



Association Nationale des Retraités de La Poste et d'Orange

Groupe Indre Maison des Associations 34, Espace Mendès France 36000 Châteauroux

Téléphone : 0254276264 E-mail : anr36@orange.fr Site : <http://www.anr36.fr/>

BREVES : 36 DERNIERES+++++

*Timidement, humidement, l'été arrive
Le temps est toujours à la dérive
Y a pas que le temps qui ne va pas
On ne peut pas changer le climat
Mais Il faut bien faire avec ce qu'on a
Espérons que cela s'arrangera
Et puis cet été nous serons là
Appelez nous si cela ne va pas
Contactez nous, n'hésitez pas
L'hôtesse vous sourira.*

Pour la rentrée de septembre, découvrez les activités :



vendredi 2 septembre journée détente sportive.

Nous vous avons déjà parlé de « Séniors en vacances » mais connaissez-vous « **Séniors à vélo** » ?

C'est ce que nous vous proposons en fin d'été après les chaleurs estivales.

Le vélo est l'un des meilleurs moyens de garder la forme pour les séniors :

- Entretien les articulations et limite l'arthrose.
- Sollicite vos muscles, notamment ceux de vos cuisses et de vos mollets.
- Augmente la capacité d'absorption de l'oxygène dans le sang.
- Améliore la circulation du sang vers les muscles et organes.
- Diminue la tension artérielle.
- Elimine les graisses et limite la prise de poids.

Pour profiter de tous ces bienfaits, rien de tel que de se mettre au vert.

C'est donc sur « la voie verte » que nous vous proposons cette balade entre St Gaultier et Ruffec.

Départ de St Gaultier **le vendredi 2 septembre à 9h**. Déjeuner chez P'tit Jean à Ruffec (*). Retour à St Gaultier en fin d'après-midi. Distance 22 km et retour idem.

Une « voie verte » est un itinéraire fermé à la circulation des engins motorisés, aménagé sur une ancienne voie ferrée, donc pratiquement plate. Revêtement non bitumé, en très bon état.

On peut donc rouler en groupe, en toute sécurité, sans le bruit des véhicules, faire la causette, rigoler, s'arrêter manger des mûres, faire pipi dans la nature. Le bonheur !

Vous serez accompagnés par 2 cyclistes chevronnés qui veilleront à votre sécurité.

Le programme est en cours de préparation et sera affiné en fonction du succès que vous réserverez à cette nouveauté. Inscription gratuite, tarif du repas pour cette journée 22 €.

Inscrivez-vous dès maintenant et jusqu'au 25 juillet (pensez à mettre sur le coupon, votre n° de portable et adresse mail pour vous transmettre les détails de cette journée). Le repas pourra être servi à la salle des fêtes si nous sommes nombreux. Ce qui permet aux non cyclistes de nous rejoindre pour déjeuner avec nous. **Renseignements complémentaires auprès de Gilbert Goimard 06 84 11 60 41 ou gilbert.goimard@orange.fr (préférable).**

Jeudi 22 septembre sortie champêtre au Blanc :

avec ses 3 parcours de 15, 10 et 5km. Les départs sont fixés à la gare du Blanc à 08h30, 9h30 et 10h selon les parcours. Le déjeuner sera servi au restaurant Le Gambetta au Blanc, prix 15€. Inscrivez-vous à l'aide du coupon ci-joint accompagné du chèque.

Jeudi 20 octobre sortie « tête de veau » à Pruniers :

3 parcours de 15, 10 et 5 km. Les départs sont fixés devant la mairie à 08h30, 9h30 et 10h. Le déjeuner sera servi à la salle des fêtes, prix 16€. Inscrivez-vous à l'aide du coupon ci-joint accompagné du chèque.

Jeudi 24 novembre repas d'automne :

Les informations vous seront communiquées dans le prochain bulletin.

Marches des mardis après-midi : calendrier de la saison 2016-2017

du 6/09 au 11/10 départ du carrefour CHEVARU à 14h30.

du 18/10 au 15/11 départ du carrefour CHANDAIRE-BERTHOMMIER à 14h.

du 22/11 au 20/12 départ du carrefour PIERY à 14h.

du 03/01 au 7/02 départ du parking de la piscine de Belle-Isle à 14h.

du 14/02 au 28/03 départ du carrefour PICARD à 14h30.

Du 04/04 AU 16 /05 départ du carrefour DES DRUIDES à 14h30.



Scrabble tous les derniers vendredis du mois : venez jouer à 14h à la maison des associations.

VOYAGES 2016

Voyage à Pornichet du 11 au 18 septembre

42 inscrits, inscriptions closes, séjour complet, inscriptions possibles sur liste d'attente en cas de désistement.

Le solde de 350 € (ou 165 € pour les bénéficiaires de l'aide ANCV) est à transmettre au plus tard le 15/07/2016 (chèque à l'ordre de ANR Groupe 36 Voyages ou chèques vacances).

Le lieu et horaire de départ seront précisés sur la convocation 15 jours avant le début du voyage.

HISTOIRE D'EAU

On croyait bien qu'il allait nous pousser des nageoires ou des palmes ce 2 juin à la Foulquetière. Les chemins et les forêts détrempés par les fortes intempéries, en ont découragé plus d'un. Une trentaine de courageux se sont, tout de même, lancés sur les parcours de 15, 10 et 5kms. Les autres ont attendu, sagement, le retour des randonneurs. Quand vers midi, ils sont arrivés, les chaussures crottées et la mine réjouie certains ont, peut-être, regretté de ne pas avoir osé.



Pour le réconfort de tous, nous avons rejoint la salle de restaurant où une équipe de serveuses et serveurs dynamiques et souriants nous ont servi un tagine « berrichon ».

Pour clore cette journée, une visite du musée de « la pierre à fusil » de Luçay le Mâle était prévue.



Une seule ombre à ce tableau : nous avons beaucoup regretté l'absence de nos amis du Loir et Cher qui se sont retrouvés bloqués par les mauvaises conditions de circulation dues aux fortes pluies qui se sont abattues sur la région les jours précédents. Ce n'est que partie remise, bien sûr.

Je vous souhaite un bel été à toutes et à tous,

Très amicalement, Jean-Paul NOC.