



BULLETIN de l'ADAPR

Septembre 2021

+ Sommaire :

Page 1 : C'est la rentrée...

Page 2 : Activités culturelles

Page 3 : Rendez-vous Cinéma

Page 3 : Activités artistiques

Page 4 : Formation et découvertes

Page 5 : Sport et Détente

Page 7 : Remue-Méninges - Les voyages

C'est la rentrée...

Situation sanitaire : Nous nous réjouissons bien sûr de pouvoir reprendre les activités, les voyages, les moments conviviaux... Il nous faudra néanmoins, et encore pendant un certain temps, respecter les consignes sanitaires. Ce temps sera d'autant plus long que tout le monde n'est pas vacciné et que la situation à venir est pleine d'incertitudes. Les gestes barrières demeurent donc d'actualité.

L'accès aux activités quelles qu'elles soient ne pourra être possible que pour les adhérents disposant d'un pass sanitaire (vaccin ou test de moins de 72 heures). D'ailleurs les locaux municipaux ne sont accessibles qu'aux détenteurs de ce pass.

Inscriptions : Comme l'année dernière, les inscriptions se font lors de deux après-midis spécifiques de 13h30 à 17h00 ce mercredi 8 septembre salle Boris Vian au Forum et jeudi 9 septembre au Bureau de l'ADAPR, salle du Foyer, rue Voltaire. Si le temps le permet, nous nous installerons à l'extérieur ! N'oubliez pas vos pass sanitaires !

Cotisations : Le Conseil d'Administration de l'association a décidé de la gratuité de la cotisation 2021/2022 pour tous les membres qui l'ont acquittée pour l'exercice en cours et qui renouvellent leur adhésion. Il en sera de même pour les cotisations spécifiques de certaines activités qui n'ont pas pu se dérouler.

Pour les nouveaux adhérents et pour ceux qui n'avaient pas pris leur adhésion pour 2020-2021, le barème reste inchangé : 24€ pour l'exercice septembre 2021-août 2022.

Assemblée Générale : elle devrait avoir lieu le jeudi 25 novembre 2022. Elle sera suivie d'un repas. Réservez la date...

Intervenants et animateurs : Trois nouveaux volontaires vont s'impliquer dans nos activités.

Alicia a une grande expérience du Yoga qu'elle pratique et qu'elle enseigne. C'est une jeune professionnelle qui a accepté de nous accompagner et de prendre la relève.

Bernard Lasseigne était journaliste en presse écrite/radio/télévision, notamment sport et culture, surtout cinéma, rubrique « critique ». Il a réalisé trois moyens métrages de fiction. Bernard se propose d'animer un groupe « Cinéma » (voir P.3). N'oublions pas d'adresser un grand merci à Liliane qui a assuré l'animation des « Rendez-vous cinéma » en plus de ses nombreuses responsabilités au sein de l'ADAPR.

Lily Astier va prendre la suite de l'animation du groupe « Boutis et travaux d'aiguilles » où elle est déjà très active. Merci à Chantal Guilleux qui en avait pris la responsabilité il y a un an.

Comme nous l'avons annoncé, la Mairie a mis à disposition 3 terrains aménagés auprès du Foyer pour la pratique de la pétanque. Inscrivez-vous et dès que nous aurons un animateur, nous pourrons pratiquer. Avis aux volontaires !

Les voyages : Le festival des lanternes à Toulouse a eu un succès immédiat. Les 35 places ont été rapidement réservées. Nous avons donc décidé de renouveler en janvier. Les précisions et les autres voyages sont présentés en page 7.

Les séjours découvertes, escapades et randonnées : Un questionnaire vous sera remis lors des inscriptions. Il nous permettra de mieux cerner vos « envies » et d'y répondre en organisant de courts séjours. N'hésitez pas, répondez vite...

L'organisation du « pilotage » de l'ADAPR : La gestion d'une association aussi importante que la nôtre, avec une trentaine d'activités différentes, nécessite une organisation performante et une disponibilité des membres qui s'engagent dans sa gestion. Il est aussi indispensable qu'il y ait un renouvellement des responsables.

