

Décembre 2022



Gazette ADAPR

Joyeuses fêtes
de fin d'année



Photo de Nicolas Sciabbarrasi

Amitié : Nous avons tous, maintenant ou à un moment ou l'autre de notre vie, éprouvé un sentiment fort d'amitié. Cela ne s'oublie pas. A l'approche des fêtes de fin d'année, j'ai envie de déposer cette réflexion sous le sapin, dans vos petits souliers ! Joyeuses fêtes à toutes et tous.

L'amitié, c'est souvent inattendu, ça vient comme cela, tout simplement. L'amitié se construit peu à peu, au fil des jours, au fil des événements que chacun vit de son côté. Au début, c'est souvent un peu brouillon, ça demande du temps, ça se construit pas à pas. Et puis ça s'installe. Chacun devient attentionné à l'autre, curieux de l'autre. Des connivences se créent ; nous devenons auditeur attentif aux paroles, aux projets de l'autre.

Montaigne nous propose sa vision de l'amitié : « je sens que cela ne se peut exprimer, qu'en répondant : « Parce que c'était lui, parce que c'était moi ».

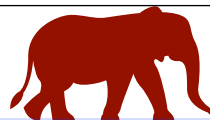
L'amitié respecte la liberté de chacun, l'autonomie de chacun. Elle n'est pas intrusive. Elle est sereine et confiante. Quoi de plus libre que l'amitié ?

L'amitié nous apporte la quiétude, la confiance, le bien être. On se sent bien ensemble.

Bernard Pivot écrit : *« Elle est légère comme une brise de jardin »*. Et puis l'amitié, c'est plus beau, c'est plus profond, c'est plus rare que l'Amour. « C'est le cœur sans le corps ! »

Pas besoin de grandes promesses, d'engagement l'un envers l'autre, de serment, de contrat. Seulement le respect de l'autre... parce qu'il est mon ami, parce qu'elle est mon amie.

Dominique Fernagu



Pensez à ...

- ✓ **TELETHON** les vendredi 2, samedi 3 et dimanche 4 décembre (voir page 8)
- ✓ **Conférence** : la prochaine aura lieu le lundi 16 janvier 2023 à 15h00. Salle Boris Vian, au Forum. Michel Buffereau démystifiera les moteurs à hydrogène.
- ✓ **Repas de Noël de la Mairie des Angles** : il aura lieu le **mercredi 7 décembre** (Voir détails page 8)

Activités Culturelles

Les Sorties d'Annie

« La culture...(c'est) comme le chocolat : une gourmandise qui se déguste par plaisir et se partage entre amis » D. Hallépée

Judi 1^{er} décembre à 14h30 : Pernes les Fontaines, 9, rue Gambetta

Visite guidée du **Musée du Costume Comtadin**. Il reste 4 places.
Participation : 2 € en chèque

S'inscrire auprès d'Annie Defretin
04 90 25 57 80 ou 06 11 97 47 71

Lundi 5 décembre à 9h30 au Foyer : Réunion de la Commission culture.

Vendredi 16 décembre à 15h : Salle Boris Vian au Forum

Rencontre amicale et culturelle avec la projection de photos de sorties passées. On verra les sites que l'on pourrait reprogrammer : le temps passe si vite, mais Madelaine le fera revivre.

Agréable moment d'échange offert aux amateurs de sorties qui se prolongera autour **d'un goûter gourmand**.

Gratuit, mais limité à 50 personnes

S'inscrire auprès d'Annie Defretin
04 90 25 57 80 ou 06 11 97 47 71

Samedi 21 janvier 2023 : Journée en car à Marseille

8h : départ de la mairie des Angles

10h : Visite guidée en 2 groupes du **Musée des Arts décoratifs et de la Faïence au Château Borely** qui présente mobilier, céramiques, verrerie, tapisseries du XVIII^{ème} siècle à nos jours avec l'exposition temporaire des **Moutons-sièges de Lalanne** disséminés dans les salles.

11h30 : reprise du car

12h : déjeuner au « **Regards Café** » sur le toit du musée Regards de Provence face au MUCEM. Le repas est prévu sans boissons.

