

## Bulletin d'informations de Villeneuve-les Angles-Pujaut Mars 2019

### Sommaire

• Informations diverses	• Agenda des prochaines animations
• L'écho des activités permanentes	• Clin d'œil sur nos activités
• Randonnées pédestres	• Renseignements divers

### Editorial du Président

Chers amis, bonjour,



Comme chaque mois depuis presque six ans, j'ai l'honneur, en qualité de président, d'écrire les éditos du bulletin. Ce mois-ci, j'ai choisi le thème « Développer le fichier de la Moelle Osseuse ».

La semaine nationale de mobilisation pour le don de la moelle osseuse aura lieu cette année du 1er au 7 avril. Bravo et merci à ceux qui ont pris le temps de s'inscrire comme donneurs, pour peut-être un jour sauver une vie.

En effet, la moelle osseuse a un rôle vital dans le fonctionnement du corps humain, elle est à l'origine de la production des cellules sanguines. Toutes les maladies graves du sang sont la conséquence d'un dysfonctionnement de celles-ci.

Il est nécessaire de recruter une population plus jeune et de diversifier les origines géographiques. De nouveaux donneurs masculins répondraient à un besoin médical.

En effet les hommes ne représentent que 35% des donneurs inscrits alors que les cellules issues de la moelle osseuse prélevées chez eux offrent une meilleure tolérance du greffon sur le plan immunologique.

Toutefois les médecins greffeurs privilégient toujours le donneur ayant la compatibilité la plus élevée avec le patient quel que soit son sexe.

Les femmes doivent donc poursuivre leur mobilisation pour le don de moelle osseuse et inciter les hommes de leur entourage à s'inscrire également sur le registre.

Le fichier français compte au 31 décembre 2018 : 290342 donneurs inscrits dont 34% d'hommes. En 2018 en France 158 donneurs ont été prélevés, chiffre en baisse par rapport à 2017 où il y en a eu 193. 63 patients ont reçu une greffe de moelle osseuse grâce à un don anonyme.

Une greffe ne peut s'effectuer que s'il y a une totale compatibilité des groupes sanguins et tissulaires entre les individus. Au-delà des donneurs compatibles trouvés dans la fratrie du malade, le fichier permet de répondre à 25% des besoins de notre territoire. Pour les 75% restants il faut avoir recours au fichier mondial qui compte neuf millions de noms. Dans cette recherche la France doit elle aussi être une chance pour le monde entier.

La greffe de moelle osseuse permet de traiter 80% des maladies graves du sang, comme la leucémie, les lymphomes ou l'aplasie médullaire.

Conditions pour devenir donneur :

- . Etre en parfaite santé - Etre âgé de 18 à 50 ans
- Répondre à un questionnaire médical et effectuer une prise de sang lors de l'inscription définitive.

Plus il y a d'inscrits sur le registre, plus les chances de greffes augmentent pour les malades.

Pour conclure une devise « Quand on sait prendre, il faut savoir donner »

Très amicalement  
Vincent APARICI Président

**AVF de Villeneuve – Les Angles**  
11 place du Mont Serein, 30400 Villeneuve-lez-Avignon  
☎ : 04.90.25.15.78 (répondeur),  
Courriel : [avf.villeneuvelesangles@sfr.fr](mailto:avf.villeneuvelesangles@sfr.fr)  
Site internet : <http://www.avf.asso.fr/fr/villeneuve-lez-avignon>

# Informations.

## Permanences de l'accueil :

Période	Jour	Heure	Lieu
Du 01/11 au 30/06	Mardi	16h30 - 18h30	11 place du Mt Serein, Villeneuve les Avignon

Nous attirons votre attention sur l'importance de disposer, pour chaque adhérent, d'une adresse électronique. En effet, la plupart des informations (invitations, rappels, conférences, bulletins mensuels, ...) sont diffusées essentiellement par courriel. Par ailleurs vous pouvez consulter le site de l'AVF.

## L'écho des activités permanentes

### Informations sur les activités permanentes

- le choix est limité à 2 activités, sauf pour les bénévoles. Sont exclus de cette limite: les sorties, voyages, "autour d'un livre", "allons au cinéma", les randonnées.

- des quotas sont mis pour certaines animations, notamment les langues et la marche nordique. L'équipe d'accueil vous précisera les ateliers concernés. Les priorités seront les suivantes: nouveaux arrivants, nouveaux adhérents, inscrits les plus récents.

Cette rubrique est alimentée par les animateurs (agenda, commentaires et photos).

