ADAPR
N°20 Janvier 2024

Gazette

Bonne Année 2024

Une nouvelle année débute et la tradition est de vous la souhaiter bonne et heureuse, j'espère que ce sera le cas pour vous tous. Le temps passe vite nous voilà déjà au milieu de notre saison 2023/2024, puisque pour l'ADAPR, cela commence le 1er septembre et finit le 31 août.

Notre nouveau Conseil d'Administration s'est réuni dans une ambiance conviviable le 7 décembre aux Cigales à Rochefort, beaucoup de projets sont à l'étude.

Toutes nos activités sont en place et déjà des nouvelles vont débuter.

- La Gym Danse ce sera le 15 janvier de 8h45 à 9h45 a la salle Ferry, avec Anne-Sophie.

- La danse de salon pour l'instant il n'y a pas assez de monde pour démarrer.

- La Généalogie devrait débuter en janvier, date à préciser, actuellement 6 personnes, reste quelques places, mais il ne faut pas dépasser 10 personnes.

- Par contre pour l'activité de Mme Cointin jeux, cartes, etc., nous attendons les volontaires le vendredi au foyer.

L'animation principale prévue pour ce début d'année, c'est notre traditionnel gâteau des rois, le 17 janvier à la salle Blanchard, avec le chanteur Alain Agius, (détail en page 8).

- La conférence de Gérard Defretin le 22 janvier sur les inventeurs des objets oubliés (présentation en page 3).

- Une autre date à retenir déjà, c'est le dimanche 3 mars, avec une représentation théâtre des Utopistes, on vous en dira plus prochainement.

- En préparation, Le Printemps de l'ADAPR, le pique-nique des randonneurs, et la fête des Bénévoles.

- Et bien sûr toutes les sorties d'Annie et les repas de Guy Mathieu, tout au long de l'année.

Comme en 2023 nous serons présents pour vous accompagner, vous recevoir lors de permanences, et être avec vous pour nos repas du mois.

Pour réussir cette année soyons unis, et profitons au maximum de nos activités et distractions. Ne restez pas seul, nous sommes là pour vous...

An nom du Conseil d'Administration je vous souhaite une bonne et heureuse année, la santé d'abord, le reste suivra.

Christian PAZZI

Pensez à...

- ✓ **Gâteau des rois :** Le mercredi **17 Janvier** avec le chanteur Alain AGIUS.
  Date limite des inscriptions le **12 Janvier**
- ✓ **Conférence :** sur « Les inventeurs oubliés des petits objets » le **22 Janvier.**
- ✓ **Théâtre :** les Utopistes le **03 mars** (informations à venir)
- ✓ **Voyages :** Pensez à payer les acomptes avant les **15 et 31 Janvier** (voir page 6)

Mot de la vice-présidente

Qui dit gazette de janvier, dit vœux pour la nouvelle année ; alors permettez-moi de vous présenter, très sincèrement, les miens à vous tous chers adhérents. Que cette année vous soit douce et pleine d'espoir pour tous, et résiliente pour ceux que 2023 a malmenés.

Les média de manière générale, le changement de climat, la violence devenue quasi-quotidienne, etc… tout ce déferlement de nouvelles- toutes plus négatives les unes que les autres -dont on nous abreuve chaque jour ne nous incite pas à l'optimisme. Néanmoins, il nous faut tenir, résister, pour notre famille, nos amis, notre société. Sénèque disait « la vie, ce n'est pas d'attendre que l'orage passe, c'est d'apprendre à danser sous la pluie ».

Conjointement toutes les études à ce jour sur les retraités, nous exhortent à prendre soin de notre bien-être émotionnel en nous entourant de personnes positives et bienveillantes qui nous soutiennent, à utiliser notre temps libre pour nous adonner enfin à nos hobbies, à rester curieux et engagés par l'apprentissage continu au moyen de cours, de conférences, de visites culturelles, de voyages, à pratiquer des sports. Mais dites-moi, n'est-ce-pas exactement ce que l'ADAPR nous offre tout au long de l'année ?

