



« Le mot du président pour cette nouvelle saison »

Une nouvelle saison redémarre pour l'ADAPR, après des vacances bien méritées pour tous.

Comme annoncé dans notre gazette de juin, on vous rappelle que toutes nos activités reprendront à partir du **Lundi 22 septembre**.

Nous avons vécu de nombreuses rencontres et moments de partage pendant cette période, ce qui témoigne de la vitalité et de l'engagement de notre association.

Adhésions à l'ADAPR et inscriptions aux activités.

Le jeudi 11 septembre de 10h à 12h30 et de 14h00 à 17h00 au Forum.

Pensez à vous munir de votre carte adhérent.

Règlement par chèque uniquement à l'ordre de l'ADAPR.

Bonne nouvelle l'adhésion de **24€** est maintenue, prix inchangé depuis plus de 5 ans.

Nous avons décidé également de ne pas augmenter les tarifs des activités payantes, si le nombre d'inscrits est suffisant.

Attention, pour des raisons d'assurance on ne peut pas pratiquer une activité sans inscription à l'association.

Une pré-inscription ré-adhésion est prévue pour les membres du CA et les bénévoles animateurs (pas pour les activités) le **vendredi 5 septembre** après midi au foyer, **mais la permanence ne sera pas ouverte au public**.

Nous serons présents le dimanche **7 septembre** à la journée des associations au forum des Angles, présentation de notre association pour les nouveaux et de nos activités, pas d'inscription ce jour-là.

Mardi 16 septembre reprise des permanences notamment pour les inscriptions des repas mensuels.

Lundi 22 septembre conférence de Gérard Defretin salle Vian à 15h.

Mercredi 24 septembre repas du mois (voir détail page 8).

Dès à présent veuillez noter la date du **jeudi 16 octobre** pour notre assemblée générale, dans la salle Blanchard.

C'est avec un grand plaisir que nous reprenons cette nouvelle saison, et il nous tarde de vous retrouver afin d'échanger ensemble sur l'avenir de votre association ADAPR.

Christian PAZZI
Président ADAPR

L'entretien du Mois

« Brigitte, de Maisons du Bois »



Brigitte est née à Maisons du Bois, en Franche-Comté. Quel joli assemblage ce prénom et ce lieu de naissance ! Ça sonne comme une belle histoire, celle que je vais vous raconter.

Je croyais ne pas connaître Brigitte mais en fait, nous nous étions entre-aperçues aux permanences de l'ADAPR où elle aime donner un coup de main.

Brigitte, à 19 ans et bac en poche, est devenue Madame Georges Goguely. Frédérique est arrivée dans leur vie, suivie de Stéphane.

Brigitte a d'abord travaillé comme demoiselle du téléphone, avant "l'ère de l'automatique".

Georges rêvait de s'expatrier (elle aussi!) et en 1972, leur vœu fut exaucé. Partis pour 3 ans en Guyane, ils y sont restés 11 ans.

Là-bas, Brigitte a commencé une courte carrière d'enseignante. Mais l'école a fermé. Après avoir appris la dactylo, elle s'est tournée vers un travail de secrétaire dans une exploitation aurifère puis, forestière. Ils habitaient et travaillaient à St Laurent du Maroni à 230 km de Cayenne où se trouvait le lycée pour Frédérique : internat et séparation étaient durs à vivre.

Ils ont alors décidé, en 1983, pour le bien-être de la famille, de revenir en France. A nouveau, leur vœu fut exaucé : Avignon était sur leur liste et c'est aux Angles qu'ils se sont installés. Brigitte a fait une formation de secrétaire commerciale. Recrutée par une grosse société, elle consacrait 2 jours par semaine au comité d'entreprise de la Société.

Elle est grand-mère (2 fois) et arrière grand-mère (2 fois) pour son plus grand bonheur. Frédérique habite près d'elle, Stéphane a fondé une famille au Canada où Brigitte se rend régulièrement.

