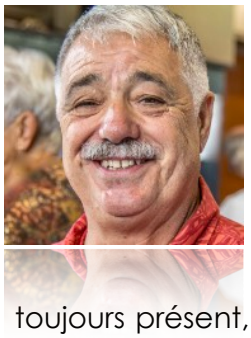
Janvier 2023

n°10

Gazette ADAPR



Bonne année 2023 !

Voici la période des vœux et au nom de l'ADAPR, je vous souhaite une bonne année, santé et bonheur malgré l'avenir incertain que nous vivons actuellement : Virus toujours présent, guerre aux portes de l'Europe, prix qui flambent, énergie pour le chauffage, carburant, récession, inflation, pouvoir d'achat en baisse (surtout pour les retraités), soucis pour nos entreprises…

Devons-nous être pessimistes ? ou essayer de profiter malgré tout de notre retraite, des activités de notre association, des animations à venir, des voyages déjà programmés et participer à la vie municipale, afin de ne pas rester seuls ?

Nous sommes plus de 600 adhérents à ce jour. Nous nous efforçons de répondre à votre demande et cela grâce à la cinquantaine de bénévoles sur lesquels nous pouvons compter. Un grand merci à chacune d'entre elles et à chacun d'entre eux. Afin de marquer notre reconnaissance, un cadeau « étrennes » est en préparation pour janvier. Une autre manifestation conviviale aura lieu courant juin avec un repas offert à tous les bénévoles comme l'an dernier.

Des projets sont en cours pour cette année : **sorties culturelles** (pour la grotte Cosquer, c'est déjà complet, et devant la demande une autre sortie est en préparation).

Gâteau des Rois le 19 janvier 2023 à 15h salle Blanchard. Réservé aux membres de notre association avec participation de 5 euros.

Conférences en Janvier, février, mars et déjà en préparation le deuxième trimestre (voir programme dans la gazette) entrée gratuite.

Printemps de l'ADAPR prévu le 11 mai 2023. Préparation en cours avec la nouvelle commission « Evènementiel » présidée par Christian AIGUESPARSES.

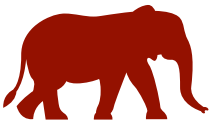
Nos activités fonctionnent bien, même si nous avons quelques soucis avec une d'entre elles, sur laquelle je ne veux pas m'étendre. Faut-il rappeler que pour être membre de l'association et participer aux activités, l'adhésion est nécessaire ? Il en est de même pour animer des activités. Cela nous est imposé par notre assurance afin que tout le monde soit couvert. Les animateurs rémunérés sont déclarés auto-entrepreneurs et c'est donc leur assurance qui les couvre. L'idéal serait de n'avoir que des bénévoles mais cela devient de plus en plus difficile de trouver des volontaires.

Notre volonté au Conseil d'Administration est de proposer des prestations de qualité avec nos membres bénévoles et collaborateurs, et avec des prix restant à la portée de tous.

J'ai conscience que le mandat de président est une charge de travail et je m'en aperçois chaque jour, mais je reste disponible pour tous, lors des permanences le vendredi après-midi.

Restons positifs, ne restons pas seuls, profitons de notre retraite et des bons moments à l'ADAPR. Je vous souhaite à toutes et tous une bonne et heureuse année 2023.

Christian PAZZI



Pensez à …

- ✓ **Conseil d'Administration de l'ADAPR le mercredi 11 janvier.**
- ✓ **Conférence de Michel Buffereau le lundi 16 janvier à 15h00, salle Boris Vian : L'HYDROGENE** (voir page 3),
- ✓ **Repas mensuel de l'ADAPR le mercredi 18 janvier.** (Voir page 8)
- ✓ **Gâteau des rois le jeudi 19 janvier** à 15h00, salle Blanchard au FORUM. Spectacle musical. Participation de 5€. (Voir page 8).