14h20 : Visite de la **Restitution de la Grotte Cosquer** en 3 parties :

→ Une visite de la Grotte avec audio-guides à bord de modules d'exploration.

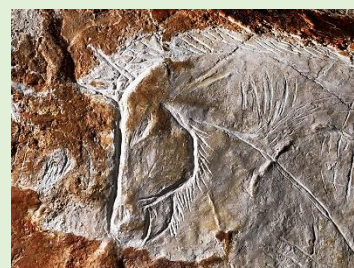
→ La projection d'un court-métrage sur la découverte de la grotte.

→ Une visite libre de l'exposition sur la préhistoire et le réchauffement climatique.

17h : regroupement pour le retour vers les Angles

Prix de cette journée : 65€

S'inscrire auprès d'Annie Defretin
04 90 25 57 80 ou 06 11 97 47 71





Les Utopistes sur les planches...



Lettre d'Islande
de Roland Dubillard ,
interprété par Anne-
Marie et Bernard



Pour de la Crotte
de Roland Dubillard ,
interprété par Lydie
et Michèle



Raoul
de Sacha Guitry,
interprété par Marie
Hélène et Philippe



L'amnésique
Texte anonyme
interprété par Ginou
et Henri



J'ai raté ma vie...
de Philippe
par Philippe



Dialogues décalés
Texte anonyme
interprété par
Geneviève et Bernard



Caen
de Raymond Devos
interprété par
Solange et Bernard



L'auto
de Roland Dubillard ,
interprété par
Danièle et Henri



L'Univers
d'Hubert Rives
interprété par
Geneviève et Lydie



Finissez vos phrases
de Jean Tardieu
interprété par Anne-
Marie et Philippe



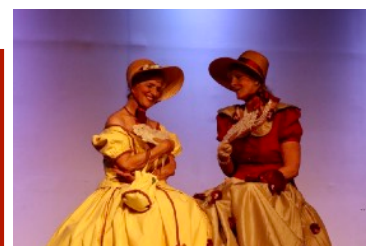
Condoléances
Texte anonyme
interprété par
Bernard et Henri



Nos plus belles années
de Grand Corps
Malade interprété par
Danièle et Bernard



Les Clochards
de Denise Bonal Interprété par
Marie-Hélène et Solange



Le Souffleur
de Jacques Maurin , interprété par
Marie Hélène, Solange et Bernard

Les entretiens d'Évelyne : Daniele SECOND



Daniele vaincra !

Lorsqu'on rencontre Daniele Second, on est tout de suite frappé par son dynamisme, sa ténacité et sa disponibilité. Danièle est une passionnée.

Née à Tunis en 1945, où son père militaire était en poste, Danièle a suivi sa famille, lorsque celle-ci a été rapatriée en France en 1962.

Arrivée sur Villeneuve lez Avignon, Daniele est ensuite entrée dans la vie active, embauchée à la Sécurité Sociale. Attentive aux autres, elle est élue au comité d'entreprise de la CPAM. Daniele a fondé une famille et leur fils, David, lui a donné deux beaux petits-enfants.

Une lourde maladie, diagnostiquée en 2003, l'a obligée à exercer son activité professionnelle en mi-temps thérapeutique...De quoi s'effondrer ? Pas du tout, car la passion qui anime Danièle l'a conduite à mener une activité de **chef de chœur** avec des musiciens et des chanteurs...à l'Adapr !

Son oreille musicale, son sens du rythme, sa mémoire visuelle et son goût pour la variété française ont aidé Daniele, qui ne connaît pas le solfège, à construire ce beau parcours de 18 ans d'animation de ce groupe. Ce bénévolat lui a permis - clin d'oeil - de côtoyer 4 présidents à l'ADAPR...

A son actif : 18 ans de direction de choristes, accompagnés par des

musiciennes et musiciens pilotés par Claude Bono, tels que pianiste, accordéoniste, guitariste, violoniste, batteur et joueur de galoubet. Ils se reconnaîtront.

