



## *L'ADAPR « s'active » pour ses activités...*



Le Printemps arrive, les jours rallongent, nous avons tous envie de profiter des beaux jours et nous arrivons déjà au dernier trimestre de notre saison bien remplie. Nous sommes 700 adhérents à ce jour et nous avons encore des demandes lors de nos permanences. Les repas du mois sont vraiment un succès car nous sommes entre 95 et 100 convives à chaque fois (limite atteinte).

Les nouvelles activités remportent un franc succès ; s'il reste encore quelques places dans « l'atelier chant » celui de généalogie en revanche est complet.

De nombreuses animations sont à venir, réservez donc les dates suivantes (plus de détails dans cette gazette).

- Départ le 2 avril pour le voyage Riviera retour le 7 (complet).
- Lancement de l' « opération Parfums » pour la Fête des mères.
- Conférence 8 avril « Le Ventoux Littéraire ».
- Vidéo projection le 17 avril à la salle Blanchard sur le Yucatan au Mexique film réalisé par Martine Dubel.
- Repas du mois le 24 avril.
- Conférence le 13 mai sur « Les Abeilles ».
- Sortie Pagnol à Aubagne le 15 mai.
- Repas de la fête des mères le 22 mai organisé par la municipalité.
- Fête des randonneurs le 28 mai au Centre Les Cigales à Rochefort
- Printemps de l'ADAPR le 29 mai thème les Jeux Olympiques.
- Le repas du mois de juin est prévu le 12.
- Conférence du 17 juin sur « Les tribulations de quelques œuvres du Louvre »
- Expo de notre atelier photos les 22 et 23 juin à la salle du Foyer du Forum.

Fermeture du foyer du 24 juin au 4 octobre pour cause de travaux, en ce qui concerne les permanences vous serez tenus informés du lieu de transfert et d'un éventuel changement de dates en temps voulu.

Nous restons mobilisés, et présents pour répondre à vos sollicitations.

**Christian PAZZI**  
Président



## **Pensez à...**

- ✓ **Repas du mois** : le **24 avril**, inscriptions avant le **09 avril**.
- ✓ **Conférence** : sur « Le Ventoux littéraire » le **8 avril à 15h00**.
- ✓ **Voyage** : le **17 avril** à 14h30 diffusion du film sur le Mexique salle Boris Vian
- ✓ **Commande parfums** : Date limite des commandes **mardi 23 avril**
- ✓ **Printemps ADAPR** : le **29 mai**, inscriptions et commande repas avant le **17 mai**, aux permanences.
- ✓ **Repas fête des mères** : le **22 mai**, inscriptions entre le **09 avril** et **10 mai**, aux permanences.

# L'entretien du Mois

## Le yoga, "deuxième souffle" de Patricia Noguera...



Un gros matou ronronnant devant la porte d'entrée, puis, une fois franchi le seuil, des rangées d'étagères avec des centaines de livres bien alignés... Et de constater qu'ils ont presque tous le même titre, "yoga" ! Rien d'étonnant, puisque je suis chez Patricia Noguera, prof de yoga. Je vais vite comprendre que, pour Patricia, le yoga n'est pas simplement une discipline d'enseignement, mais bien davantage un art de vivre. *"Je suis la première émigrée d'une famille d'Alsaciens, étant née et ayant grandi à Strasbourg que j'ai quittée à 20 ans pour vivre avec mon premier amour, un artiste-peintre habitant à Saint-Rémy"* se souvient-elle...

Puis sa vie ne fut pas un long fleuve tranquille, parsemée d'événements personnels et d'ennuis de santé récurrents, au fil de 28 années pendant lesquelles elle fut "une commerciale se débrouillant bien" pour le compte d'un labo pharmaceutique. Mais aussi une sportive, souvent blessée, car "toujours à fond" ! Pendant ce temps, le yoga, qu'elle avait découvert dès l'âge de 16 ans, s'installa dans sa vie, de cours en stages, *"car c'était la seule chose qui me faisait du bien, qui me redonnait de l'énergie"*...

