

Numéro 102

DANS CE
NUMÉRO :

La lettre du Groupe Mosellan

www.anr57.com

Réunions d'automne Activités / Stage permis de	1
Séjours, Voyages, Sorties Amicale-Vie / Concours cartes	2
Marches / Infos	3

AGENDA Comité le 10 octobre à l'ASPTT

STAGE DE MISE A NIVEAU à LA CONDUITE et au CODE de la ROUTE

Faulquemont (au golf) :
7 novembre

Metz (Espace Corchade) :
26 novembre

Thionville (salle du
manège) 27 novembre



Mise en situation sur simulateur

Réunions d'automne

Chers adhérents,

Vous êtes invités à assister nombreux à ces manifestations qui sont des moments privilégiés de rencontres ouvertes à tous les retraités, invitez vos amis !

Ordre du jour :

- Tour d'horizon des activités et de vos attentes au sein de l'ANR.
- Actualité mutualiste par La Mutuelle Générale
- Les bonnes pratiques pour se prémunir du risque incendie et d'intoxication au monoxyde de carbone.

En effet, en période hivernale, les risques d'intoxication au monoxyde de carbone (CO) augmentent, en lien avec l'utilisation des appareils de chauffage.

Le monoxyde de carbone est non détectable sans appareil de mesure. Chaque année, ce gaz toxique est responsable d'une centaine de décès en France.

La cuisson, le chauffage, les décorations de fin d'année et les bougies d'ambiance augmentent le risque incendie pendant les mois d'hiver.

Avec la Mutuelle Générale et l'UNASS il paraissait intéressant de présenter ce thème de prévention lors de nos réunions d'automne, notamment dans les secteurs de Moselle où le chauffage au bois reste le principal combustible.

- Sarrebourg : 27 septembre** Reinhard traiteur za de la Bièvre
Thionville : 8 octobre Restaurant du Carrefour à Koenigsmacker
Metz : 10 octobre Cinema Marlymage Marly (14h30)
St Avold : 15 octobre Restaurant du Golf Faulquemont
Sarreguemines : 17 octobre Restaurant Victoria 3 allée du port Wittingring

Activites 2024/2025

mardi	mercredi	jeudi	vendredi
<p>Activité MARCHE tous les mardis matin de 9H à 12H (Roger Bottner)</p>	<p>TAÏCHI à l'Espace Corchade 9h15 à 10h30 (Jean-Luc Heinfling)</p>	<p>GYM DOUCE à l'Espace Corchade 10h à 11h30 (Emma Metz)</p>	<p>MARCHE DOUCE les vendredis matin de 9H20 à 12H (Paul Albrecht)</p>
<p>QI GONG à l'Espace Corchade 10h à 11h30 (Nicole Pêcheur)</p>	<p>TAÏCHI à l'Espace Corchade 10h45 à 12h (Jean-Luc Heinfling)</p>	<p>JEUDIS RECREATIFS JEUX DE CARTES & DE SOCIETE à l'ASPTT Metz 14h à 17h</p>	<p>INFORMATIQUE INTERNET - PHOTOS à l'ASPTT Metz 14h à 16h30</p>

Vendredi 20 septembre 2024
SPECTACLE EQUESTRE DE
THILLOMBOIS



Vous pouvez encore obtenir auprès du GDAS des places pour les spectacles du vendredi 20, du samedi 21 et du dimanche 22.

Découverte du Monténégro

31 mai au 7 juin 2025
 départ de l'aéroport de METZ



LISTE D'ATTENTE

Séjour ANCV Bois D'Amont (Jura)

28 septembre au 5 octobre 2024

à 2 € + transport

Renseignements Brigitte



Madrid et la Castille

Inscriptions  ouvertes

Du 24 au 28 mars 2025

5 jours / 4 nuits

Au départ de l'aéroport de Luxembourg

En savoir plus



Séjour ANCV à Mesquer

Pays de Guérande

du 6 au 13 septembre 2025

Renseignements Brigitte



Séjour ANCV

Descriptifs et Inscriptions
à venir

Séjour randonnée à Menton

du 12 au 19 mai 2025

Le Balmoral



MARCHE de NOEL en ALSACE



AMICALE -VIE



Nous sommes ravis de vous informer que l'offre promotionnelle « 3 mois remboursés pour toute nouvelle adhésion » est prolongée jusqu'au **31 décembre 2024** inclus.

