

#147 • NOVEMBRE 2020
www.mouv-in.com



GRATUIT
ALPES-DE-HAUTE
PROVENCE

14 ANS

ACTU + CINE + ARTISTE + SPECTACLE + EXPO + ASSOCIATION + COMMERCE + SPORT + ANNUAIRE RESTO

MOUV-IN®



Le Salon
4 Rue du Chateau
Villeneuve

ANIMATIONS, SORTIES
COMMERCE
CAHIER SANTÉ



Chambre
de **Métiers**
et de l'**Artisanat**

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

Salon des **Arts & Gourmandises**
5 et 6 décembre 2020



MANOSQUE

Salle Osco Manosco

10h à 19h

Entrée libre



Ventes, animations et démonstrations

Informations au 04 92 30 90 95



cmar-paca.fr | PARTENAIRE D'AVENIR



#147 ● 14^{ème} SAISON
NOVEMBRE 2020

MAGAZINE MOUV'IN

ÉDITÉ PAR L'AGENCE SOF'COMMUNICATION
EUR LAU CAPITAL DE 5000€
RCS MANOSQUE 851 680 702
QUARTIER MERINE
04410 SAINT-JURS
ISSN : 1953-7727 - DÉPÔT LÉGAL À PARUTION

NE PEUT ÊTRE VENDU // NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE
TOUTE REPRODUCTION, MÊME PARTIELLE, EST INTERDITE
(ART. L.335 A L.335-10 DU CODE DE LA PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE)
CRÉDIT PHOTO : ADOBESTOCK - FREEPIK

DIRECTRICE DE PUBLICATION
& RÉDACTRICE EN CHEF
SOPHIE GUIOU

☎ 06 11 64 30 54

contact@mouv-in.com

GRAPHISME & IMPRESSION
AGENCE SOF'COMMUNICATION
QUARTIER MERINE
04410 SAINT-JURS
contact@sofcommunication.com

PUBLICITÉ // PARTENARIAT

☎ 06 11 64 30 54

contact@mouv-in.com

www.mouv-in.com

Édito

Cela devait arriver... le traditionnel changement d'heure a bel et bien eu lieu fin octobre. Nous dormons une heure de plus, ce qui devrait ravir les marmottes mais en contrepartie, les journées sont plus courtes et la nuit tombe vite. Toutes les saisons ont bien des avantages, mais en cette année si particulière tout semble plus, beaucoup plus compliqué à vivre. Le mois de novembre est le moment de prendre soin de soi pour affronter l'hiver en pleine forme. Si vous souffrez de différents maux, pourquoi ne pas tester le yoga-thérapie; découvrez-en les bienfaits dans le cahier santé. Novembre, c'est aussi la perspective de Noël qui approche. Petit à petit des illuminations vont égayer les rues et des animations vont se mettre en place (en espérant que tout puisse être maintenu malgré la situation). C'est aussi le moment pour certains d'entre nous de commencer à préparer les cadeaux qui se trouveront au pied du sapin, ou du moins d'y réfléchir. D'ailleurs, cette année, pourquoi ne pas profiter de la boutique Éphémère Pop Up qui sera ouverte Place de l'Hôtel de Ville ou encore du salon Arts et Gourmandises qui se tiendra début décembre, pour dénicher le cadeau unique et de surcroît fait localement par des artisans de talent ? Pour celles et ceux qui veulent sortir, vous trouverez dans l'agenda encore pas mal d'animations, même si les lotos qui sont nombreux et très attendus chaque année sont par la force des choses annulés, vous trouverez de quoi vous divertir quand même. Et bien entendu tout est mis en œuvre pour maintenir les manifestations, et ce, dans le respect des contraintes sanitaires. En attendant de vous retrouver début décembre avec le numéro spécial fêtes, prenez-soin de vous !
Bonne lecture.

Sophie Guiou



40 000 LECTEURS / MOIS
+ DE 500 POINTS DE DÉPÔTS
MENSUELLEMENT INDISPENSABLE !

Retrouvez le **MAGAZINE MOUV'IN**
sur www.mouv-in.com



FENÊTRES - VOILETS - PORTES - STORES - PERGOLAS - PORTAILS - VÉRANDAS

LES 15 JOURS
HARMONIEUX

DU 06 AU 21 NOVEMBRE
2020

Jusqu'à
-20%

SUR UNE SÉLECTION DE
PRODUITS*

* Offre valable sur une sélection de produits à découvrir en magasin. Non cumulable avec toute autre promotion.
Hors travaux préalables, pose, dépannage, devis et commandes en cours. Voir dates en magasin.

STORES ET FERMETURES PROVENCALES

MANOSQUE - 04 92 72 54 94

AIX-EN-PROVENCE - 04 42 21 02 61

 **komialfo**

Votre conseiller stores et fermetures

DÉCOUVREZ LES SORTIES DE NOVEMBRE 2020

à visionner dans le cinéma de votre choix !

SORTIE LE 4 NOVEMBRE

Petites Danseuses



PETITES DANSEUSES

Documentaire - De Anne-Claire Dolivet

À quoi ressemble la vie de petites filles qui rêvent de devenir des danseuses étoiles ? Elles ont entre 6 et 10 ans. À la maison, à l'école ou dans la rue, elles vivent la danse avec passion. Mais comment grandir dans un monde de travail intensif, d'exigence et de compétitions quand on est si petite ?

FALLING

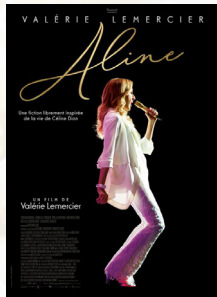
Comédie, Drame

Avec : Lance Henriksen, Viggo Mortensen, Terry Chen



John vit en Californie avec son compagnon Eric et leur fille adoptive Mónica, loin de la vie rurale conservatrice qu'il a quittée voilà des années. Son père, Willis, un homme obstiné issu d'une époque révolue, vit désormais seul dans la ferme isolée où a grandi John. L'esprit de Willis déclinant, John l'emmène avec lui dans l'Ouest, dans l'espoir que sa soeur Sarah et lui pourront trouver au vieil homme un foyer plus proche de chez eux...

SORTIE LE 11 NOVEMBRE



ALINE

Comédie dramatique

Avec : Valérie Lemercier, Sylvain Marcel, Danielle Fichaud

Québec, fin des années 60, Sylvette et Anglomard accueillent leur 14ème enfant : Aline. Dans la famille Dieu, la musique est reine et quand Aline grandit on lui découvre un don, elle a une voix en or. Lorsqu'il entend cette voix, le producteur de musique Guy-Claude n'a plus qu'une idée en tête... faire d'Aline la plus grande chanteuse au monde. Epaulée par sa famille et guidée par l'expérience puis l'amour naissant de Guy-Claude, ils vont ensemble écrire les pages d'un destin hors du commun.

TOUT NOUS SOURIT

Comédie

Avec : Elsa Zylberstein, Stéphane De Groodt, Anne Benoit



Tout sourit à Audrey et Jérôme. Ils ont trois merveilleux enfants et leurs métiers les passionnent. Le temps d'un week-end, ils partent chacun de leur côté... Avec leurs amants respectifs. Sauf qu'ils ont la même idée : aller dans leur maison de campagne !

SORTIE LE 18 NOVEMBRE



MANDIBULES

Comédie, Fantastique

Avec : David Marsais, Grégoire Ludig, Adèle Exarchopoulos

Jean-Gab et Manu, deux amis simples d'esprit, trouvent une mouche géante coincée dans le coffre d'une voiture et se mettent en tête de la dresser pour gagner de l'argent avec.



SACRÉES SORCIÈRES

Comédie, Famille, Fantastique

Avec : Anne Hathaway, Octavia Spencer, Stanley Tucci

En 1967, Bruno, un jeune orphelin, vient vivre chez son adorable grand-mère, dans la petite ville rurale de Demopolis, en Alabama. Tandis que le petit garçon et sa mamie croisent la route de sorcières aussi séduisantes que redoutables, la grand-mère entraîne notre héros en herbe dans une somptueuse station balnéaire...

SORTIE LE 25 NOVEMBRE



LES COBAYES

Comédie

Avec : Thomas Ngijol, Judith Chemla, Dominique Valadié

En couple depuis le lycée, Charlotte et Adam viennent d'avoir leur premier enfant. Pourtant, ils ne sont pas heureux et les habitudes remplacent peu à peu l'enthousiasme, au risque de les séparer...

Espérant retrouver l'élan des débuts, ils décident de devenir les cobayes d'un traitement révolutionnaire supposé renforcer le lien et le désir..



ROUGE

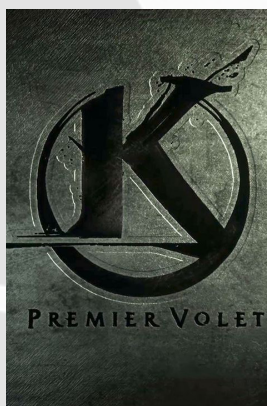
Thriller

Avec : Zita Hanrot, Sami Bouajila, Céline Sallette

Nour vient d'être embauchée comme infirmière dans l'usine chimique où travaille son père, délégué syndical et pivot de l'entreprise depuis toujours.

Alors que l'usine est en plein contrôle sanitaire, une journaliste mène l'enquête sur la gestion des déchets. Les deux jeunes femmes vont peu à peu découvrir que cette usine, pilier de l'économie locale, cache bien des secrets.

LE FILM DU MOIS



SORTIE LE 25 NOVEMBRE

LE BONHEUR DES UNS...

Aventure, Comédie, Historique

Avec : Alexandre Astier, Lionnel Astier, Alain Chabat

La suite sur grand écran de la série d'Alexandre Astier

EGALEMENT À L'AFFICHE



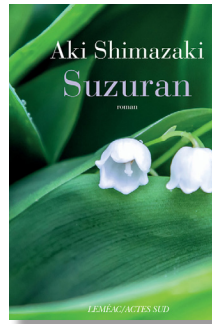
Retrouvez, en partenariat avec la Librairie au Poivre d'Âne à Manosque, la sélection de votre libraire : roman, BD, jeunesse... des livres à lire ou à relire pour le mois d'octobre



LE MONDE DU VIVANT

Florent Marchet
chez Stock

L'arrivée d'un wwoofeur dans une ferme familiale va faire voler en éclat le fragile équilibre. Une écriture fluide et visuelle. Un roman engagé et militant, un hommage au monde paysan !



SUZURAN

Aki Shimazaki
chez Léméac/Actes Sud

Anzu élève seule son garçon. Sa passion qui lui permet d'affronter toutes les vicissitudes de la vie, c'est la poterie. Un style épuré et vibrant d'émotion qui nous emporte totalement.



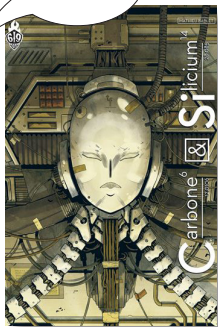
CINQ DOIGTS SOUS LA NEIGE

Jacques Saussey
chez Cosmopolis

En 1974, Marc vit seul avec son fils dans un domaine isolé dans les bois. Pour ses dix huit ans le fils a invité des amis, mais à cause d'une tempête de neige tout le monde se retrouve bloqué au cœur de la forêt. Une histoire à vous glacer le sang où les personnages vont se croiser pour le meilleur et surtout pour le pire !



BANDE
DESSINÉE



CARBONE & SILICIUM

Mathieu Bablet
chez Ankama

Né dans un laboratoire, deux androïdes, Carbone et Silicium, vont être les témoins pendant trois siècles des bouleversements du monde de demain. Une bd ambitieuse qui impressionne par sa capacité à aborder les enjeux et les maux de notre société.

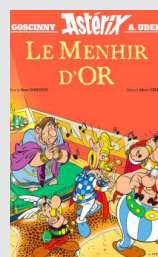
A ne pas manquer !



CRÉNOM BAUDELAIRE

Jean Teulé

Si l'oeuvre éblouit, l'homme était détestable. Charles Baudelaire ne respectait rien, ne supportait aucune obligation envers qui que ce soit, déversait sur tous ceux qui l'approchaient les pires insanités. Drogué jusqu'à la moelle, dandy halluciné, il n'eut jamais d'autre ambition que de saisir cette beauté qui lui ravageait la tête et de la transmettre grâce à la poésie.

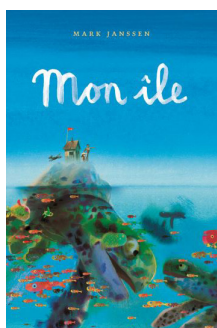


ASTÉRIX : «LE MENHIR D'OR»

Au village, l'agitation règne : Assurancetourix a décidé de participer au célèbre concours de chant des bardes gaulois pour remporter le menhir d'or. Pour le protéger dans cette compétition suivie de près par les romains, Astérix et Obélix sont chargés de l'accompagner : ils ne doivent pas quitter Assurancetourix des yeux ; quitte à y perdre une oreille !



ADOLESCENT



MON ÎLE

Mark Janssen
chez Kaleidoscope

Une fille et son papa échouent sur une île perdue au milieu de l'océan. Mais est ce vraiment une île ? Ode à la protection de l'environnement, on plonge littéralement dans cet album où les illustrations magiques sont d'une fantastique richesse visuelle.



Le Salon des Arts & Gourmandises fait son retour pour la 3^{ème} année consécutive. Cela se passe le samedi 5 et dimanche 6 décembre 2020 à la Salle Osco Manosco à Manosque. Ces deux journées vont vous permettre de découvrir des artisans régionaux, qu'ils soient artisans d'art ou artisans des métiers de la gastronomie. Vous allez partir à la découverte des pépites qui se cachent dans notre territoire...

MANOSQUE



La Chambre de métiers et de l'artisanat de région Provence-Alpes-Côte d'Azur, en partenariat avec Durance Lubéron Verdon Agglomération, organise la troisième édition du Salon des Arts & Gourmandises à Manosque, les 05 et 06 décembre prochain dans la salle Osco-Manosco. Une belle occasion de promouvoir le savoir-faire des artisans de la région avant les fêtes de Noël.

Acteur majeur de l'attractivité du territoire, l'artisanat représente une réelle force économique dans la région. Constituant l'un des piliers du patrimoine français en général et de Provence en particulier, les Métiers d'art et de bouche sont un atout touristique pour le territoire.

UNE 3^{ème} ÉDITION RICHE DE TALENTS



© La Palette Insouciant

Vous allez partir à la découverte de 43 artisans issus de toute la région : une quinzaine d'artisans des métiers de la gastronomie et plus d'une vingtaine d'artisans d'art. Côté métiers d'art, des créateurs de vêtements, de bijoux, de faiences, de meubles, des céramistes, et ferronniers d'art. Côté Gourmandises : des brasseurs, des fabricants de rhums arrangés, des pâtisseries ou encore des chocolatiers. Ils sont présents

pour accueillir les curieux, et faire découvrir leurs produits issus du terroir.

Ces artisans, au savoir-faire unique, seront rassemblés à Manosque pour deux jours d'animations et de démonstrations, du samedi matin au dimanche après-midi, afin de promouvoir leur expertise auprès du public. Vous aurez donc la possibilité d'admirer la beauté du geste lors de ces moments privilégiés.



© Cueilleur de douceurs

Les artisans de bouche se feront un plaisir de vous initier à leur passion.

LE SALON DES ARTS ET GOURMANDISES 3^{ème} ÉDITION

Quant aux artisans d'art, ils seront également nombreux à présenter leurs métiers en transformant leurs stands en de véritables ateliers. Ce salon sera l'occasion pour ces créateurs de partager leur authenticité.



© Valérie Raymondo

LE MÉTIER D'ARTISAN, TOUT UN ART...

Derrière chaque création se cachent des heures de recherche, de travail et de savoir-faire d'artisans locaux. Décider d'acheter un produit ou un objet fabriqué par un artisan local, porteur d'un savoir-faire singulier, c'est se rapprocher au plus près du travail de l'homme. C'est aussi

tisser des liens avec une culture, des compétences et des techniques particulières que seuls les artisans développent. C'est dans cet esprit que la Chambre de métiers et de l'artisanat de région PACA a développé le label « Consommez local, consommez artisanal », qui défend les intérêts des artisans de Provence et incite le consommateur à privilégier l'économie locale. Ces deux jours seront donc l'occasion de remplir la hotte du Père Noël et de faire plaisir à son entourage avec des créations originales et locales !



© Ô Mas de la Garenne

LE SALON DES ARTS ET GOURMANDISES EST L'OCCASION DE REMPLIR LA HOTTE DU PÈRE-NOËL !

Ce salon est organisé avec le soutien de la Communauté d'Agglomération Durance Lubéron Verdon et des partenaires suivants : la Banque Populaire, le Crédit Agricole Provence Côte d'Azur et France Bleu Provence.

INFOS

SAMEDI 5 et DIMANCHE 6 DECEMBRE
10h à 19h - Entrée gratuite
Salle Osco Manosco - Manosque
Vente, animations et démonstration sur place

Informations au 04 92 30 90 95
economie04@cmar-paca.fr
www.cmar-paca.fr

@CMARPACA

Avec Tendances By Simc vous allez oublier les idées reçues en terme d'aménagement d'intérieur et extérieur. En effet ce n'est pas parce que l'on a un petit budget que l'on ne peut pas avoir l'intérieur de ses rêves. Tendances By Simc l'a bien compris et propose des aménagements adaptés à tous les budgets mais avec toujours des matériaux de qualité !

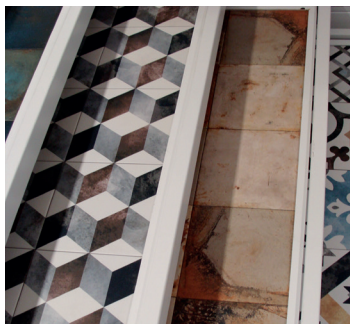
MANOSQUE

LE CONCEPT «TENDANCES BY SIMC»

L'idée est simple : le souhait du concept **Tendances By SIMC est de proposer un showroom dédié à l'aménagement intérieur et extérieur de votre logement.** Que ce soit du carrelage, des sanitaires, des menuiseries de l'aménagement intérieur comme extérieur, tout y est pour répondre à vos attentes.

Chaque «univers» (au nombre de 14), regroupé en un seul et même lieu, propose des **matériaux et équipements de qualité, design, tendances et même avant-gardistes adaptés à tous les budgets.** La force de Tendances By Simc réside aussi dans le fait que pour chaque «univers» vous aurez un interlocuteur qualifié qui étudiera avec vous votre projet et trouvera les meilleures solutions pour un aménagement réussi, qui vous ressemble !

TOUJOURS AU FAIT DES NOUVELLES TENDANCES



Certes les tendances «déco» d'aménagement intérieur et extérieur évoluent sans cesse. Alors pour rester dans l'air du temps, **Tendances By Simc se donne les moyens de vous proposer des nouveaux matériaux, des nouvelles idées et cherche sans cesse des innovations.**

Véritable lieu d'inspiration, de conseils, de découverte des nouveautés toutes les idées d'aménagement sont représentées : carrelages intérieur et extérieur, pierres naturelles, sanitaires, menuiserie, salles de bain, dressings, volets, portails, verrières d'intérieur, poêles à bois comme à granulés...

