

L'ADAPR A FAIT SON SHOW LE 9 AVRIL ET QUEL SHOW !



L'année dernière, vous étiez 200 à vous être déplacés et devant votre enthousiasme à l'issue du spectacle nous pensions bien vous revoir aussi nombreux cette année; mais là cela a dépassé nos espérances 300, vous étiez près de 300 ! On cherchait les places libres pour les personnes massées à l'entrée.



A ce rythme là, nous allons être obligés de louer le vélodrome l'année prochaine.

D'année en année nos artistes amateurs placent le curseur de plus en plus haut et leurs performances sont de plus en plus impressionnantes. La langue française est riche mais cela va devenir compliqué de trouver de nouveaux qualificatifs pour exprimer notre admiration.

Ils avaient travaillé d'arrache-pied, répété pendant des heures, soigné leurs tenues de scène, leur gestuelle, leurs voix pour au final nous offrir, une nouvelle fois, un superbe spectacle. Leur talent et leur générosité nous ont touchés et nous garderons un souvenir précieux de cet après-midi si chaleureux et si festif.



Leur prestation enthousiaste et généreuse a permis de renforcer la cohésion de notre association et contribué à son rayonnement, tout en mettant en lumière la richesse de notre secteur activités artistiques.

Un immense merci et nos sincères félicitations aux animateurs des différents ateliers ET aux participants.

Gisèle Jammes

Pensez à...

- ✓ **Repas des 40 ans** : le mercredi 27 mai au forum.
- ✓ **Repas de la fête des mères** : le mercredi 20 mai au forum (organisé par la mairie).
- ✓ **Repas du mois** : le dernier repas aura lieu le 10 juin, date limite d'inscription le 29 mai.
- ✓ **Formation 1^{er} secours** : le mercredi 17 Juin au foyer à 14h.

L'entretien du Mois

« La dame au petit chien »

Nous avons rendez-vous au Foyer. Juste après moi est arrivée une dame portant dans ses bras une adorable Bouledogue Français, bleue, cravatée de blanc. C'était Mireille et Boxy, la toute nouvelle compagne âgée de 2 mois. Et tous ceux qui possèdent un chien savent à quel point il facilite les liens ! Mireille Gallo est la dernière intervenante de l'ADAPR. Depuis décembre 2025, elle donne des cours d'italien et cette demi-journée de cours lui demande pas mal de préparation.



Pendant 1h30, traductions, conversations à bâtons rompus, un peu de révision grammaticale : on apprend. Les conjugaisons s'oublient tellement vite ! Recettes de cuisine, mésaventures, événements du quotidien, tout est bon pour parler et s'améliorer dans la langue de Pétrarque.

Si vous êtes tentés, n'hésitez pas à vous inscrire mais sachez qu'il vous faut d'indispensables bases d'italien.

Mireille est née à Cosenza, en Calabre, en 1956. Son père a dû expatrier son épouse et ses 3 filles pour aller travailler dans la métallurgie, en Lorraine. Là, la famille s'est agrandie et Mireille a vu arriver 2 sœurs et 2 frères. Mais la maman, excellente cuisinière, avait le mal du pays : Cosenza lui manquait.

De fait, 20 ans plus tard, tous, sauf Mireille mariée à 18 ans, repartent en Italie pour ouvrir avec succès une trattoria : le talent de maman et l'investissement de la famille ont fait merveille.

En 77, le mari de Mireille, employé de Sollac, est muté à Fos et ils quittent la Lorraine avec leur fils, Laurent. Ils s'installent à Martigues où ils auront un autre garçon, Mickaël.

À la suite de son divorce, Mireille travaille. Elle fait un peu de secrétariat, un peu de vente et après une formation, va travailler comme réceptionniste de nuit dans un hôtel pendant 11 ans. Travail difficile, éreintant, elle n'est jamais parvenue à vraiment dormir la journée pour rattraper le dérèglement des nuits sans sommeil.

En 2023, Mickaël qui est juriste à La SNCF, décide de quitter Miramas et de s'installer à Villeneuve. Peu de temps après Mireille décide de le suivre pour être plus près de sa famille et de son petit fils Samuel maintenant âgé de 6 ans et demi. Mireille s'occupe avec bonheur de Samuel. Elle l'aide et le voit grandir.