### Le yoga du rire

Habitant depuis 1998 à Pujaut, elle eut, comme elle aime à le dire *"une envie d'aller plus loin"*, s'imposant une retraite de dix jours, coupée du monde extérieur, méditant dans le silence absolu 12 heures sur 24 ! *"Enfin, je pouvais voir les choses de la vie telles qu'elles sont vraiment"* constate Patricia qui décide en 2018 de s'inscrire à l'Ecole française de yoga d'Aix en Provence.

Mais... c'est quoi, le yoga ? *"c'est l'arrêt de l'activité automatique de notre mental, un peu comme si on appuyait sur la touche "pause" de son ordinateur !"* résume-t-elle. Belle définition, qui ouvre la porte à cette sérénité en voie de disparition dans notre civilisation occidentale...

Patricia est depuis janvier 2022 la prof de yoga de l'ADAPR, suivie par une trentaine d'adhérents qui apprécient sa motivation et sa pédagogie, adhérents "qui me manifestent une gratitude qui me fait beaucoup de bien" conclut-elle dans un sourire.

Et sachez d'ores et déjà que Patricia prévoit une séance spéciale, ouverte à tous, le 27 juin, consacrée au "yoga du rire", ou comment rire sans motif ! Ne manquez pas cette expérience, car souvenez-vous que le rire est le propre de l'homme...

**Bernard LASSEIGNE.**

### 13 questions à Patricia NOGUERA

**Quel don de la nature aimerais-tu avoir ?**

*La clairvoyance.*

**Que fais-tu quand tu ne fais rien ?**

*Je respire en conscience.*

**Ton oiseau préféré ?**

*L'aigle et le colibri.*

**Ta fleur préférée ?**

*Toutes sont merveilleuses.*

**Le comble de la misère ?**

*La famine et l'exclusion.*

**Qu'attends-tu de tes amis ?**

*Partages, rires, l'échange de connaissances, soutien mutuel.*

**Qu'est-ce qui te fait rire ?**

*La joie, la surprise, le rire des jeunes enfants.* **2**

**Qu'est-ce qui te rend triste ?**

*L'impuissance, l'injustice, la violence.*

**Qu'est ce qui te met en colère ?**

*Le non-respect, le manque de communication, le mensonge, la mauvaise foi.*

**Ton plus gros défaut ?**

*La persuasion.*

**Ton plus grand regret ?**

*De ne pas vieillir avec ma sœur.*

**De quoi as-tu peur ?**

*De la pression.*

**Si tu n'étais pas toi, qui voudrais-tu être ?**

*La fée clochette.*

# Activités Culturelles

## Les Sorties d'Annie



« L'enjeu culturel reste une des valeurs cardinales de notre société » Louis Armengal

### **Mercredi 10 avril à 14h30 : Atelier du sculpteur François Agate**

6b, chemin du Péroulet à Uzès. Se garer sur le parking du cimetière

Expo commentée par cet ancien professeur des Beaux-Arts d'Avignon de sa technique pour mêler dans ses œuvres bronze et verre ou marbre et verre. Le résultat est splendide.

Participation : 2€ en espèces sur place. Covoiturage conseillé : 4€

S'inscrire à A.Defretin au 04.90.25.57.80 ou 06.11.97.47.71



### **Jeudi 25 avril : CARPENTRAS**

14h30 : **Synagogue**, place M. Charretier. Se garer parking des Platanes, av. J. Jaurès

Visite guidée de la plus ancienne synagogue française en activité et classée monument historique

16h : reprendre les voitures direction : **Confiserie du Mont Ventoux**

1184, Av. Eisenhower. Parking sur place.

Visite commentée de cette fabrique artisanale de berlingots et de sa boutique

Participation : 7€ par chèque sur place à la synagogue

Covoiturage conseillé : 4€

S'inscrire à A.Defretin au 04.90.25.57.80 ou 06.11.97.47.71



### **Mercredi 15 mai : Journée en car à AUBAGNE**



Excursion proposée par Georges Berni à l'occasion des 150 ans de la naissance de Marcel Pagnol à Aubagne.