Activités Culturelles

Les Sorties d'Annie

« Vous n'avez pas besoin de comprendre (l'art). Ce que vous voyez vous rend heureux ? Tout est là » Constantin Brancusi

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

Samedi 14 janvier à 15h : Centre d'art Campredon, rue du Dr. Tallet à Isle sur Sorgue

Visite guidée en musique de l'exposition de **photos de Juliette Agnel**
Cette photographe qui a exposé au musée du Louvre et dans quelques autres musées présente ici ses nocturnes, portraits et paysages.

Visite limitée à 25 personnes

Participation : 6€ par chèque le jour de la sortie

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

Samedi 21 janvier : Journée en car à Marseille

8h ; départ de la mairie des Angles.

Programme complet de la journée dans la gazette de décembre
Nous serons 50 dans le car et 40 personnes sont en attente pour une 2ème journée que nous organiserons en avril.

Le chèque de 65€ à l'ordre de l'A.D.A.P.R. est à déposer au Foyer le **vendredi 6 janvier entre 14 et 17h**

Atelier Ecriture :

La consigne était de faire un acrostiche avec d é c e m b r e qui évoque spécialement ce mois de décembre 2022

Voici celui proposé par Chantale :

D : descente à skis des collines de Pujaut !
E ; électricité coupée ; souper de Noël aux chandelles !
C : cadeaux ? uniquement du recyclé !
E : enneigement phénoménal : le pays est bloqué !
M : mer gelée à Marseille : les marseillais font du patinage !
B : bonhommes de neige : compétition nationale !
R : renards blancs vus dans les rues enneigées !
E : éviter les excès alimentaires en cette période !!!

Les prochaines conférences

L'hydrogène : une conférence de Michel Buffereau

Lundi 16 janvier à 15h00

Salle Boris Vian, au FORUM

En matière d'énergie, les aspects financiers (montant des investissements, coût du fonctionnement), ainsi que la question de l'indépendance vis à vis des fournisseurs, ont longtemps été prépondérants. Depuis s'est ajoutée l'émission des gaz à effets de serre pour son action sur l'évolution rapide du climat. Certains proposent le recours à l'hydrogène comme l'un des moyens majeurs d'intervention.

- Vecteur énergétique et applications.
- Production, Transport, conditionnement et distribution
- Utilisations actuelles et futures.
- Produira-t-on assez d'hydrogène ?

Le mistral : une conférence de Bernard Mondon

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 **23 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 Bernard Mondon parlera du mistral peint par Van Gogh, décrit par Giono et Rostand.

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

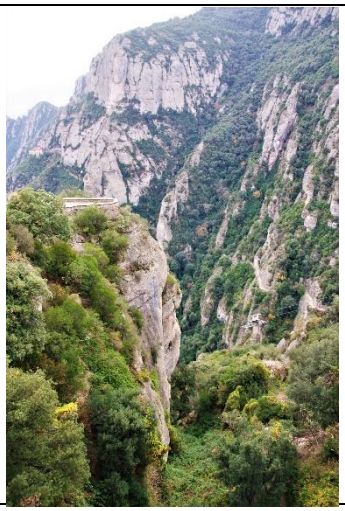
Association de Détente et d'Accueil Pour les Retraités.

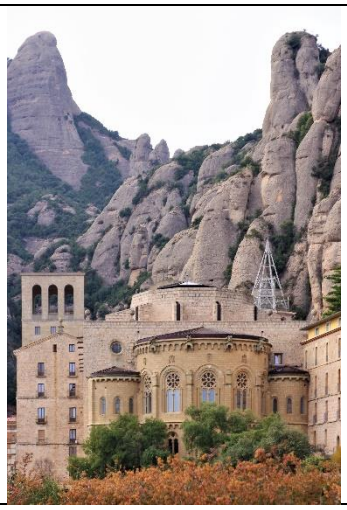
Tel. 04 32 70 08 14, Locaux : 9 rue Voltaire aux Angles. Site :adapr.org
Contacts pour la Gazette : assoadapr.gazette@orange.fr