Le nouveau showroom dernièrement repensé vous permettra de vous projeter et de concrétiser votre rêve. **Et rappelons-le toujours avec des produits de qualité adaptés à tous les budgets !**

Pour vous donner un petit aperçu avant d'aller vous rendre compte sur place, vous serez «bluffé» par exemple par la gamme de carrelage qui imite à la perfection le bois ou encore la pierre. Pour celles et ceux qui sont adeptes des nouvelles technologies, vous pourrez découvrir l'offre domotique qui est proposée pour les ouvertures et fermetures des volets par exemple. Pour votre salle de bain, pourquoi ne pas se laisser tenter par un receveur extra-plat ou encore une robinetterie noir mat ? L'univers de la menuiserie suit aussi les tendances design sur les matériaux, l'installation; vous trouverez toute une gamme dans le showroom....

AMÉNAGEMENT DESIGN CHEZ TENDANCES BY SIMC !

Si votre projet n'est pas de refaire entièrement l'aménagement de votre logement mais uniquement le sol, les équipes de Tendances By SIMC pourront vous proposer des revêtements adaptés au plancher chauffant, des sols souples, stratifiés ou même du parquet massif de qualité.

Vous l'aurez compris c'est une large palette de possibilités qui va faire de votre maison, un lieu unique avec des matériaux de qualité. **Alors que vous soyez à la recherche de matériaux ultra-design ou que vous soyez plutôt «classique» c'est chez Tendances By Simc qu'il faut se rendre !**



Un showroom relooké, avec encore plus de tendances pour faire de vos rêves une réalité !!

DE L'ÉTUDE DE VOTRE PROJET À LA POSE...

Pousser les portes du showroom et confier votre projet aux équipes de Tendances By SIMC **c'est être assuré d'avoir des conseils, des idées concrètes pour faire vivre votre projet.**

Les meilleures solutions en termes de qualité, de budget seront cherchées et bien entendu trouvées, tout en vous inspirant des réalisations présentées dans la salle d'exposition.

Dans le souci de toujours vous proposer la meilleure qualité, Tendances By Simc a su tisser des partenariats avec des fournisseurs ainsi qu'avec des artisans rigoureux pour un rendu parfait qui correspondra en tous points à vos attentes.

L'équipe de Tendances by Simc vous accompagne de l'idée jusqu'à la pose..



Aménagement de salle-de-bain **design, tendance...**

Aménagez votre salle de salle-de-bain selon vos goûts, vos envies, chez Tendance By Simc tous les projets s'adaptent en fonction de votre budget...

Chez Tendance By SiMC, on pense aussi à l'aménagement des extérieurs.



TENDANCES BY SIMC +
 casse les idées reçues et propose
 des matériaux tendances, design,
 novateurs pour un aménagement adapté
 à tous les budgets !

Un **dressing sur mesure** selon vos attentes

Trouvez chez Tendance By Simc le dressing qui vous conviendra en fonction de vos besoins... penderies, tiroirs chaque projet est personnalisé



Les **poêles à bois** ou a **granulés** suivent aussi les tendances !



www.materiaux-simc.fr
 82 boulevard Saint-Joseph - MANOSQUE
 Tél. : 04 92 70 15 01
 Du lundi au samedi 8h30 - 12h / 14h-18h



ASSOCIATION

L'ADIS, RÉSISTE MALGRÈ LA CRISE...

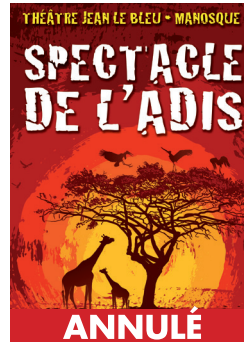
MANOSQUE

On ne présente plus l'ONG ADIS (Association non gouvernementale), l'association manosquine qui oeuvre depuis 25 ans au développement sanitaire, économique et éducatif de l'Afrique et plus particulièrement du Burkina Faso qui notons-le, est le 16^{ème} pays le plus pauvre du monde. Il faut savoir que sur ses 15 millions d'habitants, 55 % vivent en dessous du seuil de pauvreté soit 1,70€/jour. Contrainte d'y suspendre ses activités, en raison des nombreux actes terroristes qui endeuillent le Burkina depuis 5 ans, l'ADIS garde toujours le désir de venir en aide aux populations et a donc décidé de retourner au Sénégal où l'association y a déjà construit une école, électrifiée au moyen de panneaux solaires, dispensaires, maternités, grâce à la société aubagnaise DOMOS qui a offert les panneaux solaires.

Fin 2019, une mission de repérage au sud de Dakar a permis de remettre des lunettes offertes par Afflelou Manosque, mais aussi des vêtements pour les nourrissons ainsi que de faire des travaux de réparation d'un puits. Dès que la crise sanitaire que nous traversons sera derrière nous, l'ADIS réalisera l'implantation de panneaux solaires dans 5 écoles.

L'ADIS A BESOIN DE VOUS !

Si vous êtes vous aussi convaincu que le développement de l'Afrique passe par l'éducation des enfants, alors **vous pouvez soutenir cette association en devenant parrain ou bien donateur**. L'ADIS étant reconnue comme association de bienfaisance, un reçu fiscal vous sera délivré pour vous permettre de bénéficier d'une réduction d'impôts correspondant aux 2/3 de votre don. Les membres très impliqués veulent insister sur le fait que **tout ce qui a été réalisé a été possible grâce aux dons reçus par des personnes généreuses mais aussi grâce à la participation des écoles de danse de la ville de Manosque pour le spectacle majestueux et grandiose présenté chaque année au Théâtre Jean Le Bleu**. C'est du fond du coeur que l'ADIS les remercie toutes.



SPECTACLE 2020...

Malheureusement, cette année le spectacle tant attendu ne pourra se tenir et ce, en conséquence du contexte sanitaire actuel. Il faut savoir qu'un tel spectacle représente 3 mois de préparation et l'ADIS ainsi que les écoles ne veulent pas prendre le risque de subir, peut-être, une annulation la veille de la part de la préfecture ou un couvre-feu avec les mêmes frais et une jauge de spectateurs réduite de moitié. En effet, ce ne sont pas moins de 160 danseurs qui depuis 16 ans dansent pour l'ADIS; avec le virus il faudrait passer à seulement 60... **Mais ce n'est que partie remise et tout le monde attend avec impatience 2021...donc, rendez-vous l'année prochaine**. Prenez soin de vous !



CRÉATEURS

BOUTIQUE ÉPHÉMÈRE POUR DES CRÉATEURS DE TALENT !

MANOSQUE

La Chambre des Métiers et de l'Artisanat de la Région Provence Alpes Côte d'Azur, Délégation Territoriale des Alpes-de-Haute-Provence en partenariat avec la DLVA, met à l'honneur du 7 au 28 novembre treize créateurs aussi talentueux les uns que les autres.

Afin de valoriser leurs créations, une **Boutique Éphémère Pop-Up Store**, ouvrira ses portes pour seulement 21 jours ! C'est l'occasion pour vous de venir découvrir les talents locaux et trouver certainement la perle rare et pourquoi pas anticiper sur les cadeaux de Noël ?

LA BOUTIQUE ÉPHÉMÈRE POP-UP STORE

C'est au 12-13 Place de l'Hôtel de Ville de Manosque que la boutique vous accueillera du mardi au samedi de 10h à 19h. Ce sont 13 artisans qui vous feront découvrir leurs créations uniques !

QUELS ARTISANS ?

- **Cœur de Cigales BUISSON Jean- François** de GREOUX LES BAINS
Bougies, parfums, objets de décoration
- **CAPONI Pascal** de STE CROIX DU VERDON
Fabrication d'objets en bois

- **Cuirtat'Anne CASSINI Anne** de REILLANNE
Maroquinerie, fabrication de sacs, portefeuille, porte-monnaie, chaussons, etc...
- **Eà Créations CHEISSON Laëticia** de ST JURs
Créatrice de sacs à main, pochettes et paniers réalisés au crochet
- **CCICCARELLI Sylviane** de MANOSQUE
Créatrice de chapeaux et accessoires de tête
- **Instabile Art DELEUZE Michèle** de DIGNE LES BAINS
Sculptures mobiles murales, objets de décoration
- **Giovanna Maroquinerie DISDIER Johanna** de ST JURs
Fabrication de sacs à main et accessoires en maroquinerie
- **La Loutre MARTINEZ DUBUS Estelle** de MANOSQUE
Fabrication d'autres vêtements et accessoires au crochet ou tricotés
- **Lou & Tralala FRANCOIS Louise** de VILLENEUVE Couture
- **L'atelier d'heureux qui Comme GROFFE Nina** de FORCALQUIER
Fabrication de vaisselles en grès gravé, poterie
- **La Palette Insouciantte LAZARD Nathalie** de VOLX
Patines et décors de mobiliers
- **A Tour de Bois LEYOUR David** de ESPARRON DE VERDON
Tourneur sur bois
- **RAYMONDO Valérie** de MANOSQUE
Création de bijoux et accessoires de décoration

BOUTIQUE ÉPHÉMÈRE DES ARTISANS D'ART

Du 7 au 28 Novembre 2020

12-13 Place de l'Hôtel de Ville - Manosque
Du mardi au samedi de 9h à 19h



La MJC de Manosque s'efforce de soutenir la filière artistique ! L'équipe met tout en œuvre pour maintenir les concerts de cette saison bien particulière. La programmation adaptée au placement assis vous permettra de vivre une expérience unique dans une ambiance chaleureuse et intimiste. Retrouvez les prochaines dates qui vous feront vibrer.

LA SAISON MUSICALE CONTINUE À LA MJC DE MANOSQUE

MANOSQUE

JEUDI 19 NOVEMBRE

19h, Petite salle Jean le Bleu / placement assis



VIRAGO – Pop Baroque Cinématique

Virago c'est une voix soul, surprenante par sa puissance, saisissante par sa délicatesse, des cordes frappées, pincées, frottées... Virago compose une pop qui s'affranchit des standards, à la croisée d'influences baroques, groove, minimalistes et de musiques de films. 5 musiciens

s'accordent pour marcher en cadence sur des chemins oniriques inspirés de fables contemporaines et de chants immémoriaux.

Tarifs 8€ / 10€

SAMEDI 28 NOVEMBRE

21h, diffusion sur Fréquence Mistral, FM 92.8

FIESTA DES LYCÉES !

Le rendez-vous tant attendu des lycéens revient en novembre ! Pour cette édition, nous avons fait le choix de proposer une expérience radiophonique aux lycéens de Manosque. En effet, les contraintes sanitaires ne nous permettant pas de maintenir la soirée en public, la MJC s'associe à Fréquence Mistral pour diffuser en direct sur ses antennes le répertoire des jeunes musiciens en herbe.

Cette expérience live sera complétée auparavant par deux rencontres avec l'équipe de Fréquence Mistral, qui fera découvrir aux jeunes les métiers de la radio...



FOCUS SUR... LES ATELIERS DE MUSIQUE À LA MJC

Les studios de répétitions : Les amateurs de musiques peuvent venir profiter des studios de répétitions ou d'enregistrements disponibles sur créneau fixe ou occasionnel (dédiés aux musiques amplifiées et musiques électroniques). Ouvert du Lundi au samedi sur réservation.

Les ateliers de musique : Retrouvez tout au long de l'année les activités du pôle loisirs : cours de guitare, orchestre de guitares, technique vocale, polyphonies du monde, chorale musiques actuelles et aussi les ateliers de musiques amplifiées.

➤ **Ateliers de musiques amplifiées :** Les mercredis de 17h à 19h, pour découvrir le plaisir du « jouer ensemble » sur un répertoire de reprises ou de compositions originales. À la batterie, au

clavier, à la basse, à la guitare électrique ou au chant, les jeunes talents pourraient bien devenir le groupe le plus populaire de demain.

Pour toutes les activités, tarifs et inscriptions au secrétariat de la MJC.

A VENIR EN DÉCEMBRE

JEUDI 10 DÉCEMBRE

19h, petite salle Jean le Bleu / placement assis

TRIO ZEPHYR

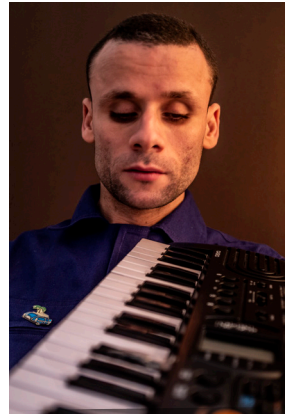
Les 3 musiciennes puisent au cœur de leurs racines humaines pour laisser la voix guider ce nouvel album-anniversaire. « Lucia » nous conte un récit primordial, originel, d'une joute infinie et subtile entre l'ombre et la lumière. **Tarifs 8€ / 10€**

SAMEDI 12 DÉCEMBRE

21h, salle de concerts, MJC / placement assis

MOHAMED LAMOURI & GROUPE MOSTLA (raï, musique du monde)

Mohamed Lamouri est un chanteur algérien de raï sentimental, celui qui embellit depuis le début des années 2000 la ligne 2 du métro parisien, de Belleville à Barbès. Sa légende souterraine le précède souvent - on l'appelle le Chanteur de Paris. Underground Raï Love est l'aboutissement d'un long processus initié il y a 16 ans en solitaire par Mohamed Lamouri, aujourd'hui augmenté du Groupe Mostla, son tapis volant.



Tarifs 10€ / 12€

Pour ces deux concerts, pensez à réserver vos places sur la billetterie en ligne : www.yurplan.com

INFOS ET RESERVATIONS / 04 92 72 19 70 - www.mjc-manosque.com

Maison des Jeunes et de la Culture - 1 Place Leinfelden - 04100 MANOSQUE



SPECTACLE

En novembre, le centre culturel vous a concocté une programmation diversifiée qui ravira les grands et les petits ! Vous voulez rire, partager des émotions en famille, voyager ? Alors ne ratez surtout pas ces prochains rendez-vous !



LE MOIS DE NOVEMBRE AU CENTRE CULTUREL RENÉ CHAR ...

JEUDI 5 NOVEMBRE 2020

19h - Palais des Congrès

Tarifs de 18 € à 6 € - Durée : 1h50 - Dès 12 ans

LE DINDON [théâtre]

Après le succès du *Fil à la Patte*, la compagnie Viva revient avec un Feydeau explosif et déjanté. *Le Dindon* est une pièce qui confronte le désir au couple, qui amène sur le champ des possibles de l'aventure amoureuse, de l'infidélité. Feydeau nous plonge dans des situations insolites et des quiproquos inextricables, dont il a le secret.

« Une comédie explosive et déjantée » France 3 Ile de France

De Feydeau par la Compagnie Viva - Mise en scène, adaptation et scénographie : Anthony Magnier - Avec : Anthony Magnier (Monsieur Pontagnac) - Xavier Martel (Vatelin) - Laurent Paolini (Redillon) - Mickael Fasulo (Soldignac/Pinchard/Gérôme) - Magali Genoud (Lucienne Vatelin / Armandine) - Delphine Cogniard (Maggy/Clara) - Sandrine Moaligou (Madame Pontagnac/Madame Pinchard) - Assistante à la mise en scène : Cécile Mathieu - Créateur lumières : Stéphane Balny - Costumière : Mélisande de Serres Avec le soutien de La SPEDIDAM. La Compagnie VIVA est accueillie en résidence par la ville de Versailles depuis septembre 2010

www.compagnie-viva.fr/ledindon



DU 23 AU 27 NOVEMBRE 2020

Projections et rencontres au Centre culturel René Char

Tarifs de 6 € à 3 €. Abonnement 10 séances : 38 €

RENCONTRE CINÉMA AUTRES REGARDS [cinéma/jeune public]

Au cœur des bois. Depuis 2007, la Ligue de l'enseignement 04 et les Rencontres cinématographiques proposent une manifestation dont une partie de la programmation, des animations et des ateliers, sont plus particulièrement conçus en direction du jeune public. Pour sa 14^{ème} édition, la programmation s'articule autour de la forêt pour aborder, au travers de différents genres et styles cinématographiques, toute la beauté, la grandeur mais aussi la nécessité et la fragilité de ce poumon de la terre. À noter, la présence du cinéaste François-Xavier Drouet, le mardi 24 novembre pour la projection du *Temps des forêts*.

Programmation complète sur www.rencontrescinema.com et <https://ligue04.wixsite.com/spectacles>

DANS LE CADRE DU OFF ...

SAMEDI 14 NOVEMBRE 2020

19h - Centre Culturel René Char

Tarif 8 € et 5 € pour les - de 12 ans, cartes soleil et lavande

Durée : 1h - Tout public

L'HOMME QUI PLANTAIT DES ARBRES - SELON PEEK A BOO

[ciné-concert]

Création à découvrir dans son intégralité, suite à la résidence qui a eu lieu du 7 au 11 septembre au CC René Char. Redécouvrez le célèbre récit de Jean Giono au travers d'un spectacle multiforme. Un spectacle unique qui dialogue avec le public et qu'il faut, sans nul doute, se donner à vivre et à partager.

Par le Collectif Peek A Boo - D'après la nouvelle *L'homme qui plantait des arbres* de Jean Giono et le film d'animation de Frédéric Back - Avec Nadine Laporte-Monteil [claviers, voix, bruitages], Claude Monteil [guitare, clarinette], Franck Di Luca [percussions], Philippe Payraud [comédien, manipulateur d'objets] et Carole Tricard [plasticienne du visuel].



MERCREDI 18 NOVEMBRE 2020

15h - Centre Culturel René Char

Tarif unique 6 € - Durée : 45 min - dès 4 ans

BAB ET LES CHATS QUI ROCK [concert jeune public]

Oui futur ! Le nouveau concert des BAB est un concert interactif. Les chansons sont festives et sont des hymnes à la vie, à la joie, à l'esprit d'équipe, au voyage... Alors n'hésitez plus, venez partager ce concert avec BAB !

Candice Guennec [basse, voix] - Guillaume Baranger [multi-instrumentiste, voix]

www.babetleschats.com

Concert programmé dans le cadre des Journées des droits de l'Enfant

Les P'tites Scènes de la Ligue de l'Enseignement 04



SAMEDI 21 NOVEMBRE 2020

21h - Centre Culturel René Char

Tarifs de 18 € à 6 €

NOËMI WAYSFELD & BLIK [musiques du monde]

Zimlya. Avec Zimlya, "la terre" en russe, Noëmi

explore l'exil intérieur autant qu'extérieur. Elle y chante en yiddish, en russe, en portugais et en français, mélangeant tantôt le Tango et le Flamenco avec les influences balkaniques et slaves afin de parvenir à créer une musique universelle qui exprime des sentiments et des émotions également universels ! Simplement superbe ! Une voix sensuelle et rauque qui nous emmène loin.

« Une densité d'émotion rare, chantée avec une sobriété exemplaire » Libération

Noëmi Waysfeld [chant] - Thierry Bretonnet [accordéon] - Florent Labodinière [guitare]

Antoine Rozenbaum [contrebasse]

www.noemiwaysfeld-blik.com



DIMANCHE 15 NOVEMBRE 2020

16h - Centre Culturel René Char

Entrée libre - (billetterie en vente le jour même)

ORPHÉON LAVANDE [musique]

L'Orphéon Lavande est un orchestre d'harmonie dignois dirigé par Thierry Gasiglia et composé d'une vingtaine de musiciens de toutes générations. Un programme varié, allant de la musique classique ou d'auteurs contemporains à des musiques de films, en passant par du blues, du rock et des variétés françaises et étrangères...



INFOS ET RÉSERVATIONS : Tél. 04 92 30 87 10

www.centreculturelrenechar.fr

En raison des mesures sanitaires liées au COVID 19, les places sont limitées.