Aussi vais-je saisir cette opportunité pour remercier cette association pour laquelle je m'implique beaucoup mais qui, grâce à vous tous, m'apporte bien plus ; et n'oubliez pas de donner du sens à votre vie, partager votre savoir, votre expérience avec les autres, trouver ce qui vous anime et travailler à sa réalisation, l'ADAPR est là pour vous aider ! Bonne Année à vous tous !

Gisèle Jammes (vice présidente)

Retour sur les activités de fin d'année

Puces des Couturières de l'ADAPR (Martine et Dominique)

Notre association a soutenu et activement participé à ces premières "Puces des Couturières" organisées avec dynamisme et détermination par Martine Florit.

Cet événement a eu lieu Dimanche 3 Décembre au Forum des Angles.
Une trentaine d'exposants, dont plusieurs des Angles, a répondu présent et ont proposé tissu, mercerie, dentelle, laine et créations artisanales.

Deux ateliers de l'ADAPR, le **"cartonnage"** et **"de fil en aiguille"** proposaient leurs créations, vendues au profit du Téléthon.
De même, bon nombre de dons pour le Téléthon ont été faits par les "couturières".

Sur le coup de midi, l'Office Municipal des Sports a proposé sandwichs et boissons.

C'était une belle journée d'automne et beaucoup de visiteurs sont venus et ont trouvé leur bonheur ! Pour une première édition, ce fut très réussi. Prêts à recommencer !

le Téléthon , le loto

Nous avons participé au Loto de la Régalido le 21 novembre.

Retour sur le téléthon, nous avons récolté pour les puces couturières **694€**, merci à Martine Florit pour l'organisation, à Lili Astier, Evelyne Beunardeau, Brigitte St Martin, Marie-Louise Cabaret, Danièle Dudziak pour la tenue du stand ADAPR.

Nous avons récolté **225€** pour la rando du 5 décembre, pour tous les groupes.

Le Tarot a récolté parmi ses joueurs **106€**, initiative de Marie-Jo Guichard voulant participer à sa façon.

Au total nous avons donc récolté **1025€.**

Un grand merci à tous.

Le Conseil d'Administration

15 novembre 2023

Maryse Vandeville

Janine Montavit

Christian Pazzi

Gisèle Jammes

Michèle Borrely

Annie Defretin

Sylvie Bossard

Président : Christian PAZZI

Vice-présidente : Gisèle JAMMES

Secrétaire : Michèle BORRELY

Secrétaires adjointes : Maïté De GASQUET, Brigitte de St MARTIN

Trésorière : Maryse VANDEVILLE

Trésorière adjointe : Janine MONTAVIT

Coordinatrice Activités culturelles : Annie DEFRETIN

Coordinatrice Activités artistiques : Gisèle JAMMES

Coordinatrice Formation-Découverte : Sylvie BOSSARD

Coordinatrice Activités sportives : Claire MERCIER

Coordinatrice Remue-méninges : Brigitte GOGUELY

Déléguée au site « adapr.org » : Sylvie BOSSARD

Déléguée aux voyages : Martine DUBEL

Délégué au cinéma et conférences : Bernard LASSEIGNE

Délégué aux randos : Claude BEUNARDEAU

Délégué à l'événementiel : Christian AIGUESPARSES

Délégué au matériel informatique : Guy JESPIERRE

Délégué à la gestion des salles : Christian PAZZI

Délégué aux repas et réceptions : Gérard DAVID, Jacques POLITANO, Claude BEUNARDEAU

Déléguée aux permanences : Geneviève ANGLÈS

Jacques Simonati

Claire Mercier

Bernard Lasseigne

Claude Beunardeau

Christian Aiguesparses

Guy Jespierre

Geneviève Anglès

Jacques Politano

Martine Dubel

Brigitte Goguely

Brigitte Saint Martin

Gérard David

Maïté De Gasquet

L'entretien du Mois

Alice Lesk, un goût pour l'art et un art de vivre !

