Février 2023

N°11

Gazette ADAPR

Lorsqu'on prend des responsabilités au sein d'une association, cela implique d'avoir à donner de l'**énergie positive** pour répondre aux besoins et aux attentes des adhérents. Mes nouvelles fonctions de vice-présidente au sein de l'ADAPR vont me permettre de m'atteler avec enthousiasme, sincérité et honnêteté à cette lourde tâche.

Mais qu'est-ce qu'une association si ce n'est une image réduite du monde, un microcosme en somme ; et à ce titre elle doit être étayée par les mêmes valeurs qui permettent le vivre-ensemble.

Pour pouvoir vivre ensemble, l'humanité a besoin de codes , de règles afin d'agir justement mais pour moi une valeur, une règle prime sur toutes les autres le **RESPECT ;** et cette conviction je l'ai acquise grâce à mon expérience professionnelle et mes différents engagements dans le bénévolat (13 ans de présidence d'une association d'anciens élèves, 5 ans en tant que chargée de mission pour la Croix Rouge à Avignon).

Le respect ce n'est pas uniquement dans la forme, la politesse par exemple, tel qu'on l'entend couramment, c'est avant tout **se soucier de l'impact de nos actes sur autrui**, c'est lié à **l'empathie, la compassion, l'intégrité.**

En ce début d'année marqué pour certains d'entre nous par des épreuves douloureuses auxquelles notre âge nous confronte de plus en plus, l'empathie et la compassion exprimées par les membres de notre association ont été d' un grand réconfort.

N'oublions pas que notre association est plus qu'un lieu de divertissements pour de nombreuses personnes, elle est le lien qui les aide à vivre, qui les relie encore à la société.

Pour ma part je souhaiterais qu'elle évolue encore plus vers l'expression d'une vraie solidarité et d'entre-aide envers nos adhérents d'abord mais aussi en direction de l'extérieur ; il y a tant de choses à faire en termes d'aide matérielle mais aussi de transmission du savoir et des valeurs.

Nous sommes parents, grands-parents, il nous appartient de faire en sorte que nos enfants et petits-enfants croient en l'avenir, en l'**espoir ;** à nous de les amener à ne jamais désespérer car pour emprunter les mots de Barack Obama « le cynisme est un choix mais l'espoir est un meilleur choix ». Difficile me direz-vous dans le contexte actuel, mais est- ce une raison pour baisser les bras? Et pour mener à bien cette « croisade » il nous faut rester en forme physique et morale, avoir un espace d' accueil, de détente, de rencontres pour nous ressourcer, l'**ADAPR ! Évidemment !**

Bonne continuation à tous sur la route de 2023 !

Gisèle JAMMES, Vice-présidente

Pensez à …

- ✓ **Conférence :** la prochaine aura lieu le **lundi 20 février** à 15h00. Salle Boris Vian, au Forum. (Voir détails page 6)
- ✓ **Repas du mois :** il aura lieu le **mercredi 15 février**(Voir détails page 8)

Activités Culturelles

Les Sorties d'Annie

« La culture est ce qui reste quand on ne sait rien faire » Françoise Sagan

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

Lundi 6 février à 14h30 : Musée Calvet

Visite commentée des collections permanentes par Nadine, la guide des hôtels particuliers. Le thème de la visite sera sur : « l'évolution de la peinture à travers les âges : des primitifs italiens vers les paysages et les portraits pour arriver aux couleurs du XXème siècle »

Visite limitée à 25 personnes. Participation : 8€ par chèque

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

Jeudi 16 février à 15h : Ce qui était prévu en décembre salle Boris Vian

Rencontre amicale et…culturelle avec la projection en musique de photos de sorties passées que les plus anciens aimeraient refaire et les nouveaux adhérents découvrir.
Moment d'échange 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

à partir du 1er février

Mercredi 15 mars : Journée détente en Ardèche autour du cochon grillé

Voir le programme complet en page suivante
Prix de cette journée : 55€

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

à partir du 1er février

Règlement au foyer le vendredi 17 février

Atelier Ecriture :

La consigne était d'écrire un texte sur le mot « sens » dans tous ses états. Voici celui de Marc : « J'ai le sens du devoir, je vais donc essayer de donner un sens à la demande de Denise mais je me sens tout petit devant un mot qui indique aussi bien le sens de la marche que le sens de la vie en incluant le sens de l'histoire et les cinq sens. En faisant cette réflexion, j'ai fait preuve de bon sens mais retrouvons le sens des réalités : dans le passé, j'ai souvent succombé au plaisir des sens mais j'ai vieilli et comme j'ai gardé le sens de l'humour, je dirais que ce sont maintenant des sens interdits »

MERCREDI 15 MARS 2023

JOURNEE DETENTE EN ARDECHE
SPECIALITE CULINAIRE : LE COCHON GRILLE

* * * * *

9h 00 - Départ en car de la mairie des Angles.

