ADAPR
N°22 Mars 2024

Gazette

LES UTOPISTES atelier théâtre de l'ADAPR, vous invitent à leur représentation le

DIMANCHE 3 MARS 2024

à **14h30**

au **FORUM** Les Angles.

Ils vous embarqueront dans le train en direction de Bruges et ailleurs puis vous entraîneront dans le passé sur les pas de Molière.

Entrée libre (rémunération au chapeau) et spectacle **ouvert aux personnes non adhérentes** de l'ADAPR , venez aussi nombreux que lors de leur spectacle de l'année dernière (plus de 200) vous ne le regretterez pas, amenez vos amis cela leur permettra peut-être de découvrir notre association à cette occasion.

L'association « Ton jour, ton rêve » est une association locale qui a pour but de réaliser le rêve d'un enfant atteint d'un handicap, d'une maladie génétique et/ou orpheline.
Cette année, l'ADAPR a décidé de soutenir cette association dont on reparlera à l'occasion du Printemps de l'ADAPR.
Une course et des marches sont organisées à Saze le 17 mars dont les fonds récoltés permettront de réaliser, cette année, les rêves de :
- Emma, 6 ans, atteinte d'un trouble du neurodéveloppement ainsi que d'une épilepsie sévère et pharmaco-résistante. Emma ne parle pas, ne marche pas mais ne perd pas sa joie de vivre.
- Mylana a 10 ans. 15 jours après sa naissance, elle a fait un arrêt cardio-respiratoire à cause d'un reflux. La partie moteur de son cerveau a été gravement touchée. Elle ne parle pas et ne marche pas mais comprend tout comme n'importe quel enfant de son âge.

Pensez à...

- ✓ **Repas du mois** : mercredi **20 mars.** Date limite d'inscription : vendredi **8 mars**
- ✓ **Conférence :** « La vie sur terre et peut être dans l'univers » le **18 Mars à 15h00.**
- ✓ **Sortie Camargue :** **23 Mars** ***(paiement par chèque au foyer le vendredi 8 mars)***.

L'entretien du Mois

L'art de la convivialité selon Brigitte...

Au terme d'une agréable conversation sentant bon l'accent du Midi, j'eus l'envie de poser la question qu'on ne devrait pas poser aux dames d'une certaine génération : "sais-tu pourquoi tu t'appelles... Brigitte". La réponse fut celle attendue : "*à cause de Brigitte Bardot, évidemment* !". Sans commentaire...

En d'autre temps, Brigitte Saint-Martin aurait pu avoir "Mireille" pour prénom, elle qui s'est immédiatement présentée, non sans fierté, comme " une vraie Avignonnaise, née à Avignon, dans une famille très attachée aux traditions provençales", qui allait à l'école à Champfleury, qui était une bonne élève, forte en math, seulement trop timide...

Et Brigitte, qui a vaincu sa timidité depuis longtemps, de nous raconter son enfance, heureuse, entre voyages d'été organisés par ses parents et fréquents séjours à la mer, puis, en quête de liberté, en fac de droit à Nîmes "*uniquement pour ne pas être séparée de ma meilleure amie*" se souvient-elle, à Nîmes où elle rencontra son futur mari. "*Ensuite, me voilà partie en pays étranger*" dit-elle en riant, en l'occurrence... Strasbourg où, alors contrôleur des Postes, elle eut parfois bien du mal à confronter son langage chantant à l'accent alsacien !

Vous avez dit retraite ?

