



«Et si on respectait enfin nos bénévoles !»

L'engagement ne se paye pas mais se respecte. Chaque semaine ils donnent de leur temps, de leur énergie, de leur savoir-faire, pour animer des activités de qualité dans un esprit de partage et de convivialité.

Sans eux, nombre d'activités et de projets ne verraient le jour.

Pourtant, depuis quelques temps, un constat s'impose, plusieurs responsables de secteurs, d'animateurs, disent ressentir un manque de respect dans l'exercice de leur engagement :

- **remarques déplacées** entre participants d'un même atelier ou envers l'animateur
- **exigences formulées sans considération** ; on vient « consommer » pour rechercher un bénéfice personnel, on adopte une attitude « client » avec le moins de contrainte possible
- **inscriptions aux voyages prises à la légère**, désistements, souvent annoncés tardivement ce qui a des conséquences importantes à la fois organisationnelles et financières
- **consignes** - concernant souvent la sécurité du groupe ou tout simplement son bon fonctionnement - **ignorées ou contestées de manière agressive**
- **retard dans le démarrage des activités** pénalisant et décourageant ceux qui arrivent à l'heure, créant un climat de frustration délétère au sein du groupe
- **absences aux activités non signalées**, sans le moindre mot d'excuse etc...

Ce constat, ce ressenti, ne vise pas à désigner des coupables, mais à mettre des mots sur un vécu. Il est essentiel de rappeler une réalité simple : **nos bénévoles ne sont ni des prestataires de service, ni des employés.**

Ils sont tous animés par la passion et l'envie de contribuer à un projet. Leur investissement repose sur la confiance, le respect, **un cadre clair annoncé dès les inscriptions**. Lorsque ces principes sont bafoués, c'est toute la dynamique associative qui s'effrite. Les incivilités dans les associations ne sont pas anodines. Elles fragilisent le dynamisme collectif et peuvent faire fuir les éléments moteurs que sont les bénévoles.

Le respect, qui leur est dû, n'est donc pas optionnel. Sans un minimum de civisme, l'engagement bénévole s'érode et c'est l'ensemble des adhérents qui en subit les conséquences.

Cet article se veut une invitation à la réflexion collective. Quel climat voulons-nous offrir à celles et ceux qui s'engagent gratuitement pour le bien commun ? Comment souhaitons nous vivre ensemble au sein de l'association ? Prendre soin de nos bénévoles c'est garantir la pérennité et la qualité de nos activités.

Notre association souhaite rester un lieu d'échanges, de partage, d'engagement. **Cela n'est possible que si le respect est une valeur vécue et non simplement affichée.** Le respect nourrit la confiance, la confiance renforce l'engagement et l'engagement fait grandir notre association.

A nous tous d'entretenir cette chaîne de valeurs.