**Les activités sont ouvertes uniquement aux adhérents à jour de leur cotisation.**

Elles ne sont pas assurées pendant les vacances scolaires, sauf exceptions à voir avec vos animateurs. (Calendrier des vacances scolaires en fin de document).

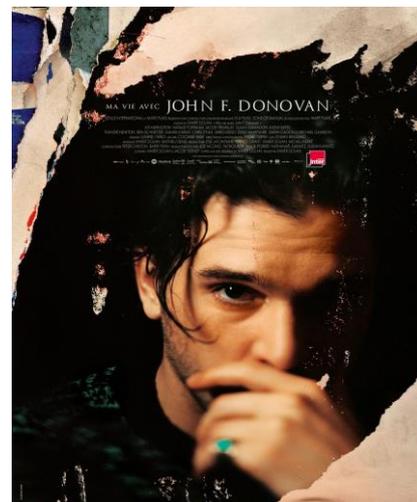
**Les activités hebdomadaires ne font l'objet d'information que s'il y a une modification ou une annonce particulière à faire.**

**Reprise après les vacances, soit à partir du 11 mars 2019**

Animation	Commentaires
Art floral (2 groupes)	Le vendredi 22 mars préparation de l'exposition qui aura lieu les 23 et 24 mars. L'activité se poursuivra le 18 avril, le 16 mai et le 16 juin.
Autour d'un livre	Les rencontres, ouvertes à tous les adhérents, ont lieu à 17h 30 au local AVF. Les livres choisis sont édités en collection de poche  Lundi 18 mars : Le jardin Arc en Ciel De Ito OGAWA  Lundi 15 avril : Désorientale De Négar DJZVADI



Animation	Commentaires
Allons au Cinéma	<p><b>CINEMA UTOPIA MANUTENTION</b>  <b>Cour Maria CASARES</b>  Ancienne adresse (4 rue des escaliers Ste Anne)  <b>84000 AVIGNON</b></p> <p>Jeudi 14 mars 2019 à 14h00  Ma vie avec John.F DONAVAN  réalisé par Xavier DOLAN</p> <p>Prochaines dates:  Jeudi 4/04/2019  Jeudi 2/05/2019  Jeudi 6/06/2019</p> <p>Contact: Marie-Christine 06 84 86 79 38</p>
Généalogie	Les 7 et 21 mars 2019
Randonnées	Voir détail ci-après



**Le planning des activités, susceptible d'évoluer, est mis à jour au fur et à mesure sur le site de l'AVF et affiché au local.**

## Randonnées pédestres

### Informations aux randonneurs

**La licence de la fédération de randonnée (FFRP) est obligatoire.** Elle vous assure en responsabilité civile et accidents corporels et permet de financer l'entretien des chemins que nous empruntons. Elle est valable du 1er septembre au 31 août suivant. En cas de non renouvellement l'assurance est valable jusqu'au 31 Décembre suivant mais sans licence en cours de validité impossible de participer aux randonnées. Des contrôles, carte AVF + licence, seront effectués en début d'année. Elle est délivrée par le secrétariat ou les accueillantes après avoir réglé la cotisation et donné le certificat médical d'aptitude à la marche de moins de trois mois.

**La licence doit être souscrite de préférence à l'AVF**, si ce n'est pas le cas prière de bien vouloir nous fournir une copie recto verso de votre licence de l'année 2018/2019.

Les programmes ci-dessous peuvent être modifiés au dernier moment, en particulier selon la météo. Se renseigner auprès de l'animateur.

#### Les règles des Marcheurs

- ° Avoir sur soi la licence FFRP, la carte AVF et une fiche signalétique indiquant la personne à prévenir en cas de problème.
- ° Etre convenablement équipé(e) (chaussures de marche montantes, vêtement en fonction de la météo, boisson, collations éventuelles, pharmacie personnelle etc).
- ° Privilégier la convivialité.
- ° Accepter de prendre à tour de rôle son propre véhicule pour se rendre au point de départ de la randonnée.
- ° Savoir que l'AVF ne couvre pas les accidents de la circulation.
- ° Arriver impérativement 15 mn avant l'heure de départ prévue
- ° en cas de changement d'itinéraire de la marche ou randonnée, informer préalablement les participants, et le président, seul responsable juridique, par mail en précisant le nom du groupe
- ° En cas de mauvais temps, c'est à chacun de téléphoner au responsable pour s'assurer que la randonnée est maintenue ou non.
- ° Accepter de marcher en groupe en respectant le rythme moyen de l'ensemble (3 à 4 km/h en général), ne pas quitter le groupe pour effectuer un autre parcours. Prévenir obligatoirement lors d'un besoin « technique » ou d'un arrêt non prévu.
- ° Respecter les consignes de sécurité et de fonctionnement.
- ° Chiens et cigarettes sont prohibés.