7h30 : départ de la mairie des Angles

9h30 : Visite guidée en 2 groupes du « **Petit monde de Marcel Pagnol** » réunissant les santons représentant les personnages de ses romans et de ses films

11h : Visite guidée en 2 groupes de la « **Maison natale de M. Pagnol** reconstituée à l'identique dans un lieu plus sécurisé pour les visiteurs.

12h : déjeuner au restaurant du Parc Av. du 21 août 1944

14h30 : Visite commentée par Georges de la « **Treille** » où sont enterrés Marcel Pagnol et d'autres personnalités locales.

16h : Visite du « **Château de la Buzine** » qui doit sa célébrité à l'auteur qui l'évoque dans « Le château de ma mère » et devenu centre d'art sur le cinéma.

17h : départ pour Les Angles

Prix de cette journée : 55€



S'inscrire à A.Defretin

04.90.25.57.80 ou 06.11.97.47.71

à partir de 8h le jeudi 11 avril

Paiement par chèque à l'A.D.A.P.R. le vendredi 26 avril entre 14 et 17h au foyer.

# Le Printemps de l'ADAPR

**MERCREDI 29 MAI - Le Forum salle Blanchard**

## Ouverture des portes au public à 10h00

Remise à l'entrée d'une fiche pour le jeu sur « les Jeux Olympiques » avec explications. Les visiteurs feront le tour de chaque stand pour pouvoir répondre au questionnaire du jeu. La personne de permanence sur le stand devra parapher la fiche du participant. Après avoir rempli sa fiche il déposera son bulletin dans l'urne mise à disposition. La participation au jeu est entièrement gratuite.

**1er lot** : 1 chèque cadeau 60€

**2ième lot**: 40€

**3ième lot**: 1 coffret de vin

Tombola au profit de l'association « Ton Jour-Ton Rêve » prix du billet **2.50€**.

Présentation par Yvan LATARD de son association.

**1er lot**, 1 repas pour 2 personnes avec coupe de champagne au restaurant La Tonnelle.

**2ième lot**, balade sur le Mireio.

**3ième lot**, 1 coffret de vins.

## En cours de journée :

Démonstration d'un jeu de société extérieur le cornhole « (consiste à lancer des sacs remplis de maïs à travers un trou dans une planche inclinée), tout le monde peut venir jouer.

Un petit film de l'atelier cinéma d'environ 5mn sera diffusé toutes les heures.

## Fin de matinée à 12h30 (fermeture des portes)

## **Possibilité de restauration sur place**

Un Food truck sera présent à l'extérieur pour déjeuner à partir de **12h**.

Voir le menu pour choix, réservation à faire avant le **17 mai** par mail [assoadapr@orange.fr](mailto:assoadapr@orange.fr), ou au foyer.

### **Menu**

#### **Entrées (6€)**

Flan d'aubergine et son coulis de tomates à la menthe.

Tarte aux légumes du printemps et mesclun.

#### **Plats (15€)**

Seiche marinée, grillée à la plancha accompagnée de pommes de terre au four, sauce raïto (sauce provençale, tomates, vin rouge, olives, câpres, piment).

Bœuf mariné à la moutarde à l'ancienne, ail et romarin, grillé à la plancha accompagné de pommes de terre au four.

#### **Desserts (6€)**

Panacotta au coulis de fruits rouges

Paris Brest

Vins et eaux offerts par l'ADAPR. Possibilité d'acheter un café directement au Food Truck.

## Programme de l'après-midi 13h30. (Ouverture des portes)

Reprise de notre jeu, clôture vers **15h00**.

Vers **14h30** débiteront les animations artistiques « Théâtre, Danses en ligne, Musiciens, Chanteurs ».

Aux environs de **15h30** annonce des résultats du jeu et tirage de la tombola.