11h 15 - Découverte en visite libre du village de Laurac en Vivarais.
« Sa tour Sarrazine du 10e et 11e siècle, les murailles et les meurtrières, l'ancien lavoir du 19e siècle ». (si le facteur temps nous le permet).

12h 00 - Déjeuner à l'Auberge Gonflée à Laurac en Vivarais.

* * * * *

+++ MENU +++

* * *

Kir de Bienvenue

* * *

Salade gourmande et sa terrine maison aux Cèpes et Châtaignes

* * *

Cochon grillé à la broche au feu de bois « à volonté »
Accompagné de pommes de terre sauce crème ciboulette et poêlée de légumes

* * *

Brie maison

* * *

Pâtisserie du chef et sa boule de glace

* * *

Café

* * *

Vins en tonneaux

* * * * *

15h 00 - Visite du musée et parc du Mas Daudet à Saint-Alban-Auriolles
Magnifique mas Ardéchois, propriété familiale d'Alphonse Daudet.
Revivre les gestes et le savoir- faire de nos anciens (distillation de l'alcool, battre le fer, presser les olives, décortiquer les châtaignes, la magnanerie…) ensuite, les salons bourgeois à la découverte de l'auteur de la chèvre de Mr. Seguin.

17H 00 - (environ) Retour vers Les Angles.

* * * * *

PRIX DE LA JOURNEE : 55 euros par personne.

INSCRIPTION : Auprès d'Annie DEFRETIN au 04.90.25.57.80 ou 06.11.97.47.71 (à partir du premier février 2023).

REGLEMENT : A la permanence, le 17 février 2023.

* * * * *

+++ VENEZ NOMBREUX ET JOYEUX +++

La gastronomie fait trembler d'intelligence nos narines ….. de : Paul CARVEL

Projets de voyage pour 2024

La Commission « Voyages » de l'ADAPR vous propose trois destinations possibles pour 2024.

« Afin de mieux coller à vos désirs, nous vous faisons des propositions de voyages pour 2024, pourriez-vous nous indiquer l'ordre de vos préférences entre :

1) Italie, les pouilles, Naples et Pompéi
2) Portugal, île de Madère
3) Portugal, île de San Miguel aux Açores.

Les trois sont des voyages de huit jours aux environs de 1500 €
Les dates ne sont pas arrêtées, ce sera suivant vos choix si on en fait un ou deux ou trois ? On peut étaler d'avril à juin et même choisir septembre pour l'Italie. Pour Madère mai serait bien et juin pour les Açores c'est mieux au printemps pour les fleurs….

J'attends vos réponses, nombreuses ,avant la fin du mois de février si possible, soit au foyer le mardi après-midi entre 14 et 16h30, soit par SMS au 06 12 30 01 48 soit par mail à « marpisteve30@gmail.com »
Merci d'avance pour votre participation. Bonne année à tous. »
Martine

Voyage Normandie & Jersey

Jour 1 : Visite du Mémorial de Caen

Jour 2 : Les plages du DÉBARQUEMENT et l'île de TATIHOU

Jour 3 : Le sous marin « Le redoutable » et la Hague

Jour 4 : L'île de JERSEY

Jour 5 : Le mont SAINT MICHEL

Jour 6 : CAEN

3 au 8 juin 2023 (6 jours & 5 nuits)

Séjour : 1200 €

+ Assurance annulation : 30 €
+ SNCF Avignon-Paris : en attente tarif de groupe
Pré-inscription d'urgence au secrétariat de l'ADAPR.

L'entretien du mois : Philippe POGEMBERG

Si vous résidez sur Les Angles, vous avez peut-être croisé au marché ou sur un des chemins de randonnée locaux ce jeune pré-retraité, qui y habite depuis 2002… Natif de Villeneuve lez Avignon, Philippe est revenu en 1991 pour y rejoindre sa famille, après six années professionnelles passées dans cette belle mais trop méconnue région du Cotentin…Il garde de cette région et de sa cuisine, notamment, un très bon souvenir !