Elle aime beaucoup la couture et y consacre au moins une demi-journée par semaine.

Elle n'a pas coupé tous les ponts avec Miramas puisqu'elle y a conservé l'ophtalmologue pour elle et le vétérinaire pour les 4 Bouledogues Français qu'elle a eus. Mireille a une véritable passion pour cette race, malgré les 2 petits inconvénients sonores qui les qualifient : flatulences et ronflement. Mais quand on aime ! Boxy, sa toute dernière compagne, n'échappera pas à la règle pour le vétérinaire. Et pour le reste ?

Marie-Jo Lasseigne

Questions à Mireille

Quel don de la nature aimerais-tu avoir
Savoir dessiner et peindre.

Ta fleur préférée ?
L'Orchidée.

Ton animal préféré ?
Le Bouledogue Français.

De quoi as-tu peur ?
De perdre mon indépendance physique.

Ton plus grand regret ?
Etre trop loin de ma famille italienne.

Ton plus gros défaut ?
Je suis beaucoup trop maniaque...

Activités Culturelles

Les sorties d'Annie



Nous recherchons, parmi nos adhérents, des amis susceptibles d'apporter des idées nouvelles lors de nos réunions mensuelles.

Lundi 4 mai à 9h30 au foyer : Réunion de la commission culturelle.

Mercredi 13 mai : Journée en car à Marseille

08h30 : Départ de la mairie des Angles.

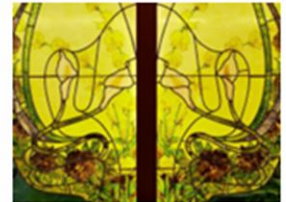
10h30 : Exposition : « Art nouveau, Art déco » au château Borély.

12h30 : Repas-buffet.

15h00 : expo photos anciennes de Marseille ou de la Navale.

Programme détaillé sur la gazette d'avril. **Prix : 75€.**

Il reste quelques places. S'inscrire auprès d'**Annie Defretin au 0611974771.**



Jeudi 28 mai à 14h30 : Centre hospitalier de Montfavet, avenue de la pinède

Visite guidée du musée et du centre historique.

Evocation de l'histoire de la psychiatrie : la vie quotidienne des patients et des soignants, l'évolution des traitements et le rôle des ateliers. Un espace est réservé à Camille Claudel.

Visite gratuite. S'inscrire auprès d'**Annie Defretin au 0611974771.**



Mercredi 24 juin : Journée en car « Détente à la manade et repas au feu de bois »

09h00 : Départ de la mairie des Angles.

10h30 : accueil, animations et repas.

16h00 : Visite des salins d'Aigues-Mortes.

Détail du programme et du menu en page suivante. **Prix : 90€.**

S'inscrire auprès d'**Annie Defretin au 0611974771 jeudi 21 mai à partir de 9h..**



Atelier mémoire : Albert tytgat

La saison 2025-2026 de l'atelier s'est terminée, comme chaque année, avant les vacances de Pâques. La satisfaction des participants aux deux groupes est unanime et chaleureuse. C'est un encouragement pour l'animateur et pour l'A.D.A.P.R. à poursuivre cette activité en 2026-2027.

MERCREDI 24 JUIN 2026

JOURNEE DETENTE A LA MANADE SPECIALITE CULINAIRE : AU FEU DE BOIS

* * * * *

9h 00 - Départ en car de la Mairie des Angles.

10h 30 - Accueil par le manadier et ses gardians, présentation du cheval de Camargue, présentation de la manade de taureaux, tri de bétail, animations dans les arènes...

12h 00 - Déjeuner à la manade.

* * * * *

+++ MENU +++

Kir de bienvenue

Tapenade d'olives vertes maison, saucisson de taureau, brasoucade de moules, bâtonnets de fougasses aux gratillons

Animation : Ramoucho et les Gipsy, pendant l'apéritif et le repas

* * *

Salade de saison et terrine de taureau de camargue AOP

* * *

Cuisse de taureau de camargue AOP au feu de bois et son accompagnement

* * *

Plateau de fromages

* * *

Fougasse d'Aigues-Mortes

* * *

Café

* * *

Vin rouge des Costières, rosé des sables

* * * * *

16h 00 - Visite en petit train des salins d'Aigues-Mortes.

17h 30 - (environ) Retour vers Les Angles.