Nos cinq responsables de secteur (Culturel, Artistique, Formation, Sport et Remue méninges) vont être de plus en plus impliqués dans la gestion et la coordination de leur secteur.

Nous avons la chance d'avoir un binôme (Maïté et Évelyne) qui a accepté d'assurer le secrétariat. Mais nous avons encore besoin de volontaires efficaces. Actuellement le poste de trésorier est vacant. Ne soyez pas timides, rejoignez nous.

Bien cordialement et bonne rentrée.

Dominique Fernagu



Activités culturelles

« On ne peut s'empêcher de vieillir mais on peut s'empêcher de devenir vieux » Matisse

Lundi 6 septembre à 9h30 au foyer : réunion de la commission culturelle

Jeudi 16 septembre à 14h : Collection Lambert rue Violette à Avignon



Visite guidée de l'exposition d'œuvres en noir et blanc de Yan Pei Ming intitulée « **Tigres et Vautours** » figurant des personnages connus et inconnus (3 très grands formats sont exposés au palais des papes). Participation : 10€



Masque et pass sanitaire seront exigés à l'entrée

S'inscrire à A. Defretin au 04.90.25.57.80 ou 06.11.97.47.71

Lundi 27 septembre : Journée en car à Aix en Provence



8h : départ de la mairie des Angles

10h et 10h30 : Hôtel de Caumont, rue J. Cabassol. Visite guidée en 2 groupes de l'exposition : « **Il ne fait jamais nuit** » de **Zao Wou Ki** : 80 œuvres poétiques réalisées à l'huile, à l'aquarelle et à l'encre de Chine ; études sur la couleur et la lumière mais aussi sur l'ombre évoquant l'équilibre des contrastes qui est au cœur de la culture chinoise.

12h : repas au restaurant « Pizza Papa » sur le cours Mirabeau.



14h : retour au car pour la visite de bastides aixoises et de leurs jardins à la périphérie de la ville. Notre guide Alexandre Mahue (que nous avons vu lors de la visite du centre d'Aix) nous rejoindra à la bastide de Romegas puis à celle de la Mignarde.

17h : départ du car pour Les Angles

Prix de cette journée : 70€

S'inscrire à A. Defretin au 04.90.25.57.80 ou 06.11.97.47.71

➡ Le règlement par chèque pourra se faire ensuite lors des jours d'inscription à l'A.D.A.P.R. les 8 et 9 septembre ou le mardi 14 au foyer pendant la permanence

➡ Si nous étions moins de 40 personnes, il vous serait demandé un supplément de 5€ dans le car
Masque et pass sanitaire valide seront exigés à l'entrée de l'exposition, au restaurant, dans les bastides et sans doute dans le car. Sans ces justificatifs, vous serez refoulés.

Rendez-vous Cinéma

par Bernard Lasseigne

Un jour, Jean-Luc Godard a dit "la télévision fabrique de l'oubli, le cinéma fabrique des souvenirs". Et comme la vie est faite aussi de souvenirs, le cinéma c'est la vie ! Voilà pourquoi le cinéma a toute sa place à l'ADAPR... Vous connaissez cette réplique culte ("A bout de souffle"-1960) :

- Monsieur, vous n'avez rien contre la jeunesse ?

- Moi, j'aime bien les vieux !

Les retraités, avant d'être vieux, ne sont-ils pas simplement plus âgés que ceux qui sont plus jeunes qu'eux ? Mais revenons au cinéma que nous aurons toujours plaisir à voir et à analyser, comme le font si bien nos adhérents, parfois enthousiastes, parfois sévères. Réactions qui font le charme de nos "rendez-vous cinéma", qui pourraient à l'avenir prendre une ampleur nouvelle sous forme de critiques contradictoires...

Moteur... ça tourne !

Mais au delà du jugement d'un film fini, ne serait-il pas intéressant d'aborder la réalité de la naissance et de la fabrication d'un film, de l'écriture du scénario jusqu'au tournage et même au montage ? En toute modestie, avec les moyens techniques qui seront les nôtres. Juste pour le plaisir de réaliser "notre-petit-film-à-nous", en racontant l'histoire que nous aurons inventée ensemble ! Alors, si vous avez envie d'écrire, de dialoguer, de jouer la comédie, n'hésitez pas à nous le faire savoir. Nous vous attendons...