Voyage en Catalogne

par Gérard Defretin

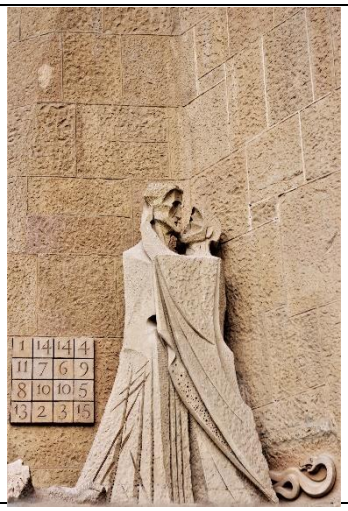
Village de Peratallada





Site et Basilique de Montserrat

La Vierge Noire



Barcelone : la Sagrada Familia, l'intérieur et sculpture de Subirachs

Figueras : musée Dali

Pueblo Espanol et marché de Noël à Barcelone

Musée Salvador Dali

Le groupe de voyageurs

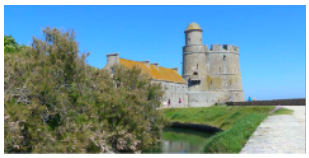
Voyage en Normandie

JOUR 1 : PARIS / CAEN

Prise en charge à Paris, gare de Lyon, par l'autocariste. Déjeuner à Caen.
Visite guidée du Mémorial de Caen. Des origines de la Seconde Guerre mondiale à la fin de la guerre froide. Installation à l'hôtel. Dîner et nuit à Caen

JOUR 2 : Les PLAGES du DEBARQUEMENT et l' ÎLE DE TATIHOU

Découverte des plages du débarquement :
Arromanches, Omaha Beach, Utah Beach, la Pointe du Hoc, le cimetière américain de Colleville-sur-Mer. Hauts lieux de la mémoire collective.



Traversée en bateau pour l'île de Tatihou : Visite du musée maritime qui présente les épaves de la flotte royale, coulée lors de la Bataille de La Hougue en 1692. **Découverte des jardins maritimes de l'île et de la réserve ornithologique. Montée sur la Tour Vauban.**
Route vers **Barfleur et le phare de Gateville**. Dîner et nuit à Cherbourg.

JOUR 3 : CHERBOURG et CARTERET

Visite de la Cité de la mer à Cherbourg et du **sous marin "Le redoutable".**
Déjeuner "moules-frites".
Route vers La Hague : Landemer, Ecalgrain, Nez de Jobourg.
Jardin botanique du château de Vauville.

JOUR 4 : JERSEY

Traversées aller-retour en bateau de Carteret à Jersey, tour de Jersey en autocar (3h30 environ). Shopping à Saint Hélier. Déjeuner à Jersey. (Passeport obligatoire)

JOUR 5 : LE MONT ST MICHEL

Route vers le Mont St Michel. Arrêt à l'abbatiale de Lessay. Visite guidée du Mont St Michel.

JOUR 6 : CAEN

Visite guidée de Caen (2h00). Déjeuner à Caen et retour en autocar jusqu'à Paris.

Le dossier complet est à votre disposition au secrétariat (Foyer, rue Voltaire) et prochainement sur le site (adapr.org). Voyage limité à 29 personnes. Inscriptions avant le mardi 31 janvier.

Dates : départ le samedi 3 juin 2023 le matin et retour le jeudi 8 juin en soirée (6 jours et 5 nuits). Prix par personne (voyage à Jersey compris) : **1201,03 €** + Train Avignon/Paris A/R.

Ce prix comprend : les repas + forfait boissons (1/4 de vin, eau et café), la visite guidée du Mémorial de Caen, la visite guidée des plages du débarquement, la traversée en bateau pour Tatihou, la visite du musée maritime, les jardins maritimes et la Tour Vauban, la visite de la Cité de la Mer à Cherbourg, la visite du jardin botanique du château de Vauville, les traversées aller-retour en bateau de Carteret à Jersey, le tour de Jersey en autocar (3h30 environ), la visite guidée du Mont-St-Michel et la visite guidée de Caen.