**Le non-respect des ordres ou consignes peut entraîner l'exclusion de l'animation Randonnées**

Le président

V. APARICI

[Randonnées du lundi](#) animées par Jean BARTHEZ (06 07 40 26 38)

Sauf indication contraire rendez-vous à 8h20 pour un départ à 8h30 parking Jean Rey aux Angles.

Après une « pause » non désirée en février, voici une proposition de deux randonnées en mars. Jean sera heureux de vous revoir si vous êtes en forme.

#### **Lundi 4 mars- Methamis :**

Une boucle partant de Méthamis nous conduira vers le sud dans la forêt de Vénasque et longera le mur de la peste. 15 km, 560 m de dénivelé cumulé, 5H30.

Plutôt facile : on monte lentement le matin, un peu l'après-midi avant de redescendre vers Methamis

Parking et départ : Méthamis derrière l'école en bas du village à droite en entrant.

Participation aux frais de route: 9 €

#### **Lundi 18 mars-Le Petit Lubéron - Oppède le Vieux**

Un circuit partant d'Oppède le Vieux nous fera monter dans le Vallon de Combrès très sauvage jusqu'au chemin des crêtes des Hautes Plaines. Belles vues sur l'ensemble du massif et de la plaine. Retour par l'est, une descente par le Mourre de Flamarin et Pouradique.

13 km, 650 m de dénivelé cumulé, 5h30

Moyen à difficile : longue montée (500 m) avec un passage en corniche dans le vallon de Combrès. (Si humide et pluvieux, nous prendrons un itinéraire plus facile : le GR6)

Parking et départ : Oppède le Vieux, en bas du village, (peut-être pas encore payant en cette saison ?)

Participation aux frais de route: 8 €

#### [Randonnées du vendredi](#)

## Activité suspendue

#### [Randonnées du jeudi \(½ journée\)](#)

Alain Gautier (06.33.27.98.06), Yves Rouquette (06.74.80.63.50).

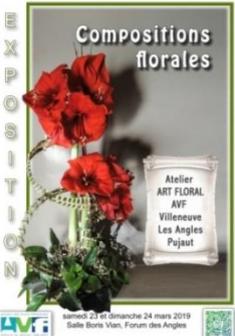
RDV parking Jean Rey à 13h20, départ à 13h30

Dates	Randonnées	niveau	durée	distance (en Km)	dénivelé cumulé (en m)	covoiturage estimé (en €)	Heure départ
07/03/2019	Eygalières - Romanin	*	3h	10	90	6	13h30
14/03/2019	Combe de Sagriès	**	3h	9	160	6	13h30
21/03/2019	Oppidum de Gaujac	**	3h	10	150	5	13h30
28/03/2019	Mas de Pommet - Cabrières (passages difficiles)	***	3h30	10 Km	240	5	13h30

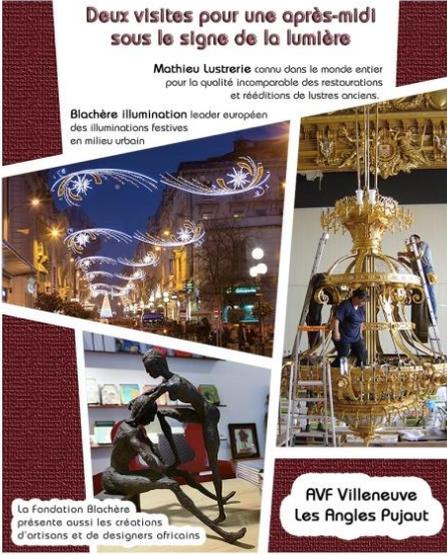
# Agenda des prochaines animations

Organisées par AVF

Pour les sorties, l'inscription se fait aux permanences ou par courriel à [avf.accueilvilleneuve@gmail.com](mailto:avf.accueilvilleneuve@gmail.com), elle ne devient définitive qu'à réception du règlement.