Après une vie professionnelle passant par Lyon et Avignon, où elle fut nommée en 1983, responsable des ressources humaines à France-Télécom pendant dix ans, vint l'heure de la retraite. "*Un drame pour moi, comme si c'était la fin de ma vie* !" affirme-t-elle avec véhémence. Et de raconter sa recherche d'activités la conduisant à s'inscrire dans plusieurs associations. Habitant aux Angles, elle découvrit ainsi l'ADAPR qui lui permet de satisfaire son besoin de rencontrer des gens et de faire les choses qui lui plaisent, à commencer par les cours de provençal "*où je m'éclate*", mais aussi l'informatique, le cartonnage, les travaux d'aiguille... Un dynamisme sans fin qui lui fit intégrer le Conseil d'administration en septembre dernier puis nommée secrétaire adjointe "*alors que je n'ai aucune qualification particulière pour ce poste, mais je peux aider et rendre service*".

Brigitte trouve aussi quelques espaces de bonheur pour jouer du piano, tout en mettant à jour avec patience l'arbre généalogique de sa famille, ayant déjà remonté le temps jusqu'au... 17ème siècle.

Bernard LASSEIGNE.

13 questions à Brigitte Saint-Martin

Quel don de la nature aimerais-tu avoir ?
Je rêve souvent que je vole...

Que fais-tu quand tu ne fais rien ?
Je cherche quelque chose à faire !

Ton oiseau préféré ?
Le flamant rose

Ta fleur préférée ?
Le lilas

Le comble de la misère ?
Etre pauvre et malade.

Qu'attends-tu de tes amis ?
La confiance et la fidélité.

Qu'est-ce qui te fait rire ?
Je ris facilement !

Qu'est-ce qui te rend triste ?
La maladie...

Qu'est ce qui te met en colère ?
L'égoïsme des gens

Ton plus gros défaut ?
Je ne sais pas dire non...

Ton plus grand regret ?
Que la vie soit si courte

De quoi as-tu peur ?
De l'avion !

Si tu n'étais pas toi, qui voudrais-tu être ?
Je suis bien comme je suis...

Activités Culturelles

Les Sorties d'Annie

« L'homme nait barbare ; il ne se rachète de la condition des bêtes que par être cultivé. »
Gracian y Morales

Lundi 4 mars à 9h30 au foyer : réunion de la commission culturelle

Lundi 11 mars à 14h30 : « Avignon vue par des écrivains »

Rendez-vous à l'office de tourisme d'Avignon rue de la République pour une **visite promenade guidée** dans la ville. Ce sera un regard original sur les pas des nombreux écrivains qui ont décrit, évoqué, rêvé parfois la Cité des papes ; comme Pétrarque, Hugo, Stendhal …

Participation : 10€ par chèque sur place à l'ordre de l'A.D.A.P.R.

S'inscrire à A.Defretin
04.90.25.57.80 ou 06.11.97.47.71

Rappel: **Samedi 23 mars : Journée détente en car en Camargue. Spécialité culinaire : Paella**

9h : Départ de la Mairie des Angles
Voir le programme complet en page suivante.
Prix de cette journée : 75€

S'inscrire à A.Defretin
04.90.25.57.80 ou 06.11.97.47.71

Paiement par chèque au foyer le **vendredi 8 mars entre 14 et 17h**

Atelier Ecriture

Fidèles de l'atelier de Denise, **Georges** propose cet acrostiche coquin sous forme de petite annonce :
« Chers concitoyens, Claude Chasalon, cantonnier communal, clown connu, chanteur comique célèbre, cherche copine copieusement callipyge cuisinière chef. Câliner, ça creuse, c'est connu.
Camille Cartoux, chef cantonnier. Courthézon »

Et **Josette,** cette création de texte utilisant les mots tirés au hasard :
nature, joie, guerre, amitié, bonjour, écrire, soleil

« Bonjour, la télévision diffuse des images de guerre ; ce n'est pas la joie. Que devient l'amitié dans ces circonstances ?

Entre les belligérants, elle est totalement ignorée pour ne pas dire interdite.