Les réservations sont donc vivement conseillées





«Le Salon» situé à Villeneuve fête cette année ses 2 ans ! Pour l'occasion, Fiona vous réserve quelques surprises... Toujours très attentive aux demandes et besoins de ses clientes, Fiona ne cesse de se former pour toujours mieux sublimer votre chevelure. Cette année, une petite nouveauté vous est proposée : la coloration végétale. Découvrez les avantages de produits 100 % naturels !

VILLENEUVE

NOVEMBRE RIME AVEC NOUVEAUTÉ AU SALON À VILLENEUVE !

NOUVEAUTÉ POUR CETTE FIN D'ANNÉE !



Fort de son expérience de coiffeuse, Fiona, qui prend soin de vos cheveux tout au long de l'année, a envie d'aller plus loin dans sa créativité, de prendre soin de sa santé et de celle de ses clientes. Aussi, pour cette fin d'année Fiona, a pris le temps de se former à l'utilisation d'une nouvelle gamme de coloration. C'est tout naturellement que Fiona a décidé de pouvoir colorer vos cheveux en utilisant le principe de la coloration végétale. Bien entendu, Fiona ne laisse pas pour autant de côté la coloration «classique», mais elle saura vous guider pour prendre soin de vos cheveux.

POURQUOI OPTER POUR LA COLORATION VÉGÉTALE ?

Les colorations à répétitions peuvent à plus ou moins long terme abîmer les cheveux, votre chevelure peut à force devenir terne, sans volume, et sans brillance. Le Salon vous propose donc de passer à la coloration végétale pour préserver vos cheveux : cette technique est beaucoup moins agressive pour un rendu tout aussi joli et efficace.

La coloration végétale, comme son nom l'indique, ne contient pas de produits chimiques. La gamme que Fiona a choisi d'utiliser est 100% naturelle à base de plantes et d'eau et absolument rien d'autre ! Aucun perturbateur endocrinien qui pourrait nuire à votre santé n'est présent dans la composition. L'avantage aussi de la coloration végétale est que grâce à ses ingrédients végétaux, le cheveu va être nourri. Si vous avez des démangeaisons, des pellicules, la coloration végétale va réguler tout cela. Votre chevelure s'en verra renforcée et plus brillante. Autre avantage non négligeable : il n'y a absolument aucune contre-indication contrairement aux colorations classiques. Que vous soyez enceinte, atteinte d'une longue maladie, ou encore allergique aux colorations, vous pouvez continuer à prendre soin de vous et de votre santé. D'autre part, Fiona a pris soin de sélectionner une gamme de produits qui ne sont pas testés sur les animaux.

Avoir recours à la coloration végétale, c'est prendre soin de votre cuir chevelu, de vos cheveux, de votre peau, mais aussi de votre équilibre général.

UNE GAMME FRANÇAISE

Afin de garantir à ses clientes l'utilisation de produits de qualité, Fiona a fait le choix de travailler avec les produits de la marque Holi®, fabriqués en Ardèche. Ce qui a aussi séduit Fiona dans ces produits est le fait qu'ils sont innovants : le temps de pause est réduit, ils couvrent les cheveux blancs à 100%, les ingrédients sont sans danger et le tout dans une démarche écoresponsable.

«Je veux axer mon travail quotidien avec des gammes qui contiennent le moins de produits chimiques possible. En utilisant la coloration végétale, j'ai envie d'aller plus loin pour plus de créativité, pour préserver ma santé et celle de mes clients», nous a confié Fiona, c'est un véritable engagement de sa part.



DES PRODUITS PERFORMANTS

Ces colorations vont vous garantir des couleurs naturelles, des cheveux plus volumineux, plus brillants et comme nous l'avons indiqué, une couverture à 100% des cheveux blancs. De plus,

ces produits font office de soin pour le cuir chevelu. Fiona fera le mélange sous vos yeux dans le salon, sans aucune odeur, contrairement aux colorations habituelles. C'est en fonction de votre base naturelle que Fiona saura vous conseiller, le rendu ne sera pas le même sur toutes les chevelures. Cela vous assure donc une couleur «personnalisée».

OPTER POUR LA COLORATION VÉGÉTALE, C'EST AUSSI PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ !

LES PLUS POUR CE MOIS DE NOVEMBRE !

Bientôt les fêtes de fin d'année, si vous êtes en quête d'une idée cadeau pourquoi ne pas offrir un bon cadeau ? N'hésitez pas à passer au salon pour acheter le bon cadeau qui fera certainement plaisir au pied du sapin.

Le mois de novembre est aussi le synonyme d'anniversaire au Salon ! En effet le Salon fête son deuxième anniversaire cette année. Pour cette occasion, rendez-vous vite en dernière page du magazine pour découvrir des «offres exceptionnelles» sur diverses prestations. Fiona lance aussi pour l'occasion un jeu concours pour tenter de gagner deux cadeaux... Découvrez également les modalités ainsi que les lots en dernière page !



INFOS

Le Salon
4 rue du Château - Villeneuve
Tél. 04 92 73 11 69
Ouvert du lundi au vendredi
de 9h à 18h non stop
Le Samedi de 9h à 12h



Le Salon



le_salon_04180



FESTIVAL

FESTIVAL DE CONTES

«LES GLOTTE-TROTTEURS»

DU 17 AU 22 NOVEMBRE

MANOSQUE

La 6^{ème} édition du Festival de Contes «Glotte Trotteurs» se tiendra du 17 au 22 novembre. C'est dans les villages, les quartiers, les écoles, les lieux de vie, les médiathèques, au travers des spectacles parents-enfants, des balades contées, des soirées contes pour les plus grands comme pour les plus petits ou encore des conférences que les histoires sont partagées. Banon, Gréoux-les-Bains, Manosque, Sainte Tulle, Saint-Martin-les-Eaux, Volx accueillent cette année des conteurs professionnels tels que : Amandine Orban de Xivry, Arleen Thibault, Luigi Rignanese, Thierry Bénêteau pour vous faire **voyager sans frontière, sans passeport où la langue commune est celle de la découverte de l'autre et du dialogue.**



UNE RICHE ET ACCESSIBLE À TOUS

Mardi 17 novembre

de 9h à 16h30 - Manosque : Atelier de mouvement et d'écriture - Amandine Orban de Xivry

18h - Médiathèque Gréoux-les-bains : «Une langue un ailleur» conférence-Thierry Bénêteau - A partir de 2 ans

Mercredi 18 novembre

16h - Manosque - Théâtre J Le Bleu : «Tout rond» Thierry Bénêteau

18h - Manosque Salle AVL des Ponches : «La Diseuse» Arleen Thibault

Judi 19 novembre

10h - Sainte-Tulle - Médiathèque : «Pataclock» Thierry Bénêteau - Réservé aux écoles et à leurs parents

14h - Manosque - La Petite marmite : «Sens dessus-dessous» Thierry Bénêteau

14h30 - Banon Médiathèque : «Silencieuse jusqu'au dégel» Amandine Orban de Xivry

Vendredi 20 novembre

9h - 10h30 - Manosque - Ecole Mater. La Ponsonne : «Tout rond» - Amandine Orban de Xivry - Réservé aux écoles et à leurs parents

15h30 - Manosque - Ecole Elem. des Plantiers : «La Petite idée» Arleen Thibault - Réservé aux écoles et à leurs parents

20h30 - St Martin Les Eaux - Salle des Fêtes : «De mémoire de Femme» Arleen Thibault

Samedi 21 novembre

10h - Pierrevert - Médiathèque : «Silencieuse jusqu'au dégel» Amandine Orban de Xivry

10h - Manosque - Médiathèque d'Herbès : «Contes et légendes du Quebec» Arleen Thibault - Réservé aux écoles et à leurs parents

20h30 - Volx - Salle des Fêtes : «Fleuve» - Amandine Orban de Xivry

Dimanche 22 novembre

17h30 - Volx - Salle des Fêtes : «Le temps d'le dire» Thierry Bénêteau, Arleen Thibault, Amandine Orban de Xivry

20h - Volx - Salle des Fêtes : «A vos pieds... prêts? Dansez» Avec le groupe Mix'trad

Association De Bouche à Oreilles

boucheaoreilles.manosque@gmail.com - Tél. 07 68 57 56 11

En raison de la pandémie, des modifications peuvent survenir : référez-vous régulièrement à notre site <http://www.boucheaoreillesmanosque.org/>

WWW.MOUV-IN.COM



«LE GRAND MÉNAGE DE PRINTEMPS»... EN NOVEMBRE !

CUCURON



Bien que le monde soit devenu fou, les saisons n'ont pour le moment pas encore changé... Le «Festival Grand Ménage de Printemps» qui se déroule habituellement au mois d'Avril a été décalé, par la force des choses, en ce mois de novembre. Il n'était pas concevable pour les organisateurs impliqués d'annuler purement et simplement la 6^{ème} édition du Festival Grand Ménage de Printemps. Cette année c'est sous une forme allégée qu'il se déroulera du 11 au 15 novembre à Cucuron, Vaugines et la Tour-d'Aigues.

UNE PROGRAMMATION ADAPTÉE

Crise sanitaire oblige, les membres du CCCV (association organisatrice du festival), ont souhaité tout de même vous proposer un festival digne de ce nom, pour continuer à valoriser les arts en espace public. C'est entre Cucuron, Vaugines et la Tour-d'Aigues que vont se dérouler ces quelques jours de festival.

Mercredi 11 novembre - 15h - Cucuron / (Place de l'étang)

Danse en espace public - durée 30 min. Tout public à partir de 6 ans.

Jean – Solo pour un monument aux morts : Hommage à son père, à Jean Jaurès, à tous les Jean partis au combat bercés par la hardiesse et la foi en le progrès. Ce solo de Patrice de Bénédetti aborde avec force, tendresse et aménité les notions du don, de l'espoir, du rapport à soi et au monde.

Samedi 14 novembre - 11h30 - La Tour- d'Aigues / (Place du château)
16h30 - Cucuron / (Place de la Cabreyrade)

Dimanche 15 novembre - 11h30 - Vaugines (Place de la Mairie)

Petite forme muette clownesque et très féminine - Tout public 30 min
PRISCA DE GRIMON Compagnie Carnage Productions : Prisca De Grimon est une danseuse aux charmes indicibles et à la grâce très volatile. Le chemin qui mène au coeur d'un homme passe par son estomac et Prisca l'a bien compris...

Samedi 14 novembre - 14h30 - Cucuron / (Lieu Secret)

Dimanche 15 novembre - 15h00 -- Cucuron / (Lieu Secret)

Enquête marchée - Tout public à partir de 10 ans. 60 min

Sur réservation par SMS au 07 49 40 07 18

EXPLORATION 'PATAPHYSIQUE DE CUCURON Collectif L'Agonie du Palmier : Les G.P.S* ont bien bossé ! Ils se sont demandé... ils ont cherché... et ils ont trouvé ! Ici, ils ont découvert des secrets insoupçonnés... (*Guide Parfois Sérieux)

Samedi 14 novembre - 17h15 - 18h - Cucuron / (Salle de l'Eden)

PLATEAU RADIO PUBLIC avec les ados du Transfo

Festival le Grand Ménage de Printemps du 11 au 15 novembre 2020

Toutes les représentations sont gratuites, réservation conseillée...

contact@legrandmenage.fr



legrandmenagecucuron



legrandmenage



ÉVÈNEMENT

DIGNE-LES-BAINS VA VIVRE AU RYTHME DU TÉLÉTHON !

Manifestation incontournable de chaque premier week-end de décembre depuis maintenant 32 ans, le Téléthon est un véritable élan solidaire. Si bon nombre d'animations se font un peu partout pour l'occasion, cette année pour la 33^{ème} édition, Digne-les-Bains sera mise à l'honneur... Portée par l'Association Coeur Lavande, le week-end du 4 et 5 décembre sera festif à Digne-les-Bains.

DIGNE-LES-BAINS

C'est une grande satisfaction pour l'Association Coeur Lavande à Digne-les-Bains qui s'occupe du Téléthon depuis 2012; en effet après 4 longues années d'attente, **la ville de Digne-les-Bains va pour cette édition 2020 du Téléthon être une «ville+»**. Mais vous vous demandez certainement ce qu'est une «ville+» ? c'est tout simple : ce qui était anciennement appelé ville ambassadrice.

LE TELETHON EN BREF...

Tout le monde connaît le Téléthon, c'est un évènement caritatif organisé depuis 1987 par l'Association Française contre les myopathies, pour financer des projets de recherche sur les maladies génétiques neuromusculaires essentiellement, mais aussi sur d'autres maladies génétiques rares. **Cet élan populaire unique au monde** par son ampleur donne les moyens à l'Association AFM-Téléthon les moyens de mener le combat contre la maladie. Chaque premier week-end de décembre depuis 32 ans, rassemble 5 millions de Français, 250 000 bénévoles et 70 partenaires nationaux. **Ce marathon télévisuel rassemble le parrain qui cette année sera Matt Pokora, des artistes, des chercheurs qui font le point sur les avancées de la recherche, des familles de malades qui témoignent.** Chaque année se sont 20 000 animations sportives, culturelles ou encore gastronomiques au profit du Téléthon.



RENDEZ-VOUS LES 4 & 5 DÉCEMBRE

L'Association Coeur Lavande, en collaboration avec la ville de Digne-les-Bains et les responsables de la coordination TELETHON 04 ainsi que les représentants de l'AFM Paris et de France TV ont mis en place le grand direct des 4 et 5 décembre. Pendant 30 heures, Digne-les-Bains va devenir le modèle d'élan citoyen et la vitrine de la mobilisation des Français.

Alors bien entendu, même si c'est Digne qui représente les Alpes-de-Haute-Provence, il n'en reste pas moins que tout le territoire est concerné !

LE LANCEMENT DU DIRECT MARATHON DU TELETHON SE FERA DEPUIS DIGNE-LES-BAINS LE 4 DÉCEMBRE

Alors certes, même si cette année n'est pas la plus sereine avec ce fichu virus, tout est en train de se mettre en place pour réussir le défi qui sera certainement réussi !

Comme le dit Jean-Tripodi, président de l'Association Coeur Lavande *«Dans notre stratégie de mise en valeur du territoire, 4 axes ont été retenus par France TV : Pierre Gassendi, Alexandra David Neel, deux figures de Digne les Bains, le sport via le vélo et enfin la lavande en lien avec notre nom, Coeur Lavande, qui est aussi le symbole de notre département»*.

Par le biais de la lavande, il a été proposé de mettre en lumière le corso, d'autant plus que cette année il n'a malheureusement pas pu avoir lieu dans sa forme habituelle. Mais il a été également choisi de mettre à l'honneur le patrimoine avec l'Hymne Provençalo et Catouli ainsi que Coupo Santo.

Le lancement du direct de l'émission de France 2 se fera depuis Digne-les-Bains. L'idée a germé de regrouper les chorales et orchestres du département mais également toutes celles et ceux qui veulent participer à cette grande fête pour chanter tous ensemble sur la Place De Gaulle. Bien entendu tout sera mis en oeuvre pour respecter les gestes barrières, le masque sera enlevé juste pour le direct et le mètre de distance sera respecté.

Une répétition générale sera faite une semaine avant Place du Général De Gaulle pour caler tout cela !

N'hésitez pas à vous joindre à cette belle initiative ! Pour des questions d'organisation, faites-vous connaître auprès de l'Association Coeur Lavande !



Association Coeur Lavande

telethon@coeurlavande.fr - Tél. 04 92 35 15 11
www.coeurlavande.fr



EXPOSITION

Pour cette fin d'automne et ce début d'hiver, la Galerie Brillan'Art, située à la Brillanne vous réchauffe les cœurs en organisant son « Salon Artistique ». Ce ne sont pas moins de 10 artistes qui s'exposent pendant un mois pour vous faire découvrir leur art et leur démarche...

LA BRILLANNE



La Galerie Brillan'Art organise le premier Salon des Petits Formats afin de rendre accessible des œuvres originales d'artistes professionnels, dans une ouverture à la démocratisation de l'Art auprès du grand Public. Durant la période du Salon (du 21 nov. au 20 déc. 2020), les artistes locaux présents les week-ends, vous invitent au dialogue au travers de la présentation de leurs expressions artistiques tout en s'engageant à vendre à des prix attractifs, en-

richissant l'offre des cadeaux de fin d'année. Le but étant que le public puisse appréhender la création artistique dans une variété de styles et couleurs diversifiés, tout en lui permettant d'acquérir une œuvre unique à conserver précieusement. Dans le bouquet d'artistes proposés, certains sont reconnus internationalement, d'autres sont déjà renommés. Nous les remercions de soutenir l'Art dans sa Beauté et Créativité qui nous est indispensable !

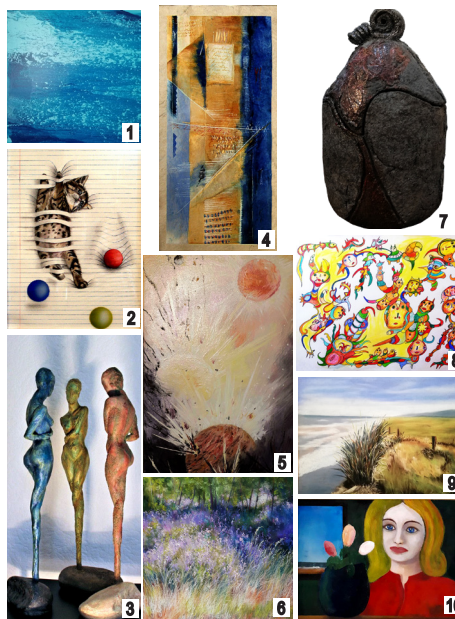
LES ARTISTES

- Les 10 artistes présents pendant le Salon des Petits Formats sont :
- Geneviève PEVERELLY** : Artiste Peintre. Auteure Poète - Coach en creativ'métamorphose. Intervenante Yoga du Son/Voyage Sonore
 - Yves SAUVADET** : Artiste Peintre.
 - Arlette STEENMANS** : Artiste Peintre.
 - GHYL** : Pastel sec - Cold wax medium
 - Solange JULLIEN** : Arts Plastiques
 - Marina HACCOUN-LEVIKOFF** : Peinture - Livres d'Artiste
 - NADEL - Nadège MICHEL** : Artiste peintre
 - Florence FITZGERALD** : Artiste plasticienne - sculpture
 - Christian SAUTRON** : Artiste-Peintre
 - Micheline RICHEBOIS** : Artiste-Peintre

OFFREZ-VOUS UNE OEUVRE ORIGINALE !

À l'occasion de ce salon artistique, vous allez pouvoir tenter votre chance et vous offrir une œuvre d'art originale avec certificat d'authenticité. Le principe est très simple : en vous acquittant d'un ou plusieurs tickets à 5 € l'unité, vous serez peut-être le gagnant d'une oeuvre originale d'une valeur de 300€ lors du tirage de la tombola qui sera effectuée le 20 décembre 2020 à 16 h. Les tickets sont en vente à la Galerie Brillan'Art depuis le 22 octobre et jusqu'au 8 novembre du jeudi au dimanche de 15 h à 16 h (durant l'exposition de Walter Briss) et du 21 novembre au 20 décembre (jusqu'à la veille du tirage), tous les week-ends pendant le salon de 10 h à 13 h et de 14 h à 19 h.