Gisele Jammes
Vice-Présidente

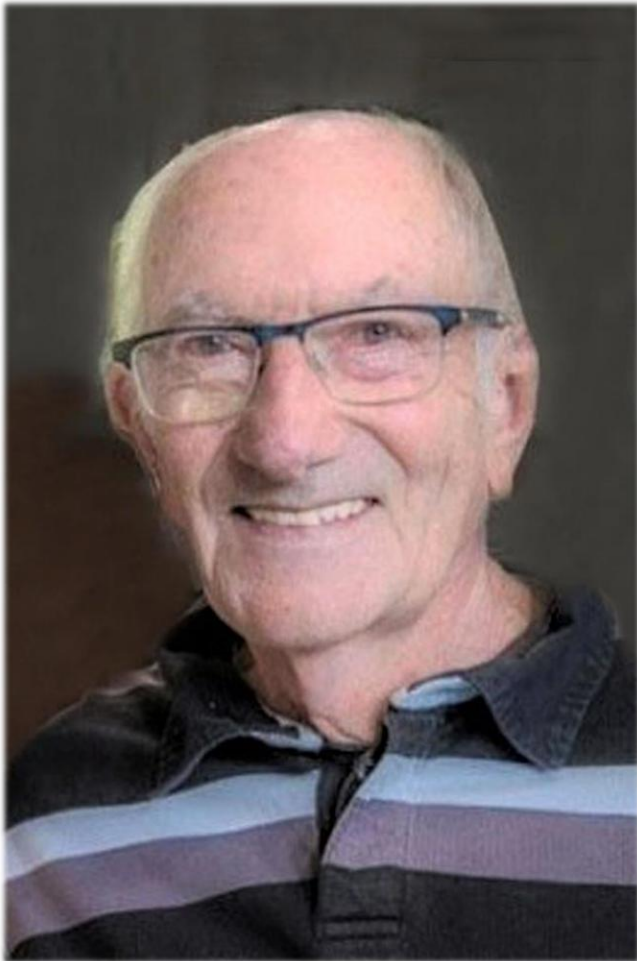


Pensez à...

- ✓ **Conférence du mois** : le **16 mars** au forum « Villeneuve 4^{ème} bureau de poste ouvert dans le royaume de France ».
- ✓ **Journée Détente** : le **28 mars**. Sortie sur Alès
- ✓ **Repas du mois** : le **25 Mars** (complet).
- ✓ **Repas du mois** : le **15 Avril** au foyer. (date limite d'inscription le **03 avril**).

Merci Gérard !

Cette année, nous aurions dû fêter les 30 ans de l'engagement de Gérard au sein de l'ADAPR - 30 ans de fidélité et de passion partagée.



Au sein de l'association il n'était pas seulement un membre mais un repère, une force tranquille et ce dès les premières années de sa création.

Il a profondément marqué notre vie associative car il a su mettre son énergie et son talent au service des autres, en initiant, entre autres les ateliers de formation - photogénie, informatique débutants, informatique perfectionnement - qui ont permis à de nombreuses personnes d'apprendre, de progresser, de s'épanouir et de garder confiance en elles.

Ces ateliers demeurent à ce jour des piliers de notre action et sont des témoignages et un héritage de son engagement.

Toujours attentif à la dimension humaine et culturelle, il a donné de son temps pour promouvoir la culture, animer des rencontres et transmettre son amour du savoir et de la beauté. Il façonnait tous les mois « la page culturelle d'Annie » et alimentait le site ADAPR de nombreuses photos prises lors des sorties mensuelles.

Ses nombreuses conférences, que pimentaient souvent son humour et ses traits d'esprit, étaient des succès et battaient des records d'affluence.

Avec Annie son épouse, son grand amour, qu'il soutenait et accompagnait avec une tendre complicité, il formait un couple exemplaire, uni et généreux, partageant la même passion pour la culture et la transmission.

Il a longtemps participé à la rédaction de la gazette toujours dans le même esprit de partage et d'éveil des esprits.

Son départ nous attriste profondément, mais son souvenir restera vivant dans nos cœurs, dans les actions qu'il a initiées et dans l'esprit de l'ADAPR qu'il a contribué à façonner.

Gérard laissera à jamais le souvenir d'un homme élégant, cultivé, plein d'humour dont la conversation et la présence agrémentaient et égayaient nos réunions, nos moments de convivialité, et dont l'engagement aura profondément marqué notre association.

Gisele Jammes

L'entretien du Mois

« Martine en bateau » mais pas que.....

Avec Martine Dubel, j'ai eu l'impression de replonger dans les livres de mon enfance :
sa vie ressemble à la collection des Martine .



Celui qui la symbolise le mieux, est "Martine en voyage" car c'est elle qui cherche, met en forme, enrichit, discute et propose les voyages à l'ADAPR.

Martine est née à Nogent sur Marne. Très attirée par les animaux et par les chevaux, elle a vite abandonné à 12 ans sa carrière de danseuse classique pour se consacrer à l'équitation.

En mai 68, elle réussit son concours d'entrée à l'école Vétérinaire de Maisons-Alfort.

Elle avoue maintenant qu'il lui arrivait de rater le début des cours pour aller monter son cheval à Saint-Maur-des-Fossés. En 72, elle termine brillamment ses études.