Entre les gens, l'amitié est source de réconfort et d'entraide

La méchanceté et la haine n'empêcheront pas la nature de suivre son cycle, le soleil de briller et les gens de rêver et d'écrire sur un demain meilleur avec moins d'injustices. »

Une sortie très appréciée

14 février : Journée à Aix en Provence

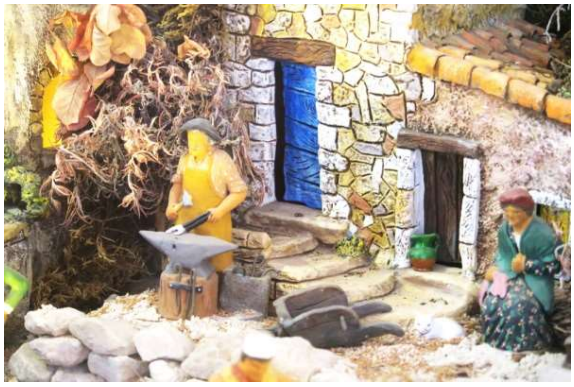
Visite de l'exposition des 120 oeuvres de Mucha provenant de la Fondation Mucha à Prague qui montre la splendeur d'un nouveau style d'affiches et de «réclames». Un format étroit tout en hauteur pour un personnage féminin auréolé de fleurs et de masaïques d'or.

C'est ce qui nous attirait sur cet artiste mais on nous dit que, dès son retour dans son pays, loin de la frivolité du théâtre et de la publicité, Mucha s'attèle pendant 7 ans à «l'Epopée slave» fresque de 20 toiles dont on voit quelques unes. Humanisme, mysticisme et politique se côtoient pour exprimer l'amour de son pays et son désir de voir son peuple libéré.

Après l'agréable pause déheuner, c'est la visite de la fabrique de santons Fouque vieille de presque 100 ans.

On a beaucoup aimé l'accueil dans le jardin, l'exposition d'un village provençal et surtout l'atelier où on nous a détaillé le processus de fabrication des santons en argile cuite et peinte à l'acrylique et auxquels de nouveaux personnages sont ajoutés chaque année.

Bien sûr, on n'a pas résisté à l'attrait de la boutique ...



CONFÉRENCES ADAPR

lundi 18 mars 2024- 15h Salle Vian

La vie sur Terre et (peut-être)… dans l'Univers

Marc Zorgnotti (animateur du club astronomie ADAPR/AVF) nous convie à un voyage dans le temps et l'espace à la recherche de la vie.

Qu'est-ce que la vie ?
Quand est-elle apparue sur terre ?
D'où vient-elle ?
Existe-t-elle ailleurs et sous quelle forme ?
Y a-t-il des réponses à ces questions ?

Marc Zorgnotti nous parle des diverses formes de vie passées ou présentes sur terre dans des milieux improbables.

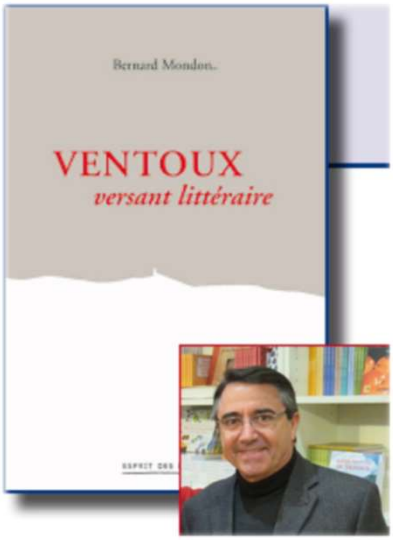
Comment rechercher de la vie ailleurs que sur terre ?
Où en est la recherche ?
De mars aux mondes océan, des étoiles géantes aux naines rouges la vie est-elle partout ?

Présentation des dernières découvertes et des nouveaux espoirs.
Un voyage au fin fond de l'univers.