SALON ARTISTIQUE DU 21 NOVEMBRE AU 20 DÉCEMBRE



10 œuvres à gagner lors de la tombola du Salon Artistique

- 1 - Nadège MICHEL
- 2 - Arlette STEENMANS
- 3 - Florence FITZGERALD
- 4 - Marina HACCOUN LEVIKOFF
- 5 - Geneviève PEVERELLY
- 6 - GHYL
- 7 - Solange JULLIEN
- 8 - Yves SAUVADET
- 9 - Micheline RICHEBOIS
- 10 - Christian SAUTRON

Des œuvres originales d'artistes professionnels, accessibles à tous !

POÈME ECRIT EN HOMMAGE AUX ARTISTES EXPOSANT AU SALON

Sylvain Sauvadet a tenu à rendre hommage aux artistes qui exposent lors du Salon Petits Formats, en écrivant ces quelques lignes...

«Création à flamme de vie - ou hommage aux artistes

En son foyer créateur d'un feu qui jamais ne le quitte, il réchauffe l'ancre du monde de ses lumières.

Des bois qui nous animent, il en connaît les toiles, tissant à brasier nos flammes qu'il dépeint de nos sommeils d'en-vies.

Il n'en tire aucune gloire, pourtant de son souffle, il gouverne les ardentes passions de nos rêves.

Il est de tous les esthètes en l'essence de nos désirs se consumant en feux des tragédies antiques ; aux quatre vents de son atelier d'artiste d'où ses yeux percent à jour nos extinctions à venir.

Nous veillant dans nos nuits de ses étoiles qu'il éclaire dans chacun de ses artistes, sculptant en brosses ou en pixels la mélodie de nos univers, à la fois galatée et pygmalion en aphrodite.»

Sylvain Sauvadet

INFOS

Galerie Brillan'Art
11 place des Aires - La Brillanne
06 10 84 39 37
Ouvert du jeudi au dimanche
de 16 h à 20 h
Contact : galeriebrillanart04@gmail.com



Vous connaissez certainement l'association familiale créée en 2010 par Claude Cressot et ses enfants, qui oeuvre au Burkina Fasso mais aussi dans tous les pays dans l'adversité temporaire ou permanente. Essentialhuma est toujours très active dans ses actions et promet encore de beaux projets à venir pour le Burkina Fasso ou les pays en difficulté.

MANOSQUE

ESSENTIALHUMA, ŒUVRE AU BURKINA FASSO !

L'ASSOCIATION EN QUELQUES MOTS

Essentialhuma est née en 2011 par Claude Cressot et ses filles suite à de nombreux voyages au Burkina Fasso. **Cette association familiale a pour vocation d'apporter des besoins de base aux populations en difficulté.** Si son champ d'action est surtout orienté au Burkina Fasso, les 4 membres actifs ne se mettent pas de frontières et se donnent les moyens d'aider partout dans le monde, là où le besoin existe et se limite à la santé ou l'éducation au sens large.

Essentialhuma est reconnue comme «Organisme d'intérêt général» et est une ONG, c'est à dire que ses actions sont à but non lucratif, qu'elle ne dépend ni de l'état ni d'institutions internationales, qu'elle a une indépendance financière. Pour la petite histoire, **ESSEN, signifie Eau - Santé - Sécurité - Éducation - Nourriture, les 5 besoins essentiels pour toute civilisation...**L'association ne perçoit aucune subvention, les fonds sont uniquement gagnés par diverses actions menées, sur lesquelles nous allons revenir.

LES ACTIONS MENÉES AU BURKINA FASSO

Depuis sa création, **Essentialhuma s'est rendue une douzaine de fois au Burkina Fasso.** Plusieurs actions ont été menées à terme et d'autres sont des actions régulières et au long cours. Grâce à Essentialhuma, **un lycée de Kaya a pu être électrifié et équipé en matériel informatique.** Claude Cressot et ses enfants, aident tous les mois 4 familles Burkinabés qui accueillent des orphelins, en leur versant 20 euros par mois, soit 13177,14 francs CFA de façon à les aider dans l'éducation et l'accompagnement des enfants et ce jusqu'à ce qu'ils atteignent l'âge de 16 ou 18 ans.

Régulièrement Essentialhuma, apporte des lunettes de vue. En 2014, 2016 et 2019 se sont environ 3000 examens de vue pratiqués



dans un dispensaire par un opticien. Il faut savoir que l'offre de soin est quasiment inaccessible au Burkina Fasso. **Suite à ces examens, ce sont environ 2400 paires de lunettes correctrices qui sont distribuées.** Inutile de dire que lorsque Essentialhuma arrive les bras chargés de montures, **les sourires des Burkinabés qui retrouvent une vision correcte est la plus belle des récompenses...**

Essentialhuma, est également co-fondatrice d'un lycée à Kalwarta, avec un financement à hauteur de 9000 € soit 6 Millions de francs CFA. Le projet dont la construction a démarré en 2019, sort enfin de terre après 3 années de «palabres» comme cela se dit au Burkina Fasso. Il faut savoir que les fonds sont versés à une S.A, de cette façon Essentialhuma a la

certitude que ces derniers sont bien utilisés pour ce projet. L'ouverture de ce lycée est prévue en Septembre 2021. Toujours dans le domaine de l'éducation, **Essentialhuma est également co-fondatrice d'un centre d'éveil co-maternelle qui est tout comme le lycée de Kalwarta, hors-sol et qui ouvrira à la rentrée 2021.**

Essentialhuma a apporté le financement d'un forage pour l'association ASAFF de Tenkodogo. Ce forage de 54 m de profondeur et d'un débit de 18m3/heure permet la création d'une usine d'ensachage d'eau.

En octobre dernier, Claude Cressot; s'est rendu au Burkina Fasso accompagné d'une infirmière Française pour intervenir dans les différents dispensaires de Momki-Ipala, pour y faire de l'information sanitaire et ont investi dans la restauration de matelas.



En 2021, Claude Cressot compte bien refaire une action «lunettes». C'est grâce à la collaboration d'Optic 2000 Manosque, qui lui permet de préparer les lunettes, environ 40 à l'heure, qu'il va pouvoir acheminer ces dernières très attendues par les Burkinabés.

COMMENT CONTRIBUER AUX ACTIONS ?

Comme nous l'avons évoqué, **Essentialhuma fonctionne sans subvention publique aussi, afin de pouvoir récolter des fonds pour mener à bien ses projets, l'association organise diverses manifestations.** C'est en organisant des vide-grenier par exemple ou encore en vendant des produits typiques fabriqués au Burkina Fasso qu'Essentialhuma trouve les ressources pour financer les projets. C'est trois fois par an, en Mai, juillet ou Août et Décembre que cette boutique «éphémère» ouvre ses portes. **D'ailleurs la prochaine vente se fera dans la boutique de la Rue Grande du 1er au 31 Décembre 2020.**

Claude Cressot, connu sous le nom de «Claudius» écrit depuis l'enfance, les éditions du Pont Saint-Jean, éditeur Manosquin, édite ses livres qui sont vendus au profit de l'association.

Un autre projet va certainement voir le jour d'ici une paire d'années : une exposition temporaire de photos «prises sur le vif» où Claude animera un exposé/débat... à suivre !

INFOS

ESSENTIALHUMA
2 bis place Marceau - Manosque

Adhésion à l'association
et achat des livres

Tél. 07 85 64 98 34

Contact : claudluce@hotmail.fr



Grâce au dispositif mis en place par le gouvernement, les locataires et propriétaires, maisons secondaires peuvent isoler leurs combles perdus, garage, cave, cellier ou encore vide sanitaire pour seulement 1 euro avec la société ETH Pro.

DÉPARTEMENTS 04,05,13,83,84,06

ETH PRO , UNE ENTREPRISE LOCALE DEPUIS 2013 !

Depuis le 15 avril 2019, quels que soient vos revenus ou votre statut, vous pouvez bénéficier de cet avantage pour isoler les pièces de votre maison couvertes par le dispositif. **En effet, il n'y a plus de plafond de ressources obligatoire pour bénéficier de l'isolation à 1 euro.**

L'ISOLATION À 1€ POUR QUI ?

• Je suis propriétaire, est-ce-que je peux faire isoler et cumuler l'isolation de mes combles, de mon garage, de mon cellier, de ma cave et de mon vide-sanitaire ?

ETH-PRO : «Oui, il est possible de cumuler !»

• Je suis propriétaire d'une maison que je loue, est-ce-que je peux faire isoler le logement pour le confort des locataires ?

ETH-PRO : «Là encore, il est tout à fait possible de constituer un dossier pour bénéficier de l'isolation à 1€ pour le confort de vos locataires.»

• Enfin, je suis propriétaire d'une résidence secondaire, est-ce-que je peux là aussi prétendre au dispositif d'isolation à 1€ ?

ETH-PRO : «Et bien oui ! Dans la mesure où vous êtes propriétaire vous pouvez tout à fait isoler votre résidence avec ce même dispositif».

Bref, vous l'aurez compris, **dès lors que vous êtes propriétaire vous pouvez prétendre au dispositif d'isolation à 1€ et cumuler les demandes quel que soit le nombre de bien que vous possédez.**

ISOLEZ VOS COMBLES PERDUS : LES AVANTAGES

Pour seulement 1 euro, vous pouvez : **revaloriser votre bien, faire 30 % d'économie** d'énergie sur votre mode de chauffage quelle que soit la facture, **gagner 4 degrés de fraîcheur en plus l'été et 4 degrés de chaleur en plus l'hiver.** C'est également une santé mieux préservée. Vous disposerez d'une garantie de dix ans et d'un chantier contrôlé par un service qualité.



Zone le Fosson - 04300 Saint-Maime



Départements 04/05/06/13/83/84
Contactez-nous au
04 92 72 34 62

ou par mail : ecotechabitatpro04@gmail.com

ISOLATION À 1€ POUR TOUS SANS CONDITION DE REVENU C'EST POSSIBLE !

COMMENT BÉNÉFICIER DU DISPOSITIF ?

Prenez contact avec ETH PRO, un technicien effectuera une visite technique, gratuite, et vous indiquera les documents à fournir !



Isolation d'un garage



Isolation de combles

**C'EST LA RENTRÉE...
ON PRÉPARE L'HIVER AVEC**



Isolation pour tous,
sans condition de revenu
et sans avance de frais

Départements 04/05/06/13/83/84

**GAGNEZ EN CONFORT
ET PASSEZ (ENFIN)
L'HIVER AU CHAUD !**



Zone le Fosson - 04300 Saint-Maime

**Contactez-nous :
Service planification et technique :
04 92 72 34 62**



ÉVÈNEMENT

Avec la crise sanitaire, la Traditionnelle Matinée de la Création qui se déroule au mois d'Octobre n'a pu se tenir.

La plateforme Initiative Alpes-de-Haute-Provence n'a pour autant pas baissé les bras Elle vous propose tout le mois de novembre une nouvelle formule pour favoriser l'entrepreneuriat...

Et c'est au plus près de chez vous que cela se passe.

DÉPARTEMENTS

INITIATIVE HAUTE PROVENCE, VOUS ACCOMPAGNE !

L'association Initiative Alpes-de-Haute-Provence fait partie du premier réseau associatif de financement de créateurs et repreneurs d'entreprises. Sa mission principale est d'accompagner, guider, orienter les porteurs de projets et de financer la création, la reprise d'entreprise sur tout le département. Forte d'un réseau de plus de 120 acteurs économiques : chefs d'entreprise, banquiers, experts-comptables, assureurs qui se mobilisent bénévolement ou dans le cadre d'un partenariat, ce maillage permet de voir aboutir des projets, grâce à leurs expertises et une connaissance pointue du territoire.

En 2019, se sont **240 entreprises qui ont été accompagnées et financées**, soit +17% par rapport à 2018. Se sont **plus de 640 porteurs de projets qui ont été accueillis** et pas moins de **524 emplois créés ou maintenus**. La plateforme a engagé pas moins 1 462 200 € de prêts d'honneur à taux zéro pour aider les créateurs ou repreneurs d'entreprise.

Si vous aussi vous avez un projet de création ou de reprise d'entreprise, n'hésitez pas et osez faire le grand saut !



LE MOIS DE L'ENTREPRENEURIAT : CONCEPT INÉDIT !

Vous l'aurez certainement remarqué, cette année, il n'y aura pas de «Matinée de la Création d'entreprise». Cette matinée est organisée par l'association en étroite collaboration avec l'ensemble des partenaires de la création d'entreprise du département des Alpes de Haute Provence. **Ce rendez-vous incontournable pour celles et ceux qui souhaitent entreprendre dans le département, accueille chaque année entre 250 et 300 visiteurs, en une seule matinée.**

DU 2 AU 30 NOVEMBRE UN MOIS POUR ENTREPRENDRE !

Le contexte sanitaire oblige, Initiative Alpes-de-Haute-Provence a dû ré-inventer l'évènement pour ne pas mettre un frein aux beaux projets que nombreux d'entre vous ont certainement en tête pour se lancer dans l'aventure qu'est l'entrepreneuriat. **C'est alors que «Le mois de l'Entrepreneuriat» est né !**

COMMENT VA SE DÉROULER CE MOIS DE L'ENTREPRENEURIAT ?

Ce ne sont pas moins de **7 lieux dans le département : Digne-les-Bains, Manosque, Sisteron, Barcelonnette, Forcalquier, Ste Tulle et enfin St André-les-Alpes qui vont accueillir cet évènement.**

13 évènements, que ce soit des informations collectives sur la création d'entreprise, des stands d'experts, des rendez-vous individuels, des matinées d'échanges, des ateliers ou encore une afterwork créative, vont rythmer ce mois de novembre, toujours dans l'objectif d'informer, d'accompagner et de valoriser les futurs entrepreneurs.

Retrouvez le planning des évènements ci-contre.

QUELS SONT LES OBJECTIFS ?

Aujourd'hui l'idée première est **de donner envie d'entreprendre** et montrer que malgré le contexte sanitaire : **entreprendre, c'est possible !** L'évènement a aussi comme objectif **d'apprendre à s'entourer : rencontrer et échanger avec des experts de la création d'entreprises est primordial pour mener à bien son projet.** L'accompagnement du chef d'entreprise lors de la phase de création est essentiel.

Le Mois de l'Entrepreneuriat est aussi **l'opportunité de s'inspirer des parcours et expériences des entrepreneurs déjà installés**, comme on le dit si bien «toute expérience est bonne à prendre».

C'EST AUSSI DE NOMBREUX PARTENAIRES...

Un tel évènement ne pourrait bien entendu pas se tenir sans de nombreux partenaires et le soutien de structures locales de l'accompagnement à la création d'entreprise. On note bien évidemment Pôle Emploi, la Chambre des Métiers et de l'Artisanat, la Chambre du commerce et de l'Industrie, La Fabrique à Entreprendre Provence Alpes Agglo, CitéLab, L'IRCE, l'ADIE, BGE Accès Conseil, Réseau Entreprendre Alpes Sud, EGEE, CREASOL. Notons aussi le soutien et l'implication dans ce projet, pour impulser la création d'entreprise, de la Région Sud Provence Alpes Côte d'Azur, BPI France, Le Fonds Social Européen, Groupama, le Crédit Agricole Provence Côte d'Azur, Crédit Mutuel, Caisse d'Épargne Provence Alpes-Corse, SOCAM-Banque Populaire Auvergne Rhône Alpes.



Jour	Commune	Lieu	Horaire	Evenement	Organisateur
02	Digne-les-Bains	Ctre Soc. Pigeonnier	9h30 - 11h	Matinée partage	Fabrique à Entreprendre CitéLab
03	Manosque	Local AVL St Lazare	9h30 - 12h	Atelier «Facebook Pro»	CitéLab
05	Sisteron	-	9h 17h	Finale 24H pour entreprendre	Initiative - CCI - CMA BPI France
10	En visio	-	10h - 12h	le RDV des artisans créateurs	CMA
10	Sisteron	Maison de l'Entreprise	18h - 20h	La RSE et vous !	Réseau entreprendre IRCE
12	Barcelonnette	Salle du conseil	9h - 12h	J'entreprends : les étapes clefs	Initiative 04
16	Manosque	Durance 264	13h30 - 16h30	J'entreprends : les étapes clefs	Initiative 04
17	Digne-les-Bains	La Fabrique à Entreprendre	9h - 12h	J'entreprends : les étapes clefs	Initiative 04
19	Forcalquier	Office du tourisme	9h - 12h	J'entreprends : les étapes clefs	Initiative 04
19	Manosque	Local AVL Les Aliziers	9h30 - 12h	Atelier «Instagram pro»	CitéLab
24	SainteTulle	Eco Campus	9h - 11h	le RDV des artisans créateurs	CMA
24	St André	Salle Polyvalente	9h -12h	J'entreprends : les étapes clefs	Initiative 04
30	Digne-les-Bains	La Fabrique à Entreprendre	13h - 15h30	RDV avec mon prévisionnel	Créasol

Chaque couleur correspond à un type d'atelier

bleu : ces ateliers seront plutôt axés à la sensibilisation et à l'émergence à l'entrepreneuriat dans les quartiers

vert : ateliers d'information collective à la création d'entreprise : un temps de présentation sera suivi d'un échange

violet : cet atelier sera sous forme de forum local de la création d'entreprise avec des stands d'experts à disposition pour échanger, être conseillé.

orange : en RDV individuel, vous allez pouvoir approfondir un sujet essentiel autour de la création

gris : cet afterwork sera sous la forme d'une conférence sur la Responsabilité Sociale des Entreprises

Tous ces rendez-vous sont conçus et pensés pour vous aider à mener à bien votre projet.

COMMENT PARTICIPER ?

Ce «Mois de l'Entrepreneuriat» est gratuit et ouvert à tous ! Que vous soyez au début de votre démarche de créateur ou de reprise d'entreprise ou que le projet soit déjà bien avancé, vous pouvez vous y rendre sans aucun souci.

Il est simplement important de noter qu'une inscription est obligatoire auprès d'Initiative Alpes-de-Haute-Provence ou des organisateurs.

EN CETTE PÉRIODE, IL EST PLUS QUE JAMAIS IMPORTANT DE DYNAMISER L'ENTREPRENEURIAT !



INSCRIPTION OBLIGATOIRE

INITIATIVE ALPES-DE-HAUTE-PROVENCE

Antenne de Manosque

Tél. 04 92 72 51 51

Antenne de Digne

Tél. 04 92 36 62 45

Pour en savoir plus...

www.initiative-alpeshauteprovence.col

La saison estivale et culturelle bien qu'elle ait été chamboulée, va se terminer en beauté au Centre de Congrès de l'Étoile. Cette année encore ce sont les soirées de l'Étoile qui clôtureront la saison. Mais une fois n'est pas coutume ce ne sont pas un mais bien deux spectacles qui vous sont proposés...On réserve vite ses places !

GRÉOUX-LES-BAINS

VENDREDI 20 NOVEMBRE

Pour cet avant-dernier spectacle de la saison proposé par l'Office de Tourisme Communautaire, vous allez à tous les coups **passer une excellente soirée avec le spectacle d'humour «Aime-moi si tu peux! Ou le fabuleux destin de l'irrésistible Hervé Pauchard ».**

Cette comédie sentimentale décalée de Julien Sigalas est mise en scène par Audrey Stahl Truffier ne vous laissera pas de marbre.

L'histoire :

«A«Aimime me mooii... S... Si ti tu pu peux» oeux» ou le fau le fabbuuleux desleux desttin de Hin de Herervvé Pé Paaucuchhaarrrd, ppererssoonnnaagge ae attypyrique et irue et irrésiésisttiiblemlement drt drôlele..»