Retraitée en 2007, Brigitte s'est tournée vers les livres et la bibliothèque des Angles où elle a exercé le rôle de trésorière. Elle a accepté, pour 3 ans, la charge de Présidente départementale de la CBPT et en 2023, y a arrêté toute fonction.

En 2014, au décès de Georges, Brigitte s'est inscrite à l'ADAPR. Elle est devenue en 2023, responsable de l'activité "remue méninges", pour celles et ceux passionnés de jeux de cartes spécialement tarot et belote mais aussi de scrabble et de scrabble duplicate.

Brigitte aime le théâtre, cette année, elle a vu 18 pièces au Off. Elle va au cinéma 1 ou 2 fois par semaine, elle lit beaucoup et avoue-t-elle : « *Quand je ne suis pas rentrée dans un livre au bout de 90 pages, je laisse tomber* ».

Je suis sûre que vous serez d'accord avec moi : Brigitte ne ménage pas ses... méninges

Marie-Jo Lasseigne

Questions à Brigitte

Quel don de la nature aimerais-tu avoir ?

Savoir chanter

Qu'est ce qui te met en colère ?

L'intolérance.

Ton plus gros défaut?

Ne pas savoir me remettre en question.

Ton plus grand regret ?

Ne pas avoir pu poursuivre mes études plus longtemps.

Qu'attends-tu de tes amis ?

Leur présence dans les mauvais comme dans les bons moments

Activités Culturelles

Les Sorties d'Annie



« La culture, c'est ce qui relie les savoirs et les féconde » Edgard Morin

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

Mardi 16 septembre entre 14h et 17h au foyer

Païement de la sortie Cézanne à Aix en Provence pour les inscrits à jour de leur adhésion 2025-2026 à notre association. Prix de la journée : 80€ par chèque à l'A.D.A.P.R.

Jeudi 18 septembre à 10h30 : Abbaye de Montmajour et PIQUE-NIQUE

Déplacement en voitures particulières vers Montmajour, route de Fontvieille

Edifiée au 10^{ème} siècle, l'abbaye abritait des moines bénédictins

Visite guidée de l'abbatiale et de sa crypte, du cloître et des bâtiments conventuels de style roman provençal



Participation : **CADEAU** pour tous ceux qui apprécient nos sorties culturelles

Cette visite sera suivie d'un pique-nique sorti du sac sur le site de l'aqueduc de Barbégail à Fontvieille. En sortant du parking de l'abbaye, prendre à gauche la D17 direction Fontvieille, puis à 2km. à droite, la D82 route de l'aqueduc sur 3km. jusqu'à destination.



Emmener tables et chaises...et bonne humeur !

S'inscrire à A.Defretin au 04.90.25.57.80 ou 06.11.97.47.71

Le programme complet de la journée à Aix du 6 octobre est à retrouver sur la gazette de juin. Il sera rappelé sur la gazette d'octobre.



L'atelier d'écriture de Denise reprendra le mardi 07 octobre.

Voyages et Sorties



"Ceux qui ont participé au voyage à Madère, en juin dernier, l'attendaient, le film souvenir est prêt et Martine vous le présentera au forum, salle Boris Vian, le **jeudi 25 septembre à 15h**. Vous êtes tous conviés, même les non participants, pour découvrir cette belle île aux fleurs "

Le 22 septembre 2025 à 15h salle Vian Forum des Angles (entrée libre dans la limite des places)

La vie dans les villages au XVIème siècle

*Illustrée par le tableau
Les proverbes flamands
de Pieter Brueghel*



*Vidéo-Conférence par Gérard Defretin
le 22 septembre à 15h au Forum*

Ce tableau, comme beaucoup de tableaux de Brueghel, contient une profusion de personnages et de scènes, qu'en général on n'a pas la patience de détailler.

Ce sont ici 118 scènes de la vie dans les villages au XVIème siècle qui illustrent des proverbes qui sont pour la plupart des préceptes de moralité.

Une cinquantaine de scènes seront présentées avec la traduction du proverbe et la correspondance en France.

On retrouvera nos propres proverbes et maximes dans la présentation de quelques cadrans solaires.