Lorsque j'ai rencontré Alice, m'est immédiatement venue en mémoire la fameuse citation de Juvénal, ce poète romain, surtout connu pour son sens de la satire, qui aimait à évoquer *"un esprit sain dans un corps sain".* Mais qui est donc Alice ? Tout simplement une nouvelle venue parmi les profs de l'ADAPR qui enseigne à une cinquantaine de nos adhérents deux disciplines très prisées, gym "douce" et pilates. Ayant pris ses fonctions il y a seulement trois mois, Alice, par ailleurs prof de yoga, en disponibilité de l'Education Nationale, ne cache pas son plaisir de *"faire de belles rencontres"* au sein de l'ADAPR, sans se départir d'un humour parfois caché derrière un brin de gravité : *" je me régale*, dit-elle, *mais j'ai des groupes assez chargés et mon problème actuel est de retenir tous les prénoms de mes élèves. Et puis, certains sont un peu sourds et je dois parler fort !* « . Mais de l'interview nous sommes vite passés à la conversation à bâtons rompus autrement plus authentique. Ayant suivi une formation en naturopathie, Alice aime par dessus tout le yoga *"qui permet de percevoir ce qui est invisible"*, et tant d'autres choses de la vie...

Alice au pays des merveilles ?

A commencer par le cinéma, *"surtout le cinéma français, mais aussi les films d'animation et ceux des pays dont on connait mal ou pas le cinéma, mais je n'ai plus le temps d'y aller autant que je le voudrais".* Alice, qui n'a pas la télévision, regarde donc des films sur Netflix ... Et elle aime Oscar Wilde, dont elle a découvert toute jeune "le portrait de Dorian Gray". Un goût pour l'art qui va si bien avec un certain art de vivre *"on fait tout machinalement alors qu'il faudrait tout faire avec conscience"* constate Alice qui justifie en quelque sorte sa passion pour le yoga et la force des massages ayurvédiques*...
Et vint alors l'inévitable question du journaliste, à la fois facile mais peut-être révélatrice : On te demande souvent si tu vis au pays des merveilles ? Alice ne se pose guère la question : *" évidemment, mais ça ne m'a jamais dérangé. J'adore cette histoire, son anti conformisme, sa logique déroutante..."* Ainsi est Alice, femme de 40 ans, avec un mari marin et trois enfants, nouvelle prof à l'ADAPR...

**conformes aux principes de l'ayurvéda, médecine traditionnelle indienne.*

Bernard LASSEIGNE.

<u>13 questions à Alice</u>

Quel don de la nature aimerais-tu avoir ?
Des ailes pour voler !

Que fais-tu quand tu ne fais rien ?
Je lis, j'écoute de la musique, je rêve…

Ton oiseau préféré ?
Le colibri.

Ta fleur préférée ?
La capucine.

Le comble de la misère ?
Fantine, contrainte à vendre ses dents pour nourrir sa fille.

Qu'attends-tu de tes amis ?
Des discussions animées jusqu'au bout de la nuit.

Qu'est-ce qui te fait rire ?
Tout ! Je suis très bon public.

Qu'est-ce qui te rend triste ?
Ecouter les infos...

Qu'est ce qui te met en colère ?
Le manque de sommeil!

Ton plus gros défaut ?
Probablement la gourmandise.

Ton plus grand regret ?
De ne pas passer assez de temps à jouer de la musique...

De quoi as-tu peur ?
De tout et de rien, mais surtout du futur pour mes enfants.

Si tu n'étais pas toi, qui voudrais-tu être ?
Il paraît que tous les autres sont déjà pris, il ne reste plus qu'à être soi-même, comme disait Oscar Wilde...

Activités Culturelles

Les Sorties d'Annie

« Par la culture générale, la pensée est mise à même de s'exercer avec ordre » Charles de Gaulle

Lundi 8 janvier à 9h30 au foyer : réunion de la commission culturelle

Lundi 15 janvier à 14h30 : VALLABREGUES

Rendez-vous et parking sur la place de la mairie.