Technicien de formation, diplômé en électronique, son parcours professionnel lui a fait approcher l'informatique « sur le tas », dans un premier temps. Attiré par cette discipline, les formations successivement suivies ont contribué à lui apporter les compléments théoriques nécessaires, son côté « Mac Gyver », l'envie de comprendre et de décortiquer les choses ont renforcé progressivement ses connaissances et ses savoir-faire, au point de le conduire à en faire son activité professionnelle. L'acquisition d'un ordinateur personnel en 2004 lui a permis de tester et de consolider ses connaissances sur le matériel. Philippe aime « comprendre les choses et dépanner »…Il apprend tous les jours ! Vous allez le découvrir petit à petit au fil de cet entretien.

En préretraite, Philipe savait qu'il « voudrait aider », pour reprendre sa formule. Après avoir contacté deux associations, il s'est inscrit à l'ADAPR l'an dernier pour y pratiquer des activités telles que la randonnée et également proposer son temps pour aider, justement…De fait, il a présenté à Sylvie Bossard, Responsable du secteur Formation et Découverte, son souhait d'animer un atelier sur le matériel informatique. Les besoins identifiés par Sylvie portaient sur la découverte et l'utilisation de logiciels dont « Excel », d'autres secteurs du domaine étant déjà pourvus. Philippe a accepté de relever ce challenge, motivé par son souhait de « rendre service », un des moteurs essentiels de ses activités. Philippe précise qu'il n'est pas un « formateur » mais il aime le contact, le recherche et partage volontiers ses connaissances. Celles acquises sur Excel et suites bureautiques qu'il utilise sont en partie issues d'échanges soutenus avec les stagiaires scolaires qu'il a encadrés.

Dans la liste de ses passions, Philippe souligne en premier son goût pour la musique qu'il regrette de ne pas avoir apprise jeune. Avec quelques notions de solfège, il s'est décidé début 2022 à prendre des cours de piano. . Cette attirance pour la musique l'a conduit à monter sur scène pour des comédies lyriques, ou opérettes, dans le cadre d'une association Villenevoise. Son côté « fantaisiste » (à témoin ses imitations pertinentes de collègues sur son lieu de travail, par exemple) lui a donné accès à des rôles qui lui ont demandé beaucoup d'efforts et d'apprentissage, mais lui ont apporté une très belle expérience, partagée avec sa femme, musicienne professionnelle. Aujourd'hui, il continue de chanter dans une chorale Angloise.

En lien avec la musique, son envie de travailler dans le domaine du son, même s'il n'a pas osé concrétiser son intégration à l'INA en 1982, l'a fait s'orienter vers tous ce qui touche aux multimédias, y compris le montage vidéo. Avec son aide, un film a été monté et présenté en juin 2022, lors du printemps de l'ADAPR. Philippe bricole beaucoup aussi, que ce soit dans sa maison ou ailleurs, selon les besoins.

Côté cuisine, il assure et aime partager - maître mot pour lui - en faisant plaisir à ses proches avec des bons petits plats, son côté « italien » l'y aide bien…

Pour garder la forme, Stretching, marche rapide (avec son compagnon à 4 pattes, Sunny), vélo et randonnée dans le groupe B sont des activités qu'il pratique volontiers.

L'atelier informatique de 1h30 chaque semaine, qu'il va prochainement animer sera sans aucun doute passionnant … Comme lui !!!

Conférence de Bernard Mondon

LE MISTRAL

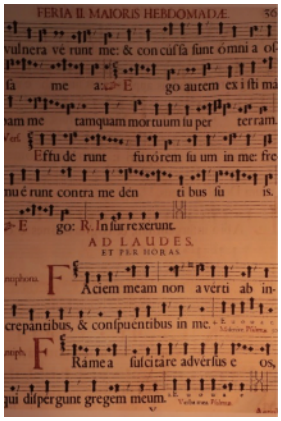
Lundi 20 février à 15h00, salle Boris Vian au Forum.

Bernard Mondon, l'amoureux fou de la Provence, sait transmettre sa passion au cours de conférences pédagogiques mais ludiques. Car il a l'art et la manière de faire savoir avec un savoir-faire qui nous contraint à être vite fascinés.