Assemblée Générale de L'ADAPR

Tous les adhérents de l'ADAPR sont invités à participer à notre prochaine

Assemblée Générale qui aura lieu :

Le mercredi 16 octobre à 10h

Au Forum – salle Blanchard – bd des Carrières

Ouverture des portes et émargements à partir de 9h30.

Ordre du jour :

- 1. Accueil, émargement, remise des pouvoirs...**
- 2. Rapport moral du président et vote.**
- 3. Prise de parole de nos Élus invités.**
- 4. Rapports d'activités des 5 secteurs ainsi que des voyages par le Président.**
- 5. Rapport financier par la trésorière + vote.**
- 6. Budget prévisionnel par le président + vote.**
- 7. Rapport d'orientation par le président + vote.**
- 8. Election des candidats au Conseil d'Administration.**
- 9. Election du Bureau (le CA se retire dans la salle VIAN pour délibérer sur la composition du bureau).**
- 10. Présentation du nouveau Bureau.**

11H45 Apéritif offert par l'ADAPR aux adhérents présents à l'assemblée générale.

**Pour le Conseil d'Administration,
Le Président : Christian PAZZI**

Activités Artistiques

Voici venu le temps de nous retrouver !

Je vous espère tous en pleine forme et je vous sais dans les starting-blocks pour reprendre avec enthousiasme les activités que nous vous proposons.

L'année dernière fut riche en émotions pour le secteur activités artistiques ; après le show « survitaminé » du 3 avril, nous avons conclu l'année en beauté, dans toute l'acception du terme, par l'exposition proposée conjointement par les ateliers « photos » et « aquarelle » et pour une première ce fut une réussite - environ 200 personnes recensées, venues en famille, bravant la canicule.

Le plaisir qu'elles ont pris était visible et audible lors



de la déambulation dans le jardin et

à la sortie si on en juge par le nombre de compliments recueillis, tant la qualité des oeuvres proposées, que le lieu choisi, ont fait l'unanimité. Cette année nous avons demandé à 3 sculptrices, membres de l'ADAPR, de présenter leurs réalisations ce qui a apporté un relief différent à cette exposition et a été aussi très prisé.

La majorité des visiteurs ont bien voulu participer au choix de la photo qui les a le plus touchés et vous pouvez en trouver le résultat sur notre site.



Lors du vernissage le samedi 28 juin nous avons été honorés d'accueillir, M. Bachevalier maire de



Rochevalier et conseiller départemental, M. Melly maire des Angles, les adjoints M. Daquai et Mme Hoffmann, M. Orta président de l'OMS et M. Mesrobian président de l'association des Amis du Vieux Village ; un grand merci à tous pour leur présence et leur soutien.

Nous avons profité de cette occasion pour remettre le fruit de notre collecte, organisée lors de nos différents événements, à M. Latard président de l'association « ton jour, ton rêve » soit **713 €**.



Pour finir qu'il nous soit permis d'ajouter à nos remerciements les services municipaux, M. Sanciaume et la police municipale, et tous les bénévoles ADAPR sans qui cet événement n'aurait pas eu le succès recueilli.

Gisèle Jammes
responsable secteur activités artistiques

Christian Aiguespares
responsable événementiel

Activités Artistiques

Une activité artistique ? Pas pour moi ! Et pourtant.....

On a tous entendu parler des bienfaits psychologiques de l'art, de son impact sur la santé physique, de son rôle dans l'éveil des enfants et de la thérapie par l'art.

N'hésitez donc pas à venir participer à l'un ou plusieurs de nos ateliers artistiques, pour votre développement personnel, pour vous connecter à vous-même, exprimer vos émotions et ainsi lutter contre l'anxiété.