* * * * *

PRIX DE LA JOURNEE : 90 euros par personne.

INSCRIPTION : Auprès d'Annie Defretin au 06 11 97 47 71. A partir du jeudi 21 mai 2026 à 9h..

REGLEMENT : A la permanence, le vendredi 5 juin 2026 de 14h. À 17h..

* * * * *

+++ VENEZ NOMBREUX ET JOYEUX +++



40 ans de l'ADAPR

Mercredi 27 mai



Ouverture de la salle Blanchard à partir de 11h30.
Se présenter avec le ticket que l'on vous a remis lors de votre règlement.

Une liste avec les noms sera affichée à l'entrée avec le numéro de table correspondant, pas de possibilité de changer de table. Nous vous demandons de ne pas arriver en retard, car le programme est minuté.

VOYAGES



Bonjour à tous, certains sont impatients de connaître nos projets de voyage 2027, le premier sera aux **Canaries du 9 au 16 mars**. Pour le prix, ce sera **moins de 1900 €, pour 32 participants**.

Vous pouvez venir vous inscrire, de préférence à la permanence du mardi où Brigitte me remplacera pendant mon absence.

Il faudra indiquer vos nom, prénom, téléphone, adresse mail, quel type de chambre vous souhaitez (single, twin, double) et avec qui vous la partagez. Remplir la fiche d'inscription. Apportez une copie de votre pièce d'identité et le chèque d'acompte de 500 €. Si vous réglez par CB, il faudra contacter Carole de l'agence Verdié, 04 32 76 07 37. Vous trouverez le programme sur le site de l'ADAPR ou en cliquant [ICI](#).



Martine Dubel



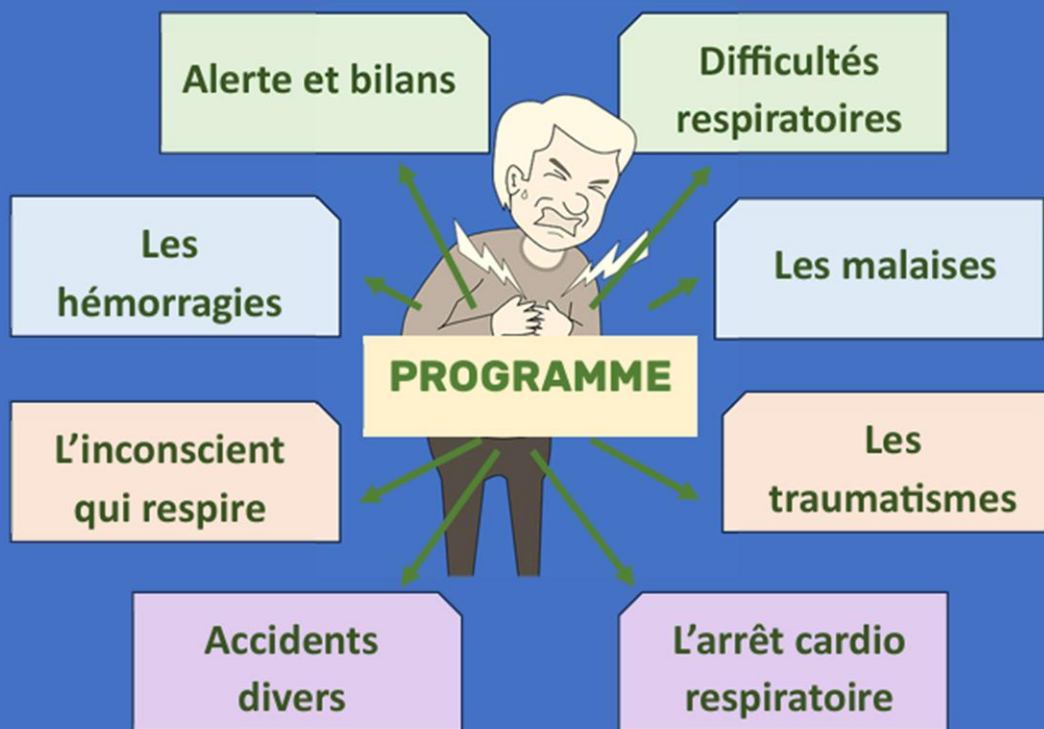
FORMATION AUX PREMIERS SECOURS

Mercredi 17 juin

à partir de 14h au foyer rue Voltaire

3^{ème} session ouverte
pour tous les membres de l'ADAPR

Animée par Jacques SIMONATI



ADAPR

Activités Sport et Détente

Randonnées de MAI

Groupe A

RV - 8h45 **J.REY**

Mardi 05

Villeneuve, Le château pointu
Robert (07 84 97 92 28)