Hervé Pauchard a 30 ans. Une vie rangée. Ingénieur informatique, il est consciencieux et passionné par son travail. Ses amis le considèrent comme un cas désespéré de l'amour. Mais pas lui. Lui attend. Il attend l'amour, le vrai, le pur, l'inaccessible. Au point d'idéaliser et de sacraliser ce qui doit arriver... son mariage avec Monica Bellucci, qu'il a prévu pour l'été 2022. Bref, Hervé Pauchard a tout pour inspirer la tristitude. Nina, Sa voisine de palier, est totalement à l'opposé. Exubérante, provocatrice, sensuelle...

Elle qui a tous les hommes à ses pieds va, à la surprise de tous, jeter son dévolu sur ce voisin qui la perturbe et la fascine. Oui mais ça ne fait pas du tout partie des prévisions de Hervé Pauchard. Insensible aux rapprochements de Nina, il va d'abord se montrer distant, avant que celle-ci n'utilise les grands moyens pour parvenir à ses fins...



Crédit photo : Grégoire Martinez

Le vendredi 20 novembre, à 20h30.

Tarifs : Plein tarif : 15€ - Tarif réduit : 12€ - Gratuit moins de 12 ans.

Réservations : dans les Offices de Tourisme de la DLVA (Gréoux-les-Bains, Manosque, Riez, Quinson et Oraison) ou en ligne sur le site www.durance-luberon-verdon.com

Lieu : Centre de Congrès l'Étoile
Avenue Pierre Brossolette - 04800 Gréoux-les-Bains

LES SOIRÉES DE L'ÉTOILE : DEUX SPECTACLES POUR CLORE LA SAISON

SAMEDI 28 NOVEMBRE



Crédit photo : Grégoire Martinez

Pour ce dernier spectacle, au Centre de Congrès, **c'est une soirée inoubliable qui vous attend.** «Planète Cabaret», spectacle mêlant cabaret et magie va vous remplir les yeux d'étincelles !

Le spectacle :

Dans ce monde où la quête de rêve est primordiale, il faut être audacieux pour imaginer un show ayant pour thème la magie et les grandes illusions. Aujourd'hui, Gregory et la revue Diam's relèvent le défi. Un tout nouveau spectacle dans lequel le public va être emporté dans un magnifique Tour du Monde où les pays se succèdent les uns après les autres, sans laisser place à la monotonie ou la similitude. Planète Cabaret est un spectacle plein de diversité, de couleurs à travers la féerie des costumes, des chorégraphies et chansons.

Les artistes vous transporteront pendant 1h20 loin d'ici, débutant le spectacle par Las Vegas, New York en passant par la Russie, l'Espagne, l'Afrique, la Chine, l'Irlande, l'Orient, l'Inde etc.. mais ils n'oublieront pas La France et son incontournable

French Cancan et finiront au Brésil dans une ambiance de fête : tout ceci sur des rythmes endiablés sur lesquels le public ne manquera pas de participer. QUE LE VOYAGE COMMENCE !!!!

Le samedi 28 novembre, à 20h30.

Tarifs : Plein tarif : 15€ - Tarif réduit : 12€ - Gratuit moins de 12 ans.

Réservations : dans les Offices de Tourisme de la DLVA (Gréoux-les-Bains, Manosque, Riez, Quinson et Oraison) ou en ligne sur le site www.durance-luberon-verdon.com

Lieu : Centre de Congrès l'Étoile
Avenue Pierre Brossolette - 04800 Gréoux-les-Bains



Peut-être que l'envie d'arrêter de fumer vous trotte dans la tête depuis un petit moment... mais il n'est pas évident de s'arrêter en un claquement de doigts lorsque cela fait des années que l'on fume. Durant tout le mois de novembre le dispositif «MoisSansTabac», vous aide gratuitement à sauter le pas et à vous libérer de cette addiction qui bien souvent est une contrainte.

SANTÉ

ARRÊTEZ DE FUMER AVEC LE «MoisSansTabac» !

HISTORIQUE DU «MOISSANSTABAC»

Ce sont les anglais qui sont à l'initiative de cette opération avec «stoptober» en octobre 2012. **La première édition du «MoisSansTabac», sera lancé en France en novembre 2016** sous l'égide du ministère de la santé, de l'assurance maladie et de santé publique France. Environ 200 000 personnes y participent chaque année. Kit d'aide à l'arrêt, encouragements, application personnalisée, groupes de soutien, consultations téléphoniques gratuites avec des tabacologues... **Pendant un mois, tout est mis en œuvre pour vous aider à arrêter de fumer.** Depuis 2016 ce sont 1,6 millions de personnes qui ont ainsi arrêté de fumer grâce à ce dispositif.



COMMENT ÇA MARCHE ?

Pour vous lancer dans l'arrêt du tabac, il faut tout d'abord commander votre kit gratuit d'aide à l'arrêt en créant un compte sur «tabac info service» ou en vous rendant dans une pharmacie. **Ce kit comprend une brochure de préparation, un agenda de 30 jours avec des conseils pratiques, un disque permettant de calculer les économies réalisées... le programme dure 40 jours (10 jours fin octobre pour préparer l'arrêt et 30 jours en novembre pour le maintenir) cet agenda vous accompagne au quotidien et entretient votre motivation.**

Vous pouvez aussi également bénéficier de l'aide de tabacologues au 39 89 pour toutes vos interrogations pendant le sevrage, une application mobile en téléchargement gratuit pour un programme personnalisée, et également la possibilité de rejoindre l'équipe «MoisSansTabac» de votre région pour éviter de craquer. Vous retrouvez chaque jour sur la page Facebook de «MoisSansTabac» les conseils, les astuces et les témoignages de la communauté des participants et des supporters.

EDITION 2020 DU «MOISSANSTABAC»

Habituellement, pendant tout le «MoisSansTabac», des opérations sont organisées à travers la France et sur les réseaux sociaux pour apporter des conseils aux fumeurs pendant leur tentative d'arrêt et les motiver à aller jusqu'au bout. Cette année, **le «MoisSansTabac» s'adapte au contexte sanitaire lié au Covid-19.** Les événements rassemblant du public sont déconseillés pour limiter la propagation du virus. Néanmoins, **des dispositifs d'aide à distance ont été conçus pour maintenir cette campagne malgré la situation.** Ainsi vous trouverez toutes les aides nécessaires sur les réseaux sociaux avec le hashtag #MoisSansTabac. Si vous avez dans votre entourage des gens qui ne fument pas, ils peuvent aussi vous aider en téléchargeant «la valise du supporter» qui contient des affiches à imprimer, des couvertures Facebook pour y inscrire le message de soutien de votre choix et un agenda avec de nombreux conseils et différentes phrases motivantes à dire à quelqu'un qui souhaite arrêter de fumer. Le soutien dans votre démarche est tout aussi important que la volonté.

POURQUOI ARRÊTER DE FUMER ?

Arrêter le tabac ne sera pas sans conséquence sur votre santé, mais sachez que les conséquences seront positives !

Parmi la longue liste des bénéfices d'arrêt du tabac sur la santé, nous avons fait le choix de vous indiquer les principaux, ce qui vous motivera encore plus. Il faut savoir que lorsque vous arrêtez le tabac, **la pression artérielle se normalise et ce très rapidement.** Ensuite vous aller **retrouver peu à peu le goût et l'odorat**, et certainement redécouvrir de nouvelles saveurs et odeurs que vous aviez perdues. **Petit à petit vos poumons vont aussi bénéficier de l'arrêt du tabac**, leur capacité pulmonaire va augmenter pour retrouver du souffle et pouvoir enfin pratiquer un sport sans trop souffler. **Plus les jours de sevrage vont passer, plus le stress engendré par l'état de manque va disparaître.** Vous allez à tous les coups vous sentir libéré. Pour ce qui est des maladies cardio-vasculaires **l'arrêt du tabac impacte fortement de manière positive sur le risque de contracter un infarctus ou un AVC.** Attention, cette diminution du risque va se faire à plus ou moins long terme, tout dépendra de votre consommation et du nombre d'années. **En stoppant le tabac vous diminuez également les risques de cancer** de la bouche, du poumon, de l'oesophage ou de la vessie. Et oui aussi surprenant que cela puisse paraître, le tabac à des effets néfastes sur tous les organes. Pour vous mesdames si vous êtes en âge d'avoir des enfants, sachez que le tabac augmente considérablement le taux de grossesse à risque...

Dernière petite chose, qui n'est pas négligeable non plus, vous allez améliorer votre santé financière !

Alors convaincu ? Maintenant c'est à vous de jouer !



SANTÉ

Invisibles, rechargeables, connectées... Les aides auditives ont beaucoup évolué ces dernières années. Ludivine MARCHI-HEITZLER votre spécialiste AUDITION CONSEIL à Manosque, audioprothésiste depuis maintenant 23 ans, vous accompagne pour trouver La solution qui conviendra le mieux à vos besoins.

MANOSQUE

Votre nouveau centre AUDITION CONSEIL vient d'ouvrir ses portes au 17 de l'avenue Jean Giono à Manosque.

Si pour certaines personnes c'est encore un sujet «tabou», Ludivine Marchi-Heitzler dédramatise le problème et vous explique tout. En faisant le pas de l'appareillage auditif, vous allez enfin bien entendre, mieux comprendre et tout simplement mieux vivre !

LE MÉTIER D'AUDIO PROTHÉSISTE



Ludivine Marchi-Heitzler
Audioprothésiste D.E.

Quand on a un problème d'audition, cela arrive le plus souvent petit à petit, sans que l'on s'en aperçoive vraiment.

Dans la quasi-totalité des cas, c'est souvent l'entourage qui se manifeste : «Dis donc, tu n'arrêtes pas de me faire répéter» ou encore «la télévision est très forte» ou encore « non, ce n'est pas de cela dont je parlais, tu ne m'as pas écouté» je dirais plutôt comprendre car **quand on entend moins bien, on comprend moins bien** et mes patients me disent très souvent: «Madame Marchi, j'entends, je sais que l'on me parle mais je ne comprends pas ce que l'on me dit ».

De même pour la télévision, la mettre plus forte ne servira à rien, ce sera juste plus fort mais pas plus net et compréhensible.

«Voilà ce qu'est mon métier : redonner une meilleure intelligibilité, une meilleure compréhension à mes patients à la maison, à la tv, au restaurant, lors de réunions familiales ou professionnelles.»

BIEN ENTENDRE, BIEN COMPRENDRE ET MIEUX VIVRE !

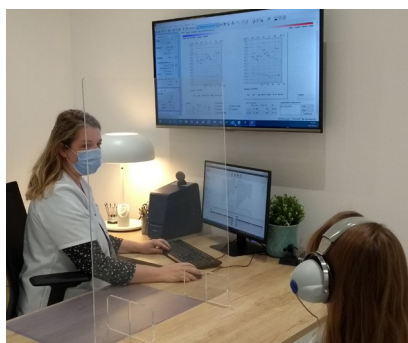
LES DIFFÉRENTES ÉTAPES DE L'APPAREILLAGE AUDITIF

Ludivine nous explique que pour s'équiper d'un appareillage auditif, il est nécessaire de passer par plusieurs étapes.

«Tout d'abord pour **quantifier le problème de mon patient, je vais lui faire passer un test d'audition** (audiogramme) et **surtout lui expliquer le résultat de ce test et le pourquoi de ses problèmes au quotidien**. Souvent, lors de ce premier rendez-vous, mes patients sont pleins d'appréhension et de questions. Ce rendez-vous est l'**occasion d'expliquer, de dédramatiser l'appareillage**. Si la gêne est présente et que mon patient souhaite solutionner son problème, je lui propose de faire un essai d'appareillage.

Cet essai est gratuit et sans engagement de la part du patient. L'essai d'appareillage se fait sur prescription médicale au préalable et en plusieurs rendez-vous. Il permet de **régler l'appareil progressivement pour que celui-ci soit toujours efficace et performant dans tous les milieux sonores**. A la fin de l'essai, le patient est suivi. Nous avons l'habitude de dire chez Audition Conseil qu'un bon appareillage, c'est 50% d'aide auditive et 50% de conseils et de suivi.

Je revois donc mes patients tous les trois mois pour un contrôle de leur appareillage (réglage, nettoyage des petites pièces qui composent l'appareil et qui permet à l'appareil de rester précis dans son rendu du son).»



«Pour nous à Manosque un bon appareillage, c'est 50% d'aide auditive et 50% de conseils et de suivi.»

Offres **100%**
SANTÉ



Chez AUDITION CONSEIL
vos aides auditives
100% santé
avec reste à charge à 0€*

* Valable à compter du 1^{er} janvier 2021, avec un contrat mutuelle ou CMU



SANTÉ



LE SHOWROOM

Dans mon centre de Manosque, j'ai voulu créer un endroit cosy ou je peux exposer et surtout faire **essayer des accessoires**. Quand je parle d'accessoires, je parle de **casques TV amplifiés (SENNHEISER-GEEMARC)**, de **systèmes connectés** directement aux appareils auditifs, afin que nos patients appareillés puissent directement percevoir au travers de leurs appareils le son de la télévision, avec une netteté et

une compréhension maximale. Les patients peuvent tester en direct leur efficacité. De plus, nous avons en exposition **plusieurs modèles de téléphones (GEEMARC-DORO)**. Ces modèles, tous différents, permettent selon les problèmes de chacun, de mieux entendre (écoute amplifiée de +40Db), certains ont un flash lumineux, d'autres de grosses touches pour plus de maniabilité, le tout avec fil ou sans fil. **N'hésitez pas à venir vous renseigner et essayer tous ces produits.**

Test⁽¹⁾
auditif
gratuit

Essai
gratuit⁽²⁾
pendant 1 mois

Vérification
et nettoyage
gratuits⁽³⁾
de vos aides
toutes marques

(1) Test non médical (2) Sur prescription médicale ORL (3) Voir conditions au centre

Les nouveautés 2021 en avant-première



TECHNOLOGIE SUISSE

AUDÉO™ PARADISE

Rien n'égale **PHONAK**
le son de Paradise

Audéo™ Paradise est une solution auditive performante, simple et pratique pour redécouvrir les merveilles du son. Elle vous offre une qualité sonore exceptionnelle ainsi qu'une meilleure compréhension de la parole dans le bruit et d'un effort d'écoute réduit. Plus besoin de piles, les aides auditives Phonak Audéo Paradise sont rechargeables. Elles peuvent également se connecter à vos smartphones** mais aussi à votre télévision.



TECHNOLOGIE AMÉRICAINE

LIVIO™ EDGE AI



Une expérience d'écoute inédite
grâce à l'intelligence artificielle

Une solution auditive aux performances et à la qualité sonore sans précédent.

- Suivi de vos activités physiques et cérébrales
- Détection et alerte de chute
- Traduction instantanée
- Appels téléphoniques dans vos aides auditives
- Rechargeable



**Téléphones compatibles avec la technologie sans fil Bluetooth® 4.2 et la plupart des téléphones Bluetooth® plus anciens.

DÉPISTAGE, INFORMATIONS ET CONSEILS GRATUITS

vous attendent dans vos centres AUDITION CONSEIL. Prenez rendez-vous !



AUDITION CONSEIL Manosque

17b avenue Jean Giono

Anciennement "Bruno boutique"

04 92 74 72 52

manosque@auditionconseil.fr

Ouvert du lundi au vendredi
9h -12h et 14h -18h

Parking et accès handicapé





SANTÉ

Besoin d'aménager une maison pour une personne âgée, handicapée ou en perte d'autonomie? Une nouvelle agence Dom&Vie réputée et spécialisée dans l'équipement et l'aménagement des personnes à faible autonomie voit le jour dans le paysage Manosquin.

DOM&VIE AMÉLIORE LE QUOTIDIEN !

DÉPARTEMENT



LA CRÉATION DE DOM&VIE

Pour la petite histoire, DOM&VIE est une franchise créée en 2012 par deux amis qui ont fait face chacun de leur côté à la perte d'autonomie de leur proche. **Face aux difficultés rencontrées, ils ont souhaité par retour d'expérience «faciliter» le quotidien des personnes dépendantes et aidantes.** Lorsque surviennent les premiers signes de perte d'autonomie, pour quelles raisons que ce soit, **nous pouvons être véritablement confrontés à de vraies difficultés avec un logement qui devient totalement inadapté**, par manque d'aménagement et d'équipements. Bien souvent ces besoins se font sentir dans l'urgence, ainsi **DOM&VIE vous aidera à y faire face**, mais il est aussi tout à fait possible de les anticiper. De part les compétences et les champs d'action de Dom&Vie, le maintien à domicile peut enfin être accessible à tous.



Votre interlocutrice DOM&VIE : Fabienne Julian, a depuis son enfance vécu et pris soin des personnes âgées qui l'entouraient, et lorsqu'elle a été confrontée à la dépendance de ses parents, **c'est vers DOM&VIE qu'elle s'est tournée pour améliorer leur quotidien et les maintenir le plus longtemps possible à leur domicile.** En quête d'une nouvelle expérience professionnelle, rejoindre le réseau des franchises DOM&VIE était pour elle une évidence. Donc depuis peu, Fabienne met toute son énergie pour faire connaître le concept..

QUELS SERVICES ET AMÉNAGEMENTS ?



Lorsque l'on a une perte d'autonomie les gestes quotidiens qui peuvent paraître banals deviennent très compliqués voir impossibles... **toutes les pièces de la maison le nécessitant pourront être adaptées avec une multitudes d'équipements qui garantiront le confort et la sécurité des personnes dépendantes et aidantes.** Dans la salle de bain par exemple, il est préconisé d'avoir une douche et un sol adaptés . Si vous avez un logement à étage pourquoi ne pas vous équiper d'un monte-escalier ? **Vous n'avez nullement besoin de chercher un ou plusieurs artisans pour faire les modifications.** Une fois de plus DOM&VIE s'occupe de tout ! Pour la pose d'une douche adaptée, Fabienne viendra prendre les côtes pour ensuite faire fabriquer votre douche sur mesure.

A réception de cette dernière un artisan de confiance sélectionné avec soin s'occupera de tout : de la dépose de votre ancien équipement à la pose du nouveau vous n'avez rien à faire ! Dans la majorité des cas il faut compter une seule et unique journée de travaux. Dès lors que la pose sera terminée, vous pourrez profiter pleinement de votre nouvelle installation, c'est «clef en main» !

Votre démarche en 5 étapes :

- **Prenez contact** : un simple coup de téléphone pour prendre rendez-vous avec votre experte de proximité
- **Faites le point** : Fabienne se déplace rapidement et gratuitement pour comprendre vos besoins
- **Etude GRATUITE** : 48 heures après votre rendez-vous, vous obtenez une étude sans engagement.
- **Début des travaux** : les travaux peuvent commencer, tout est coordonné et organisé du début jusqu'à la fin.
- **Livraison** : à la fin du chantier, Fabienne vous aidera à la prise en main de votre nouvel environnement

Bénéficiez d'une aide pouvant aller jusqu'à 5000 €* pour remplacer votre douche ou votre baignoire

DES AIDES POSSIBLES

Fabienne, saura vous renseigner sur les aides qui peuvent vous être allouées pour aménager votre logement. En partenariat avec Action Logement, Fabienne s'occupera de remplir le dossier et vous informera de votre éligibilité ou non en fonction de critères bien précis, et **vous n'aurez aucune démarche à faire**, ni avance de frais. Si toutefois vous ne remplissez pas les critères, vous pouvez tout de même faire appel à DOM&VIE, vous pourrez ainsi bénéficier d'un crédit d'impôt ! N'hésitez pas à vous renseigner.