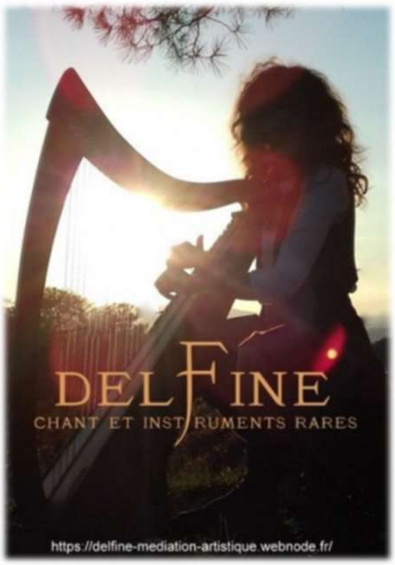
lundi 8 avril 2024 – 15 h Salle Blanchard

Chaque mois, nous constatons le succès croissant des conférences de l'ADAPR, la présentation de Jean Giono par Lucile Salenson ayant battu tous les records d'affluence au mois de février.

En attendant la prochaine conférence (voir ci-dessus), nous avons programmé une conférence pas comme les autres le **8 avril**, avec la venue de Bernard Mondon qui vous proposera une prestation originale, une sorte de balade en forme de ballade, parmi tous les écrivains, poètes, troubadours, journalistes, amoureux du Mont Ventoux, ayant célébré à leur façon la gloire du "Géant de Provence".



Parmi eux, Pétrarque, Mme de Sévigné, Victor Hugo, Gustave Flaubert, Frédéric Mistral, Jean-Henri Fabre, Jean Giono, René Char, Alphonse Daudet, mais aussi René Barjavel, Roland Barthes ou... François Mitterrand, sans oublier Antoine Blondin qui magnifia le Ventoux sur la route du Tour de France.



Vous qui avez aimé Bernard Mondon parlant des cigales en 2022 et du mistral en 2023, retenez d'ores et déjà la date du 8 avril 2024, pour écouter une conférence... musicale ! Les textes lus par Bernard Mondon seront accompagnés par divers instruments rares (harpe celtique, cithare, flûte médiévale...) sublimés par Delfine.

Bernard LASSEIGNE

Entrée libre pour les deux conférences

De Delphine de Puyméras à Delfine, artiste rare..

Nouveautés

Activités Artistiques

Fin janvier un nouvel atelier a démarré au sein du secteur activités artistiques de Gisèle Jammes avec une nouvelle activité chant, regroupant pour l'instant 7 personnes, orchestré par Dominique Casteras dans les locaux du centre Les Cigales à Rochefort, tous les **jeudis** à partir de **10h**.

Pour ceux qui aiment chanter mais n'osent pas forcément, on vous propose un "atelier chant" en petit groupe, ni cours ni karaoké, qui allie un peu de technique, des chansons françaises et beaucoup de bonne humeur...

Activité Formation et découverte

Le secteur formation et découverte de Sylvie Bossard s'est enrichi d'un nouvel atelier « La Généalogie» qui a également commencé le même jour, mais au foyer rue Voltaire de 9h30 à 11h30, tous les quinze jours. Ce sont 12 personnes (c'est complet) qui se retrouvent sous les conseils de Jean-Claude Longamp, ambiance studieuse, recherches sur internet, échanges de procédés afin de retrouver les racines de chacun.

Astronomie

Depuis que notre atelier Astronomie s'est associé avec celui de l'AVF, il ne cesse de progresser, surtout depuis que nous occupons la salle Vian au Forum des Angles le mercredi à partir de 16h30. De 5/6 participants sur nos réunions au Foyer Voltaire, nous étions 23 lors de notre dernière séance, c'est donc une moyenne de 20 membres qui assistent aux présentations de Marc Zorgnotti (ADAPR) et Nicolas Sciabbarrasi (AVF), avec des sujets vraiment divers et passionnants.