Des fidèles de la première heure, pour certaines et certains, avec un groupe qui a démarré avec 7 choristes et 3 musiciens, puis s'est étoffé progressivement pour atteindre près de 60 participants.

Actuellement, ils sont 35 à se retrouver dans une ambiance chaleureuse, chaque vendredi matin, dès 9h30 pour les musiciens, et à partir de 10h pour les choristes à la salle Jules Ferry. De nouvelles recrues, issues d'une autre chorale indépendante, ont intégré son groupe.

Le répertoire est construit sur 5 programmes de 12 à 15 chansons, exclusivement à partir de chansons de variété française. Ceci est rendu possible grâce aux recherches effectuées par Madame Soulat et Daniele, avec l'aide efficace de Claude Bono pour adapter les chansons.

Les prestations sont diverses, qu'il s'agisse du spectacle réalisé en commun avec le groupe de théâtre au Printemps de l'ADAPR, ou de ceux donnés dans différents EHPADs de la région. Les résidentes et résidents ont beaucoup de plaisir à reprendre et accompagner les chansons proposées.

Daniele a en projet, et en préparation active, un spectacle d'une heure, le 16 décembre 2022, à l'Ehpad Paul Gâche.

Merci à Danièle et surtout bonne continuation.



Les entretiens d'Évelyne : Évelyne Beunardeau

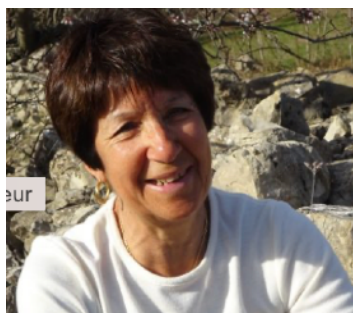
Évelyne et Claude BEUNARDEAU sont l'un et l'autre fort engagés dans l'animation de l'ADAPR. Claude est membre du Conseil d'Administration et, aux côtés de Claire Mercier, assure l'animation du secteur des randonnées. Lui-même encadre les randonnées du groupe D. Mais aujourd'hui, c'est à son épouse, Évelyne, que nous consacrons cette page.

Existe-t-il plus belle activité créatrice que celle qui consiste à faire naître à partir d'une feuille de carton de 2,5mm d'épaisseur des coffrets à bijoux, boîtes à couture, ensembles de bureau, plateaux, pieds de lampe, sacs à main, pendules, tables de salon, présentoirs à photos, lutrins, porte-parapluies, ...

Vous l'avez compris désormais, le cartonnage est une activité manuelle au registre infini et sans cesse renouvelé... Quelle satisfaction de pouvoir affirmer : c'est moi qui l'ai fait !

Vous avez pu voir des exemples de création à l'exposition réalisée au Printemps de l'Adapr, en juin dernier. Grâce à cette exposition, certaines d'entre vous, attirées par cette activité, sont venues s'inscrire au cours d'Evelyne.

Evelyne a découvert cette activité il y a environ 20 ans, lorsqu'elle participait à un cours d'encadrement, lors de sa demi-journée de congé hebdomadaire. Son professeur enseignait également le cartonnage, moins onéreux que la technique d'encadrement.



Pour pratiquer le cartonnage, il convient d'être minutieux, attentif et "avoir du goût", souligne Évelyne.

L'outillage est facile à trouver,

les fournitures aussi, allant du papier, plastifié ou non au tissu, et sont fonction de ce que l'on souhaite mettre en oeuvre.

Evelyne, encouragée par la précédente coordinatrice des activités artistiques, Odile Jeandeau, a proposé à Dominique FERNAGU d'organiser et de prendre en charge un atelier de cartonnage.

« Pour cette activité, il faut savoir que l'apprentissage est relativement simple, l'autonomie peut être acquise au bout d'un an de pratique, pour certaines élèves... Toutefois, il faut compter environ deux ans pour se sentir à l'aise, pour la plupart des pratiquantes ».

L'initiation passe systématiquement par la réalisation d'une boîte : ceci permet de "tout apprendre" et surtout, selon Évelyne de "saisir la technique".