La double garantie décennale, celle des artisans et celle de DOM &VIE s'appliquera pour tous les travaux dans votre logement.

Pour toutes demandes complémentaires Fabienne sera votre interlocutrice privilégiée !

*Sous réserve d'éligibilité

INFOS & CONTACT

DOM&VIE
Agence Alpes de Haute Provence

Fabienne Julian
Tél. 06 73 03 28 60
f.julian@dometvie.fr



Fabienne JULIAN - Directrice de l'agence Alpes-de-Haute-Provence

f.julian@dometvie.fr

Besoin d'adapter
votre domicile ?

Contactez votre agence au

06 73 03 28 60

JUSQU'À

5000€* FINANCÉS

ActionLogement



*sous réserve d'éligibilité.



SANTÉ

En ces temps de crise sanitaire, les réserves de sang sont au plus bas... Donner son sang est un acte citoyen et nous ne pensons pas toujours que donner son sang, c'est sauver des vies. Donner son sang ne prend qu'une heure de son précieux temps, mais la vie est bien plus précieuse que le temps....

SANTÉ

LE DON DU SANG : EN QUOI CELA CONSISTE-T-IL ?

Aujourd'hui, il n'existe aucune substance qui peut se substituer au sang humain, le don du sang est donc indispensable pour aider par exemple une femme qui a perdu beaucoup de sang lors de son accouchement, à reprendre des forces, une personne atteinte d'un cancer qui est affaiblie par la chimiothérapie...

Donner son sang c'est aussi apporter sa contribution à la fabrication d'immunoglobuline qui agit dans la défense immunitaire et qui est produite à partir du plasma.

Lorsque l'on fait la démarche de donner son sang, **ce sont tous les composants du sang qui sont prélevés en même temps : globules rouges, plasma et plaquettes; ils seront ensuite séparés.** On ne transfuse jamais du sang total à un patient mais seulement le composant dont il a besoin, néanmoins, un malade peut avoir besoin de recevoir les 3 composants.

Saviez-vous qu'il existe 2 formes de dons ? Le **don de sang total** est la forme la plus courante. On prélève donc en même temps les 3 composants principaux. Il y a aussi le **don en «aphérèse»**, c'est un peu moins connu, mais cela permet de prélever qu'un seul composant sanguin à l'aide d'un séparateur de cellules. Les autres composants sont restitués au donneur au fur et à mesure du don. Il est tout à fait possible de prélever 2 composants en même temps, on parlera alors de don combiné ou d'aphérèse combinée. Le don en aphaérèse offre l'avantage de prélever en plus grande quantité le composant dont les malades ont besoin. Ce type de don est proposé plutôt aux donneurs déjà habitués à faire don de leur sang.

COMMENT SE PASSE UN DON DE SANG ?



Peut-être que certains n'osent pas franchir le pas du don du sang, par peur ou tout simplement par méconnaissance du déroulement. Nous allons vous expliquer comment cela se passe.

Première étape indispensable depuis le 5 octobre : prendre rendez-vous sur le site <https://dondesang.efs.sante.fr/trouver-une-collecte>

Une fois que vous avez le précieux sésame rendez-vous sur le lieu de la collecte au jour et à l'heure choisis.

Deuxième étape : le jour de votre rendez-vous, vous êtes accueilli par une infirmière. **Tout est fait dans le respect des règles sanitaires en vigueur : port du masque, désinfection des mains, respects de la distanciation physique.** L'infirmière enregistre votre dossier et vous remet un questionnaire de pré-don qu'il va falloir remplir en toute honnêteté. Le but n'est pas de cacher un quelconque renseignement...

DON DU SANG UNE ACTION CITOYENNE !

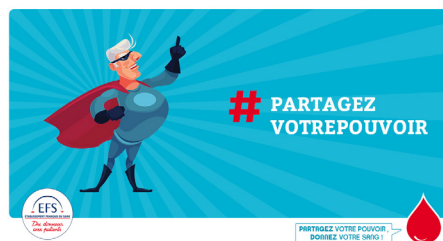
Troisième étape : l'entretien de pré-don, totalement confidentiel, il est effectué par un médecin ou une infirmière, (il faut savoir que notre département est en phase de test : les entretiens sont réalisés par une infirmière) pour vérifier que vous pouvez bien donner votre sang.

Quatrième étape : Le prélèvement ! Aucune crainte à avoir cela ne fait pas mal ! C'est comme si on vous faisait une prise de sang. **Le prélèvement en lui-même ne dure qu'entre 8 et 10 minutes.** Le sang prélevé va directement dans une poche qui est en perpétuel mouvement. **On prélève en général entre 420 et 480 ml de sang,** cela est déterminé en fonction du poids du donneur.

Les poches de sang sont ensuite stockées à une température régulée pour qu'il n'y ait pas de variation. Les variations de température pourrait altérer la qualité du sang, et il serait dommage de ne pas pouvoir l'utiliser.

Enfin cinquième et dernière étape : le temps de repos et de collation. Après un don de sang, il est important de se restaurer un peu pour reprendre un peu d'énergie. Une collation vous est offerte et vous pourrez vous reposer un peu.

Il est très important de garder à l'esprit que donner son sang n'engendre aucun risque de contamination quelle qu'elle soit et recevoir du sang également puisque le sang des donateurs est analysé et s'il présente une anomalie il n'est bien entendu pas conservé !



LES CONDITIONS POUR DONNER SON SANG

Tout donneur doit répondre à quelques critères bien déterminés pour donner son sang. Il faut :

- ▶ Avoir entre 18 et 70 ans (de 18 ans jusqu'à 65 ans pour un don de plasma ou de plaquettes).
- ▶ Etre reconnu médicalement apte au don par le médecin de prélèvement
- ▶ Avoir un poids au moins égal à 50 kg
- ▶ Avoir un taux d'hémoglobine suffisant, si vous êtes nouveau donneur, un dosage sera effectué.

Pour un premier don :

- ▶ Vous munir d'une pièce d'identité
- ▶ Si vous avez plus de 60 ans, l'avis du médecin ou de l'infirmière présent sur le site de la collecte doit être favorable.



Dans certaine situation, il faut attendre un peu pour donner son sang

- ▶ 7 jours après la fin d'un traitement par antibiotique
- ▶ 7 jours après des soins dentaires (sauf soin de carie, 1 jour)
- ▶ 14 jours minimum après un épisode infectieux
- ▶ 4 mois après un voyage dans un pays où la paludisme (malaria) est actif
- ▶ 4 mois après une intervention chirurgicale importante (hospitalisation de + de 24 heures)



Tout le monde cherche éperdument le bonheur ;
On ne l'a qu'au prix de la générosité.
« J'ai ce que j'ai donné » dit le poète.
On voit bien qu'il ne s'agit pas d'argent (c'est tellement peu de chose; et le bonheur est si précieux qu'on sait bien qu'il ne s'achète pas.) Alors, qu'elle est la monnaie ?

Aux âges d'or on s'arrachait à la condition humaine avec le don de soi; quelquefois il suffisait. Nous sommes loin désormais de ces temps radieux; au fur et à mesure qu'on a allumé dans nos horizons des milliers de soleils, tout s'éteint. Nous cherchons aujourd'hui à tâtons. Puisqu'il est insuffisant désormais de se donner soi-même, il ne reste plus que le don de sang. Donner son sang c'est l'action la plus généreuse, la plus directe, la plus efficace, la plus contrôlée. La générosité n'a jamais accepté le moindre contrôle ; elle est le contraire même du contrôle, sauf dans ce don du sang. Son efficacité est immédiate. Dans nos temps misérables, nous avons enfin trouvé une monnaie idéale, la seule qui donne la vie.

Jean Giono



CONNAISSEZ-VOUS LE PARCOURS D'UNE POCHE DE SANG APRÈS LE PRÉLÈVEMENT ?

Après prélèvement, la poche est filtrée et centrifugée pour en séparer les composants :



les globules rouges restent en haut
le plasma se trouve au milieu
les plaquettes se situent en bas de la poche

Seul le composant dont la patient a besoin est transféré

Les tubes-échantillons subissent une batterie de tests biologiques pour dépister des virus, des bactéries.



Si une anomalie venait à être trouvée, la poche est écartée du circuit et le donneur est bien entendu informé.



Une fois que tout a été analysé, les produits sanguins sont distribués aux 1500 hôpitaux et cliniques que l'Etablissement Français du Sang approvisionne.

LE DON DU SANG EN QUELQUES CHIFFRES

Peut-être que vous ne le savez pas, mais les bénéficiaires sont pour la majorité des hommes : sur 100 bénéficiaires 54 % sont des hommes et 46 % des femmes.

L'âge moyen des personnes transfusées est de 65 ans, mais attention cela ne veut pas dire que les plus jeunes sont à l'abri d'avoir besoin d'une transfusion.

Dans quelles situations fait-on appel aux réserves de sang ? Dans 54% des cas, ce sont des transfusions qui sont programmées, dans 34% des cas, les dons sont utilisés pour des urgences relatives et enfin 12% des dons sont utilisés dans des urgences vitales.

Quels sont les besoins pour lesquels il faut faire appel aux réserves ?

Dans 46% des cas, des personnes atteintes de maladie du sang ou de cancer ont besoin d'une transfusion. Dans 34% des cas, les transfusions ont lieu lors d'interventions chirurgicales, on comptabilise aussi dans ce pourcentage les victimes d'accidents. Enfin les autres cas tels que des dialyses, des accouchements... hors pathologies cancéreuses représentent 20% des besoins.

UNE SENSIBILISATION AUPRÈS DES JEUNES

Les réserves de sang sont au plus bas dans notre département mais aussi au niveau national, il est donc important de sensibiliser un maximum de personnes. L'Amicale des Donneurs de Sang de Manosque, a décidé qu'il fallait inciter les jeunes à donner leur sang, dans le cadre du Service Universel, Pierre, 16 ans rejoint l'équipe ! Sa mission va être de se rapprocher d'autres «jeunes» en âge de faire un don, avec un discours adapté afin d'expliquer la nécessité d'accomplir ce geste citoyen qui rappelons le sauve des vies, et qui peut-être sauvera la votre ou celle de quelqu'un de votre entourage un jour. Pensez-y...

VOUS AUSSI DONNEZ VOTRE SANG
pour prendre rendez-vous
<https://dondesang.efs.sante.fr/trouver-une-collecte>
Pour tous renseignements complémentaires
Tél. 06 13 42 26 10
Les réserves sont au plus bas.
Le don de sang est une action citoyenne sans risque ! Le seul risque à prendre est celui de sauver des vies...



EFS.
Bien plus que
le **DON DE SANG.**





SANTÉ

Le yoga et sa pratique a de plus en plus d'adeptes pour lâcher prise, prendre conscience de son corps... Depuis quelques années maintenant, le Yoga-Thérapie a le vent en poupe. Nous avons rencontré Christel Adlanmerini professeure diplômée de yoga et de yoga-thérapie pour vous éclairer sur cette pratique bénéfique pour la santé.

SANTÉ



VOTRE VRAIE NATURE EST D'ÊTRE EN BONNE SANTÉ !

La pratique du yoga est probablement l'une des méthodes les plus anciennes, mise au point par l'être humain, pour l'aider à optimiser ses ressources physiques, émotionnelles et mentales. **Votre corps est fait pour bouger, sauter, se déplacer.** Si vous l'immobilisez alors apparaît une perte osseuse, musculaire et un enraidissement des articulations...

Pratiquer le yoga est un antidote, il permet d'entretenir l'ensemble du corps grâce à une pratique régulière et adaptée.

Nous sommes tous régulièrement confrontés à des perturbations émotionnelles : stress, fatigue, contrariétés, avec toutes les conséquences observées sur le fonctionnement de notre corps qui ne sont plus à prouver. Le yoga est l'une des méthodes mises au point il y a des milliers d'années pour nous aider à contenir ces sources de mal-être.

Connu pour les postures et enchaînements qui peuvent être pratiqués et adaptés de multiples façons, le yoga fait bouger le corps et contribue à son entretien de façon exceptionnelle, mais aussi à la gestion de la respiration, dimension particulièrement originale du yoga et enfin la relaxation et la méditation qui sont des compléments indispensables à l'activité posturale physique et à la respiration.

Ainsi, que ce soit sur un plan physique, ostéo articulaire, que ce soit sur le plan émotionnel, le yoga est un ensemble complet, global qui peut nous aider à mieux gérer nos difficultés, prendre du recul. Il peut vous accompagner pour entretenir votre santé, développer vos ressources, être véritablement vous-même.

ET SI ON PARLAIT YOGA-THÉRAPIE ?

PHILOSOPHIE DU YOGA-THÉRAPIE

Le yoga-thérapie, comme le yoga entraîne une certaine philosophie : nous vous expliquons cette dernière.

Le principe recherché est de se connecter à soi-même, de développer l'attention consciente, ou encore de trouver ou retrouver un état d'unité avec soi-même.

Lorsque l'on pratique le yoga, c'est allier conscience et présence pour une unité corps, respiration, pensée. La pratique vous aide à accueillir ce qui vient, accroître votre disponibilité. En pratiquant le yoga et plus particulièrement le yoga-thérapie, vous allez apprendre à ne jamais nuire, aller dans la sensation agréable, respecter votre corps, tout en développant la joie et la confiance. La pratique va vous amener à chercher l'effort mais de façon agréable en impliquant votre corps, vous allez l'apprivoiser et même apprendre à vous réconcilier avec ce dernier. Il faut garder dans l'idée de laisser son corps occuper l'espace, s'ouvrir. Un travail sur la respiration pour chercher l'apaisement, passe par une respiration ample et apaisée.

Les postures sont un prétexte pour travailler sur la respiration.

Des résultats rapides et efficaces dans la prise en charge par la yoga-thérapie dans les troubles anxieux, les lombalgies ou autres douleurs chroniques.

Comme pour la plupart des troubles, il y a un noyau d'inquiétude, de découragement, contre lequel le yoga donne des résultats.

Il en est de même pour les troubles émotionnels, les traumatismes psychologiques, la perte d'estime de soi.



LA PRISE EN CHARGE INDIVIDUELLE

Depuis des années, avec la montée de la technicité et de la spécialisation nous devenons de plus en plus anonymes, parfois de simples numéros dans le secteur de la santé mais également dans les administrations, le travail... Le yoga, et plus particulièrement la prise en charge individuelle, repose sur une philosophie diamétralement opposée qui s'articule sur cinq axes :



• **Humaniser** : Chaque personne est porteuse d'un potentiel qu'elle peut explorer et développer. En yoga, l'homme est au centre : il est la glaise que vous allez façonner de vos propres mains.

• **Se responsabiliser** : **Se réapproprier sa vie et sa santé.** Sur le tapis vous êtes sujet, vous intervenez en tant qu'acteur. Le yoga est une science expérimentale, c'est vous qui allez essayer, pratiquer, guidé par l'enseignant. Un engagement personnel est nécessaire par une pratique quotidienne proposée par l'enseignant formé en yoga thérapie. Cette « routine » sera adaptée à vos besoins en lien avec les difficultés exprimées. Quelques exercices, des respirations ou de la **relaxation toujours adaptés à vos limites, ont un objectif thérapeutique.**

• **Individualiser** : **Vous êtes unique, différent dans votre vie ou votre maladie, vos possibilités, limites, réactions.** Votre pratique doit donc être adaptée, modifiée en fonction des besoins spécifiques. Plus encore **vous ne serez pas la même personne d'une séance à l'autre, il faudra donc toujours adapter en fonction de l'ambiance du moment : état émotionnel, possibilités, besoins spécifiques.** Deux personnes ne réagissent pas de la même façon à la même posture. Il faudra sans cesse tenir compte des variations dont vous êtes l'objet. **Ce n'est pas la personne qui s'adapte à la posture mais la posture qui s'adapte à vous.** Chacun trouvera la juste posture pour lui-même. Cela nécessite une prise en charge individuelle qu'offre la yoga-thérapie.

• **Un tout** : **Une globalité** : **Si vous êtes unique, vous êtes aussi un tout.** Il est parfois nécessaire de découper et d'analyser pour mieux comprendre, mais au final il faut avoir une vision globale de ce qui se passe. **Une synthèse simple doit pouvoir être faite, cela implique la relation qui existe entre le corps et l'esprit.** En yoga depuis toujours, l'un et l'autre sont intimement mêlés. La prise en charge personnalisée permet au fil des rencontres un accompagnement vers cette prise de conscience.

• **Donner du sens** : Une notion fondamentale : pouvoir donner du sens à nos actes et à ce qui arrive. **Le yoga n'a pas pour but de donner des explications mais plutôt de donner des moyens concrets et efficaces pour nous libérer de la souffrance, de l'anxiété, du mal-être.** Avec la pratique adaptée et guidée vous comprendrez mieux ce qu'il se passe en vous, vous comprendrez mieux le sens de votre vie. Il devient alors plus facile de prendre du recul et de la hauteur par rapport à vos difficultés physiques ou émotionnelles.

LE YOGA-THÉRAPIE S'ADAPTE AUX BESOINS UNIQUES D'UNE PERSONNE...

La prise en charge est individuelle au travers d'un premier entretien pour définir les besoins, les limites et identifier les difficultés.

Une « prescription » d'exercices personnalisés est proposée ainsi que des conseils d'hygiène de vie, de relaxation en lien avec la respiration.

La prise en charge se fait au travers de rencontres espacées d'une ou deux semaines afin d'évaluer la progression, l'amélioration des symptômes et d'adapter « la prescription » au fil du temps.

Cette prise en charge vient en complément de la prise en charge médicale, elle n'est en aucun cas une alternative (Le yoga-thérapie fait partie des MAC : médecine alternative et complémentaire) au suivi proposé par le médecin et peut se faire en partenariat avec celui-ci.



Enfin, la prise en charge individuelle est accessible à tous et toutes quels que soit l'âge ou les handicaps.

En effet la relation professeur/patient-élève se crée par l'écoute, l'attention et la bienveillance.

Chaque « outil » est adapté à la personne, une relation de partage et d'échange se construit avec comme fil conducteur « primum non nocere » : En premier ne pas nuire.

LES BÉNÉFICES DU YOGA-THÉRAPIE

Les bienfaits du yoga sont nombreux. Le Yoga Thérapie est efficace pour les problèmes liés :

- au stress : fatigue chronique, migraine, insomnie, anxiété, dépression...
- aux douleurs en général et celles du dos: scoliose, sciatique, lombalgie...
- aux douleurs du cou, des hanches, des genoux, la fibromyalgie...
- aux articulations: arthrite, arthrose, ostéoporose,...
- au coeur: hypertension, palpitations, problèmes veineux,...
- à la digestion: constipation, hernie, ulcère, diabète,...
- à la respiration: asthme, rhinite, sinusite, bronchite...
- aux maladies chroniques: diabète, sclérose en plaques, cancer,...
- comme soutien
- aux hormones: problèmes de menstruation, ménopause...

L'avantage d'une séance de Yoga Thérapie est d'avoir un coaching personnel, adapté à votre problème et à votre morphologie. Vous reconnectez votre corps et votre esprit, vous gagnez en énergie et vous activez vos ressources internes de guérison. Vous utilisez des méthodes saines et naturelles, et vous participez à votre développement personnel. Le yoga-thérapeutique agit sur plusieurs niveaux: physique, énergétique, émotionnel et mental. La puissance des outils utilisés agit en interconnexion : des changements musculaires, à un nouveau processus neurologique et une régulation du système nerveux, un changement à un endroit va en affecter un autre et en fait tous les autres.