Nouveauté : le club organise en collaboration avec M. Sébastien Joussin, professeur de physique au collège du Mourion, une soirée découverte du ciel pour ses élèves de 3ème et leurs parents. Devant le nombre d'élèves volontaires, deux soirées seront organisées les 13 et 19 mars. Celles-ci seront divisées en 4 ateliers : observation au télescope de Jupiter et ses satellites, la Lune, la Galaxie et ses nébuleuses et le ciel à l'œil nu (couleur des étoiles, constellation et mythologie), le tout en lien avec leur programme scolaire.

Pour la reprise après les vacances scolaires, des groupes se sont créés pour faire des présentations diverses : les mesures en astronomie, Saturne, différents systèmes de coordonnées utilisés en astronomie pour repérer les astres sur la sphère céleste etc...

Dernière info: Nous avons inscrit le club sur le site de la NASA, et une plaque sera sur le prochain module qui doit se poser sur la lune.

Le mercredi 7 février a eu lieu une observation du soleil devant le forum, juste avant la séance habituelle.

Activités Sport et Détente

Randonnées de Mars

Groupe A - 8h45
RV *J.REY*

Mardi 05
Venasque 84
Yolande Héran
Parking : haut village pied des tours
Distance : 13 km Dénivelé 300m
Diffi. Moyenne covoiturage **6.5€**

Mardi 12
Saint Chaptes 30
Daniel Vallier
Parking Saint Chaptes
Distance : 14. km Dénivelé 100m
Aucune difficulté Covoiturage **8€**

Mardi 19
Valliguières 30
Robert Astier
Parking Salle Polyvalente
Distance 12,5 km dénivelé 210m
Diff. moyenne covoiturage **4€**

Mardi 26
Lagnes 84
Sylvie Brémond
Parking : place de la mairie
Distance : 13 km dénivelé 250m
Difficulté moyenne covoiturage **6€**

Groupes B - 8h00
RV *Forum*

Mardi 05
Fons sur Lussan 30
Lac de Trépadone
Daniel Vallier
Parking : Entrée village
Distance : 17.5 km Dénivelé 150 m
Difficulté aucune Covoiturage **9€**

Mardi 12
Lirac 30
Michel Jourdan
Parking : entrée Lirac
Distance : 14 km dénivelé 400m
Difficulté Moyen Covoiturage.**3€**

Mardi 19
Ocres et cheminées de fée Bédoin
Claire Mercier
Parking de la poste à Bédoin
Distance 14 km dénivelé 300 m
Diff ; moyenne Covoiturage **7.50€**

Mardi 26
Lagarde Adhémar 26
Louise Barrat
Parking : Village
Distance : 13km dénivelé 320m
Diff ; moyenne Covoiturage.**10€ + péages**

Groupe C - 7h45 ou 08h00
RV *Forum*

Mardi 05
Les Baux de Provence 13
Patrice Roubertie - RV Forum **7h45**
Parking : du col
Distance 14 km dénivelé 300m
Facile covoiturage **7.5€**

Mardi 12
Murs grottes de Bérigoule 84
Claire Mercier
Parking de la mairie de Murs
Distance 14 km dénivelé 400m
Diff moyenne Covoiturage **9€**

Mardi 19
Russan boucle pont St Nicolas 30
Michel O'Byrne - RV Forum **7h45**
Parking : Place du village Russan
Distance 14 km dénivelé 300m
Difficulté Moyenne covoiturage **7.5€**

Mardi 26
Les Crêtes d'Arfuyen Le Barroux
Patrice Roubertie - RV Forum **8h**
Parking Abbaye Sainte Madeleine
Distance 15 km dénivelé 580m
Diff ; moyenne+ Covoiturage **7.5€**

Groupe D - 7h30
RV *Forum*

Mardi 05
Mouriès 13
Philippe Gallo
Parking : Cimetière
Distance 17 km dénivelé 400m
Difficulté moyenne covoiturage **7€**

Mardi 12
Saint Privat de Champclos
Philippe Gallo
Parking Mairie de Saint Privat
Distance 17km dénivelé 640m
Diff. Moyenne Covoiturage **10€**