Charlot, Godard, James Dean : toute la magie du cinéma, art divers et planétaire !

Activités Artistiques

par Gisèle Jammes

Après un été qui je l'espère fut beau et revigorant, veuillez trouver ci-après les informations nécessaires à la reprise tant attendue de nos différents ateliers.

Une précision essentielle valable pour TOUS les ateliers et qui s'adresse aux animateurs comme aux participants, SANS PASS SANITAIRE OU TEST NEGATIF à présenter, pas d'activité possible

AQUARELLE : Reprise des cours HEBDOMADAIRES le JEUDI 16 SEPTEMBRE à 14h salle du "jardin des oliviers ». Participation demandée de 15 € par séance . 3 chèques demandés à l'inscription et encaissés en début de chaque trimestre.

CARTONNAGE : Reprise le LUNDI 16 SEPTEMBRE à 14 h , tous les 15 jours , salle "jardin des oliviers ».

CHANTEURS : Reprise le VENDREDI 24 SEPTEMBRE à 9h30 salle Jules Ferry.

MUSICIENS : Se réuniront le VENDREDI 17 SEPTEMBRE à 10h salle Jules Ferry.

PHOTOGENIE : Reprise le MERCREDI 15 SEPTEMBRE à 14h au forum salle Boris Vian. Participation demandée 20 € pour l'année, payable à l'inscription.

THÉÂTRE : Reprise le MERCREDI 15 SEPTEMBRE à 14h30 au four banal. Participation de 30€ pour l'année payable à l'inscription.

BOUTIS ET TRAVAUX D'AIGUILLE : Reprise sous la houlette de LILI ASTIER le VENDREDI 1er OCTOBRE à 9h30 au bureau, foyer Voltaire.

Bonne rentrée à toutes et à tous.

Formation et Découvertes

par Sylvie Bossard

Astronomie

Le club Astro de l'ADAPR, animé par Michel Pistone, a pour objectif de réunir des amateurs d'astronomie et de partager les connaissances. Aucun savoir particulier n'est requis, seulement l'intérêt pour la matière.

Les réunions du club débuteront le jeudi 16 septembre à 14 h au foyer, rue Voltaire aux Angles.

Langues

Comme indiqué dans le bulletin de juin, Becky reprendra ses cours d'Anglais et d'Espagnol à partir du lundi 13 septembre. Elle organisera ses séances, par niveau, en fonction des adhérents inscrits et informera directement chaque participant des jours et heures retenus. Vous pourrez la rencontrer lors des journées d'inscription des 8 et 9 septembre.

Maccool

L'activité Maccool, animée par Jean-Pierre Wirth, est dédiée aux utilisateurs d'appareils Apple, reprendra le mercredi 22 septembre à 16h30 salle Boris Vian au Forum des Angles.

Alors à vos Mac, à vos iPhone et à vos iPad . Une nouvelle saison commence qui, il faut l'espérer, sera moins perturbée que les deux précédentes.

Cours sur PC.

Le premier niveau, à savoir « Je découvre mon environnement Windows 10 », animé par Guy Jespierre, débutera le mercredi 22 septembre au Forum, salle Boris Vian à 9h pour la première séance. Il convient de venir avec son portable et de s'assurer que l'environnement Windows 10 est bien installé.

Le deuxième niveau correspondant à Windows 10 perfectionnement, animé par Georges Berni, débutera le mercredi 6 octobre, à 14 h au foyer. Là encore, chaque participant doit s'assurer qu'il a bien Windows 10 installé sur son portable et doit disposer d'un traitement de texte : Word ou Libre office (ce dernier étant gratuit). Il sera également utile de prévoir une clé USB.

Le cours de Word 2007, animé par Jean-Claude Sanchez, qui se déroule à l'école Pasteur, salle informatique, débutera également le mercredi 6 octobre à 14 h. Les participants utilisent les ordinateurs mis à disposition dans cette salle.