POUR ALLER PLUS LOIN...

Adlanmerini Christel,
Professeure diplômée de Yoga et Diplômée
de l'Institut de Yoga- thérapie dirigé
par le Dr Coudron, Paris.

Tél. 06 48 89 01 46

yogikristel@yahoo.fr

Le Moulin, chemin départemental 13.
04130 VOLX

AGENDA

IMPORTANT | En fonction de l'évolution sanitaire les organisateurs des évènements se réservent le droit d'annuler au dernier moment les manifestations.

MARDI 3 NOVEMBRE

VINON/VERDON	Médiathèque	Expo. de sculptures Une terre un ailleurs > 23/11	journée	☎ 04 92 70 59 40
MANOSQUE	Local AVL St Lazare	Mois Entrepre. «Atelier Facebook pro», sur résa	9h30 - 12h	☎ 04 92 36 62 45

MERCREDI 4 NOVEMBRE

DIGNE-LES-BAINS	...	Collecte de sang. sur RDV	...	☎ 06 61 93 04 30
GRÉOUX-LES-BAINS	Parking des Aires	Marché : «Saveurs des Alpes du Sud»	8h30 à 18h	☎ 04 92 78 01 08
DIGNE-LES-BAINS	CAIRN Centre d'Art	Expo «Artémis & Paul Armand Gette...» >30/11	Journée	☎ 04 92 62 11 73
DIGNE-LES-BAINS	Archives départ.	Exposition «L'Affaire, Lurs, 4 août 1952»	Journée	☎ 04 92 36 75 00
MANOSQUE	Cinéma CGR	Concert Phonix	20h	☎ 04 92 87 57 17

CASINO
GRÉOUX | LES BAINS



**UN PACK CINÉMA
À GAGNER !**

DU 19 OCT. AU 6 NOV. 2020

**Éditez un ticket gratuit par jour
pour participer***



CASINO - BRASSERIE - ÉVÉNEMENTS
CASINO-GREOUX.PARTOUCHE.COM

Opération soumise à conditions et réservée exclusivement aux détenteurs de la carte de fidélité Players Plus. *Bénéficiez d'un ticket supplémentaire à 0.50 euros Players / jour pour participer. Entrée en salle de jeux réservée aux personnes majeures et non interdites de jeux, sur présentation d'une pièce d'identité en cours de validité. La création d'une carte de fidélité. Players Plus, sur présentation d'une pièce d'identité en cours de validité est gratuite et sans engagement et implique l'acceptation des conditions applicables au programme. SOCIÉTÉ DU GRAND CASINO DE GRÉOUX- LES-BAINS, SAS, 82.500 €, Villa les Jarres - Avenue des Thermes 04800 Gréoux-les-Bains, 411 543 937 RCS MANOSQUE. 100

JOUER COMPORTE DES RISQUES : ENDETTEMENT, DÉPENDANCE... APPELEZ LE 09-74-75-13-13 (APPEL NON SURTAXÉ).

JEUDI 5 NOVEMBRE

MALIJAI	...	Collecte de sang. Sur RDV	...	☎ 0 810 810 109
DIGNE-LES-BAINS	Palais des congrès	Théâtre : Le Dindon	19h	☎ 04 92 30 87 10
DIGNE-LES-BAINS	Maison A. David-Neel	Exposition : Déesses et femmes du bouddhisme tibétain	10h à 18h	☎ 04 92 31 32 38
MANOSQUE	Hôtel Raffin	Expo perm. «Jean Giono les Chemins de l'oeuvre»	14h à 18h	☎ 04 92 70 54 54
SAINT-AUBAN	Aérodynne	Festival AlimenTERRE	19h à 21h	☎ 06 41 22 67 54
MANOSQUE	Cinéma CGR	Concert Phoenix	20h	☎ 04 92 87 57 17

VENDREDI 6 NOVEMBRE

GRÉOUX LES BAINS	Casino Partouche	Ambiance musicale	dés 19h	☎ 04 92 78 00 00
MANOSQUE	Salle des Tilleuls	Collecte de sang sur RDV	...	☎ 06 13 42 26 10
FORCALQUIER	Le K'fé Quoi	Concert : Don Billiez	20h	...
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	l'homme qui plantait des arbres selon Peek a Boo	20h30 - 21h30	☎ 04 92 70 35 21
DIGNE-LES-BAINS	Salle Vallon des Sources	Conférence : Rééquilibrez votre terrain vitalité	17h	☎ 04 92 36 62 62
GRÉOUX LES BAINS	Hôtel Villa Borghèse	Expo-Vente de bijoux Perle d'Oz	14h30 - 19h30	☎ 06 83 39 74 29
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Contretemps - Musique	21h	☎ 04 92 64 27 34
MANOSQUE	Cinéma CGR	Concert Phoenix	18h	☎ 04 92 87 57 17

RICHARDSON

CHAUFFAGE CLIMATISATION SALLE DE BAINS CARRELAGE PLOMBERIE



SALLE DE BAINS



CARRELAGE

Découvrez notre
nouveau showroom

de 450m²

RICHARDSON MANOSQUE

MANOSQUE 265 BOULEVARD SAINT JOSEPH
TÉL: 04 92 72 14 43 Fax: 04 92 87 32 79

L'EXPO
RICHARDSON

AGENDA

IMPORTANT | En fonction de l'évolution sanitaire les organisateurs des évènements se réservent le droit d'annuler au dernier moment les manifestations.

SAMEDI 7 NOVEMBRE

GRÉOUX LES BAINS	Médiathèque	Les histoires du 1 ^{er} ... Juste pour rire !	10h30 - 11h30	☎ 04 92 70 48 20
GRÉOUX LES BAINS	Médiathèque	Conférence : Rouge Amérique	15h - 17h	☎ 04 92 70 48 20
LURS	L'Osons Jazz Club	Concert : Slow Quartet	21h-23h	☎ 04 92 74 37 01
MANOSQUE	Place Hôtel de Ville	Boutique Ephémère Pop up >28 nov	10h-19h	...
MANOSQUE	MJC	Concert de rap : Seth Gueko	21h à 23h30	☎ 04 92 72 19 70
MANOSQUE	Médiathèque	Les jeunes auteurs coréens , par JC. de Crescenzo	15h à 16h30	☎ 04 92 74 10 54
MANOSQUE	Fondation Carzou	Concert: Lettre à Beethoven	17h à 18h30	☎ 04 92 87 40 49
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Conte jeune public «Loupé»	16h à 16h45	☎ 04 92 70 35 21
GRÉOUX LES BAINS	Château des Templiers	Exposition à la Salle des Gardes / Novembre	14h30 - 17h30	☎ 04 92 78 01 08
CHÂTEAU-ARNOUX	Médiathèque	Renc. avec P. Boucheron, B. Allary et I. Courroy	11h	☎ 04 92 64 44 12
MANOSQUE	Cinéma CGR	Concert de Phoenix	20h	☎ 04 92 87 57 17
MANOSQUE	Cinéma CGR	Marathon 'Retour vers le Futur' 1,2,3	13h30	☎ 04 92 87 57 17
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	Bourse aux skis	journée	☎ ...

LE MOIS DE L'ENTREPRENEURIAT
Les rencontres près de chez VOUS !

DU 02 AU 30 NOVEMBRE 20



GRATUIT ET OUVERT À TOUS

Pour plus d'information :
www.initiative-alpesdehauteprovence.com



AVEC LE SOUTIEN DE



PROJET FINANÇÉ AVEC LE CONCOURS DE L'UNION EUROPÉENNE AVEC LE FOND SOCIAL EUROPÉEN



Groupama

CRÉDIT AGRICOLE PROVENCE CÔTE D'AZUR



SOCAMA La caution des professionnels

RÉGION SUD PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR



Crédit Mutuel

CAISSE D'ÉPARGNE PROVENCE-ALPES-CORSE

BANQUE POPULAIRE AUVERGNE RHÔNE ALPES

Retrouvez l'horoscope de THIERRY VALANCE en fin de magazine

08 92 23 76 61

Service 0,60 € / min
+ prix appel

REJOIGNEZ MOI SUR MA PAGE

facebook

THIERRY VALANCE



Pour les 10 premiers lecteurs de Mouv'in
une question **GRATUITE !**

Envoyez votre question,
votre date de naissance et le code **MOUV-NOV**
à l'adresse : magmouvin@mouv-in.com

DIMANCHE 8 NOVEMBRE

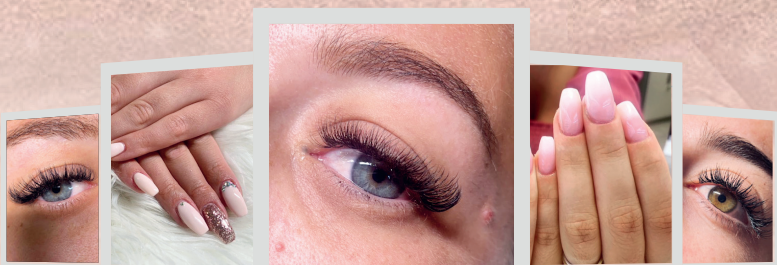
PUIMOISSON	Eglise St Michel	Concert des Valets de Choeur	17h30 - 19h	☎ 06 83 20 45 91
LURS	L'Osons Jazz Club	Concert : Slow Quartet	18h-20h	☎ 04 92 74 37 01
FORCALQUIER	Le K'fé Quoi	«Ploum Plouf»	20h	...
ORAISON	Hippodrome	Foire aux oiseaux, volailles	9h à 17h	☎ 06 84 53 57 37
MANOSQUE	Parc de Drouille	Vide grenier Organisé par l'asso. «Arbre à Chats»	...	☎ 06 83 49 57 06
VILLENEUVE	Musée de Villeneuve	Exposition La Roche Amère. tous les dim. sur RDV	10h30 - 12h	☎ 06 28 14 24 78
MANOSQUE	Centre équestre Le Pilon	Concours équestre pluridisciplinaire	Journée	☎ 04 92 72 06 29
MANOSQUE	Cinéma CGR	Concert de Phoenix	20h	☎ 04 92 87 57 17
MANOSQUE	Cinéma CGR	Avant-première «Aline»	15h45	☎ 04 92 87 57 17

LUNDI 9 NOVEMBRE

DIGNE-LES-BAINS	Archives départ.	Expo : Lieux abandonnés, la Haute Provence ...	Journée	☎ 04 92 36 75 00
DIGNE-LES-BAINS	CAIRN Centre d'Art	Expo «Artémis & Paul Armand Gette...» >30/11	Journée	☎ 04 92 62 11 73



Extension de cils et ongles en gel pour sublimer votre regard et vos mains !



- Extensions de cils en soie
Cils à cils - Volume Russe - Volume Mixte
Volume Russe intense
- Pose d'ongles gel
- Vernis semi-permanent
- Réhaussement de cils

Du lundi au vendredi sur RDV - Tél. 06 70 72 62 70



lun'eyes



lun.eyes

Centre commercial Le Plan RD4096 - 04700 La Brillanne

IMPORTANT | En fonction de l'évolution sanitaire les organisateurs des événements se réservent le droit d'annuler au dernier moment les manifestations.

MARDI 10 NOVEMBRE

GRÉOUX LES BAINS	Médiathèque	Comité de lecture : Littérature scandinave	17h - 19h	☎ 04 92 70 48 20
MANOSQUE	Place Hôtel de Ville	Boutique Éphémère Pop up >28 nov	10h-19h	...
DIGNE-LES-BAINS	Maison A. David-Neel	Exposition : Déesses et femmes du bouddhisme tibétain	10 h à 18h	☎ 04 92 31 32 38
DIGNE-LES-BAINS	Archives départ.	Exposition «L'Affaire, Lurs, 4 août 1952»	Journée	☎ 04 92 36 75 00
MANOSQUE	Hôtel Raffin	Expo perm. «Jean Giono les Chemins de l'oeuvre»	14h à 18h	☎ 04 92 70 54 54
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Mardi surprise #1	19h	☎ 04 92 64 27 34
MANOSQUE	Cinéma CGR	Avant-première «Tout nous souris»	20h	☎ 04 92 87 57 17
...	En visio	Mois Entrep. «Les RDV des artisans créateurs». Résa	10h - 12h	☎ 04 82 36 62 45
SISTERON	Maison entreprise	Mois Entrep. «La RSE et vous !»	18h - 20h	☎ 04 92 36 62 45

MERCREDI 11 NOVEMBRE

CUCURON	...	Festival le Grand Ménage du 11 au 15 Nov	Journée	☎ 07 49 40 07 18
DIGNE-LES-BAINS	Parking Carrefour	Brocante	6h-18h	☎ 06 72 54 97 57
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de Congrès l'Etoile	Verdon des collines - Rando d'or	8h	☎ 04 92 78 01 08
GRÉOUX-LES-BAINS	Château des Templiers	Exposition à la Salle des Gardes / Novembre	14h30-17h30	☎ 04 92 78 01 08
CHÂTEAU-ARNOUX	...	Baies d'automne et arbres	8h - 15h	☎ 06 50 36 07 49

JEUDI 12 NOVEMBRE

MANOSQUE	Fondation Carzou	Expo : Alice Guy, première cinéaste au monde	journée	☎ 04 92 87 40 49
MANOSQUE	Place de l'Hôtel de Ville	Boutique éphémère	10h - 19h	☎ ...
BARCELONNETTE	Salle du Conseil	Mois Entrep. «J'entreprends, les étapes clefs». sur résa	9h - 12h	☎ 04 92 36 62 45

Nouveau Service

UN COLIS OU UNE PALETTE À ENVOYER ?
Nous avons des solutions à vous proposer !

EXPÉDITION DE TOUT COLIS :

Ski, vélo, échelle, pneu, jantes, petits meubles, matelas...
Possibilité valeur déclarée et contre-remboursement à la livraison.

PROS & PARTICULIERS

Depuis Gap ou Manosque à destination de toute la France nous expédions vos colis en toute sécurité. Récupération possible sur tout le 04 & 05.

IMPORTANT ! En fonction de l'évolution sanitaire les organisateurs des évènements se réservent le droit d'annuler au dernier moment les manifestaions.

VENDREDI 13 NOVEMBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Atelier d'écriture	9h30 - 12h	☎ 04 92 70 48 20
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Ambiance musicale	dés 19h	☎ 04 92 78 00 00
SISTERON	...	Collecte de sang sur RDV	...	☎ 06 33 39 74 34
CUCURON	...	Festival le Grand Ménage du 11 au 15 Nov	Journée	☎ 07 49 40 07 18
MANOSQUE	Place Hôtel de Ville	Boutique Ephémère Pop up >28 nov	10h-19h	...
ORAISON	Salle du château	Cinéma	à 18h et 21h	☎ 09 63 04 56 52
DIGNE-LES-BAINS	Salle d'animation	Conférence : L'Aromathérapie	à 17h	☎ 04 92 36 62 62
GRÉOUX-LES-BAINS	Association Harmoning	Conf «Communiquer avec intelligence émotionnelle»	17h - 18h30	☎ 04 92 79 65 05
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Double soirée - Le rouge éternel des coquelicots -	21h à 22h30	☎ 04 92 64 27 34
SAINT-AUBAN	Aérodynne	Festival AlimenTERRE	19h à 21h	☎ 06 41 22 67 54
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Double soirée - Prison possession - Théâtre	19h à 20h30	☎ 04 92 64 27 34

SCHMIDT

Jusqu'au 30 novembre

RHABILLEZ VOTRE INTÉRIEUR POUR L'HIVER

À partir de **179 €/mois***

En ce moment chez Schmidt, profitez de nos offres d'automne sur nos plus beaux modèles de cuisines et dressings, leur éclairage, les plans de travail et l'électroménager. Que vous viviez dans une maison, un appartement mansardé ou à flanc de montagne, que vous aimiez le jaune ou le bois brossé, nous concevons des cuisines, dressings et meubles de rangement ultra personnalisés au millimètre près. Parce que pour nous, vous n'êtes pas comme tout le monde, et c'est tant mieux.

PRENEZ
RENDEZ-VOUS
EN LIGNE OU
DANS VOTRE
CENTRE CONSEIL :

SCHMIDT
MANOSQUE
ZI St Joseph - Parc Actiplus
A côté d'hyper U
04100 Manosque

Ouvert le lundi de 9h30 à 12h30
et de 14h30 à 17h30
Du mardi au vendredi
de 9h30 à 12h30
et de 14h30 à 18h30
Samedi de 10h30 à 18h30 non stop



> www.homedesign.schmidt

*Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.

Montant du projet : 6 400 €. Apport : 2 100,70 €. Montant du financement : 4 299,30 €. Durée : 25 mois. 24 mensualités de 179 € et une dernière de 178,86 €.

Montant total du : 4 474,86 €. TAEG fixe : 3,79%. Taux débiteur fixe : 3,73%.

Informations consommateurs : Le coût de l'assurance facultative pour un emprunteur est de 7,31 € par mois, à ajouter à la mensualité ; soit un taux annuel effectif de l'assurance de 3,98% pour les garanties décès, invalidité, et un montant total du au titre de l'assurance sur la durée totale du prêt : 182,75 €. Crédit affecté consenti sous réserve d'acceptation par Cofidis SA à Directeur et conseil de surveillance au capital de 67500 000 €. Siège social VILLENEUVE d'Ascq - BREVI 325 307 106 RCS LILLE METROPOLIS Intermédiaire d'assurance enregistré auprès de l'ORIAS sous le n°070234993. Délai légal de rétractation de 14 jours à compter de la signature de votre contrat. L'exemple représentatif s'entend pour un financement réalisé le 05/08/2020 et une première échéance le 05/09/2020. Conditions en vigueur au 01/08/2020. Le concessionnaire Schmidt est mandaté à titre non exclusif afin d'apporter son concours à la réalisation du contrat de crédit sans agir en qualité de prêteur. Il ne dispose d'aucun pouvoir d'octroi ou de gestion du crédit. Prix valable jusqu'au 30 novembre 2020. Prix de vente conseillé sur une sélection de cuisines Schmidt modèle ARCOS, électroménager inclus, selon le plan d'implantation promotionnel Schmidt, hors livraison, pose et accessoires. Gamme de cuisine présentée sur ce visuel : Arcos Canoo Mat et Murphy d'un prix de vente conseillé de 7 715,87 € TTC dont 72,24 € d'éco-participation mobilier et DEEE, dans la configuration du plan d'implantation modèle Schmidt, hors livraison, pose et accessoires. Détails et conditions des offres sur www.homedesign.schmidt et dans les points de vente participants. SCHMIDT GROUPE SAS - RCS COLMAR B 326 784 709 - Photo non contractuelle - Fullmix

IMPORTANT | En fonction de l'évolution sanitaire les organisateurs des évènements se réservent le droit d'annuler au dernier moment les manifestations.