Parking : Rue des Poètes, Villeneuve
Distance : 12.8 km
Dénivelé 140m
Difficulté moyenne
covoiturage **1€**

Mardi 12

Les falaises de four

Robert (07 84 97 92 28)

Parking : passerelle route de Four
Distance : 12 km
Dénivelé 200m
Difficulté moyenne
covoiturage **2€**

Mardi 19

Pujaut

Robert (07 84 97 92 28)

Parking en dessous du magasin U
Distance : 13.5 km
Dénivelé 140m
Difficulté moyenne
covoiturage **1.5€**

Mardi 26

Parcours des Digos Tarascon

Louise (06 87 47 14 18)

Parking : contre le château
Distance : 12,4 km
Dénivelé 80m
Difficulté facile
covoiturage **4€**

Groupe B

RV - 8h45 **Forum**

Mardi 05

Le rocher de Rocalinaud par le Graveyron

Patrice (06 20 27 65 97)

Parking St Hippolyte le Graveyron
derrière le cimetière.
Distance 10.8 km
Dénivelé 350m
covoiturage **7€**

Mardi 12

Mouriès

Michel (06 71 64 39 33)

Parking : caisses de jean- jean
Distance : 15 km
Dénivelé 320m
Difficulté moyenne
covoiturage **8€**

Mardi 19

Remoulins

Sylvie (06 87 97 10 09)

Parking location canoé Natu'Rando
Distance : 13 km
Dénivelé 150m
Difficulté facile
covoiturage **4€**

Mardi 26

Ventoux Combe de Cornier

Pascal (06 22 39 43 79)

Parking : Demoiselles coiffées
Distance : 11 km
Dénivelé 380m
Difficulté moyenne
covoiturage **8€**

Groupe C

RV - 8h15 **Forum**

Mardi 05

Vallon de l'Aiguebrun
Pascal (06 22 39 43 79)

Parking : Buoux
Distance : 16 km
Dénivelé 450m
Difficulté moyenne
covoiturage **10€**

Mardi 12

Malaucène montagne de Picaut

Serge (06 83 20 18 15)

Parking après chapelle Groseau
300m à Dt
Distance : 14 km
Dénivelé 650m
Difficulté moyenne+
covoiturage **8€**

Mardi 19

Dentelles (Gigondas – Rocher St Amand)

Pascal (06 22 39 43 79)

Parking des Florets
Distance : 15 km
Dénivelé 600m
Difficulté moyenne
covoiturage **6,5€**

Mardi 26

Lagnes- Fontaine de Vaucluse

Serge (06 83 20 18 15)

Parking devant Hôtel de Ville Lagnes
Distance : 18 km
Dénivelé 550m
Difficulté moyenne
covoiturage **5,5€**

Groupe D

RV - 7h45 **Forum**

Mardi 05

La Bégude de Mazenc
Claude (06 32 71 93 08)

Parking : Parc Emile Loubet
Distance : 19 km
Dénivelé 580m
Difficulté moyenne
covoiturage **11,5€**

Mardi 12

Beaumont du Ventoux
Claude (06 32 71 93 08)

Parking : hameau des Valettes
Distance : 17 km
Dénivelé 700m
Difficulté moyenne
covoiturage **9€**

Mardi 19

Eyguières

Claude (06 32 71 93 08)

Parking : Av Arènes d'Eyguières
Distance : 18 km
Dénivelé 500m
Difficulté moyenne
covoiturage **9€**

Mardi 26

Savoillan Brantes

Claude (06 32 71 93 08)

Parking : le long de la D40
Distance : 18 km
Dénivelé 600m
Difficulté moyenne
covoiturage **12€**

FÊTE DE LA RANDONNÉE A UZES DANS LA VALLEE DE L'EURE LE 2 JUIN 2026 (voir en dernière page)