La beauté et la créativité présentes dans les arts visuels comme **l'aquarelle ou la photo** vous transportent vers un état de calme et de sérénité. **L'aquarelle** est un moyen puissant de transcrire ses ressentis sans utiliser de mots et favorise l'introspection. La **photo** permet de focaliser sur le moment présent, favorise la pleine conscience, éveille l'attention et accroît la concentration. Les **travaux d'aiguilles** d'ailleurs contribuent de la même manière à la gestion du stress ; la broderie et le tricot sont des activités relaxantes. La **danse** est une activité artistique qui sollicite l'ensemble du corps et améliore la souplesse, la force musculaire et l'endurance. Le **chant** quant à lui sollicite les muscles respiratoires améliorant ainsi la capacité pulmonaire et favorisant une respiration plus profonde et plus efficace. Il faut du cran pour monter sur scène ; le **théâtre** aide à prendre confiance en soi, développant ainsi votre aptitude à gérer les situations stressantes ou tout simplement embarrassantes. Tout le monde n'est pas sportif mais avec le théâtre vous pouvez vous amuser, rire et cela vaut bien une séance d'abdos, non ?

Enfin pour achever de vous convaincre des bienfaits de l'art, il est bon de rappeler que l'art peut jouer un rôle dans la gestion de la douleur en stimulant la libération d'endorphines et à nos âges... !

Convaincus maintenant de l'importance de la pratique d'une activité artistique, rejoignez-nous dans les différents ateliers que nous mettons en place :

- **Aquarelle** : le **lundi après-midi** de 14h à 17h tous les 15 jours, salle Rouget de l'Isle au forum ; professeur : Mayeul Maurel.
- **Chorale « R'de Rien »** le **vendredi matin** de 10h à 11h30, salle Jules Ferry ; animée par Danièle Second et Claude Bono.
- Le « **chœur des cigales** » le **mardi matin** de 10h à 11h30 ou le **jeudi matin** de 9h45 à 11h15 à la base de loisirs Les Cigales à Rochefort-du- Gard ; animatrice Dominique Casteras.
- **Danse en ligne** le **lundi après-midi** de 14h à 16h30, salle Jules ferry ; professeur : Virginia Pozzio.
- Atelier **photo** le **mercredi** après-midi de 14h à 16h15 salle Boris Vian au forum ; animateur Christian Aiguespares.
- Les « **utopistes (groupe théâtre)** » à la base de loisirs Les Cigales à Rochefort-du Gard le **mardi après-midi** de 14h30 à 18h30 ou le **jeudi après-midi** de 14h à 18h30

Gisèle Jammes
responsable secteur activités artistiques

Activités Sport et Détente

Les randonnées reprenant plus tard, le programme sera proposé sur la prochaine gazette.

Concernant l'activité Yoga, Patricia Noguera partie à la retraite, est remplacée par Alice Lesk (gym, Pilates, yin yoga), mêmes salles et créneaux horaires.

Formation / Découverte

À la découverte du savoir

Curieux, passionnés, ou simplement désireux d'apprendre à tout âge ? Le secteur **Formation / Découverte** est fait pour vous ! Ce pôle d'activités propose un éventail de cours et d'ateliers accessibles à tous, dans une ambiance conviviale et stimulante. Que vous souhaitiez acquérir de nouvelles compétences, explorer vos racines ou lever les yeux vers les étoiles, vous y trouverez votre bonheur.

Cours de langues: *ouvrez-vous au monde*

Envie de voyager, de converser avec aisance ou simplement de vous lancer un nouveau défi personnel ? Nos cours de langues vous offrent l'opportunité d'apprendre ou de perfectionner votre pratique de ***l'anglais***, et de ***l'espagnol***. Animés par une intervenante expérimentée, ces ateliers mêlent grammaire, vocabulaire, et surtout expression orale .

Et n'hésitez pas à venir vous initier à la langue de Provence en rejoignant notre atelier où vous pourrez échanger autour d'une lecture commune et la traduction d'un roman actuel en ***provençal***.

Informatique : *maîtrisez le numérique à votre rythme*

Débutant ou utilisateur intermédiaire, chacun peut progresser grâce à nos ***cours d'informatique*** adaptés aux besoins de tous. De l'initiation à l'ordinateur à l'utilisation des outils bureautiques, en passant par la navigation internet, vous serez guidés pas à pas dans votre apprentissage, de même que vous pourrez recevoir une aide précieuse pour l'utilisation, voire l'approfondissement, de vos outils numériques (*smartphone, tablettes*) grâce à notre atelier Multimédia.