Fin de cette journée vers **18h00**

# Conférences ADAPR

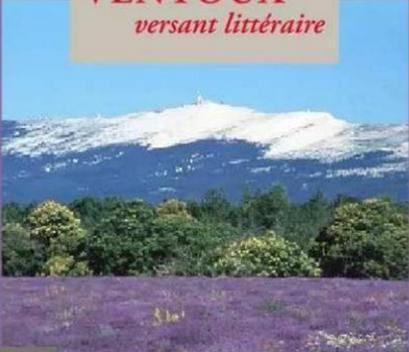
**lundi 8 avril - Le Forum salle Vian à 15h**

**« Ventoux littéraire »**

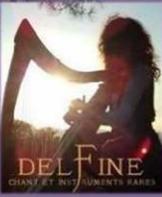
Conférence ADAPR  
8 avril 2024 à 15 h  
Salle Blanchard au Forum

Entrée libre

**VENTOUX**  
*versant littéraire*



Textes lus par  
Bernard Mondon  
avec accompagnement  
musical de Delfine



Bernard Mondon, grand amoureux du Ventoux, propose 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. Les textes lus par Bernard Mondon seront accompagnés par divers instruments rares (harpe celtique, cithare, flûte médiévale...) sublimés par Delfine.

**Ouvert à tous, entrée libre.**

## Voyages et Sorties

**Mercredi 17 avril - Le Forum salle Vian à 14h30**



Le Belize, seul pays d'Amérique centrale où l'on parle anglais, 23000 km<sup>2</sup> pour 415000 habitants ; Le Honduras, sa forêt tropicale et ses îles coralliennes aux eaux turquoise.

**Durée 1h20. Ouvert à tous, entrée libre.**

Martine Dubel, responsable voyage ADAPR, vous proposera son film sur le Yucatan au Mexique.



# L'ADAPR « SUR LES PAS DE MARCEL PAGNOL » !

*Le 15 mai à Aubagne*



« *Je suis né dans la ville d'Aubagne, sous le Garlaban couronné de chèvres au temps des derniers chevriers* » raconte Marcel Pagnol dans « *La Gloire de mon père* »...

Une jolie citation en préambule de la balade qu'effectueront les adhérents de l'ADAPR le 15 mai prochain à Aubagne, commentée par Georges Berni fils, né à Aubagne, comme son père Georges Berni, et comme Marcel Pagnol.

## Georges Berni... de père en fils !

Georges Berni père a bien connu Marcel Pagnol, car toute sa vie, il a œuvré pour faire connaître les lieux qui ont inspiré ce grand écrivain, dramaturge et cinéaste, les lieux où il a vécu dans son enfance et tourné la plupart de ses films, les liens qu'il entretenait avec la ville d'Aubagne.

Dans sa maison natale, le **musée Marcel Pagnol** où est reconstitué l'appartement familial.

La visite qui vous sera proposée est complétée par une vidéo dans laquelle Georges Berni nous parle des collines du Garlaban. C'est Georges Berni père qui a, au moment où Claude Berri préparait **Jean de Florette** et **Manon des Sources**, a guidé dans les collines de Signes, les équipes de tournage.

Cet « appartement musée » est l'un des temps forts de la journée, avec les **ateliers Thérèse Neveu**, du nom de la célèbre santonnière aubagnaise où est exposé le nouveau **Petit Monde de Marcel Pagnol**, une réalisation du santonnier Daniel Scaturro sur une idée de Georges Berni père, en 1975, à l'occasion du premier anniversaire de la mort de Marcel Pagnol.

Puis, découverte des collines du Garlaban, dans lesquelles Marcel a joué avec son ami Lili lorsqu'il était enfant, ce qu'il nous conte dans **La Gloire de mon Père** et **le Château de ma Mère**.

C'est dans ces collines qu'il a créé les décors de ses films en 1952 à partir de nouvelles de Jean Giono, **Jean de Florette** et **Manon des Sources**.

Ensuite escapade à pied dans le centre d'Aubagne, pour une promenade d'une demi-heure, avant l'heure du déjeuner, précédant une visite au cimetière de La Treille, devant les tombes de la famille Pagnol et de Lili des Bellons, village où se trouvent les lieux de tournage de **Manon des Sources**.