L'entretien du mois : Mireille SCHETRIT

« Marseillaise d'origine, mon mari ayant l'opportunité d'exercer ici son activité professionnelle, nous sommes arrivés dans la région en 1968, avec nos 2 jumelles de 2 ans. Il a occupé les fonctions d'adjoint à la Culture, dans une équipe municipale précédente. Grâce à son activité de correspondant local de presse, nous sommes amenés à participer à des événements locaux et ainsi faire de belles rencontres ».

« Quand nos 2 filles ont "quitté la maison", j'ai décidé de passer du métier de secrétaire médicale à celui de commerçante : « **Mimi Mercerie** », boutique ouverte sur une inspiration inattendue, sans autre expérience que celle du goût pour les travaux d'aiguilles. A cette période, les commerces locaux étaient nombreux.

Ma discipline depuis 24 ans, c'est le Tai chi que j'ai découvert en 1999, à la journée des Associations. J'ai suivi pendant 5 ans les cours dispensés par Anne Marie Lanteri. Cela m'a apporté énormément de bienfaits tant au niveau souplesse, qu'équilibre, concentration, mémorisation…sans oublier sérénité, ouverture d'esprit aux autres, partage de cette richesse… Je pratique tous les jours et renouvelle les exercices grâce à ceux trouvés sur Youtube, notamment.

Cet art se pratique de manière très lente et douce, l'esprit est un peu le même que le Yoga, mais l'on est toujours en mouvement.

Inscrite en 2013 à à l'ADAPR au cours de yoga de Jocelyne TEISSIER, nous avons pratiqué ensemble jusqu'en 2017, année où j'ai dû relayer Jocelyne quand sa santé s'est dégradée.

Ici, j'ai une élève de 90 ans ! Mais mes adhérents sont presque tous plus jeunes que moi, pour la majeure partie d'entre eux : j'approche les 80 ans… Je continue tant que j'ai une forme suffisante, mais il serait bien de trouver quelqu'un pour me seconder. Je suis allée rencontrer des écoles de Tai Chi pour trouver des élèves qui accepteraient de s'engager, pour l'instant sans succès.

L'an dernier, nous étions deux animateurs avec 15 séances à assurer chacun pour son groupe mais cette année, je me suis retrouvée seule… Aux journées d'adhésion/inscriptions, nous avons dû limiter la liste d'inscrits à 40 personnes et établir une liste d'attente. J'ai organisé les adhérents en 2 groupes de 20 personnes. Chacun des groupes bénéficie de 10 séances. Quelques inscrit(e)s ne sont pas revenu(e)s après leurs premières séances, sans avertir, privant d'accès aux cours ceux de la liste d'attente…C'est dommage ! Avant la prise en charge du Tai chi à l'ADAPR en 2013, je suis allée proposer des séances de Tai chi et des séances de chant à l'EHPAD Paul Gâche. J'y ai pratiqué un Tai chi adapté jusqu'en 2020 (COVID).

Je chante également dans une chorale depuis très longtemps : 16 ans à la chorale "Fréquences et Vibrations" puis depuis 10 ans maintenant avec le groupe de chanteurs et musiciens "l'Air de Rien". Ceci m'a permis de participer à des animations comme la fête de la Musique, le Printemps de l'ADAPR, etc.

Cette année, Christian PAZZI a demandé à notre groupe de faire l'animation de la Galette des Rois, avec la troupe de théâtre des Utopistes. J'y retrouve des élèves actuels ou anciens de Tai Chi, comme Lydie et Bernard… »

Et Mireille de conclure :

« **Si chacun faisait du Tai Chi, le monde irait sans doute mieux ! »**

Randonnées de Janvier

Groupe A — RV au Forum à 8h45

Mardi 3 **: Jonquière Saint Vincent 30**
Robert Astier 07 84 97 92 28
12 km et 80 m de dénivelé. Covoiturage 5€

Mardi 10 **: Rochefort du Gard 30**
Daniel Vallier 06 78 62 03 74
14 km et 100m de dénivelé. Covoiturage 3€

Mardi 17 **: Cornillon 30**
Yolande Héran 06 34 37 53 29
13km et dénivelé de 250m. Covoiturage 9€

Mardi 24 **: Bédoin 84**
Sylvie Brémond 06 87 97 10 09
12km et 300m de dénivelé. Covoiturage 9€

