

ANR du Var

amitié, solidarité



*Les adhérents qui reçoivent le journal
La Voix de l'ANR*

*retrouveront le détail et renseignements
dans le no 510 (article Amicale
vie.)*

*Sinon je suis à votre disposition pour
vous les faire parvenir.*

Petit rappel :

*N'hésitez pas à faire part de cette offre
à vos amis , voisins et famille âgés de
moins de 75 ans .*

Vous leur rendrez service

Car garantie obsèques la moins chère

Garantie par la CNP et ORIAS .

Cordialement

Annie Bastouil Heyse

04 94 87 27 12

06 70 41 71 44

mme.heyseannie@orange.fr

*Si répondeur laissez un message avec
votre nom et no de tel .*

le mot de la Présidente

Bonjour à toutes et tous.

Je tiens à remercier pour son implication notre ancien président Jean-Marie Roussel, il reste un soutien fidèle en tant que président d'honneur.

J'ai aussi la chance de pouvoir compter sur l'aide active d'Annie Heyse qui est désormais vice-présidente.

Je viens me présenter à vous suite à mon élection par le comité lors de la réunion de fin d'année 2025.

Ancienne des PTT, j'ai suivi les évolutions successives de La Poste d'auxiliaire à responsable concentration. J'ai terminé ma carrière en 2012 et je me suis réorientée en qualité de monitrice auto-école.

Je prends ma retraite définitive en octobre prochain et j'espère contribuer à poursuivre l'oeuvre de mes prédécesseurs en dynamisant l'ANR83.

L'âge de nos adhérentes et adhérents devient un frein à la mobilité de certains. N'hésitez pas à faire connaître notre association, vos enfants, petits-enfants, amis ou familiers doivent savoir que nous existons.

la Présidente de l'ANR du Var
Geneviève Perelle

ADHESIONS ANNEE 2026 à L'Association Nationale de Retraités du VAR

Bonjour à tous. Afin de maintenir notre lien social et rester solidaires, je vous invite à renouveler votre adhésion annuelle pour 2026. Comme chaque année, vous trouverez ci-dessous les montants à régler en fonction de votre choix d'abonnement.

Je vous rappelle que l'Association ayant été reconnue d'Intérêt Général, la cotisation pourra faire l'objet d'une réduction d'impôts de 66 % sur la déclaration des impôts 2025 en 2026 (ligne 7UF) ce qui réduit le montant de votre cotisation.

Je vous communique les tarifs 2026 en fonction de votre abonnement :

ABONNEMENT	montant à déclarer	montant de la revue	montant à régler à l'ANR VAR
cotisation individuelle avec revue	23 €	11 €	34 €
cotisation individuelle sans revue	23 €	X	23 €
cotisation couple avec revue	37 €	11 €	48 €
cotisation couple sans revue	37 €	X	37 €
cotisation réversion *	23 €	revue gratuite	23 €

*** Le tarif réversion est maintenu uniquement pour les adhérents qui en bénéficient actuellement. Depuis le 1^{er} janvier 2019, il n'est plus proposé aux nouveaux adhérents.**

Les titulaires d'un contrat Amicale Vie doivent être à jour de leur cotisation à l'ANR. Cette information est stipulée dans les statuts de l'Amicale Vie, dans le règlement mutualiste et dans la notice CNP transmise au moment de l'adhésion. Je vous remercie de respecter cet engagement.

Nous remercions d'avance les personnes qui gratifient l'Association d'un montant supérieur aux tarifs ci-dessus. Les montants complémentaires perçus sont attribués en totalité à l'ANR VAR.

Faites-nous part de tout changement vous concernant :

- Vos n° de téléphone fixe, mobile ainsi que votre adresse mail
- Changement d'adresse (si hors département, nous pouvons transférer votre dossier)

Un dossier à jour facilite la gestion et permet de vous joindre si nécessaire.