Partie en croisière avec ses parents, à l'âge de 23 ans, elle tombe amoureuse des voyages en mer.

Nantie de son diplôme, elle va d'abord faire des remplacements sur la Côte d'Azur, pendant 2 ans. A Avignon, elle travaille avec le docteur Kieffer pendant une douzaine d'années puis décide de créer sa propre clinique à Villeneuve-lès-Avignon.

Célibataire, garçon manqué, très prise par son travail , à 35 ans elle rencontre l'homme de sa vie, Pierre. Ils vont habiter pendant 37 ans, chemin de Monteau. Ils ont une passion commune, les voyages et font plus de 50 croisières dans le monde entier.

A la retraite, Martine et Pierre s'inscrivent à l'ADAPR. Ils participent aux marches et aux sorties. Ils chantent à la chorale que Pierre va finalement diriger tandis que Martine est responsable des danses écossaises.

Et ils voyagent... sur une croisière, Martine sera sollicitée pour soigner un bébé guépard et un caniche ! Sur une autre, partis de Marseille, ils iront jusqu'à Ushuaïa : Croisière musicale de Marseille à Dakar puis 15 jours de traversée pour rejoindre Montevideo. Ils n'étaient que 3 passagers qui vivront une croisière de rêve. Puis 5 jours encore pour atteindre l'Antarctique.

Tous ces périple donnent un flot d'expériences à Martine qui devient responsable des voyages. Elle y travaille beaucoup, avec la commission voyages, va au bout des choses et se dit obstinée. Une confiance réciproque s'est mise en place avec Magali des voyages Verdié et les modifications qu'elle demande sont toujours bien accueillies.

Sachez qu'en mars 2027, les îles Canaries sont en préparation.

En juin 2027, la visite de la capitale européenne n'est pas fixée mais Copenhague et Berlin pourraient bien être rivales.

Pour l'automne 2027, un voyage en Turquie est à l'étude.

Que "Martine et ses merveilleuses histoires" nous accompagnent encore longtemps, son livre à elle est loin d'être fermé.

Questions à Martine

Marie-Jo Lasseigne

Quel don de la nature aimerais-tu avoir ?

Pouvoir voler

Ton oiseau préféré ?

Le pyrrhuloxia de Steller.

Ton plus gros défaut ?

Je ne sais pas déléguer.

Que fais-tu quand tu ne fais rien ?

Je ne sais pas ce que c'est d'être inactive.

Qu'est-ce qui te fait rire ?

L'humour décalé.

Qu'est-ce qui te met en colère ?

La méchanceté, La cruauté de certains humains.

Activités Culturelles

Les sorties d'Annie



« Je suis un non violent : quand j'entends parler de révoluer, je sors ma culture »
Francis Blanche

Lundi 2 mars à 9h30 au foyer : réunion de la commission culturelle.

Jeudi 12 mars à 14h30 : FONDATION VAN GOGH : 35 rue du Docteur Fanton. Arles.

Déplacement en voitures particulières.
Visite guidée de l'exposition : « à Vincent : un conte d'hiver »
Inspirés par la nombreuse correspondance de Van Gogh pendant son séjour romanesque et tragique en Arles, 21 artistes modernes et contemporains reprennent les thèmes abordés par le peintre et lui adressent leurs oeuvres comme autant de lettres.



Participation : 12€ par chèque sur place.

S 'inscrire auprès d'Annie Defretin au : 06 11 97 47 71

Samedi 28 mars : Journée en car : ALES et REPAS GIBIER.

Programme complet sur la gazette de février.
- 10h : départ de la mairie des Angles.

Prix de la journée : 72€ par chèque à l'ordre de l'A.D.A.P.R.