Le cours de Word 2010 et Writer (Libre office), animé par Marie-Hélène Tuech et Sylvie Bossard ne commencera qu'une fois la formation à la découverte de l'environnement Windows 10 terminée, soit en décembre (date à confirmer ultérieurement), et se tiendra au forum, salle Boris Vian à 9 H.

Les personnes qui s'étaient inscrites en 2020 à l'un des cours ci-dessus seront automatiquement réinscrites (à confirmer toutefois lors de l'inscription). Seuls les nouveaux inscrits auront à payer les frais de participation.

La formation Internet nécessite au préalable d'avoir suivi la formation « Je découvre mon environnement Windows 10 », citée précédemment. Celle-ci est destinée aux novices n'étant pas habitués à se connecter sur les sites Web. La date de démarrage de cet atelier sera communiquée ultérieurement.

SPORT & DÉTENTE

par Claire Mercier

La Gymnastique douce : Animatrices : Lili Wirth et Christine Brun.

Attention ! changement de lieu et d'horaires. Les cours reprendront le lundi 20 septembre au gymnase Jean Alési à Villeneuve ; 2 groupes l'un à 10h, l'autre à 11h. La participation est fixée à 20€ payable lors de l'inscription. Un certificat médical récent vous sera demandé.

Le Taïchi : animateurs : Mireille Schetrit et Jean-François Lachaud.

Reprise des cours le 4 octobre à 10h à la salle Jules Ferry aux Angles. Attention, une réunion se déroulera le lundi 27, également à la salle Jules Ferry pour organiser et répartir les inscrits dans les groupes. Les cours sont gratuits.

La Gyrokinesis : Animatrice Anne Sophie Boutant, danseuse et professeur de danses à l'opéra d'Avignon.

Il s'agit d'une pratique d'entraînement physique fondée sur une méthode qui vise à développer la souplesse, la tonicité et l'énergie vitale par un travail appliqué sur les articulations, les muscles et les fascias. Les cours se déroulent tous les lundis de 8h45 à 9h45 au gymnase Jean Alési à Villeneuve. Une contribution forfaitaire trimestrielle est demandée au moment de l'inscription. Le certificat médical est obligatoire.

Les Danses en ligne : Animatrice : Martine Ravail professeur de danse et Mauricette Ubeda organisatrice.

Les cours reprendront le lundi 27 septembre à la salle Jules Ferry. Une contribution annuelle vous sera demandée à l'inscription. Le certificat médical est obligatoire.

Le Yoga : Nouvelle animatrice : Alicia, professeur de yoga.

Les cours débuteront le jeudi 16 septembre, 2 groupes de 15 personnes. Le 1^{er} groupe à 14h, le 2^e à 15h. Comme pour la gyro et les danses en ligne, l'animatrice étant professionnelle, une contribution calculée selon le nombre de cours dans l'année et payable à l'inscription est demandée.

La Marche du jeudi : Toujours accompagnée par Robert et Geneviève.

Les marches reprendront le jeudi 16 septembre. Le certificat médical est obligatoire, il vous sera demandé à l'inscription.

La Pétanque :

La Mairie des Angles a créé et met à notre disposition un magnifique terrain de boules derrière le Foyer, rue Voltaire. Pour le moment il n'y a pas de section créée, mais nous attendons vos inscriptions pour mettre en place une organisation et désigner un responsable. Amateurs, inscrivez-vous !

Pour toutes ces activités, le passe sanitaire est obligatoire et le respect des gestes barrières toujours d'actualité !

La randonnée



Les sorties reprendront le 21 à l'occasion de la « Semaine de la Randonnée ». Cette manifestation va se dérouler toute la semaine du 19 au 25 septembre, elle est ouverte à **TOUS, même les non licenciés**, elle a pour but de faire découvrir la randonnée dans notre région. Vous êtes bien sûr invité à participer mais vous pouvez inviter vos amis ou membres de votre famille, même s'ils ne sont pas inscrits à l'ADAPR. Nous espérons que vous viendrez nombreux !

Vous devez vous inscrire auprès du responsable au plus tard la veille de la randonnée.

Un certificat médical récent est obligatoire.

