



«*Edito de la vice-présidente»*

Et si nous parlions de bons sentiments, après tout, nous approchons de Noël.

Notre société a été mise à rude épreuve ces dernières années, pandémie, tensions sociales, fractures économiques, écologiques.

Dans ce monde où nous sommes plus interconnectés que jamais, on observe une tendance alarmante qui se propage dans nos sociétés, dans nos interactions quotidiennes, dans la sphère du travail, au sein même des familles et sans oublier sur les réseaux sociaux : l'incapacité de s'ouvrir à l'autre, de faire l'effort d'aller vers l'autre.

Les gens se sont recentrés, repliés sur eux-mêmes dans une forme d'autoprotection mais aussi parce que dans les dernières décennies notre société contemporaine n'a cessé de valoriser l'auto-suffisance, la réussite personnelle, l'atteinte des objectifs à tout prix, reléguant les préoccupations des autres au second plan. Les technologies modernes ont radicalement changé nos méthodes de communication, les facilitant, mais à quel prix ? Les interactions humaines se sont distordues, les écrans sont devenus des filtres entre les individus empêchant la compréhension des réelles émotions d'autrui.

Mais alors, comment « refaire société » (pour employer une expression en vogue) et reconstruire le lien collectif abîmé par la méfiance ambiante. Peut-être en réapprenant les vertus d'un mot simple: l'**EMPATHIE**. Certes on ne changera pas le monde du jour au lendemain, mais chaque regard ou geste bienveillant, chaque mot choisi avec soin, retissera le fil fragile qui relie les humains entre eux ; car l'empathie ne demande pas un accord total mais simplement de l'attention et elle permet de construire des ponts, là où actuellement, beaucoup trop de personnes érigent des murs.

Être empathique, c'est suspendre le réflexe de juger pour faire place au réflexe de comprendre, c'est refuser la facilité du mépris, mais cela exige du courage. Comprendre sans juger, accueillir sans imposer, voilà ce qu'exige l'empathie.

Ce sentiment, trop souvent considéré comme mièvre, pourrait se révéler une véritable compétence civique si nous le pratiquions un peu plus, ce qui nous inviterait à écouter avant de réagir, à comprendre avant de condamner, à tendre la main de manière désintéressée.

Reconstruire le vivre-ensemble ne se fera pas à coups de slogans plus ou moins politiques mais en échangeant par le biais de discussions apaisées, de regards qui reconnaissent l'autre, évitant ainsi les jugements hâtifs où nuance et compréhension mutuelle sont sacrifiées sur l'autel de l'immédiateté et de l'affrontement.

Et si c'était ça le plus grand des actes politiques, l'attention aux autres, l'empathie ? Et si c'était aussi dans ce geste que résidait notre plus grande humanité, dans le fait de reconnaître la dignité de l'autre même quand tout nous oppose. L'empathie n'est pas uniquement une vertu, c'est un ciment social qui peut rapprocher les individus, apaiser les tensions et construire une société plus juste et plus équilibrée en redonnant leur véritable sens aux interactions humaines.

Une chose est sûre : si l'**EMPATHIE** devait avoir une adresse, ce serait celle de l'ADAPR, elle fait partie de l'équipe, c'est notre moteur. A l'ADAPR, on ne « parle » pas empathie, on la « pratique, ensemble » chaque jour, ce n'est pas une valeur à cultiver, c'est notre nature.

Gisèle JAMMES
Vice Présidente ADAPR



Pensez à...

- ✓ **Repas de noel :** le **10 Décembre** au forum.
- ✓ **Téléthon:** Randonnée le **13 Décembre** vers château pointu (ouverte à tous).
- ✓ **Conférence du mois :** le **05 janvier** au forum « les regards d'artistes sur la beauté et la laideur ».
- ✓ **Repas du mois :** le **21 janvier** au foyer. (date limite d'inscription le **13/01/2026**)
- ✓ **Pièce de théâtre :** le **25 janvier** au forum.
- ✓ **Gâteau des rois :** le **29 janvier** au forum.



L'entretien du Mois

« Laurent et Clovis »

J'ai toujours la même première question : lieu de naissance ?

Grand sourire de Laurent Daquai : Soissons ! Les jeunes ne connaissent pas le célèbre vase (pas plus que les haricots) mais Clovis reste gravé dans la mémoire des "anciens".

