord des gouttes anesthésiantes 10mn avant, pour ne pas sentir la piqûre, puis on lave l'œil et une partie du visage avec de la bétadine, et tout le visage est protégé par une grosse compresse stérile qui ne laisse apparaître que l'œil. Lorsque celui-ci est bien désinfecté, on met un écarteur pour éviter que l'œil ne se ferme. Ensuite on vous demande de regarder vers le haut : le chirurgien à l'aide d'un marqueur fait une croix dans la partie blanche de l'œil, et à l'aide d'une seringue il injecte l'implant oculaire, de la taille d'un grain de riz; celui-ci contient de la cortisone qui va se diffuser lentement dans l'œil (4 à 6 mois selon la maladie), afin de supprimer l'inflammation qui se trouve derrière la rétine. Enfin on vous rince l'œil avec de l'eau stérilisée pour enlever toute trace de bétadine. Cette opération dure environ 30 à 45mn; une gêne perdure 2-3 jours le temps que l'implant trouve sa place.

Evelyne



De l'Embrunais au Gapençais , du Champsaur au Queyras , du Dévoluy au Laragnais , la section Rando parcourt les sentiers sur environ les 3/4 des Hautes Alpes, et même au-delà parfois (Luberon)...

5 nouvelles adhérentes et nouveaux adhérents nous ont rejoint ! Celles et ceux qui ont envie de randonner, consultez notre site internet (anr05.fr , rubrique Randos) pour voir le programme du quadrimestre en cours et de nombreuses photos de nos randos... N'hésitez pas à nous rejoindre, surtout nos ami(e)s du 04 😊, en contactant le responsable des randos (0492462865)... vous serez les bienvenu(e)s !

André

JOURNEE DU 13 SEPTEMBRE 2022 - NYONS

Lors de notre sortie automnale en Drôme Provençale, nous avons visité la dernière Scoutinerie de France. Depuis 4 générations, la famille Fert confectionne des scourtins. Tissés en fibre de coco, ces ouvrages sont utilisés comme filtres à huile d'olive, à vin, ou comme tapis utilitaires ou ornementaux. A l'origine c'était exclusivement pour les moulins à huile, on écrasait les olives dans le pressoir et le scourtin ne filtrait que l'huile. Après un bon repas à Mirabel-aux-Baronnies, nous avons été à l'Espace Vignolis, Coopérative du Nyonsais : un musée retrace toute l'histoire de l'olive noire de Nyons, et en fin de parcours une boutique...

Dernière étape, la Vinaigrerie La Para nous a expliqué dans sa cave remplie de fûts de chêne que l'aromatisation des différents vinaigres se fait uniquement par décoction traditionnelle de plantes, aucun sulfite ni conservateur n'est ajouté ce qui fait des vinaigres 100% naturels. Il existe différents vinaigres basiques ou aromatisés tels que vinaigre à l'hysope, thym, sureau, lavande, sauge, miel, etc...

Cette journée nous a permis de bien connaître la région de Nyons qui fait également partie du parc des Baronnies Provençales.

Evelyne



Maurice Lombard (troisième en partant de la droite) et d'autres anciens des télécommunications préparent une exposition et deux conférences sur l'histoire du téléphone à Gap. De l'autre côté de la rue Carnot se trouve l'immeuble qui a accueilli le premier central téléphonique de la ville en 1902. Photo Le DL/Flavien OSANNA



Une petite équipe d'anciens des télécoms retracent l'histoire du téléphone à GAP depuis 120 ans à travers une exposition de matériels et de visuels à la **Médiathèque** du **30 novembre au 10 décembre** et deux conférences animées par Maurice LOMBARD, adhérent à l'ANR, (**2 et 10 décembre**).

André

<<< cf article du Dauphiné du 17 novembre