Païement : au foyer le MARDI 10 MARS entre 14h et 17H



« L'ADAPR fête ses 40 ans »

C'est le 27 mai 2026 que l'Adapr fera la fête à l'occasion de cet anniversaire qui se déroulera

au Forum des Angles, salle Blanchard, à partir de 12 h

Au programme :

Repas concocté par M. RIOU, responsable de la cuisine centrale

Spectacle par la troupe du Castel



MENU

Plateau de canapés apéritif

★ ★ ★ ★ ★

Fian de légumes de printemps

Coulis tomate poivron

★ ★ ★ ★ ★

Roti de veau jus corsé

★ ★ ★ ★ ★

Gnocchis poêlés, poêlée de haricots mange-tout

★ ★ ★ ★ ★

Assiette de trois fromages

(Bleu d'Auvergne, Maroilles, Fleur du maquis)

★ ★ ★ ★ ★

Feuillantine chocolatée (La Tonnelle)

★ ★ ★ ★ ★

Pain, café, chocolat et boissons

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

ANIMATION DANSANTE A LA FIN DU SPECTACLE

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

INSCRIPTION : à faire par mail (assoadapt@orange.fr) ou au foyer pendant les permanences.
(Les réservations ne seront valables qu'une fois le chèque réceptionné)

PRIX : 32 €, règlement par chèque à partir du 10 mars 2026 à l'ordre de l'A.D.A.P.R.
Date limite d'inscription le 12 mai 2026.

+++ REJOIGNEZ NOUS NOMBREUX ET JOYEUX +++

Conférences ADAPR

« La poste aux lettres » de Villeneuve fut le 4ème bureau ouvert dans le royaume de France.



Conférence

Marc ROURE



*Villeneuve-Lez Avignon :
4ème Bureau de Poste aux Lettres
ouvert dans le Royaume de France*



De 1616 à nos jours

Lundi 16 mars 2026 à 15 h

Forum des Angles – Salle Vian

Entrée libre dans la limite des places disponibles

Marc Roure nous fera voyager de 1616 à nos jours et nous expliquera **pourquoi la cité de Villeneuve** qui n'était qu'un bourg à l'époque, **obtint en 1616 l'ouverture d'un bureau de poste**, quelques années seulement après Paris, Bordeaux, et Lyon et **AVANT AVIGNON**.

Vous saurez tout sur la différence entre « **Poste aux Chevaux** » et « **Poste aux Lettres** ». Il contera des anecdotes et l'origine d'expressions comme « la voie royale », les « bottes de 7 lieues », au travers de documents originaux ou puisés dans les Archives municipales.

Il replacera dans son contexte historique la poste de Villeneuve dont dépendaient les villages voisins de Saze, Rochefort-du-Gard, Tavel, Aramon et n'oubliera pas d'évoquer **la première marque postale au tampon connue de Villeneuve**, apposée sur une correspondance... **originaire des Angles** « aux Angles le 6 mars 1784 ».

Passionné de philatélie, Marc découvre la Marcophilie grâce à un ami, c'est-à-dire la collection des marques, flammes et oblitérations apposées sur les objets postaux.

La marcophilie commence avec le premier tarif postal en 1620, soit 230 ans avant la parution du premier timbre poste français. Il évoquera les marques postales actuelles, ce que l'on appelle cachets et qui font parties intégrantes de la marcophilie moderne.

Lecture « Lettres d'amour de George Sand et Alfred de Musset »

C'est un public nombreux qui est venu assister à la lecture des échanges de lettres d'amour entre ces deux célèbres écrivains, proposée par Lucile Salenson et Gilbert Parisse, accompagnés, à la guitare, par Luc Santucci.

Suite à leur séparation, les deux auteurs partagent leurs sentiments, leurs doutes et leurs espoirs, offrant un aperçu intime de leur vie personnelle et de leur époque.