Après des études au lycée de Soissons, Laurent effectue une formation de masseur-kinésithérapeute à Paris. Il décide de s'installer en libéral, après son service militaire, à Soissons où il exercera pendant 20 ans.

Marié, père d'un fils, militaire de carrière et d'une fille, architecte, il quitte Soissons et rejoint le cabinet de Patrick Vacaris,



qui est également maire-adjoint des Angles et Conseiller Général du canton puis maire de Rochefort du Gard. Ce dernier va le « mettre sur les rails ».

Jean Louis Banino, ancien maire des Angles et patient occasionnel de Laurent, va finir de le convaincre. La tâche ne fut pas vraiment compliquée car Laurent était déjà engagé dans le monde associatif :

il fut président d'un syndicat régional de kinésithérapeutes du sport mais aussi membre de la jeune chambre économique et de diverses associations qu'il choisissait.

Depuis 12 ans, Laurent Daquai a fait un premier mandat comme conseiller municipal, suivi d'un second en tant qu'adjoint, responsable du civisme et de la citoyenneté, des affaires générales et de la mobilité: son agenda est chargé et occupe bien ce bénévole passionné.

Et cependant, depuis qu'il est à la retraite, il y a 2 ans seulement, Laurent s'est inscrit à l'ADAPR pour faire des randonnées. Son groupe propose des promenades techniques qui ne sont pas toujours faciles et demandent des efforts. C'est pour lui une forme de challenge puisque ces marches n'affichent pas moins de 12 à 18 km, coupées par le traditionnel « pique-nique-tiré-du-sac ».

En 2 ans, il n'en a détesté aucune et la dernière, dans les dentelles de Montmirail, l'a enchanté. Il aime le plaisir de la découverte. En fait, la seule chose qui l'ennuie, ce sont les trop longs trajets en voiture pour aller sur le lieu de la rando...

Mesdames, messieurs les accompagnateurs, faites lui plaisir sauf si vous n'avez pas envie de le voir, mais là, vous feriez une fieffée erreur, Laurent Daquai est absolument charmant, prêt à parler de tout.

Sa devise favorite ? « Tout est dans l'écoute »

Marie-Jo Lasseigne

Questions à Laurent

Ton oiseau préféré ?

Le paon.

Qu'est ce qui te met en colère ?

L'incivilité

Qu'attends-tu de tes amis ?

Ecoutte et fidélité

Qu'est-ce qui te rend triste ?

la bêtise humaine

Que fais-tu quand tu ne fais rien ?

Je réfléchis et parfois en randonnée, j'aime bien me détacher discrètement du groupe, pour le plaisir de marcher seul.



Activités Culturelles

Les Sorties d'Annie



« La culture est comme une salade de fruits, il lui faut des fruits de toutes les origines » M. Hacène

Mercredi 3 décembre à 15h : Musée Fragonard d'Arles (covoiturage : 5€)

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

Lundi 15 décembre à 14h30 : Palais des papes à Avignon

Visite guidée de l'exposition : « **Othoniel, Cosmos ou les fantômes de l'amour** »

Pétrarque en est le fil conducteur inspirée par la passion amoureuse : une constellation artistique d'or, de verre, de perles ...

Participation : 15€ par chèque sur place



S'inscrire à A.Defretin au 04.90.25.57.80 ou 06.11.97.47.71

Lundi 26 janvier 2026 : Journée en car vers Aix et Cadarache



8h30 : départ de la mairie des Angles

10h45 : Visite guidée de ITER à ST. Paul de Durance

Un des projets les plus ambitieux au monde dans le domaine de l'énergie : la construction d'une machine qui doit démontrer que la fusion des noyaux atomiques peut être utilisée pour produire de l'électricité.

FORMALITES POUR L'ENTREE

Carte d'identité ou passeport en cours de validité obligatoire (s'en occuper dès maintenant)
Porter un pantalon (pas de jupe ni de robe)

Le plus vite possible, afin de remplir les formulaires d'accueil, fournir à Annie la ville, le département et le pays de naissance des inscrits



13h : déjeuner au Château de Cadarache

15h45 et 16h15 : Centre d'art Caumont

Visite guidée de l'exposition :

« Regards d'un collectionneur »

Les 60 pièces de la collection d'Oscar GHEZ sont réunies pour retracer l'évolution de la peinture de la fin du xix^{ème} siècle aux avant-gardes du xx^{ème} : Caillebotte, Valadon, Dufy, de Lempicka...