Visite guidée de ce **village des vanniers** : sa belle église, ses maisons du XVIème siècle, ses anecdotes et son **musée de la Vannerie.** L'osier, fleuron de la région et matériau offert par la nature servait à fabriquer banastes et valisettes et tous objets de transport des produits de Provence. Ce matériau revient à présent à la mode.

La visite sera suivie d'une dégustation de spécialités charcutières réputées.

Participation : 3€ par chèque sur place Covoiturage conseillé : 4€

S'inscrire à A.Defretin au 04.90.25.57.80 ou 06.11.97.47.71

Lundi 29 janvier à 14h30 : SAINT-SATURNIN les Avignon

1---A l'église, Visite commentée de la **crèche animée,** une des plus belles de Provence

Prévoir une pièce de 1€

2- Visite de la **Miellerie des Butineuses,** 189, rue de la Source, où on verra une ruche d'observation des abeilles, des panneaux explicatifs et des ruches anciennes.

Une dégustation nous sera offerte dans la boutique de vente.

Visite gratuite. Covoiturage conseillé : 4€

S'inscrire à A.Defretin

04.90.25.57.80 ou 06.11.97.47.71

Information

Du 2 au 4 février, aura lieu le Festival du Livre d'Avignon. Il y aura des conférences, une dictée dans la salle de la mairie et des visites guidées dans la ville sur « Avignon vue par les écrivains »

Les horaires du programme ne sont pas encore connus : prévoyez donc de vous rendre libres ce week-end là.

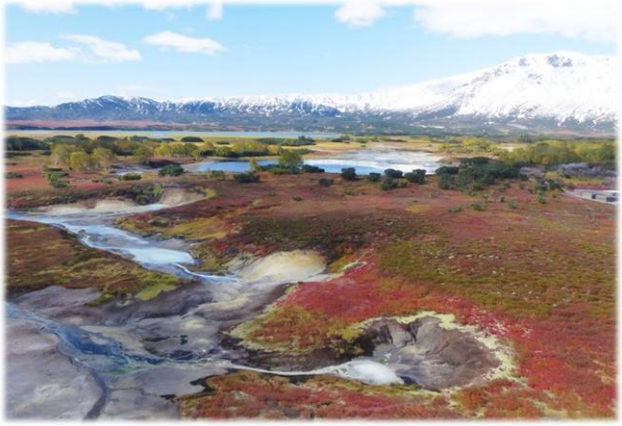
Pour s'inscrire, toutes les précisions seront données par mail et au foyer dès que nous les aurons.

A bientôt.

Voyages et Sorties

Suite à votre voyage en Irlande de septembre, Martine vous présentera le film le vendredi 12 janvier à 17h30 au foyer, durée 1 h .

A la demande de plusieurs d'entre vous, suite à la projection faite pendant l'assemblée générale, Martine vous présentera, dans son intégralité, son film sur le Kamchatka le lundi 12 février à 14h30, salle Boris Vian au forum, durée 1h30. Venez nombreux.



Infos voyages : paiement des acomptes

- Riviera française : **220 €, 260 €** pour les single, assurance annulation facultative : **30 €**, avant le *15 janvier.*

- Pouilles : **510 €**, **580 €** pour les single, assurance facultative: **96 €**, avant le *31 janvier*.

Chèque à l'ordre de Verdié voyages, par CB téléphoner Agence 04 90 85 88 05.

Voyage au Japon → ***6 au 17 mars 2024***

Séjour sur la côte d'Azur «La Riviera Française » → ***du 2 au 7 Avril 2024***
Durée: 6 Jours 5 nuits

Italie, les Pouilles, Naples et Pompéi → ***Octobre 2024***

Conférence de Gérard DEFRETIN

Après une conférence sur les Cadrans solaires et une conférence sur la Construction et la Reconstruction de N.D. de Paris, voici une nouvelle vidéo-conférence sur « Les inventeurs oubliés des petits objets ».

Cette vidéo-conférence retrace comment ont été inventés tous ces objets du quotidien, certains récents, d'autres datant de plus de 2 siècles.