Enfin, direction La **Pascaline**, villa où Marcel Pagnol a commencé à écrire ses **Souvenirs d'Enfance**, puis visite du **château de la Buzine**, le dernier des châteaux qui jalonnaient le long parcours parsemé d'embûches qu'effectuait chaque année la famille Pagnol pour rejoindre, dans les collines, **La Bastide Neuve**...



# Activités Sport et Détente

## Randonnées d'Avril

**Groupe A - 8h45**  
RV J.REY

**Mardi 02**

### Tavel 30 Vignes et garrigues

Daniel Vallier  
Parking : gymnase  
Distance 13.5 km Dénivelé 100m  
Aucune difficulté covoiturage **2€**

**Mardi 09**

### Combe des Bourguignons 30

Francis Clavel  
Parking Le Sécadou rte de Poulx  
Distance 10.5 km Dénivelé 90m  
Aucune difficulté Covoiturage **6€**

**Mardi 16**

### Saint Gervais 3à

Robert Astier  
Parking : Tennis ch. du Mijoulan  
Distance 12,8 km dénivelé 110m  
Aucune difficulté covoiturage **6€**

**Mardi 23**

### Lumières 84

Sylvie Brémond  
Parking : à droite avant entrée village  
Distance 13 km dénivelé 250m  
Aucune difficulté covoiturage **7.5€**

**Mardi 30**

### Saignon 84

Yolande Héran  
Parking à l'entrée du village  
Distance 12 km dénivelé 200m  
Difficulté moyenne covoiturage **10€**

**Groupes B - 8h15**  
RV Forum

**Mardi 02**

### Les Capitelles d'Aramon 30

Dominique Fernagu  
Parking salle polyvalente de SAZE  
Distance 12,8 km dénivelé 200m  
Pas de difficulté covoiturage **2€**

**Mardi 09**

### Les Baux 13

Michel Jourdan  
Parking : Mas de Pommet Alpilles  
Distance 15 km dénivelé 340m  
Difficulté moyenne covoiturage **5€**

**Mardi 16**

### Lagarde Adhémar 26

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

**Mardi 23**

### Tavel 30 Vallons et collines \*

Daniel Vallier  
Parking : Bergerie de Campey  
Distance 15.5 km dénivelé 100m  
Aucune difficulté Covoiturage. **2€**

**Mardi 30**

### Lumières 84

Louise Barrat  
Parking : Entrée village  
Distance 14 km Dénivelé 380m Diff.  
Moyenne Covoiturage **7.5€**

**Groupe C - 7h45**  
RV Forum

**Mardi 02**

### Lamanon 13

Patrice Roubertie  
Parking Chapelle St Denis Lamanon  
Distance 14 km dénivelé 300m  
Difficulté moyenne covoiturage **8€**

**Mardi 09**

### Murs grottes de Bérigoule 84

Claire Mercier  
Parking de la mairie de Murs  
Distance 14 km dénivelé 400m  
Diff moyenne Covoiturage **9€**

**Mardi 16**

### Pas de randonnée

**Mardi 23**

### Lagnes Fontaine par le canal 84

Claire Mercier  
Parking : accrobranche Lagnes  
Distance 15 km dénivelé 500m  
Difficulté moyenne covoiturage **6€**

**Mardi 30**

### Pas de randonnée

**Groupe D - 7h30**  
RV Forum

**Mardi 02**

### Pas de randonnée

**Mardi 09**

### Méthamis 84

Claude Beunardeau  
Parking Mairie de Saint Privat  
Distance 20km dénivelé 680m  
Diff. Moyenne Covoiturage **8€**

**Mardi 16**

### Chames 07

Claude Beunardeau  
Parking arrêt de bus à Chames  
Distance 19 km dénivelé 500m  
Difficulté moyenne covoiturage **13€**

**Mardi 23**

### Méjanes le Clap 30

Philippe Gallo  
Parking : office de tourisme  
Distance 17 km dénivelé 520m  
Difficulté moyenne covoiturage **10€**

**Mardi 30**

### Pas de randonnée

Horaires : **Groupe A** RV 8h45, départ 9h– **Groupe B** RV 8h15 départ 8h30, **Groupe C** : RV 7h45 départ 8h, **Groupe D** : RV 7h30 départ 7h45  
**Parking J Rey** pour le groupe A, **Forum** pour les 3 autres. Pour ses 2 randonnées, D Vallier sera sur place, au parking de départ de la rando.