18h : départ pour le retour

Prix de cette journée : 75€

S'inscrire auprès d'Annie au 0611974771 (pas de SMS) le mercredi 10 décembre à partir de 9h

Paiement par chèque au foyer le mardi 6 janvier entre 14h et 17h

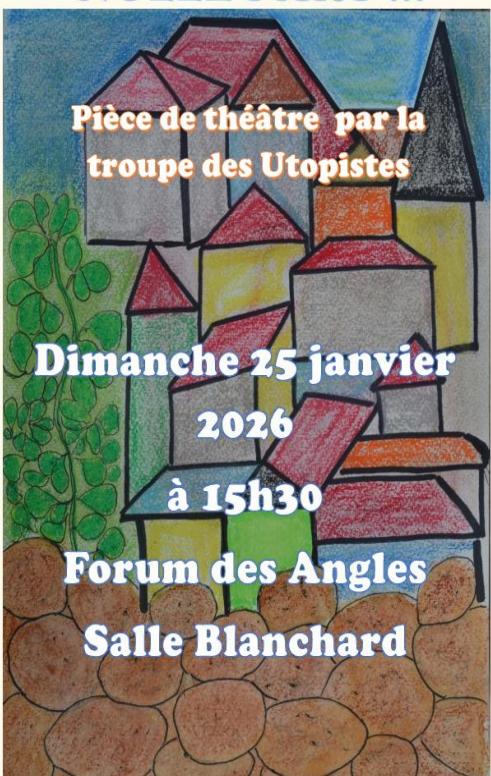


Activités Artistiques



ADAPR

AU MILIEU DE NULLE PART ...



Pièce de théâtre par la
troupe des Utopistes
**Dimanche 25 janvier
2026
à 15h30**

**Forum des Angles
Salle Blanchard**

Prix d'entrée : 5 €

Au profit du Téléthon, en partenariat avec l'OMS

Cinéma



La première rencontre de l'atelier cinéma a enfin pu se dérouler le lundi 3 novembre dernier. A l'issue de ce moment d'échange, il a été décidé que l'atelier cinéma se réunirait une fois par mois, **le premier lundi de chaque mois** au foyer Voltaire de **14h30 à 16h30** environ.

Une suggestion de films à voir sera proposée. Libre à chacun(e) de s'organiser pour y aller avec une deux ou trois personnes ou plus, le rendez-vous sera devant le forum pour un éventuel covoiturage ou un parcours en bus de ville. Lors de la rencontre suivante se fera le partage des ressentis, des opinions diverses et variées. Les seules contraintes auxquelles il sera interdit de déroger : rester courtois, ouverts et permettre à chacun de s'exprimer dans le respect des opinions en faisant preuve d'empathie. 😊

La sélection du mois de novembre était :

- L'étranger
- La femme la plus riche du monde
- La grande arche
- la petite dernière
- Chien 51

Si vous avez vu un de ces films et n'étiez pas à la première réunion, peu importe, venez en parler à la prochaine réunion du **lundi 1er décembre**.

Vous serez bienvenus.

Gisèle JAMMES

Formation et Découverte

Cette année l'A.D.A.P.R. a reçu en héritage de M. Daniel ROBLIN, ancien président de notre association, un important fond de livres sur l'astronomie et la mythologie grecque.



Cette bibliothèque est gérée par Marc Zorgnotti. Vous pouvez découvrir ces ouvrages sur notre site internet à la rubrique Astronomie.

Pour les réserver, il suffit d'envoyer un SMS, avec numéro non masqué, à Marc Zorgnotti au 06 01 70 31 10 et de les récupérer, ou les ramener, à la salle Boris Vian du forum des Angles, le mercredi à 16H15, contre une feuille libre comportant Nom, prénom, numéro de téléphone, titre et numéro des ouvrages.

Il est possible également de ramener les ouvrages au foyer le vendredi après-midi pendant la permanence.
Bonne lecture.



Conférences ADAPR

« Regards sur ... La beauté et la laideur »



Le beau et le laid, expressions de contrastes, constituent une dualité qui a été revisitée au cours des siècles. La laideur peut dénoncer l'injustice, la guerre, et l'idéal de beauté peut se modifier radicalement.