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

Programme des marches du jeudi mai 2026

	jeudi 7	jeudi 14	jeudi 21	jeudi 28
GRUPE 1				
Lieux de la marche	Tavel, les vignes	Montfrin	Parc des libertés	Montfaucon
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, 10m, facile	6,5 km, 60m, Moyenne	6 km, 10m, facile	6,5 km, 40m, facile
Covoiturage	2 Euros	4 Euros	1,5 Euro	3,5 Euros
GRUPE 2				
Lieux de la marche	Sur les hauteurs de Pujaut et Sauveterre	Saint-Hilaire-d'Ozilhan	Beaucaire	Roquemaure l'île Miemar
Accompagnateur	Michel	Robert	Robert	Michel
Rendez-vous	13h30 Parking du Forum			
Distance, dénivelé, difficulté	6,3km, 85m, Moyenne	6,3km, 75m, Moyenne	6 km, 75m, Moyenne	6,3 km, 10m, facile
Covoiturage	1,5 Euros	3 Euros	4,5 Euros	3 Euros

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

Juin 2026

jeudi 4 juin	
Lieux de la marche	la vallée de l'Eure à Uzès
Accompagnateur	Geneviève
Rendez-vous	9h45 Parking du Forum
Distance	4 km
Dénivelé	10 m
Difficulté	Facile
Covoiturage	6 Euros



Pour terminer la saison un pique-nique festif (repas partagé) aura lieu avec les deux groupes à l'ombre dans la vallée de l'Eure. Pour ce faire chaque participant amènera un plat sucré ou salé.

Pour tout renseignement:
Robert
(07.84.97.92.28)

Convivialité

Repas de l'ADAPR



Ce mercredi 15 avril a eu lieu notre traditionnel repas du mois, une nouvelle fois complet, pas une place de libre, en dépit de l'absence de nombreux habitués, pour raison de voyage ADAPR en Hollande.

M Daquai étant exceptionnellement absent pour raison municipale, c'est M Jean-Philippe Altayrac nouvel adjoint, délégué aux Affaires sociales et Foyer-restaurant du 3ème âge, qui s'est joint à nous pour la première fois ; il a saisi cette occasion pour se présenter auprès de nos adhérents.

Myriam conseillère municipale et M. le Maire Paul Mèly étaient eux aussi présents.

Nous avons invité aussi Christian Sanciaume chef de la police municipale, accompagné de la secrétaire Carine Carasso. Tous les deux ont fait le tour des tables pour répondre aux questions de chacun.

Nicolas Riou notre chef de cantine nous avait concocté un repas simple mais très bon, comme d'habitude ; Au menu de ce jour : Salade de riz; Poulet Basquaise avec haricots verts; Fromage et gâteau mille-feuille .

Janine et Michèle ont remis les chocolats et les bouteilles pour fêter les anniversaires de: Maguy Bailleux, Marie-Louise Cabaret, Marguerite Hoff, Claire Mercier (notre responsable secteur sport), Simone Pierret, Michel Armenier (meneur rando), Georges Audigier, Michel Fourel, Christian Martin et Guy Mathieu (notre responsable sorties gastronomiques).

Le prochain repas aura lieu **le 10 juin**, inscriptions aux permanences dès parution de la gazette et date limite le **29 mai**. Toujours **7,80€** par chèque à l'ordre de l'ADAPR

Attention devant le nombre de demandes et étant limité en place, nous ne pouvons plus prendre d'inscriptions sans règlement.

Christian Pazzi Président

FÊTE DE LA RANDONNÉE A UZES DANS LA VALLEE DE L'EURE LE 2 JUIN 2026

Pour terminer la saison un pique-nique festif (repas partagé) aura lieu à l'ombre dans la vallée de l'Eure. Pour ce faire chaque participant amènera un plat sucré ou salé

	Groupe 1	Groupe 2
2/06	Robert Astier 07 84 97 92 28 Départ du Forum: 9h Parking : Vallée de l'Eure Distance : 7 km Dénivelé 90m Difficulté moyenne covoiturage 6€	Pascal Gaubert 06 22 39 43 79 Départ du Forum : 8h30 Parking : Vallée de l'Eure Distance : 8 km Dénivelé 200m Difficulté moyenne covoiturage 6€

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 Defretin; Marie Jo Lasseigne; Claire Mercier; Robert Astier; Gisèle Jammes; Christian Pazzi; Martine Dubel; Guy Mathieu; 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