Mardi 19
Pas de randonnée

Mardi 26
Méjanes le Clap 30
Philippe Gallo
Parking : office de tourisme
Distance 17 km dénivelé 520m
Difficulté moyenne covoiturage **10€**

Programme des marches du jeudi

	mars-24			
	jeudi 7	jeudi 14	jeudi 21	jeudi 28
Lieux de la marche	Castillon du Gard	La plaine de Sauveterre	Fournès	Notre Dame de Grâce Rochefort
Accompagnateur	Robert	Marie-Thèrese	Robert	Marie-Thèrese
Rendez-vous	13h30 Parking du Forum	13h30 Parking du Forum	13h30 Parking du Forum	13h30 Parking du Forum
Distance	5 km	5 km	6,7 km	6 km
Dénivelé	60 m	10 m	60 m	60 m
Difficulté	Moyenne	Facile	Facile	Moyenne
Covoiturage	3,5 Euros	2 Euros	2,5 Euros	1,5 Euro

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

Convivialité

Le repas du 28 Février

avec les anniversaires

Annie Degan, Brigitte Goguely, Marie-José Mendes, Mireille Sancho, Michel Sancho ainsi que Laura, notre dévouée responsable des repas.

Les prochains repas sont prévus le 20 mars (date limite d'inscription vendredi 8 mars, inscription dans la limite des places disponibles) et le 24 avril. Prix: **7€80**. Règlement par **chèque** à l'ordre du **Trésor public**.

Evènementiel

La commission Evènementiel s'est réunie le 02 février pour préparer les animations à venir avec entre autres "LE PRINTEMPS de l'ADAPR", qui aura lieu le Mercredi 29 mai 2024 au FORUM.
Programme en préparation ;
Comme chaque année les stands de nos nombreuses activités seront présents, avec la mise en place d'un jeu sur le thème des JO, accessible à tous.
Spectacles en cours de journée avec nos ateliers théâtre, musiciens, chanteurs, danses en ligne.
Démonstration de « Corn Hole ».
Projection d'un clip en cours de tournage par l'atelier cinéma de Bernard Lasseigne.
Une tombola sera organisée au profit de l'association " TON JOUR TON RÊVE ».
Pour le midi, Installation d'un Food truck en extérieur menu et réservation à préciser.
Date à marquer sur vos agendas, tous les détails vous seront donnés sur notre gazette d'avril.

Christian Aiguesparses

Randonnée du 20 février à Collias avec Yolande Héran comme guide

Après une petite balade pour traverser le pont sur le Gardon, avec une jolie vue sur les bords de la rivière, nous avons commencé une longue marche en montée très progressive et très longue. Mais elle nous a menés à une très belle et très vielle église avec un ancien ermitage. Après une pose assez longue pour le visiter et remarquer une jolie fresque sur le plafond de l'église, nous reprenons notre randonnée. Et surprise, nous commençons par une montée très raide à travers des rochers, des cailloux. Un moment très exigeant pour de nombreux membres de notre troupe. Arrivés en haut, beaucoup reprenaient leur souffle.

Ensuite, la randonnée s'est poursuivie sur un terrain beaucoup plus plat. Nous étions arrivés sur le plateau. Puis nous avons ensuite suivi une route très peu fréquentée où nous avons retrouvé le vent qui était très violent ce jour-là. De chaque côté de la route, d'immenses champs de culture. Pour manger, à midi, nous avons eu beaucoup de mal à nous abriter de ce vent, au point que nous nous sommes séparés en plusieurs groupes. Le repas ne fut pas long. Ensuite, nous attendait une longue descente sur Collias, avec une vue très intéressante sur le village.

Alain BUNEL

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,, Claire Mercier, Robert Astier, Christian Pazzi, Bernard Lasseigne, Alain Bunel, Chistian Aiguesparses, Sylvie Bossard, Marc Zorgnotti.
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