C'est cette apparente dualité que nous découvrirons grâce à quelques œuvres célèbres, qui feront apparaître les règles et les normes qui en façonnent notre perception.



ADAPR

CONFÉRENCE

REGARDS D'ARTISTES SUR ... LA BEAUTÉ ET LA LAIDEUR

« *La beauté n'est pas dans l'œil de celui qui regarde, elle suit des règles culturelles et des normes qui façonnent notre perception* »
écrivait Oscar Wilde

Conférence présentée par
Anne-Marie BERNI



Lundi 5 janvier 2025 à 15 h
Forum des Angles
Salle Vian

Entrée libre dans la limite des places disponibles



Activités Sport et Détente

Randonnées de Décembre



Groupe A - 8h45

RV J.REY

Mardi 02

Saze

Robert Astier

Parking du stade de Saze

Distance : 12 km

Dénivelé 200m

Difficulté moyenne

covoiturage **1,5€**

Mardi 09

Argilliers

Sylvie Brémont

Parking route de Vers D 38 avant la mairie à gauche

Distance : 11 km

Dénivelé 180m

Difficulté moyenne

covoiturage **4€**

Mardi 16

Plateau de Lacau – Bagnols sur Cèze

Dominique Fernagu

Parking des tennis du Berret - Bagnols

Distance : 11 km

Dénivelé 170m

Difficulté moyenne

covoiturage **5€**

Mardi 23

Pas de rando

Mardi 30

Pas de rando

Groupes B - 8h45

RV Forum

Mardi 02

Piolenc – Forteresse de Mornas

Marie David

Parking : Stade municipal de Piolenc

Distance : 16 km

Dénivelé 370m

Difficulté moyenne

covoiturage **6,5€**

Mardi 09

Caromb

Louise Barrat

Parking des écoles chemin du Plagnol

Distance : 13 km

Dénivelé 350m

Difficulté moyenne

covoiturage **6,5€**

Mardi 16

Chapelle saint Gabriel à St Etienne du Grès

Claire Mercier

Parking Chapelle saint Gabriel

route de Fontvieille

Distance: 13km

dénivelé 360m

covoiturage **4€**

Mardi 23

Pas de rando

Mardi 30

Pas de rando

Groupe C - 8h00

RV Forum

Mardi 02

Belvezet

Michel Jourdan

Parking : Place Eglise haute

Distance : 16,5 km

Dénivelé 400m

Difficulté moyenne

covoiturage **8€**

Mardi 09

Saumane, les Luisants

Serge Perot

Parking du château en haut du village de Saumane

Distance : 13 km

Dénivelé 650m

Difficulté difficile

covoiturage **6,5€**

Mardi 16

Bois communal de la Peyre Séguret

Gérard David

Parking : place Burrus – Vaison la Romaine

Distance : 15,5 km

Dénivelé 480m

Difficulté moyenne

covoiturage **9€**

Mardi 23

Pas de rando

Mardi 30

Pas de rando

Groupe D - 7h45

RV Forum

Mardi 02

Combe - Sabran

Claude Beunardeau

Parking : Eglise de Combe

Distance : 19 km

Dénivelé 450m

Difficulté moyenne

covoiturage **7€**

Mardi 09

Boucoiran Nozières

Claude Beunardeau

Parking : Boucoiran Nozières

Distance : 19,5 km

Dénivelé 400m

Difficulté moyenne

covoiturage **9€**

Mardi 16

Lioux

Claude Beunardeau

Parking : col de la ligne

Distance : 17 km

Dénivelé 500m

Difficulté moyenne

covoiturage **10€**

Mardi 23

Pas de rando

Mardi 30

Pas de rando

Toute personne qui se rend directement au parking du lieu de la randonnée doit prévenir son accompagnateur la veille