Mardi 31 **: Théziers 30**
Francis Clavel 06 72 02 84 81
12km et 150m de dénivelé. Covoiturage 3€

Groupe B — RV au Forum à 8h15

Mardi 3 **: Pas de randonnée en groupe B**

Mardi 10 **: Ocres et cheminées de fée de Bédoin 84** avec **Claire Mercier** 06 16 07 80 07
14km et dénivelé de 300m Covoiturage 10€

Mardi 17 **: Saint Etienne du Grés - Les Baux**
Michel Jourdan 06 71 64 39 33
15 km et 400 m dénivelé Covoiturage 6€

Mardi 24 **: Autour de Murs 84**
Gérard David 06 33 55 29 63
15km et 450m de dénivelé. Covoiturage 10€

Mardi 31 **: Fontvieille et ses moulins**
Michel Jourdan 06 71 64 39 33
15km et 200m de dénivelé Covoiturage 7€

Groupe C — RV au Forum à 7h45

Mardi 3 **: Pas de randonnée en groupe C**

Mardi 10 **: Carrières du Pont du Gard**
Michel O'Byrne 06 61 99 25 25
14km et 100m de dénivelé Covoiturage 5€

Mardi 17 **: Les Bories de Gordes**
Michel O'Byrne 06 61 99 25 25
12km et 300m de dénivelé Covoiturage 9€

Mardi 24 **: De Lirac à Saint Victor Lacoste**
avec **Claire Mercier** 06 16 07 80 07
17km et 450m de dénivelé Covoiturage 4€

Mardi 31 : Combe de Curnier Bédoin
Gérard David 06 33 55 29 63
15km, 800m de dénivelé Covoiturage 10€

Groupe D — RV au Forum à 7h30

Mardi 3 **: Crestet 84**
Claude Beunardeau 06 32 71 93 08
20km, dénivelé 600m Covoiturage 11€

Mardi 10 **: Murs 84**
Claude Beunardeau 06 32 71 93 08
20km, dénivelé 600m Covoiturage 11€

Mardi 17 **: Monclus 30**
Claude Beunardeau 06 32 71 93 08
20km, dénivelé 600m Covoiturage 11€

Mardi 24 **: Saint Côme et Maruéjols 30**
Claude Beunardeau 06 32 71 93 08
20km, dénivelé 600m Covoiturage 11€

Mardi 31 **: Boucoiran et Nozières 30**
Claude Beunardeau 06 32 71 93 08
20km, dénivelé 600m

En janvier…

REPAS DE L'ADAPR

Le repas mensuel aura lieu le **Mercredi 18 janvier** à 12 h au Foyer. Le prix du repas est de **7€10 (boisson comprise)**.

Les inscriptions se feront le **mardi 3** ou, au plus tard, le **vendredi 6 janvier 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, jusqu'au 30 décembre.

FÊTE DES ROIS

Vous êtes toutes et tous invités à partager les gâteaux des ROIS de l'ADAPR. Rendez-vous le **Jeudi 19 janvier** à 15 h à la salle Blanchard au FORUM. La participation est de **5€00.**

Les inscriptions se feront **mardis 3, vendredi 6** ou, au plus tard, le **mardi 10 janvier 2023** au secrétariat de l'ADAPR, Foyer de la rue Voltaire. Toute inscription doit être accompagnée du **règlement par chèque à l'ordre de l'ADAPR**.

Un spectacle sera assuré par le groupe de chanteurs et de musiciens « **L'air de rien** » et par les comédiens de la troupe « **Les Utopistes** ». Un bel après-midi de fête en perspective.

CINÉMA

La Ville des ANGLES vous propose une séance CINÉMA :

« OSS 117 - ALERTE ROUGE EN AFRIQUE NOIRE »

Film de Nicolas Bedos, avec Jean Dujardin, Pierre Niney, Fatou N'Diaye… Genres : Comédie, Espionnage, Aventure.

Samedi 21 janvier, salle Blanchard au Forum, à 17h00. Entrée libre.