Activités Sport et Détente

Randonnées de Mars

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

Mardi 03

St Siffret

Sylvie (06 87 97 10 09)

Parking à Dr et à G D305 entrée du village route de St Maximin

Distance : 12 km Dénivelé 180m

Difficulté moyenne
covoiturage **5€**

Mardi 10

Saint Etienne des Sorts

Robert (07 84 97 92 28)

Parking du stade, chemin du stade

Distance : 13,5 km

Dénivelé 140m

Difficulté moyenne
covoiturage **6€**

Mardi 17

Cavillargues

Robert (07 84 97 92 28)

Parking : 133 chemin des Camps

Distance : 12,3 km

Dénivelé 165m

Difficulté moyenne
covoiturage **6€**

Mardi 24

Sernhac - Lédenon

Robert (07 84 97 92 28)

Parking ch du château d'eau Sernhac

Distance : 12,8 km

Dénivelé 220m

Difficulté moyenne
covoiturage **3,5€**

Mardi 31

Sabran

Louise (06 87 47 14 18)

Parking : détails le jour de la randonnée

Distance : 13 km

Dénivelé 200m

Difficulté moyenne
covoiturage **6€**

Groupe B

RV - 8h45 **Forum**

Mardi 03

Absence de l'animateur pour raison médicale, pas de randonnée

Mardi 10

Blauzac

Michel (06 71 64 39 33)

Parking : place du 8 mai 1945

Distance : 16 km

Dénivelé 240m

Difficulté moyenne
covoiturage **6€**

Mardi 17

Maussane-les-Alpilles

Serge (06 83 20 18 15)

Parking ACCRA Av des Alpilles

Distance : 14 km

Dénivelé 260m

Difficulté moyenne
covoiturage **5,5€**

Mardi 24

Pouzilhac

Sylvie (06 87 97 10 09)

Parking de la Poste

Distance : 15 km

Dénivelé 210m

Difficulté moyenne
covoiturage **4€**

Mardi 31

Les falaises de Four

Pascal (06 22 39 43 79)

Parking à côté de la passerelle de Four

Distance : 13 km

Dénivelé 320m

Difficulté moyenne
covoiturage **1€**

Groupe C

RV - 8h00 **Forum**

Mardi 03

Murs - grottes de Bérigoule

Claire (06 16 07 80 07)

Parking : place Paul Vaison, Murs

Distance : 14 km

Dénivelé 300m

Difficulté moyenne
covoiturage **8,5€**

Mardi 10

Rocher de Cire Gorges de la Nesque

Pascal (06 22 39 43 79)

Parking : Faraud, route de St Hubert

Distance : 16 km

Dénivelé 600m

Difficulté Difficile
covoiturage **10€**

Mardi 17

Belvezet

Michel (06 71 64 39 33)

Parking : place de l'église haute

Distance : 16 km

Dénivelé 400m

Difficulté moyenne
covoiturage **8€**

Mardi 24

Départ St Rémy de Provence

Marie (06 09 16 40 15)

Parking : site de Glanum

Distance : 17 km

Dénivelé 620m

Difficulté Difficile
covoiturage **6,5€**

Mardi 31

Bastille d'Engras

Serge (06 83 20 18 15)

Parking : terrain de loisir à droite à l'entrée Est du village par la D211

Distance : 19 km

Dénivelé 350m

Difficulté moyenne
covoiturage **6€**

Groupe D

RV - 7h30 **Forum**

Mardi 03

La bastide de Virac

Claude (06 32 71 93 08)

Parking de l'église

Distance : 19,5 km

Dénivelé 580m

Difficulté moyenne
covoiturage **10€**

Mardi 10

Piégon

Claude (06 32 71 93 08)

Parking : chemin colombette

Distance : 19 km

Dénivelé 600m

Difficulté moyenne
covoiturage **10€**

Mardi 17

Saint-Saturnin-les-Apt

Claude (06 32 71 93 08)

Parking : les garrigues pas de Léouse

Distance : 19 km

Dénivelé 600m

Difficulté moyenne
covoiturage **9€**

Mardi 24

Rousset les vignes

Claude (06 32 71 93 08)

Parking : Guilles maison belle propriété

Distance : 16,5 km

Dénivelé 680m

Difficulté moyenne
covoiturage **10€**

Mardi 31

Saint-Paul-le-Jeune

Claude (06 32 71 93 08)