IMPORTANT – Les cotisations doivent être réglées au 1^{er} trimestre de l'année (**avant fin mars**).
Les virements peuvent être effectués à compter du 2 janvier 2026 au compte ci-dessous :

Les chèques libellés à l'ordre de « ANR VAR » devront être transmis à :

Mme Monique FERRAN. (06 11 50 55 47)

179 Rocade Font de Fillol – Bât B

83140 SIX FOURS LES PLAGES

IBAN : FR53 2004 1010 0800 0578 6D02 982 Intitulé ANR GROUPE VAR

Compte rendu AG du 18 novembre 2025

L'Assemblée Départementale de l'ANR VAR s'est tenue dans le salon Porquerolles à l'hôtel Mercure de la Seyne sur mer

Après les signatures de la feuille d'émargement, 37 personnes présentes

La séance est ouverte à 10h 15 :

Allocation de bienvenue aux participants (adhérents et invités)

Membres excusés : Mr Mme Roussel, Mr Mme Duffaut absents pour raison de santé

Bienvenue à Mme Beuve, adhérente de la Gironde .

Rapport moral de la présidente : Annie Heyse

Explications pour les changements de dates et de lieux.

Votes : approuvé à l'unanimité

Rapport d'activité de notre secrétaire : Liliane Lemaire

Votes : approuvé à l'unanimité

Rapports financiers de nos trésorières : Anny Husson et Marie Thérèse Avenard

Comptes à disposition des adhérents pour les consulter .

Votes : approuvés à l'unanimité

Amicale vie

La correspondante explique que Mme Avenard l'a remplacée pour la réunion par vidéo conférence..

Constat est que, faire de nouvelles adhésions est difficile pas de pouvoir pour contacter les personnes des bureaux de postes.

Votes : approuvé à l'unanimité

Discussion au sujet du remplacement des colis par des chèques cadeaux à venir pour 2025

Nous n'avons pas de retour pour savoir si tous ceux de 2024 ont été encaissés. ?

Nous en discuterons lors de la réunion du comité suite à l'AG pour l'élection du bureau.

Lecture d'un article de la commission de défense de l'ANR reçu par la présidente le 17 novembre....

Appel à Volontaire

Mme Geneviève Perelle se porte candidate au bureau.

Votes : approuvé à l'unanimité

Intervention des invités :

Pour la Mutuelle; Mme Claude Durand

Pour les voyages, retraités mutualistes; Mme Chantal Escolado

Pour l'APEH Var; Mr Christophe Beauvillain.

La séance est levée à 11h 45 .

Après avoir remercié tous les participants, rendez-vous au restaurant "Don Papé" pour un repas convivial.

Les membres du bureau prennent la décision d'une réunion du comité pour l'élection du nouveau bureau .

Date retenue mardi 2 décembre à Trans en Provence

Ordre du jour :

Formation du nouveau bureau.

Approbation du compte rendu de l'AG

Choix du montant du cadeau pour les adhérents qui y auront droit (cadeau de fin d'année)

Vice-présidente
Annie Heyse

Comment bien nourrir son cerveau

Notre cerveau a besoin d'oméga3 pour conduire les messages nerveux, vous en trouvez dans les œufs et les poissons gras ainsi que de vitamine B, pour lui en fournir, saupoudrez de la levure de bière sur vos aliments salades et yaourts. Les protéines sont nécessaires à la synthèse de neuromédiateurs. Le magnésium est le minéral de la cellule nerveuse qui aide à réguler le stress et l'équilibre nerveux, beaucoup de personnes sont carencées en magnésium, n'hésitez à manger des noix, des amandes, certaines eaux minérales sont également riches en magnésium sachant que le besoin journalier est de 300 mg pour une femme et de 380 mg pour un homme. Pour augmenter l'attention et la concentration de notre cerveau prenez tous ces aliments essentiellement le matin au petit déjeuner. Des études ont conclu que mal mangé augmente le risque de dépression, les meilleures sources de jeunesse se trouvent dans nos assiettes. Évitez les excès surtout les sucres rapides et les produits transformés. Prenez soin de vous, longue vie à vous tous et toutes fidèles de l'ANR.

Liliane Lemaire

Suite à la réunion du comité, issu de l'assemblée départementale du 18 novembre 2025, qui s'est tenue à Trans en Provence le 2 décembre 2025, le nouveau bureau et le nouveau comité sont ainsi composés.

