



## « Mon petit voyage dans l'art de souhaiter les vœux »

Lorsque j'étais enfant (il y a de cela bien longtemps !), les dimanches du mois de janvier, nous avions l'habitude avec nos parents de faire le tour de la famille pour aller souhaiter, disait-on « la bonne année ».

Pour les membres les plus éloignés, ma mère prenait sa plus belle écriture pour rédiger des cartes de vœux que l'on jugerait aujourd'hui un peu « désuètes », le plus souvent avec des paysages enneigés, ...et pour les relations plus conventionnelles, elles se contentaient d'une simple carte de visite.

Mais dans tous les cas, il s'agissait de souhaiter les meilleurs vœux de Bonheur, Santé (surtout) et Prospérité.

Lorsqu'à mon tour, j'ai dû sacrifier à la tradition, je dois avouer que je vivais cela comme une épreuve : choisir la carte parfaite, trouver une formule originale, ne pas oublier un membre de la famille mais surtout, il y avait une contrainte à respecter ... le délai fatal du 31 janvier.

Lorsque le téléphone est arrivé et a commencé à pénétrer progressivement les foyers, ce fut la première évolution. Le 1er janvier, après avoir récupéré des agapes de la nuit, on s'empressait d'appeler les uns et les autres ... enfin, on essayait car il fallait de la patience pour réussir à trouver un créneau libre, les lignes étant saturées aux heures de pointe (souvent entre 18 h et 20 h). C'est surtout l'époque où j'ai appris que « occupé » voulait dire que quelqu'un d'autre avait été plus rapide que moi pour souhaiter la bonne année.

Ainsi nous sommes passés du rituel formel et physique de la carte à l'instantanéité vocale.

Mais les choses se sont accélérées avec l'arrivée tout d'abord du courriel grâce auquel il était possible d'envoyer, simultanément, la même prose à un ensemble de destinataires. Puis, avec l'avènement du téléphone mobile et l'envoi des SMS, c'est à minuit pile que les vœux parcoururent la planète, là encore avec la saturation des réseaux mobiles. Et que dire du fiston de Singapour qui s'empresse d'envoyer ses vœux à 0 h alors qu'il n'est encore que 17 h en France ! disons que c'est de l'instantané par anticipation !

Et maintenant, avec les réseaux sociaux, ce sont des envois de gifs animés, de vidéos, d'autocollants personnalisés souvent envoyés à une communauté dont on ne connaît même pas tous les membres.

Mais dans ce chaos numérique, la formule de base reste inchangée : -Bonheur – Santé – Prospérité. La seule véritable constante est la sincérité de l'intention. Que le vœu soit envoyé par la Poste ou via un emoji, sa valeur dépend toujours du lien humain qu'il cherche à renforcer.

Et c'est ce que nous essayons de faire à l'ADAPR par la rédaction, chaque mois, de cette gazette qui nous permet aujourd'hui de vous souhaiter à tous et à ceux qui vous sont chers, une très bonne et heureuse année 2026 avec le plaisir de continuer à œuvrer ensemble à la bonne marche de notre association, dans la joie et la bonne humeur.... et sans oublier « Bonheur, Santé et Prospérité » !

Sylvie Bossard



### Pensez à...

- ✓ **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

## « Chantez Cigales ! »

*Ma vie : "16 déménagements, plusieurs vies dont ses 2 fils sont les piliers"*

Dominique Casteras est née en 1956, à Meknès, au Maroc où parents et grands-parents travaillaient vignes et fruitiers. Rentrés en 1958, ils se sont installés dans le Tarn et Garonne.

Après une scolarité sans problème, Dominique se marie à 17 ans et demi, avec l'accord de ses parents et fait des études de maths puisqu'elle veut devenir professeur.

CAPES raté, elle présente plusieurs concours et son bon classement lui permet de choisir : ce seront les PTT à Paris de 1977 à 1986.

*"A 30 ans, j'ai fait ma révolution : envie d'autre chose".* Elle retourne dans le sud avec ses 2 fils de 5 et 3 ans.



En 89, un cancer l'oblige à confier les enfants à leur père : *"cette maladie m'a transformée : peur panique suivie d'une incroyable envie de vivre !"*

Avec Jacques, son nouvel amour, la vie reprend son cours et elle peut à nouveau s'occuper des garçons. En 92, elle présente différents concours de Cadres et choisit un poste à Vitrolles.

Lui, prend ses fonctions à Morières et ils décident d'habiter Cavaillon. 3 ans plus tard, Dominique est nommée à Avignon et la famille s'installe aux Angles où ils sont toujours....

Après une période où elle n'a plus l'occasion de chanter - mais née dans la musique, solfège, piano, musique classique et Bac option musique - elle entre en 2016 aux Choeurs de France où elle a beaucoup appris.