Après sa conférence, fort appréciée, consacrée aux cigales au mois de mai dernier, Bernard Mondon, rédacteur en chef des Carnets du Ventoux, grand spécialiste de la Provence, de ses traditions et de sa culture, retrouvera les adhérents de l'ADAPR le **20 février prochain** pour évoquer un vent typiquement provençal, réputé le plus fort en France (il a soufflé à 313 km/h en 1967 au sommet du Ventoux !), le célèbre mais mal connu mistral.

Frédéric Mistral disait de lui qu'il était un fléau mais qu'il était le roi des vents. Bernard Mondon expliquera qu'il n'existe pas **un** mais **quatre** mistrals : le blanc, au printemps, le noir en automne, le rhodanien en hiver, et le thermique, celui du mois de juillet... C'est à Orange (Vaucluse) qu'il souffle le plus souvent (101 jours par an). Enfin il nous parlera du mistral peint par Van Gogh, si bien décrit par Giono et par Rostand.

Photogénie : la mesure du temps



Randonnées de février

Groupe A- RV Forum 8h45

Mardi 7 : *Tavel et les anciennes bergeries*
Daniel Vallier 06 78 62 03 74
13 km et 100 m de dénivelé
Covoiturage 3.5€

Mardi 14 : *Saumane en Vaucluse*
Yolande Héran 06 34 37 53 29
13 km et 300m de dénivelé
Covoiturage : 9€

Mardi 21 : *Eygalières*
Sylvie Brémond 06 87 97 10 09
13 km et 180m de dénivelé
Covoiturage 9€

Mardi 28 : *Caderousse*
Robert Astier 07 84 97 92 28
14 km et 20m de dénivelé
Covoiturage 5€

Groupe B – RV Forum 8h15

Mardi 7 : *Saint Maximin*
Gérard David 06 33 55 29 63
15 km et 300m de dénivelé
Covoiturage 6.50€

Mardi 14 : *Canal des Alpines St Rémy*
Michel Jourdan 06 71 64 39 33
14 km et 185m de dénivelé
Covoiturage 6,50€

Mardi 21 : *La Capelle Masmolène*
Claire Mercier 06 16 07 80 07
15 km 350m de dénivelé
Covoiturage 9€

Mardi 28 : ***Les Capitelles de Blauzac 30***
Michel Jourdan 06 71 64 39 33
16 km et 200m de dénivelé
covoiturage 8€

Groupe C – RV Forum 8h15

Mardi 7 : *De Lirac à Saint Victor Lacoste*
Claire Mercier 06 16 07 80 07
117 km et 450m de dénivelé
Covoiturage 4€

Mardi *14 :* Les Bories de Gordes
Michel à'Byrne 06 61 99 25 25
12 km et 300m de dénivelé
Covoiturage 10€

Mardi 21 : *Le Vallon des Amants à St Rémy*
Michel à'Byrne 06 61 99 25 25
15 km et 350m de dénivelé
Covoiturage 8€

Mardi 28 : pas de randonnée pour ce groupe

Groupe D – RV Forum 7h30

Mardi 7 : *Barjac 30*
Claude Beunardeau 06 32 71 93 08
19 km et 600m de dénivelé
Covoiturage 15€

Mardi 14 :*Beaumes de Venise*
Claude Beunardeau 06 32 71 93 08
19 km et 600m de dénivelé
Covoiturage 9€

Mardi 21 : *Salavas 07*
Claude Beunardeau 06 32 71 93 08
20 km et 500m de dénivvelé
covoiturage 17€

Mardi *28 : Savoillan 84*
Claude Beunardeau 06 32 71 93 08
20 km et 600mde dénivelé
Covoiturage 19€

En février…

REPAS DE L'ADAPR

Le repas mensuel aura lieu le **Mercredi 15 février** à 12 h au Foyer. Le prix du repas est de **7€10 (boisson comprise)**.

Les inscriptions se feront les **mardis et vendredis**, au plus tard, le **mardi 7 février 2023** au secrétariat de l'ADAPR, Foyer de la rue Voltaire. Toute inscription doit être accompagnée du **règlement par chèque à l'ordre du Trésor Public**.

Attention, il est aussi possible de s'inscrire directement auprès de Laura, au Foyer-restaurant, chaque jour entre 10h30 et 12h00.

Photogénie : La lune