## Programme des marches du jeudi

	avr-24			
	jeudi 4	jeudi 11	jeudi 18	jeudi 25
Lieux de la marche	Meyran-Palus	Chusclan	Les Angles des Bosquets au SITOM	Le parc des Libertés
Accompagnateur	Robert	Robert	Marie-Thèrese	Roland
Rendez-vous	13h30 Parking du Forum	13h30 Parking du Forum	13h30 Parking du Forum	13h30 Parking du Forum
Distance	6,3 km	5,5 km	5 km	5,7 km
Dénivelé	30 m	80 m	90 m	10 m
Difficulté	Facile	Moyenne	Moyenne	Facile
Covoiturage	3,5 Euros	4 Euros	0,5 Euro	1,5 Euro

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

# Convivialité

## REPAS DE L'ADAPR



*Le repas du 20 Mars avec les anniversaires.*

Mercredi au foyer, remise des chocolats pour les dames et bouteilles pour les hommes, par Janine Montavit (trésorière adjointe), Gisèle Jammes (Vice-présidente) et Christian Pazzi (président).

Les anniversaires fêtés sont ceux de Geneviève Anglès, Serge Bertrancourt, Laurent Daquai, Guy Defretin, Guy Montavit, France Mur, Philippe Pogemberg, Corinne et Marc Rey et Paul Mély (Maire).

Le prochain repas est prévu le **24 Avril** (date limite d'inscription vendredi **09 avril**, sous réserve de places disponibles) .

Prix: **7€80**. Règlement par **chèque** à l'ordre du **Trésor public**.

### **Repas de la fête des mères:**

Il est prévu le **22 mai**, au Forum organisé par la Mairie. Inscription au foyer à partir du **9 avril** pendant nos permanences, date limite le **10 mai**. Prix: **14€**. Règlement par **chèque** à l'ordre du **Trésor public**.



### **Opération parfums Avril**

Comme la dernière fois, vous irez sur notre site pour consulter le catalogue en ligne: [cseparfums.fr/nos-catalogues/](http://cseparfums.fr/nos-catalogues/)

Puis vous viendrez lors des permanences le mardi ou le vendredi remplir le bulletin de commande et déposer le chèque du montant correspondant, à l'ordre de CSE parfums.

Date limite des commandes **mardi 23 avril**.

Récupération de vos produits **le vendredi 17 mai**.

## Evénementiel

Que les mauvaises langues se taisent ! Le temps est resté magnifique ce vendredi 22 mars après la représentation de la Chorale et des musiciens chez Ovelia ☺ !



Voici une équipe de chanteurs encadrée par une chef de chœur motivée et des musiciens qui s'en donnent à « chœur » joie. Alors, avec un répertoire aussi fourni de chansons populaires hyper connues et qui ont traversé ces décennies! quel bonheur pour les résidents et les spectateurs venus écouter et applaudir cet ensemble musical.

Tout le monde a repris en chœur de nombreux standards tels que, « les p'tits pains au chocolat », « que c'est beau la vie », « Mistral gagnant », « Nos retrouvailles ». Et même l'opérette « La veuve Joyeuse » s'est invitée, sans oublier un final animé par notre enseignant du Provençal avec la « Coupo santo ». Le tout s'est terminé par une collation partagée avec l'équipe de Ovelia. Tout le monde était d'accord pour renouveler l'expérience.

**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, Christian Aiguespares.

**Association de Détente et d'Accueil Pour les Retraités**

Tél: **04 32 70 08 14**, Locaux: **9 rue Voltaire aux Angles**. Site: [adapr.org](http://adapr.org)

Contact pour la Gazette: [assoadapr.gazette@orange.fr](mailto:assoadapr.gazette@orange.fr)