Généreuse, elle souhaite maintenant accompagner celles et ceux qui aiment chanter, même si la voix n'y est plus, même si quelques faussetés se glissent. Dominique aime les gens, elle aime tout ce qui est partage, elle a un "coeur gros comme ça".

En 2023, elle propose à l'ADAPR une petite structure qui allie un peu de technique au plaisir de chanter. L'essai est concluant et l'année suivante, le chœur des Cigales peut monter sur scène avec un répertoire convaincant, moderne et percutant.

Pour Dominique, la musique est un langage universel. *"Chanter procure de l'énergie, de la joie et de l'émotion. Il faut oser surmonter pudeur et appréhension, et redécouvrir le plaisir du chant pour soi et pour les autres, sous un regard bienveillant et sans jugement".*

Merci Dominique, grâce à toi, les cigales chantent toute l'année !

*Marie-Jo Lasseigne*

### Questions à Dominique

**Quel don de la nature aimerais-tu avoir ?**  
*Arrêter les guerres*

**Qu'est ce qui te met en colère ?**  
*Ceux qui critiquent alors qu'eux-mêmes.....*

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

**Qu'est-ce qui te fait rire ?**  
*L'humour noir*

**Qu'attends-tu de tes amis ?**  
*L'échange, le partage, le vivre ensemble*

# Activités Culturelles

## Les Sorties d'Annie



« La culture, c'est comme la confiture : moins on en a, plus on l'étale » F. Sagan

Lundi 5 janvier à 9h30 au foyer : réunion de la commission culturelle

Jeudi 15 janvier à 14h30 : Bains Pommer, 25 rue du Four de la Terre à Avignon



**2<sup>ème</sup> visite guidée** de ces anciens bains publics nés à la Belle Epoque.

Les personnes inscrites en novembre pour cette 2<sup>ème</sup> visite doivent confirmer (ou non) rapidement leur présence par téléphone à

Annie Defretin au 0611974771

Visite limitée à 14 personnes      Participation : 6€ par chèque

Eventuellement, une 3<sup>ème</sup> visite pourra être organisée

Lundi 26 janvier : Journée en car vers Cadarache (ITER) et Aix ( expo au Centre Caumont)



8h30 : départ de la mairie des Angles  
Programme complet dans la gazette de décembre

Prix de cette journée : 75€ à régler par chèque à l'A.D.A.P.R. au foyer  
mardi 6 janvier entre 14 et 17h



**Pour ITER ne pas oublier sa pièce d'identité en cours de validité  
(Carte d'identité ou passeport)**

Lundi 9 février à 14h30 : Fondation Blachère, Place de la gare à Bonnieux

Déplacement en voitures particulières

Visite guidée de ce centre d'art contemporain africain : des créations allant de la photo à l'artisanat en passant par la céramique. Une boutique propose des objets à l'achat.

Participation : 5€      Covoiturage : 7€



**S'inscrire à A.Defretin au 04.90.25.57.80 ou 06.11.97.47.71**

# 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



CONFÉRENCE  
LUNDI 16 FÉVRIER  
15H

# 2026 INCIVILITÉS AU QUOTIDIEN COMPRENDRE, PRÉVENIR ET RÉAGIR

animée par Christian Sanciaume,  
responsable de la police municipale  
des Angles