Parking : les clairières

Distance : 17,9 km

Dénivelé 450m

Difficulté moyenne
covoiturage **11,5€ !!**

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 5	jeudi 12	jeudi 19	jeudi 26
	GROUPE 1			
Lieux de la marche	Tavel	Plaine des Angles	Roquemaure, Miemart	La croix de Boulbon
Accompagnateur	Christian	Geneviève	Christian	Geneviève
Rendez-vous	13h30 Parking du cimetière du vieux village des Angles (1 rue Jean Henri Fabre)			
Distance, dénivelé, difficulté	6 km, 80m, Moyenne	4 km, 10m, facile	6 km, 10m, facile	4,5 km, 40m, facile
Covoiturage	2 Euros	0,5 Euro	2 Euros	3 Euros

	GROUPE 2			
Lieux de la marche	Roquemaure - Sauveterre	Barbentane plaine et village	La Barthelesse Nord	La Capelle et Masmolène
Accompagnateur	Michel	Robert	Michel	Robert
Rendez-vous	13h30 Parking du Forum			
Distance, dénivelé, difficulté	6,3 km, 10m, facile	6,8 km, 70m, Moyenne	6 km, 10m, facile	6 km, 100m, Moyenne
Covoiturage	2 Euros	3 Euros	1,5 Euros	4 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)

Convivialité

Repas de l'ADAPR

Toujours autant de participants pour ce repas de février, 110 personnes, plus nos élus:



Laurent Daquai et Myriam Gilard, notre maire M Mely étant exceptionnellement absent, pris par ses obligations. *Le menu du jour préparé par Nicolas Riou était constitué de :*

Salade orientale de betteraves, tajine au poulet pommes de terre au four, fromage et gâteau au miel.

Les anniversaires de février : Italia Bognandi ; Annie Degan ; Brigitte Goguely, Janine Montavit notre trésorière adjointe, Mireille et Michel Sancho, Christian Mascia.

Nous avons également fêté Laura et Nicolas de la cuisine centrale. Un grand merci à tout le personnel de la cantine pour leur service et leur bonne humeur..

Christian Pazzi

Le repas d'avril aura lieu le mercredi **15** à 12h. La période pour s'inscrire est du **03 mars** au **03 avril** (sous réserve de places disponibles). Prix: **7€80**. Règlement par chèque à l'ordre de **L'ADAPR**.

Activités Artistiques

Spectacle des Activités artistiques de l'ADAPR

Exposition de l'atelier « DE FIL EN AIGUILLES »

Jeudi 9 avril 2026 à 15 h

Forum des Angles

Salle Blanchard

Entrée libre

Une date à noter tout de suite sur vos agendas si ce n'est déjà fait, **le jeudi 9 avril 2026 à 15h salle Blanchard au Forum, l'ADAPR FAIT SON SHOW** pour la 2ème année consécutive.

Les ateliers des arts de la scène, à savoir nos 2 groupes de chanteurs les « **R' de rien** » et le « **Chœur des cigales** », notre « **Petit théâtre du mardi** », le groupe « **danses en ligne** », ont cette année encore, travaillé d'arrache-pied pour vous donner un spectacle des plus dynamiques et réjouissants. Les uns ont rajeuni leur répertoire, les autres l'ont enrichi, le 2ème groupe de théâtre qui n'a rien à envier à ses aînés assurera sa première prestation sur scène, et les danseurs vous mettront des fourmis dans les gambettes - sans parler de la surprise finale ! Et quand on a suivi leur préparation et vu leur implication dans la préparation de cet événement tout au long de ces derniers mois, on ne peut que leur dire d'ores et déjà : **MERCI**.

A cette occasion aussi, les participantes de **l'atelier fil en aiguille** présenteront leurs réalisations.

Venez nombreux, avec votre famille, avec vos amis, **entrée gratuite et sans réservation.**

Direction de la publication: Christian Pazzi et Gisèle Jammes

Concepteur-maquettiste: Philippe Pogemberg

Ont participé à la rédaction de cette GAZETTE: Annie Defretin; Marie Jo Lasseigne; Claire Mercier; Robert Astier; Gisèle Jammes; Christian Pazzi; Guy Mathieu; Sylvie Bossard.

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

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