Le passe sanitaire vous sera demandé au départ de la randonnée, le port du masque est obligatoire pour le covoiturage.

| | Groupe A | Groupe B | Groupe C | Groupe D |
|---------------------|--|--|---|--|
| 22 septembre | St Laurent des Arbres 30 Robert Astier 07 84 97 92 28 RV forum : 8h45 Parking : Maison des Vins à St Laurent Distance 14 km Dénivelé : 180m Difficulté Moyenne | La Chartreuse de Valbonne 30 Michel Jourdan 06 71 64 39 33 RV Forum 8h15 Itinéraire : GPS Parking Chartreuse Distance : 15 km Dénivelé : 420m Difficulté : Moyenne Covoiturage : 7€ | Saint Victor Lacoste 30 Claire Mercier 06 16 07 80 07 RV Forum 7h45 Itinéraire : Lirac Parking des Ecoles Lirac Distance : 17 km Dénivelé : 450m Difficulté : moyenne Covoiturage : 3€ | Verfeuil 30 Claude Beunardeau 06 32 71 93 08 RV forum 7h30 Itinéraire : GPS Parking : Cimetière Distance : 17km Dénivelé 350m Facile Covoiturage : 7€ |
| 28 septembre | Belvezet 30 Robert et Francis 07 84 97 92 28 RV forum : 8h45 Itinéraire : Uzès/D979/D218 Mas de l'Ancienne Eglise Parking : derrière l'église Distance 13 km Dénivelé : 80m Difficulté Moyenne Covoiturage : 3€ | Les Concluses de Lussan 30 Michel Jourdan 06 71 64 39 33 RV Forum 8h15 Itinéraire : Lussan Parking hameau de la Lèque Distance : 13km Dénivelé : 340m Difficulté moyenne Covoiturage 8€ | Les Dentelles de Montmirail 84 Gérard David 06 33 55 29 63 RV forum 7h45 Itinéraire : GPS Parking : sortie de Gigondas, explications au départ Distance : 13 km Dénivelé : 580m Difficulté : moyenne Covoiturage 7€ | Belvezet 30 Claude Beunardeau 06 32 71 93 08 RV forum 7h30 Itinéraire : (voir gr A) Parking : derrière l'église Distance 19 km Dénivelé 400m Difficulté Moyenne Covoiturage : 7€ |

REMUE MÈNINGES

par Geneviève Angles

ATELIER ÉCRITURE : Les mardis à 10h00 au Foyer. Denise Pilardeau vous fera travailler sur des sujets variés pour écrire une histoire autour d'un mot... Que la langue française est belle ! Reprise le mardi 5 octobre.

ATELIERS MÉMOIRE : Les mardis à 9h00 et 10h30 à la salle des Oliviers, boulevard des Carrières. Albert Tytgat vous fera découvrir les bienfaits des souvenirs et leurs interrogations sur la mémoire. Participation de 20€ pour l'année. Les deux groupes reprendront le mardi 19 octobre.

BRIDGE et TAROT : les vendredis à 14h00 à la grande salle du Foyer. Marie-Jo Guichard anime le tarot et Geneviève Angles le Bridge. Elles vous initieront à deux jeux de cartes aussi intelligents que passionnants et accessibles à toutes et tous. Reprise le vendredi 17 septembre.

SCRABBLE DUPLICATE : Les mercredis à 14h00 salle Jules Ferry où Michel Salenson vous propose un Scrabble très original... et un passionnant challenge ! Les séances de Scrabble duplicate reprennent à partir du mercredi 15 septembre.

SCRABBLE CLASSIQUE : le groupe animé par Maïté de Gasquet reprendra ses séances le vendredi 10 septembre à la salle des Oliviers.

LES VOYAGES

Le festival des lanternes, région de Toulouse :

Vous êtes nombreux à avoir choisi ce séjour de 3 jours en décembre. Nous vous proposons le même programme pour début janvier. Ce voyage s'effectue en bus. Il comprend : visites guidées du refuge médiéval de St Sulpice, de la ville de Toulouse, de la Cité de l'Espace et la Fête des Lanternes à Blagnac. 385€ sur la base de 35 personnes. Vous inscrire au secrétariat de l'ADAPR.