<p><b>Le 21 mars 2019</b> <b>Nîmes Ville romane</b></p>	<p>L'AVF propose « Nîmes la Romaine », une escapade d'une après-midi</p> <p>Programme : visite guidée du Musée de la Romanité et déambulation dans la ville de Nîmes à la découverte des sites les plus importants de la « Rome française » en compagnie d'une nîmoise, Anne-Marie Berni, professeure agrégée</p> <p>Départ 13 h précises du parking Tour Philippe Le Bel, ou rendez-vous directement devant le musée à 14 h</p> <p>Visite du musée : 12€</p> <p>Participation aux frais de déplacement : 9€/pers.</p> <p>Date limite d'inscription : 5 mars Inscriptions possibles par e-mail à <a href="mailto:avf.accueilvilleneuve@gmail.com">avf.accueilvilleneuve@gmail.com</a>.</p>	
<p><b>Les 23 et 24 mars</b></p>	 <p>Le 23 et 24 mars 2019 de 10h à 18h</p> <p>L'AVF organise une exposition de son atelier ART FLORAL.</p> <p>Cette exposition aura lieu salle Boris VIAN au Forum des Angles</p>	
<p><b>Le 16 avril</b> <b>Hauterives et Romans</b></p>	<p>L'AVF vous propose une journée dans la Drôme</p> <p>Vous y découvrirez, d'abord, le Palais idéal du Facteur Cheval, cette œuvre singulière, rêve d'une vie, qui inspira de nombreux artistes et fit l'admiration des surréalistes, fut reconnue comme œuvre d'art brut.</p> <p>Puis, nous irons à Romans, longtemps cité de la chaussure, pour visiter son Musée International de la Chaussure qui raconte l'histoire mondiale de l'humanité chaussée de l'Antiquité à nos jours. Vous y ferez des découvertes surprenantes!</p> <p>Le programme plus précis de la journée est le suivant:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 7h30: départ en bus du parking Jean Rey,</li> <li>• 10h30: visite guidée du Palais Idéal à Hauterives,</li> <li>• 12h30: repas au restaurant "le Clos des tanneurs" à Romans</li> <li>• 14h30: visite guidée du Musée de la chaussure</li> <li>• 16h30: départ du bus pour le retour à Villeneuve lez Avignon.</li> </ul> <p>Le coût de la journée tout compris (transport, entrées dans les monuments, visites guidées, repas avec vin et café) s'élève à 68€ par personne. Le groupe est limité à 25 personnes.</p> <p>Les inscriptions se clôturent le mardi 12 mars. Les rétractations après le 9 avril ne feront pas l'objet d'un remboursement.</p>	

## Clin d'œil sur les activités

<p style="text-align: center;"><b>Le 12 février</b> <b>Après midi</b> <b>Apt et Gargas</b></p>	
<p style="text-align: center;"><b>Anglais 1</b> <b>Confirmé</b></p>	<p>Et si l'on joignait l'utile à l'agréable ???</p> <p>Lors du dernier cours d'anglais du jeudi 7 Février, du groupe « confirmés », nous avons joint l'utile à l'agréable.</p> <p>Dégustation des confitures de citre préparées avec beaucoup de soin par Mireille, une spécialiste de la culture des citres !!! Avec l'excellent pain bio et sans gluten fabriqué par Marie-Thérèse dont le savoir-faire en la matière est sans égal...</p> <p>Qu'elles soient remerciées pour avoir mis leurs compétences au service de ce très agréable moment de convivialité, ... tout cela avec les échanges de recettes dans la langue de Shakespeare.... Of course !!</p> <p style="text-align: center;"><a href="#">Savourez ces photos jointes de ce partage....</a></p>

\* Le chargement du dossier peut-être long compte tenu du nombre de photos.

Par précaution, si une personne apparaît sur une ou plusieurs photos et qu'elle ne le désire pas, qu'elle veuille bien nous communiquer les numéros des photos ([avf.accueilvilleneuve@gmail.com](mailto:avf.accueilvilleneuve@gmail.com)), nous les enlèverons. Nous ne connaissons pas tous les adhérents et il nous est impossible de le faire a priori

# Un peu de sport cérébral

CANCER PLUTÔT AGRÉABLE		RIVALISONS ORIGINAL		DÉESSE ABYSSALE		GREC ANCIEN VOL NOLISÉ		VIEIL AMI DES BÊTES
VACANCES DU POUVOIR								
MOUVEMENT DE FOULE				CHANTÉ PAR ADJANI				
CÔTE DU NORD				L'ÈRE DES SHOGUNS				
					ONGULÉ SOUFFLENT SUR LES TROPIQUES			
IMPER- CEPTIBLE								ROUGES SANG
BECQUEREL								
		NUIT AU PANTHÉON ÉGYPTIEN					EXAMEN DU CERVEAU	
		SPONTANÉ						
AVANT LES AUTRES				NON SIMULÉ				
FEMME DE JACOB				GONFLÉ SUR LE TOUR				
			ENTOURE LA VAHINÉ					
			13 AU FOOT					
MIROIR DE CHEMINÉE	POURMAR- CHER SUR LA PLAGE					PLAQUÉ EN ANGLETERRE		
	SUR LE PONT					ÉTAT UNI		
							VAINQUEUR DU TOUR	
DESSEIN D'ALCHIMISTE			CELUI-LÀ					
FILM DE SPIELBERG			SAINTE NORMAND					
				RELEVÉ				
MARÉE					RÉFOR- MATEUR TCHÈQUE			