ENTRÉE LIBRE DANS LA  
LIMITÉ DES PLACES  
DISPONIBLES

SALLE BLANCHARD - FORUM



ADAPR

# Activités Sport et Détente

## Randonnées de Janvier

### Groupe A - 8h45

RV J.REY

Mardi 06

**Laudun**

*Robert Astier*

Parking : chemin de Rossignac  
après le château de Saint Maurice

Distance : 13,5 km

Dénivelé 90m

Difficulté : facile  
covoiturage 3€

Mardi 13

**Vaison la Romaine**

*Louise Barrat*

Parking : quai Gontard  
le long de l'Ouvèze

Distance : 11 km

Dénivelé 180m

Difficulté moyenne  
covoiturage 7€

Mardi 20

**Entre Orange et Châteauneuf**

*Robert Astier*

Parking : au fond du chemin  
du four à chaux , Orange

Distance : 12 km

Dénivelé 170m

Difficulté moyenne  
covoiturage 3,5€

Mardi 27

**Pernes les fontaines**

*Sylvie Brémont*

Parking : co-voiturage- face au  
cimetière, av St Martin

Distance : 13 km

Dénivelé 210m

Difficulté moyenne  
covoiturage 4€

### Groupe B - 8h45

RV Forum

Mardi 06

**Dentelles de Montmirail**

*Pascal Gaubert*

Parking Floret à Gigondas

Distance : 11 km

Dénivelé 375m

Difficulté moyenne  
covoiturage 6,5€

Mardi 13

**Carrières de sable de Piolenc**

*Patrice Roubertie*

Parking : Mairie de Piolenc

Distance : 11.5 km

Dénivelé 200m

Difficulté moyenne  
covoiturage 6€

Mardi 20

**Saumane / Valescure**

*Pascal Gaubert*

Parking du château à Saumane

Distance : 12 km

Dénivelé 300m

Difficulté moyenne  
covoiturage 6,5€

Mardi 27

**Saint Maximin 30**

*Gérard David*

Parking : du cimetière

Distance : 14 km

Dénivelé 260 m

Difficulté moyenne  
covoiturage 5 €

### Groupe C - 8h00

RV Forum

Mardi 06

**Glanum départ de St Rémy de Pce**

*Marie David*

Parking : de Glanum

Distance : 17 km

Dénivelé 620m

Difficultés : passages techniques  
covoiturage 6,50€

Mardi 13

**La Capelle et Masmolène**

*Serge Perot*

Parking de l'étang de la Capelle

Distance : 17 km

Dénivelé 280m

Difficulté moyenne  
covoiturage 5€

Mardi 20

**Fontaine de Vaucluse par le canal**

*Claire Mercier*

Parking accrobranche,  
route de Lagnes

Distance : 15 km

Dénivelé 350m

Difficulté moyenne  
covoiturage 5,5€

Mardi 27

**Belvezet**

*Michel Jourdan*

Parking : place de l'église  
de Belvezet

Distance : 16 km

Dénivelé 400m

Difficulté moyenne  
covoiturage 8€

### Groupe D - 7h45

RV Forum

Mardi 06

**Le Beaucet**

*Claude Beunardeau*

Parking : Hermitage de St Gens

Distance : 17 km

Dénivelé 600m

Difficulté moyenne  
covoiturage 7,5€

Mardi 13

**Montmirat**

*Claude Beunardeau*

Parking : bar relais

Distance : 18 km

Dénivelé 450m

Difficulté moyenne  
covoiturage 10€

Mardi 20

**Beaumes de Venise**

*Claude Beunardeau*

Parking : place du marché

Distance : 17 km

Dénivelé 600m

Difficulté moyenne  
covoiturage 7,5€

Mardi 27

**St Remy de Provence**

*Claude Beunardeau*

Parking la Caume, direction  
Maussane

Distance : 18 km

Dénivelé 450m

Difficulté moyenne  
covoiturage 6€

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 8	jeudi 15	jeudi 22	jeudi 29
---------	----------	----------	----------

### GROUPE 1

Lieu de la marche	la plaine de l'Hers à Roquemaure	La grotte de Dèvre	Le télégraphe d'Estézargues
Accompagnateur	Christian	Geneviève	Christian
<b>13h30 Parking du cimetière du vieux village des Angles (1 rue Jean Henri Fabre)</b>			
Distance, dénivelé, difficulté	5,7 km, 10m, facile	6 km, 60m, Moyenne	6 km, 90m, Moyenne
Covoiturage	2,5 Euros	1,5 Euro	2,5 Euros

### GROUPE 2

Lieu de la marche	La plaine des Angles	La colline de Mourguès à Villeneuve	L'île de Miémar à Roquemaure
Accompagnateur	Michel	Robert	Michel
<b>13h30 Parking du Forum</b>			
Distance, dénivelé, difficulté	6 km, 10m, facile	6 km, 60m, Moyenne	6,3 km, 10m, facile
Covoiturage	0,5 Euro	0,5 Euro	2 Euros

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)

# Activités Voyages

*"Information importante pour tous les nouveaux adhérents*

Le voyage à Vienne et Budapest du 29 septembre au 5 octobre 2026, proposé au printemps et dont le programme est sur le site, n'est pas complet. De même, pour le voyage en Argentine prévu en novembre, il reste quelques places. Si vous êtes intéressés, prendre contact rapidement avec

*Martine Dubel au 06 12 30 01 48, de préférence sur WhatsApp.*



## Animations ADAPR (rappels)



ADAPR

### AU MILIEU DE NULLE PART ...



### 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



# Convivialité

## Repas de Noel

Le mercredi 10 décembre , excellent repas organisé par la mairie pour les anciens et réalisé par le chef Nicolas et sa brigade que nous remercions. Participation active de l'ADAPR qui a enflammé la piste.



## Atelier Remue-Méninges



Le vendredi 12 après les activités cartes (tarot, belote) et scrabble tous les participants ont partagé un apéritif festif autour d'une table joliment décorée.

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

**Ont participé à la rédaction de cette GAZETTE:** Annie et Gérard Defretin; Marie Jo Lasseigne; Claire mercier; Robert Astier; Michèle Borrely; Brigitte Goguely; Sylvie Bossard; Martine Dubel.

**Rédaction en chef:** Le comité de relecture

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