TAROT—BELOTE

14 novembre 14 heures

CONCOURS de
JEUX de CARTES



Le mot de la rentrée

Les vacances se terminent et la rentrée de l'ANR est lancée.

Toutes nos activités traditionnelles reprennent en septembre : marches (elles ne se sont pas arrêtées), bientôt les jeux et l'informatique. Les réunions d'automne avec la Mutuelle Générale et cette année l'UNASS sont annoncées : voir le programme en page 1.

A ces activités se rajoutent des séances de recyclage du permis de conduire : inscription à partir du 9 septembre (voir les invitations).

Nous avons le plaisir de vous annoncer aussi de nouvelles activités à l'Espace Corchade de Metz. Des animateurs et animatrices présents à la Corchade ont voulu poursuivre avec l'ANR les activités arrêtées par leur association. **Un grand merci pour leur dévouement.**

Ainsi Jean-Luc Heinfling qui assurait déjà un cours de Taïchi pour l'ANR le mercredi matin en assurera un 2^{ème} de 10h45 à 12h. Nicole Pêcheur assure un cours de Qi Gong (art de santé chinois) le mardi matin de 10h à 11h30 depuis le 10 septembre. Emma Metz assure un cours de gym douce le jeudi matin de 10h à 11h30 depuis le 5 septembre. Toutes ces activités sont bonnes pour la santé. Si vous êtes intéressés, demandez à les essayer et renseignez-vous sur les modalités d'inscription. Nous espérons vous voir nombreux dans les semaines qui viennent. A bientôt.

Jean-Pierre Fischbach, président de l'ANR 57.

Programme des Marches

Marches du Mardi
Rendez-vous à 9 heures
à partir du 17 septembre

à LONGEVILLE lès METZ
Parking de la patinoire



Prochaines marches

mensuelles

18 octobre

22 novembre

13 décembre

Marches douces du vendredi
Rendez-vous à 9 heures 20

Moulins lès Metz

parking au bout de
la rue de Constantine
49.09463 6.12223



Nouveautés



Jeudi : Cours de gym douce

Mardi : Cours de Qi Gong



Information utile

Carte Avantage Senior SNCF Voyagez en train au meilleur tarif

Appelée autrefois Carte Vermeil, la carte Senior SNCF est une aide au transport accessible aux personnes de 60 ans et plus. Elle est octroyée aux résidents en France ou à l'étranger, sans conditions de revenus.

Pour bénéficier de cette carte avantage, un document prouvant la date de naissance est suffisant (carte d'identité ou carte de séjour pour les non-résidents).

Les réductions et les avantages de la carte Senior SNCF s'appliquent sur les tarifs de 2^{ème} et 1^{ère} classe des TGV INOUI, INTERCITÉS, TER, NO FLEX en France mais également en Europe (annuel d'un abonnement Allemagne sur la ligne TGV vers Fribourg, l'Italie, la Suisse avec Lyria...).

Quel prix et quelles réductions avec la carte SNCF pour les seniors ?

Le prix net de carte Senior SNCF s'élève à 49 € par an. Cette carte Avantage donne droit à une réduction de 30 % sur toutes les réservations et jusqu'à 50 % sur le TER pour certains trajets.

En plus de la réduction de 30 %, les tarifs en 2^{ème} classe sont également plafonnés en fonction des distances :

Temps de trajet Tarif maximal *

Moins de 1h30 49 €

Entre 1h30 et 3h 69 €

Plus de 3 h 89 €

Des services supplémentaires pour les seniors

Outre les réductions sur les billets, des avantages additionnels sont offerts comme :

- Une réduction de 60 % pour les enfants de 4 à 11 ans accompagnant le bénéficiaire,
- - 15 % sur les prix de restauration à bord du train,
- L'accès au service de livraison de porte à porte « Mes Bagages »,
- - 15 % sur la location de voiture.

Comment obtenir la carte SNCF Senior ?

Qu'il s'agisse d'une première commande ou d'un renouvellement de carte expirée, 3 possibilités pour souscrire :

- En ligne sur le site de la SNCF en créant son espace personnel,
- En gare SNCF auprès d'un agent,
- Par courrier.