[Solution](#)

# Renseignements divers

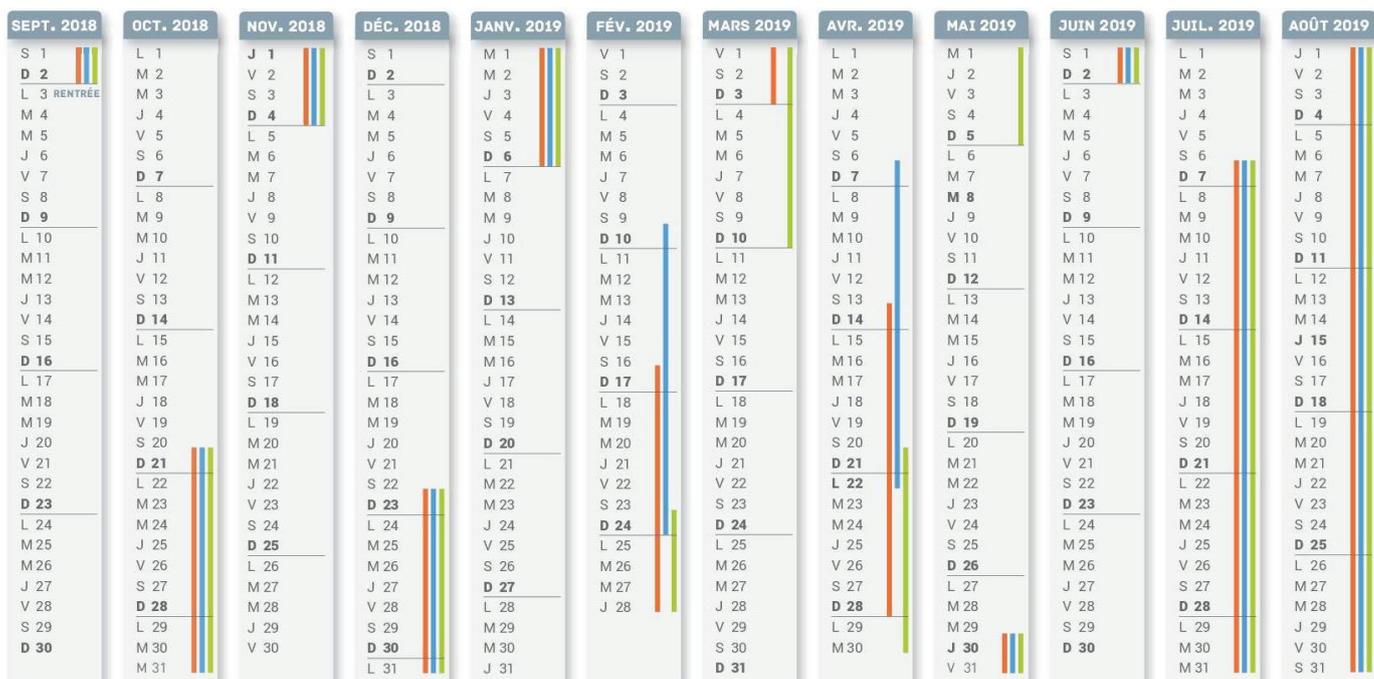
## Permanences

Période	Jour	Heure	Lieu
Du 01/11 au 30/06	Mardi	16h30 - 18h30	11 place du Mt Serein, Villeneuve les Avignon



**CALENDRIER SCOLAIRE**  
**2018-2019**

ZONE A	ZONE B	ZONE C
Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers	Aix-Marseille, Amiens, Caen, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Orléans-Tours, Reims, Rennes, Rouen, Strasbourg	Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, Versailles



Pour en savoir plus : <http://www.education.gouv.fr>

### Les partenaires de l'AVF de Villeneuve- Les Angles-Pujaut



Revue éditée par l'association AVF Villeneuve-Les Angles  
 11, Place du Mont Serein- 30400 Villeneuve Lez Avignon  
 Directeur de la publication : Vincent APARICI,  
 Rédaction : Nicole BONZI – Jean-Marc LAUGIER – Gaston PARROUR