L'essentiel du Sénégal

C'est un circuit de 10 jours prévu en février prochain pour un groupe de 10 à 14 participants. Il permettra de découvrir Dakar, l'île de Gorée, le lac Retba, le désert de Loumpoul, la Somone, Mbour, la réserve de Bandia, Saly... De bonnes conditions physiques sont indispensables. Ce programme a été mis au point par une de nos collègues, Solange Cagnard, avec l'appui sur place d'un guide sénégalais, Jean-Philippe Bassene. Voyage prévu en février 2022. Le coût sera de l'ordre de 2500€. Vous inscrire au plus vite.

J'irai revoir *ma* Normandie

Ce projet prévu sur 6 jours aurait lieu avec départ le mercredi 8 juin 2022. Il vous permettrait de découvrir Caen, le mémorial franco-allemand, les plages du débarquement, le val de Saire et l'île de Tatihou, Cherbourg et la Cité de la Mer avec le sous marin « Le Redoutable », le cap de la la Hague, le Mont Saint Michel... Déplacement en avion de Marseille à Caen puis en autobus. Coût 1080€.

Une semaine à BERLIN

Ce projet avait vite fait le plein... Nous allons demander au voyageur de nouvelles dates et une confirmation du programme et d'un vol direct. Le coût serait de l'ordre de 1000€.

L'exposition universelle de DUBAÏ

C'est une opportunité que nous proposera l'agence « Verdié Voyages » dans les prochains mois... sous réserve qu'on ait réglé préalablement notre contentieux avec eux concernant la croisière sur le Danube.

PLANNING D'OCCUPATION DES SALLES MUNICIPALES Août 2021

| | Salle ROUGET DE LISLE FORUM | Salle BORIS VIAN FORUM | Salle JULES FERRY | Salle des OLIVIERS | Salle INFORMATIQUE École Pasteur | Salle de DANSE Gymnase Jean Alesi Villeneuve Les A. | BUREAU Foyer Voltaire | Salle d'ACTIVITÉS Foyer Voltaire | FOUR BANAL |
|-----------------|---|--|---|--|---|--|--|--|---------------------------------|
| LUNDI | Indisponible en 2021 Vaccination COVID | | 10h00 à 11h00 TAÏCHI | | | 8h30 à 9h45 GYROKINÉSIS 10h00 à 12h00 GYM DOUCE | 10h30 à 12h00 ANGLAIS | | |
| | Indisponible en 2021 Vaccination COVID | | 14h30 à 16h30 DANSES en LIGNES | 14h00 à 18h00 (1semaine sur 2) CARTONNAGE | | | 14h00 à 16h00 ANGLAIS | | |
| MARDI | Indisponible en 2021 Vaccination COVID | | | 9h00 à 12h00 ATELIER MÉMOIRE | | | 10h00 à 12h00 ATELIER ÉCRITURE | | |
| | | | | 14h00 à 16h00. ANGLAIS | | | 14h00 à 17h30 PERMANENCE ADAPR | | |
| MERCREDI | | 8h30 à 12h00 INFORMATIQUE P.C. | | | | | 9h00 à 10h00 ESPAGNOL 10h00 à 12h00 ANGLAIS | | |
| | | 14h00 à 16h00 PHOTOGÉNIE 16h00 à 18h00 MAC-COOL | 13h30 à 16h45 SCRABBLE DUPLICATE | | 14h00 à 17h30 INFORMATIQUE PC ou INTERNET | | 14h00 à 17h30 INFORMATIQUE PC ou INTERNET | 12h00 à 14h00 REPAS MENSUEL | 14H30 À 18H00 THÉÂTRE |
| JEUDI | | | | | | | 8h45 à 11h45 ANGLAIS | | |
| | | | 14h00 à 16h00 YOGA | 14h00 à 17h00 AQUARELLE | | | 14h30 à 16h30 ASTRONOMIE | | |
| VENDREDI | | | 9h30 à 13h00 CHANTEURS et MUSICIENS | | | | 9H30 À 11H30 BOUTIS | | |
| | | | | 14h00 à 17h00 SCRABBLE | | | 14h00 à 17h30 PERMANENCE ADAPR | 14h00 à 17h30 BRIDGE & TAROT | |