



## ***« 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 parcourent 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 émoji, 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 vigne 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**

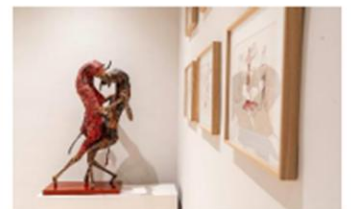


**Pour ITER ne pas oublier sa pièce d'identité en cours de validité  
(Carte d'identité ou passeport)**

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



## « 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

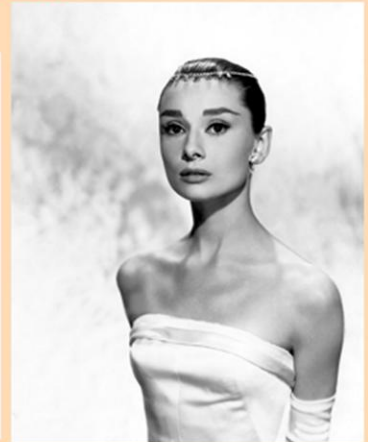
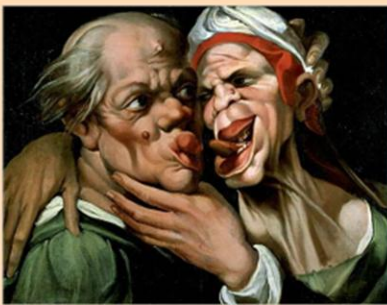
REGARDS D'ARTISTES SUR ...

**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  
LIMITE 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
<b>GROUPE 1</b>				
Lieux de la marche	la plaine de l'Hers à Roquemaure	La grotte de Dève	Le télégraphe d'Estézargues	Autour de Barbentane
Accompagnateur	Christian	Geneviève	Christian	Geneviève
Rendez-vous	13h30 Parking du cimetière du vieux village des Angles (1 rue Jean Henri Fabre)			
Distance, dénivelé, difficulté	5,7 km, 10m, facile	6 km, 60m, Moyenne	6 km, 90m, Moyenne	6 km, 20m, facile
Covoiturage	2,5 Euros	1,5 Euro	2,5 Euros	3 Euros
<b>GROUPE 2</b>				
Lieux de la marche	La plaine des Angles	La colline de Mourgues à Villeneuve	L'île de Miemar à Roquemaure	Pas de randonnée
Accompagnateur	Michel	Robert	Michel	
Rendez-vous	13h30 Parking du Forum			
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 Whats'App .*



## Animations ADAPR (rappels)



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



### 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 Borrelly; 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)