Les progrès continuent au fil des créations : à témoin son cahier d'apprentissage, conservé depuis 20 ans, dans lequel Évelyne note encore des idées ou expériences transposables à ses élèves. Évelyne prend plaisir à accompagner ses élèves, lors des 4 heures de cours bimensuelles des lundis. "Ceci ne me laisse pas une minute de repos", dit-elle, en souriant... La satisfaction qu'elle éprouve en contrepartie à montrer et transmettre son savoir-faire est toujours au rendez-vous !



ADAPR ASTRONOMIE

Les séances d'astronomie ont repris mi-octobre avec les membres de l'ADAPR et ceux de l'AVF. De nouveaux membres ont rejoint le groupe : 16 participants lors de la dernière réunion. Une présentation du club par Nicolas pour les nouveaux et de nombreux sujets ont été évoqués. Des exposés sont en préparation pour cette nouvelle session. Les questions d'actualités ont été présentées par Marc et surtout ses réponses ont eu du succès.

Une séance au planétarium du Parc du COSMOS est en préparation.



Le club Astro n'a pas manqué le passage de l'éclipse du soleil le 25 octobre; malgré quelques passages nuageux, le phénomène a pu être observé par les personnes présentes et ce, en toute sécurité. Le télescope a permis une vision directe du soleil à l'aide d'un filtre adapté et la lunette a projeté l'image du soleil sur un petit écran. La discussion s'est poursuivie autour d'un pique-nique qui a clôturé la séance. Bref un moment de partage et de convivialité autour d'un phénomène assez rare.

Nous vous rappelons nos « Rendez-vous » chaque semaine à partir de 14h30 à la salle Frédéric MARTIN à Villeneuve les Avignon. Certains membres de l'ADAPR se sont inscrits mais ne sont pas encore venus, nous vous attendons.

Marc ZORGNOTTI, animateur ADAPR ASTRONOMIE

Les prochaines conférences

Pas de conférence en décembre, mais réservez déjà vos lundis après midi :

- Lundi 16 janvier : Les moteurs à **HYDROGENE**, comment ça marche ? C'est pour quand ? par **Michel BUFFEREAU**
- Lundi 20 février : Le **MISTRAL** par **Bernard MONDON** qui nous a tous passionnés avec sa conférences sur les cigales...
- Lundi 20 mars **TOUS HUMAINS** par **Jean ROCHE**.

Appel à Bénévole !

L'ADAPR cherche un adhérent ou une adhérente ayant une expérience en infographie pour participer à la mise en page de la GAZETTE.



Direction de la Publication : Christian Pazzi et Gisèle Jammes.
Rédacteur en Chef : Dominique Fernagu.
Annie Defretin, Claire Mercier, Évelyne Martin, Dominique Vandenberghe et Gérard Defretin ont participé à l'édition de décembre de la GAZETTE.

Association de Détente et d'Accueil Pour les Retraités.