Atelier Généalogie : *remontez le fil de votre histoire*

Qui étaient vos ancêtres ? D'où venez-vous ? ***L'atelier Généalogie*** vous propose une plongée dans votre passé familial. Avec l'aide de passionnés expérimentés, apprenez grâce à des logiciels adaptés à construire votre arbre généalogique.

C'est un voyage personnel et enrichissant qui permet de tisser des liens avec son histoire et de transmettre cet héritage aux générations futures.

Club d'Astronomie : *la tête dans les étoiles*

Rejoignez notre club d'Astronomie pour explorer les mystères de l'univers : le système solaire, les étoiles, les galaxies, les trous noirs ... les théories (relativité, mécanique quantique...), une quantité astronomique de sujets.

Que vous soyez amateur éclairé ou simple curieux, vous serez les bienvenus pour partager cette passion cosmique dans un esprit de découverte et d'échanges de connaissances.

Rejoignez-nous dès la rentrée !

Le secteur Formation / Découverte vous invite à apprendre, échanger, explorer... et surtout à vous faire plaisir.

Sylvie Bossard

Responsable du secteur Formation / Découverte

Convivialité

Repas de l'ADAPR

Ce mercredi 4 juin, il y avait un air de vacances au foyer.



Les premières grillades de l'ADAPR, n'ont pas vraiment eu lieu, à cause d'une météo menaçante, Nicolas Riou ne voulant pas prendre de risque de transformer un barbecue en viande bouillie.

Qu'importe ! c'est en cuisine centrale que les plats ont été préparés et très appréciés de chacun, comme d'habitude.

Au menu : Salade verte et tomates ; Echine de porc grillée, Merguez et Ratatouille ; Fourme d'Ambert ; Glaces.

Malgré le voyage à Madère, auquel de nombreux habitués ont participé, nous étions encore 110.

Avec la présence de notre maire M Paul Mély, Laurent Daquai adjoint et Myriam Gillard conseillère municipale ainsi qu'en invités, Christian Sanciaume chef police municipale et son adjoint, le président de la Régalido Jacques Nepoty, Jean-Michel Pinchot, Michel Gay et Jean-Louis Massa pour l'animation.

N'ayant pas de repas sur les mois d'avril et mai, nous avons regroupé les 3 mois et ce sont donc 18 dames et 7 hommes que nous avons fêtés.

Mesdames : Mireille Audigier, Yvette Banino, Colette Barbé, Marguerite Bayeux, Marie-louise Cabaret, Anne-Marie Combe, Denise Coutaud, Annie Derrien, Marie-Françoise Floret, Hélène Fournier, Marguerite Hoff, Jocelyne Kremer, Josiane Mathieu, Claire Mercier, Hélène Nesonson, Simone Pierret, Beatrice Vettese.

Messieurs : Christian Armenier, Georges Audigier, Pierre Brunel, Richard Hoff, Guy Mathieu, Francis Roulleris.

Encore merci à Nicolas, Laura Virginie et tout le personnel.

Le premier repas de la rentrée aura lieu le **mercredi 24 septembre**, (limite d'inscription le 18/09). Ne reprenant les permanences que le mardi 16 septembre, vous pouvez envoyer un mail à l'adresse **assoadapr@orange.fr** pour vous inscrire et laisser un chèque (7.80€) à l'ordre de l'ADAPR dans la boîte aux lettres.

Nous vous confirmerons votre inscription en retour.

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: Annie et Gérard Defretin; Christian Pazzi; Marie Jo Lasseigne; Christian Aiguesparges; Martine Dubel; Gisèle Jammes; Sylvie Bossard.

Association de Détente et d'Accueil Pour les Retraités

Locaux: 9 rue Voltaire aux Angles. Site: adapr.org

Contact pour la Gazette: assoadapr.gazette@orange.fr