Composition du bureau et du comité 2026

NOM PRENOM	FONCTION	TELEPHONE	Email	ADRESSE
BUREAU				
Mme Geneviève PERELLE	Présidente	06 29 91 95 54	genevieve.perelle@orange.fr	83200 LE REVEST LES EAUX
Mme Annie HEYSE	Vice Présidente Correspondante AV	06 70 41 71 44	mme.heyseannie@orange.fr	83500 LA SEYNE S/ MER
Mme Liliane LEMAIRE	Secrétaire	06 52 85 84 00	lilicolette.lemaire@orange.fr	83400 HYERES
Mme MarieThérèse AVENARD-SANTERRE	Secrétaire Adjointe	06 80 84 71 14	avenard.marite@orange.fr	83260 LA CRAU
Mme FERRAN Monique	Trésorière	06 11 50 55 47	ferranmonique21@gmail.com	83140 SIX FOURS LES PLAGES
Mme HUSSON Anny	Soutien trésorière	07 81 78 83 78	hussan.anny@gmail.com	83150 BANDOL
Mr Jacques LEFEVRE	Responsable informatique	06 47 72 42 25	jacqueslefevre54@gmail.com	83400 HYERES
COMITÉ				
Mr Jean Marie ROUSSEL	Président d'Honneur	06 87 12 52 96	jean-marie.rousseau43@orange.fr	83240 CAVALAIRE
Mr Gabriel HOUDAS	Contrôleur aux comptes	07 88 33 66 9	houdas.gabriel@orange.fr	83100 TOULON
Mme DEBRIL MUSE Danielle	Contrôleur aux comptes	06 83 17 81 57	debril.danielle@orange.fr	83500 LA SEYNE S/MER
Mme WENNER Michèle	Relances	06 12 37 79 94	mchlwenner@gmail.com	83720 TRANS EN PROVENCE
Mr Bernard BROCHARD	membre comité	06 70 19 48 47		83200 TOULON

Association Nationale de Retraités du Var

bulletin n°29

15 mars 2026

18 novembre 2025		<u>trésorerie présentée à Assemblée Départementale</u>							
Nos Finances	Fin 2024	Oct 2025							
LPB	14 300 €	16 515 €			Delta D - R sur 2024	2 215 €			
CNE	5 642 €	5 773 €			Intérêts CNE 2024	132 €			
Nos Dépenses	2024	oct-25	Ecart	%	Nos Rentrées	2024	oct-25	Ecart	%
Repas Comité	997 €	479 €	-518 €	-52%	Virements Cotisations 2025		260 €		
Réservation Salle Ass. Département.	0 €	260 €	260 €		Chèques Cotisations 2025		4 055 €		
Repas Ass. Département.	1 503 €	1 665 €	162 €	11%	* Versement au Siège		-1 857 €		
Achats Divers et Autres Frais *	1 448 €	59 €	-1 389 €	-96%	Dons	328 €	140 €	-188 €	-57 %
Frais Déplacements	841 €	168 €	-674 €	-80%	Subvention	976 €	488 €	-488 €	-50 %
TOTAL	4 789 €	2 631 €	2 159 €	45%	TOTAL	1 304 €	3 086 €	-1 782 €	-137 %
Nombre adhérents 184 dont 26 couples à jour de leur cotisation 2025									

ex-trésorière Anny Husson

URGENT

Proposition de sortie

Bonjour à toutes et tous,

Je vous propose une sortie à Aix en Provence à l'espace Caumont centre d'art, le mercredi **18 mars 2026**.

Visite de l'exposition '**Regard d'un collectionneur**' Oscar Ghez (peintures de Caillebotte, Vallotton, Lempicka, Picasso, Renoir, Manet...60 chefs-d'oeuvre issus de 38 artistes).

Une vision de l'évolution de la peinture française au tournant du XXe siècle.

La réservation des billets (15 euros pour les plus de 65ans) doit s'effectuer par billetterie électronique et paiement à la réservation du créneau horaire. Il y a des places pour 14h30 ce qui nous laissera le temps de déjeuner dans un restaurant aixois.

En fonction du nombre de personnes intéressé, je vous proposerai un covoiturage à un ou plusieurs véhicules.

Merci de me contacter avant le mardi 10 mars 2026 pour la réservation.

uniquement par téléphone: 06 29 91 95 54.

Laissez moi un message avec votre nom, je vous rappellerai en fin de journée.

Geneviève Perelle