Tel. 04 32 70 08 14, Locaux : 9 rue Voltaire aux Angles. Site : adapr.org



Randonnées de Décembre

Groupe A

RV au Forum à 8h45

Mardi 6 : Tavel 30

Daniel Vallier 06 78 62 03 74

13 km et 200 m de dénivelé. Covoiturage 3€

Mardi 13 : Rochefort du Gard-Tavel 30

Robert Astier 07 84 97 92 28

13 km et 240m de dénivelé. Covoiturage 2€

Mardi 20 : Caromb lac du Paty 84

Sylvie Brémond 06 87 97 10 09

11km et dénivelé de 300m. Covoiturage 9€

Mardi 27 : Barbantane Frigolet 13

Yolande Hérán 06 34 37 53 29

12km et 200m de dénivelé. Covoiturage 3€

Groupe B

RV au Forum à 8h15

Mardi 6 : Lirac 30

Michel Jourdan 06 71 64 39 33

15 km et 350 m dénivelé Covoiturage 3€

Mardi 13 : Saint Maximin 30

Gérard David 06 33 55 29 63

14 km et 420m de dénivelé. Covoiturage 7€

Mardi 20 : Tavel 30

Daniel Vallier 06 78 62 03 74

15km et 300m dénivelé. Covoiturage 3€

Mardi 27 : Pas de rando en groupe B

Groupe C

RV au Forum à 7h45

Mardi 6 : Chapelle Saint Gabriel 13

Claire Mercier 06 16 07 80 07

12km et dénivelé de 380m Covoiturage 5€

Mardi 13 : Carrières du Pont du Gard 30

Michel O'Byrne 06 61 99 25 25

14 km et dénivelé de 500m. Covoiturage 7,50€

Mardi 20 : Pas de rando en Groupe C

Mardi 27 : Pas de rando en Groupe C

Groupe D

RV au Forum à 7h45

Mardi 6 : Pas de rando en Groupe D

Mardi 13 : Saint Victor Lacoste 30

Philippe Gallo 06 27 22 62 26

19 km dénivelé 600m. Covoiturage 4€

Mardi 20 : Pas de rando en groupe D

Mardi 27 : Pas de rando en groupe D

Vous trouverez toutes les informations nécessaires sur le site « adapr.org »



Michel J



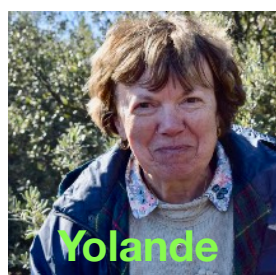
Daniel



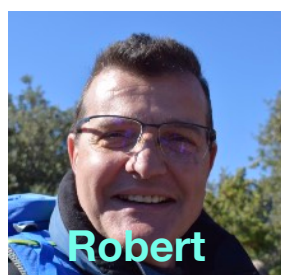
Michel O



Gérard



Yolande



Robert



Sylvie



Claire

En décembre...



VENDREDI 02 DÉCEMBRE

Salle Blanchard du Forum

- * 18h – **CONCERT, Chantons Ferrat**- 8€
- * 20h – tirage **TOMBOLA CMJ**
- * 20h – **DINER / DANSANT** – 15€

Réservation avec paiement au secrétariat du Forum



SAMEDI 03 DÉCEMBRE

- * 9h à 16h – **CONCOURS DE PÉTANQUE**
- * 10h à 16h – **GRANDE ÉCHELLE POMPIERS, BALADE EN HARLEY, SARBACANE.** Au Square Corneille
- * 14h à 22h – **BAL COUNTRY et LINE DANCE.**



DIMANCHE 04 DÉCEMBRE : Randonnée pédestre de l'ADAPR

Pour le Téléthon, l'ADAPR et le Club de Randonnées des Angles organisent une randonnée à la journée. Cette rando aura lieu dans les collines des Issarts, la distance est de 13km environ avec 200 m de dénivelé maximum ; vous devez prévoir le pique-nique.

Le départ se fera du Forum à 9h00 en direction du parking du covoiturage au départ du chemin du Pignonélier (caserne des pompiers) où les voitures seront garées. Le retour se fera vers 15h et un vin chaud sera servi à tous les participants à l'arrivée.

La participation est de **5€** minimum (versés intégralement au Téléthon), cette randonnée est ouverte à tout le monde, licenciés ou pas, vous pouvez venir avec votre famille et/ou vos amis !

Vous pouvez vous inscrire sur adapr.sports@orange.fr

REPAS DE NOËL DE LA VILLE DES ANGLES

Le repas tant attendu aura lieu le **Mercredi 7 décembre 2022** à 12 h au Forum, dans la Salle François Blanchard. Le prix du repas est de **12€80**.

Les inscriptions se feront, au plus tard, le **vendredi 25 novembre 2022** au secrétariat de l'ADAPR, Foyer-restaurant de la rue Voltaire. Toute inscription doit être accompagnée du règlement par chèque à l'ordre du Trésor Public.

Au menu : Salade de roquette, magret fumé et foie gras
Feuilleté de St Jacques, crevettes et saumon
Saint Nectaire, Assiette gourmande de desserts, café...
Vins rouges et rosés offert par la Municipalité.

Animation musicale par **Coup de Cœur**