Programme des marches du jeudi

	jeudi 4	jeudi 11	jeudi 18
GROUPE 1			
Lieu de la marche	Autour du Mas de Carles	Fournès, chapelle St Pierre et Gardon	De Four à St Vérendène
Accompagnateur	Geneviève	Christian	Geneviève
Rendez-vous	13h30 Parking du cimetière du vieux village des Angles (1 rue Jean Henri Fabre)		
Distance, dénivelé, difficulté	5 km, 40m, facile	6,5 km, 97m, Moyenne	6km, 40m, facile
Covoiturage	1 Euros	2,5 Euros	1,5 Euro
GROUPE 2			
Lieu de la marche	Les capitelles d'Aramon	Les angles, le trou de la lune	Pujaut
Accompagnateur	Robert	Michel	Robert
Rendez-vous	13h30 Parking du Forum		
Distance, dénivelé, difficulté	5 km, 60m, Moyenne	6,2 km, 70m, Moyenne	6,6 km, 70m, Moyenne
Covoiturage	2 Euros	0,5 Euros	1,5 Euro
Attention: à partir du 4 janvier changement du lieu de rendez vous pour les deux groupes			Afin de réaliser un petit goûter partagé, chaque personne amènera une petite friandise le jeudi 18/12 dans les deux groupes.
Pour des raisons de sécurité, le programme peut varier au dernier moment en fonction la météo.			
Pour tout renseignement : Robert (07 84 97 92 28)			

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

Pour tout renseignement: Robert (07.84.97.92.28)



Randonnée pédestre du samedi 13 décembre 2025

au château pointu



Ouvert aux adhérents et non adhérents

Rendez-vous : **8h45 pour un départ à 9h précise sur le parking de la mairie des Angles.**

Accompagnateur : **Robert 07 84 97 92 28**

Distance : **12,8 km**, dénivelé : **140 m**, difficulté : **Moyenne**,

IMPORTANT : Prévoir un pique-nique pour midi, des bonnes chaussures, de l'eau et votre bonne humeur.

Parking du lieu de la randonnée : parking de l'école Joseph Lhermitte (Villeneuve-lès-Avignon)

Covoiturage : **0,5 Euro** à donner à votre chauffeur



GÂTEAU DES ROIS

**Jeudi 29 janvier 14h30
au Forum des Angles
Salle Blanchard**

Participation **7.50 €**. (Limité à 200 personnes).
Inscriptions pendant les permanences le mardi ou vendredi.
Règlement par chèque à l'ordre de l'ADAPR.
(Date limite d'inscription le vendredi 23 janvier)

L'après-midi sera animé par le groupe

FACTORYWALL

**POP
ROCK**



**FUNK
BLUES**

REGGAE



Convivialité

Repas de l'ADAPR



Pour notre dernier repas du mois, ce mercredi 19 novembre, nous étions 111 convives.

Au menu: Mousse de poisson salade, poulet à la crème avec pommes dauphines, fromage, tarte citron meringuée.

Laurent Daquai , et Myriam Gillard représentaient notre maire indisponible.

Nous avons célébré les anniversaires de :

Françoise Adam, Christine Armenier, Colette Berthelot, Rose Crispin, Sylvie Deroet, Martine Dubel, Nicole Imbert, Francine Marche, Anne-Marie Passalacqua . Jean-Pierre Passalacqua, Bernard Planchon, Vincent Risueno, Guy Saint-Martin, Bernard Valette.

Le prochain repas aura lieu le mercredi **21/01/26**, inscription jusqu'au **13/01/26** dans la limite des places disponibles.



Nouveautés Remue-Méninges



Le jeudi 6 novembre, dans le but de mettre en place un partenariat, le Club de Bridge de Rochefort Du Gard a invité les adhérents ADAPR à une soirée découverte de son activité.

Nous avons été accueillis par le Président Claude Poulin, Evelyne Tojgman et quelques membres du club qui nous ont initiés, pour notre plus grand plaisir, à ce sport d'esprit et offert un généreux apéritif.

Un groupe de débutants a été mis en place par Monsieur Poulin, spécialiste de l'enseignement du bridge. Si vous le souhaitez vous pouvez venir étoffer ce groupe



Direction de la publication: Christian Pazzi et Gisèle Jammes
Concepteur-maquettiste: Philippe Pogemberg

Rédaction en chef: Le comité de relecture

Ont participé à la rédaction de cette GAZETTE: Annie et Gérard Defretin; Christian Pazzi; Marie Jo Lasseigne; Claire mercier; Gisèle Jammes; Sylvie Bossard; Robert Astier; Marc Zorgnotti; Brigitte Goguely.

Association de Déttente et d'Accueil Pour les Retraités
Locaux: 9 rue Voltaire aux Angles. **Site:** adapr.org
Contact pour la Gazette: assoadapr.gazette@orange.fr