Pour une trentaine d'objets, de la pince à linge au couteau Opinel, mais aussi de la 2CV Citroën de 1936 au Vélosolex, les inventeurs ont pu être retrouvés avec des anecdotes sur eux et leurs objets ainsi que des documents d'époque.

Cette vidéo-conférence est illustrée par de très nombreux portraits, photos, dessins documents et publicités.

Activités Sport et Détente

Randonnées de Janvier

Groupe A - 8h45
RV *J.REY*

Mardi 09
Cornillon 30
Yolande Héran
Parking En haut du village
Distance : 13 km Dénivelé 250m
Difficulté moyenne covoiturage **8€**

Mardi 16
Mouriès 13
Louise Barrat
Parking du Pin de la Fée.
Distance : 14. km Dénivelé 240m
Difficulté moyenne Covoiturage **8€**

Mardi 23
Rochefort du Gard
Francis Clavel
Parking : Ecole de gendarmerie
Distance 10.5 km dénivelé 150m
Diff. moyenne covoiturage **2€**

Mardi 30
Passerelle Via Rhôna Sorgues 84
Yolande Héran
Parking : à gauche avant le pont des Armeniers à Sorgues
Distance : 12 km dénivelé 100m
Aucune difficulté covoiturage **3€**

Groupes B - 8h30
RV *Forum*

Mardi 09
Lirac 30
Michel JOURDAN
Parking : Entrée Lirac
Distance : 17 km Dénivelé 415 m
Difficulté Moyenne Covoiturage **3€**

Mardi 16
De Villeneuve à Pujaut 30
Robert Astier
Parking : Chemin de Carles
Distance : 14 km dénivelé 270 m
Aucune difficulté Covoiturage.**1€**

Mardi 23
Saint Hilaire d'Ozilhan 30
Daniel Vallier
Parking entrée village à gauche
Distance 17,5 km Dénivelé 150m
Aucune difficulté Covoiturage. **3.5€**

Mardi 30
De Rochefort à Tavel
Robert Astier
Parking : Avenue du Sanctuaire
Distance : 13 km dénivelé 300m
Aucune difficulté Covoiturage. **2€**

Groupe C - 8h15
RV *Forum*

Mardi 09
La Sénancole Cabrières d'Avignon 84
Claire Mercier
Parking des Cèdres Cabrières d'Av.
Distance 13 km Dénivelé 560m
Difficultés Moyenne covoiturage **7€**

Mardi 16
Saint Julien de Peyrolas 30
Daniel Vallier
Place du Château
Distance 18 km Dénivelé 180m
Aucune difficulté covoiturage **8€**

Mardi 23
Le Beaucet Barbarenque 84
Claire Mercier
Parking : Explications au Forum
Distance 16 km dénivelé 650m
Difficulté moyen+ covoiturage **8€**

Mardi 30
Serviers et Labaume 30
Daniel Vallier
Parking juste après les 3 ponts
Distance 17 km dénivelé 150m
Aucune difficulté Covoiturage **6€**

Groupe D - 7h45
RV *Forum*

Mardi 09
Chames 07
Claude Beunardeau
Parking : arrêt de bus à Chames
Distance 19 km dénivelé 500m
Difficulté moyenne covoiturage **15€**

Mardi 16
Combas 30
Claude Beunardeau
Parking Sortie village sentier des merveilles
Distance 19km dénivelé 500m
Diff. moyenne Covoiturage **11.50€**

Mardi 23
Sainte Colombe Bédoin 84
Claude Beunardeau
Parking : Sainte Colombe
Distance 19km dénivelé 700m
Difficulté moyenne covoiturage **9€**

Mardi 30
Savoillan 84
Claude Beunardeau
Parking dans le village
Distance 20 km dénivelé 600m
Difficulté moyenne covoiturage **12€**

Gym Danse/Douce & Pilates

Notre nouvelle activité physique « gym danse » démarrera le 15 janvier à la salle Jules Ferry ; pour l'instant c'est complet mais il pourrait y avoir quelques places après le 1er cours qui est un cours d'essai. En revanche il reste de la place pour la gym douce et le Pilates.

Programme des marches du jeudi

	janv-24			
	jeudi 4	**jeudi 11**	**jeudi 18**	**jeudi 25**
Lieux de la marche	Saint Vérédême (Pujaut)	Rochefort du Gard	Les Angles, le chemin du TGV	Dèvé
Accompagnateur	Geneviève	Robert	Marie-Thèrese	Geneviève
Rendez-vous	13h30 Parking du Forum *	13h30 Parking du Forum *	13h30 Parking du Forum *	13h30 Parking du Forum *
Distance	4 km	6,3 km	6 km	5 km
Dénivelé	40 m	30 m	65 m	40 m
Difficulté	facile	facile	Moyenne	Moyenne
Covoiturage	2 Euros	2 Euros	0,5 Euro	2 Euros
Remarque	* Attention changement du lieu de rendez-vous, Nous retournons à partir de janvier 2024 au Parking du Forum			

Pour des raisons de sécurité, le programme peut varier au dernier moment en fonction de la météo.

Convivialité

REPAS DE L'ADAPR

Le traditionnel repas de Noël organisé par la mairie des Angles, servi et élaboré par le personnel communal a eu lieu le mercredi 13 décembre dans le gymnase du forum, avec plus de 300 personnes dont 110 adhérents de l'ADAPR, a été un vrai succès. Le chef Mr Gaillac avait proposé un menu de fêtes qui a régalé nos papilles dans une ambiance conviviable, et une animation qui a drainé beaucoup de monde sur la piste de danse.
Merci à toute l'équipe sympathique qui nous a servis dans les conditions d'un restaurant.
Merci également à nos adhérents fidèles qui sont à presque tous nos repas du mois.

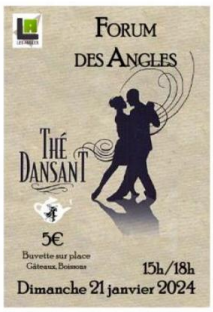
Les prochains repas sont prévus les: 24 janvier, 28 février, 20 mars.
Le prix est maintenu à **7€80**. Règlement par chèque à l'ordre du **Trésor public**.
Les anniversaires de Décembre seront fêtés en Janvier

Le gâteau des rois est prévu le mercredi 17 janvier au Forum, salle Blanchard à 15h00, avec un spectacle animé par le chanteur Alain AGIUS sur le thème des années 80. (Date limite d'inscription le mardi 9 janvier). Participation **6€50**. (limité à 180 personnes). Règlement par chèque à l'ordre de **l'ADAPR**

« SOUVENIR DES ANNEES BONHEUR » AVEC ALAIN AGIUS CHANTEUR INTERPRETE

CHANTEUR DE CHARME, ALAIN AGIUS EST UN ARTISTE
QUI A LE DON DE TRANSMETTRE AU PUBLIC
SA SINCERITE ET SON BONHEUR DE CHANTER .
IL VOUS SEDUIRA PAR SON TALENT ET SA VOIX.

ALAIN AGIUS INTERPRETE
FERRAT, BREL, LAMA, AZNAVOUR, DELPECH
BECAUD, TRENET, SARDOU ET AUTRES
INTERPRETES DE LA CHANSON FRANCAISE.



DIMANCHE 21/01
Salle Blanchard du Forum à 15h à 18h

THÉ DANSANT
Avec Animation Musicale

Entrée 5€ - Buvette sur place avec gâteaux et boissons

Direction de la publication: Christian Pazzi et Gisèle Jammes
Rédaction en chef: Le comité de relecture
Concepteur-maquettiste: Philippe Pogemberg
Ont participé à la rédaction de cette GAZETTE: Gisèle Jammes, Annie et Gérard Defretin, Martine Dubel, Claire Mercier, Robert Astier, Christian Pazzi, Bernard Lasseigne, Dominique Fernagu.
Association de Détente et d'Accueil Pour les Retraités
Tél: 04 32 70 08 14, Locaux: 9 rue Voltaire aux Angles. Site: adapr.org
Contact pour la Gazette: assoadapr.gazette@orange.fr