SAMEDI 14 NOVEMBRE

QUINSON	Musée de Préhistoire	Nuit des Musées : Préhistoires sans parole	18h - 22h	☎ 04 92 74 09 59
GRÉOUX LES BAINS	Médiathèque	Conf / Rencontre : Les ados / parents et les écrans	10h30 - 12h	☎ 04 92 70 48 20
MANOSQUE	MJC	Soirée Hard Rock'n roll / avec Groudoudou Events	20h - 22h	☎ 04 92 72 19 70
LURS	L'Osons Jazz Club	Concert : Quintet «ways out»	21h-23h	☎ 04 92 74 37 01
DIGNE-LES-BAINS	Centre René Char	L'homme qui plantait des arbres - selon Peek a Boo	19h	☎ 04 92 30 87 10
DIGNE-LES-BAINS	Parking Carrefour	Brocante		☎ 06 72 54 97 57
GRÉOUX LES BAINS	Hôtel Villa Borghèse	Expo-Vente de bijoux Perle d'Oz	Journée	☎ 06 83 39 74 29

DIMANCHE 15 NOVEMBRE

MONTFURON	Place du Village	Marché d'Avant Noël	journée	☎ 06 61 83 49 60
LURS	L'Osons Jazz Club	Transatlantic Roots Trio	18h-20h	☎ 04 92 74 37 01
CUCURON	...	Festival le Grand Ménage du 11 au 15 Nov	Journée	☎ 07 49 40 07 18
DIGNE-LES-BAINS	Centre René Char	Orphéon Lavande	16h	☎ 04 92 30 87 10
DIGNE-LES-BAINS	Parking Carrefour	Brocante	de 6h à 18h	☎ 06 72 54 97 57
DIGNE-LES-BAINS	Église Saint-Vincent	Concert de 3 chorales au profit des Resto du coeur	de 19h à 21h	☎ 06 69 13 74 17
VILLENEUVE	Musée	Exposition La Roche Amère . tous les dim. sur résa	10h30 - 12h	☎ 06 28 14 24 78
MEZEL	Salle polyvalente	Bourse aux jouets	9h30	☎ 06 43 26 61 98
SAINTE-TULLE	Théa. Henri-Fluchère	«La Fontaine en ville» - Cie Les Tréteax de l'Ubays		☎ 06 07 90 47 58

LUNDI 16 NOVEMBRE

MANOSQUE	Place Hôtel de Ville	Boutique Ephémère Pop up >28 nov	10h-19h	...
DIGNE-LES-BAINS	Archives départ.	Exposition «L'Affaire, Lurs, 4 août 1952»	Journée	☎ 04 92 36 75 00
MANOSQUE	Durance 264	Mois Entrep. «J'entreprends, les étapes clefs». sur résa	13h30 - 16h30	☎ 04 92 36 62 45



Assistance
Communication
Événementiel

Les tâches administratives représentent pour vous une galère ?
Besoin de visuels ou vidéos mais ce n'est pas votre métier ?
Un évènement à organiser mais par où commencer ?

Faites votre métier, je m'occupe du reste !



MARDI 17 NOVEMBRE

GRÉOUX LES BAINS	Mediathèque	Festival des glotte-trotters	18h-19h	☎ 04 92 70 48 20
CHÂTEAU-ARNOUX	Sanofi	Collecte de sang sur RDV	...	☎ 06 33 39 74 34
...	...	Festival des Glotte-Trotters > 22/11	...	☎ 07 68 57 56 11
MANOSQUE	Fondation Carzou	Exposition : Alice Guy > 28/11	10h - 18h	☎ 04 92 87 40 49
DIGNE-LES-BAINS	CAIRN Centre d'Art	Expo «Artémis & Paul Armand Gette...» >30/11	Journée	☎ 04 92 62 11 73
SAINT AUBAN	Aérodynes	Festival AlimenTERRE	19h à 21h	☎ 06 41 22 67 54
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	La programmation d'un spectacle de A à Z	19h	☎ 04 92 64 27 34
DIGNE-LES-BAINS	La Fabrique à Entrep.	Mois Entrep. «J'entreprends, les étapes clefs». sur résa	9h - 12h	☎ 04 92 36 62 45

MERCREDI 18 NOVEMBRE

DIGNE-LES-BAINS	Centre René Char	Bab et les chats qui rock	15h	☎ 04 92 30 87 10
GRÉOUX LES BAINS	Médiathèque	Atelier parent - enfant : Sapin gravé	15h-17h	☎ 04 92 70 48 20
DIGNE-LES-BAINS	Archives départ.	Expo : Lieux abandonnés, la Haute Provence ...	Journée	☎ 04 92 36 75 00
MANOSQUE	Hôtel Raffin	Expo perm. «Jean Giono les Chemins de l'oeuvre»	14h à 18h	☎ 04 92 70 54 54

CASINO

GRÉOUX | LES BAINS

DÉGUSTATION OFFERTE*!!

MENU Beaujolais !

JEUDI 19 NOVEMBRE 2020 À 19H

menu 25€ / pers (entrée, plat, dessert) hors boissons

CASINO - RESTAURANT - ÉVÈNEMENTS

📍 CASINO GREOUX | CASINO-GREOUX.PARTOUCHE.COM

*Dans la limite des stocks disponibles. Menu à 25€ hors boissons avec entrée, plat et dessert et 1 verre de beaujolais offert pour la dégustation. Entrée en salle de jeux réservée aux personnes majeures non interdites de jeux, sur présentation d'une pièce d'identité en cours de validité. SAS du grand casino de Gréoux-Les-Bains, 82 500€, Villa les Jarres - Avenue des Thermes 04800 Gréoux-les-Bains, RCS B 411 543 937 DIGNE-LES-BAINS. L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération. Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.

PARTOUCHE
#JouezleJeu

18+

AGENDA

IMPORTANT | En fonction de l'évolution sanitaire les organisateurs des évènements se réservent le droit d'annuler au dernier moment les manifestations.

JEUDI 19 NOVEMBRE

MANOSQUE	Théâtre Jean le bleu	VIRAGO	19h - 21h30	☎ 04 92 72 19 70
MANOSQUE	Place Hôtel de Ville	Boutique Ephémère Pop up >28 nov	10h-19h	...
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Instable - Cirque	19h à 21h	☎ 04 92 64 27 34
FORCALQUIER	Office du Tourisme	Mois Entrep. «J'entreprends, les étapes clefs». sur résa	9h - 12h	☎ 04 92 36 62 45
MANOSQUE	Local AVL les Aliziers	Atelier instagram Pro . Sur résa	9h30 - 12h	☎ 04 92 36 62 45

VENDREDI 20 NOVEMBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Ambiance musicale	dés 19h	☎ 04 92 78 00 00
FORCALQUIER	Le K'fé Quoi	Conger! Conger! + Parade	20h	...
LA BRILLANNE	Gallerie Brillan'Art	Salon Artistique (du jeudi au dimanche)>21/12	16h-20h	☎ 06 10 84 39 87
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de Congrès l'Etoile	Café-théâtre « Aime moi si tu peux»	20h30 à 22h	☎ 04 92 78 01 08
DIGNE-LES-BAINS	Maison A. David-Neel	Exposition : Déesses et femmes du bouddhisme tibétain	10 h à 18h	☎ 04 92 31 32 38
GRÉOUX-LES-BAINS	Château des Templiers	Exposition à la Salle des Gardes / Novembre	14h30-17h30	☎ 04 92 78 01 08
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Instable - Cirque	21h à 22h30	☎ 04 92 64 27 34

SAMEDI 21 NOVEMBRE

DIGNE-LES-BAINS	...	Collecte de sang sur RDV	...	☎ 06 61 93 04 30
FORCALQUIER	Le K'fé Quoi	Polifonic System	20h	...
DIGNE-LES-BAINS	Centre René Char	Noëmi Waysfeld & Blik	21h	☎ 04 92 30 87 10
DIGNE-LES-BAINS	Parking Carrefour	Brocante	de 6h à 18h	☎ 06 72 54 97 57
MANOSQUE	Cinéma CGR	Concert : Little Mix : L5 - Le film de la tournée	14h	☎ 04 92 87 57 17

LES SOIRÉES DE **L'ÉTOILE** | GRÉOUX-LES-BAINS
CENTRE DE CONGRÈS

AIME MOI SI TU PEUX
VENDREDI 20
NOVEMBRE
À 20H30

PLANÈTE CABARET
SAMEDI 28
NOVEMBRE
À 20H30

 **BILLET EN VENTE
DANS LES OFFICES
DE TOURISME DE :**

- GRÉOUX-LES-BAINS
- MANOSQUE
- ORAISON
- RIEZ
- QUINSON

 VENTE EN LIGNE SUR LE SITE : durance-luberon-verdon.com

ICI
et nulle part ailleurs !

Destinations
HAUTE-PROVENCE
DURANCE LUBERON VERDON

dly
DURANCE LUBERON VERDON
AGGLOMERATION

REGION
SUD
PROVENCE
ALPES
CORSE

ALPES DE HAUTE
PROVENCE

Office de
Tourisme
et France

GRÉOUX-LES-BAINS

CHÂTEAU-ARNOUX

CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL
spa-thermale pour tous

jeune
bleu
provence

Anciens des Bains
et Balnéaires

IMPORTANT | En fonction de l'évolution sanitaire les organisateurs des évènements se réservent le droit d'annuler au dernier moment les manifestations.

DIMANCHE 22 NOVEMBRE

LA BRILLANNE	Galerie Brillan'Art	Salon Artistique (du jeudi au dimanche)>21/12	16h-20h	☎ 06 10 84 39 87
MANOSQUE	Place Hôtel de Ville	Boutique Ephémère Pop up >28 nov	10h-19h	...
VILLENEUVE	Musée	Exposition La Roche Amère. Tous les dim. sur résa.	10h30 - 12h	☎ 06 28 14 24 78
GRÉOUX-LES-BAINS	Hôtel Villa Borghèse	Expo-Vente de bijoux Perle d'Oz	Journée	☎ 06 83 39 74 29
MANOSQUE	Cinéma CGR	Concert : Little Mix : L5 - Le film de la tournée	18h	☎ 04 92 87 57 17
MÉZEL	Salle Polyvalente	Marché de Noël	10h	☎ 06 48 78 66 45

LUNDI 23 NOVEMBRE

DIGNE-LES-BAINS	Centre René Char	Rencontres cinéma , autres regards >27 nov	...	☎ 04 92 30 87 10
DIGNE-LES-BAINS	CAIRN Centre d'Art	Expo «Artémis & Paul Armand Gette...» >30/11	Journée	☎ 04 92 62 11 73

MARDI 24 NOVEMBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Association Harmoning	Conférence «La palette des émotions»	17h à 18h30	☎ 04 92 79 65 05
DIGNE-LES-BAINS	Archives départ.	Expo : Lieux abandonnés, la Haute Provence ...	Journée	☎ 04 92 36 75 00
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	J'abandonne une partie de moi que j'adapte	21h à 22h30	☎ 04 92 64 27 34
SAINTE-TULLE	Eco Campus	Le RDV des artisans createurs - sur résa	9h - 11h	☎ 04 92 36 62 45
ST ANDRÉ	Salle Polyvalente	Mois Entrep. «J'entreprends, les étapes clefs». sur résa	9h - 12h	☎ 04 92 36 62 45

JEUDI 26 NOVEMBRE

REILLANNE	...	Collecte de sang sur RDV	...	☎ 06 15 40 16 24
MANOSQUE	Hôtel Raffin	Expo perm. «Jean Giono les Chemins de l'oeuvre»	14h à 18h	☎ 04 92 70 54 54
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Projection du film Chronique d'un été	18h30 à 20h	☎ 04 92 64 27 34
MANOSQUE	Cinéma CGR	Diff. Opéra : TOSCA (Teatro all Scala-FRA Cine)	19h30	☎ 04 92 87 57 17

ROULEZ EN TOUTE SÉCURITÉ
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

AUTOSUR
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

DES PONCHES
Tél. 04 92 75 94 07

266, rue des Ponches
(à côté de hertz) MANOSQUE
À conserver et à présenter lors de votre visite
offre **NON CUMULABLE**

Vous
offre

12€

sur votre
contrôle technique

AUTOSUR
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE
DES PONCHES

SUIVEZ NOUS SUR FACEBOOK

facebook

NOUVEAU !

3X SANS FRAIS
PAR CARTE BANCAIRE
MasterCard VISA

VENDREDI 27 NOVEMBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Ambiance musicale	dés 19h	☎ 04 92 78 00 00
FORCALQUIER	Le K'fé Quoi	La Nuit du jeu	de 19h à 7h	...
DIGNE-LES-BAINS	Centre René Char	Rencontres cinéma , autres regards >27 nov	...	☎ 04 92 30 87 10
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Spectacle «André y Dorine»	20h30 -21h55	☎ 04 92 70 35 21
DIGNE-LES-BAINS	Parking Carrefour	Brocante	de 6h à 18h	☎ 06 72 54 97 57
GRÉOUX-LES-BAINS	Hôtel Villa Borghèse	Expo-Vente de bijoux Perle d'Oz	14h30-19h30	☎ 06 83 39 74 29

SAMEDI 28 NOVEMBRE

FORCALQUIER	Le K'fé Quoi	Kolinga + Virago	20h	...
MANOSQUE	Place Hôtel de Ville	Boutique Ephémère Pop up >28 nov	10h-19h	...
MANOSQUE	MJC	Concert :Fiesta des lycées !	21h à 23h30	☎ 04 92 72 19 70
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de Congrès l'Etoile	Concert : Planète Cabaret	20h30 à 22h	☎ 04 92 78 01 08
PEYRUIS	place Joseph Fauchier	Marché de Noël	10h - 19h	☎ 06 22 16 70 66

OUVERT LE DIMANCHE

La magie du village de Noël...

ROBIN JARDINS BOTANIC MANOSQUE

+ DE 400 M² DE CHALETS DÉCORÉS PAR AMBIANCE
Grand choix de sapins artificiels, décorations du sapin, crèches, santons, éclairages et animations.
Tables de fêtes et décoration de la maison.

Robin Jardins botanic® à MANOSQUE
Route de Volx - Rond-point magasin Leclerc - 04 92 700 000
Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 19h
Le samedi en continu de 9h à 19h
Ouvert le dimanche de 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h30

Robin Jardins botanic® à SISTERON
Parc d'activités Val de Durance - 04 92 61 18 72
Ouvert du lundi au samedi : 9h-12h et 14h-19h
Ouvert le dimanche de 9h à 12h30 et de 14 h à 18h

JARDINERIE ANIMALERIE DECO ALIMENTATION BIO

botanic®

AGENDA

IMPORTANT | En fonction de l'évolution sanitaire les organisateurs des évènements se réservent le droit d'annuler au dernier moment les manifestaions.

DIMANCHE 29 NOVEMBRE

LA BRILLANNE	Gallerie Brillan'Art	Salon Artistique (du jeudi au dimanche)>21/12	16h-20h	☎ 06 10 84 39 87
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	1 ^{er} salon toutes collections et vide grenier	...	☎ 06 27 64 31 72
MANOSQUE	Parc de la rochette	Trail des Collines de Giono	...	☎ 06 45 09 30 45
VILLENEUVE	Musée	Exposition La Roche Amère	10h30 - 12h	☎ 06 28 14 24 78
DIGNE-LES-BAINS	Maison A. David-Neel	Exposition : Déesses et femmes du bouddhisme tibétain	10h à 18h	☎ 04 92 31 32 38
GRÉOUX-LES-BAINS	Château des Templiers	Exposition à la Salle des Gardes / Novembre	14h30-17h30	☎ 04 92 78 01 08
SAINT-AUBAN	MJC	Développer la culture africaine et caraïbéenne	14h-16h	☎ 06 76 68 23 62
MANOSQUE	Cinéma CGR	Avant-première «Les Croods 2»	11h et 13h45	☎ 04 92 87 57 17

LUNDI 30 NOVEMBRE

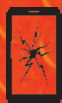
FORCALQUIER	...	Collecte de sang sur RDV	...	☎ 06 01 91 85 52
DIGNE-LES-BAINS	CAIRN Centre d'Art	Expo «Artémis & Paul Armand Gette...» >30/11	Journée	☎ 04 92 62 11 73
DIGNE-LES-BAINS	Archives départ	Exposition «L'Affaire, Lurs, 4 août 1952»	Journée	☎ 04 92 36 75 00
DIGNE-LES-BAINS	La Fabrique à Entrep.	Mois Entrep. «J'entreprends, les étapes clefs». sur résa	13h - 15h30	☎ 04 92 36 62 45

MARDI 1^{er} DÉCEMBRE

MANOSQUE	Hôtel Raffin	Expo perm. «Jean Giono les Chemins de l'oeuvre»	14h à 18h	☎ 04 92 70 54 54
-----------------	--------------	---	-----------	------------------



**INFORMATIQUE
PC/MAC**



**RÉPARATION
DE TÉLÉPHONE**



**DEVIS & DIAGNOSTIC
GRATUIT - S.A.V**



**REVENDEUR AGRÉÉ
APPLE**

Z.I Saint-Joseph - (face à Hyper U)
04100 MANOSQUE



PLANETE HD

NOUVEAU !

**FAITES RÉPARER
VOS CONSOLES**

**TABLETTES
MULTIMÉDIA**



**CONSOLES
& JEUX VIDÉOS**



ESPACE GEEK



**Du mardi au samedi
9h30 - 12h / 14h - 19h**

Tél. 04 92 87 23 22

IMPORTANT | En fonction de l'évolution sanitaire les organisateurs des évènements se réservent le droit d'annuler au dernier moment les manifestaions.

MERCREDI 2 DÉCEMBRE

LA BRILLANNE	Gallerie Brillan'Art	Salon Artistique (du jeudi au dimanche)>21/12	16h-20h	☎ 06 10 84 39 87
DIGNE-LES-BAINS	Maison A. David-Neel	Exposition : Déesses et femmes du bouddhisme tibétain	10h à 18h	☎ 04 92 31 32 38
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Grou ! Cie Renards / Effet Mer / théâtre	19h	☎ 04 92 64 27 34

JEUDI 3 DÉCEMBRE

DIGNE-LES-BAINS	Archives départ.	Expo : Lieux abandonnés, la Haute Provence ...	Journée	☎ 04 92 36 75 00
------------------------	------------------	--	---------	------------------

VENDREDI 4 DÉCEMBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Ambiance musicale	dés 19h	☎ 04 92 78 00 00
PUIMOISSON	Eglise St Michel	Concert de l'Avant	19 h	☎ 06 83 20 45 91
DIGNE-LES-BAINS	Place De Gaulle	Lancement du Téléthon - en direc sur France TV	...	☎ ...



VOTRE COMM' S'ENDORT ?

MODERNISEZ-LA !

avec un apprenti
en communication graphique et multimédia.



OPTEZ POUR L'ALTERNANCE !

**TITRE PROFESSIONNEL NIVEAU BAC
INFOGRAPHISTE METTEUR EN PAGE**

Encore plus d'avantages en apprentissage !

- **5.000 euros** pour l'embauche d'alternants de moins de 18 ans
- **8.000 euros** pour les alternants de plus de 18 ans



Dans toute pratique sportive on a souvent qu'une seule idée en tête : gagner ! Certes cela fait partie du jeu, mais le Haute Provence Basket mise sur la convivialité, la bienveillance et l'esprit de famille pour cette année 2020. De nouveaux créneaux en fonction des besoins sont créés, et l'implication des jeunes dans la vie du club font que l'esprit d'équipe se renforce et les résultats suivront...

HAUTE PROVENCE BASKET : CONVIVIALITÉ, ET ESPRIT DE FAMILLE !

La transversalité est le maître-mot de cette nouvelle saison au Haute Provence Basket qui a souhaité cette année favoriser les échanges entre les différentes catégories de pratiquants, **renforçant ainsi un esprit familial, convivial et bienveillant**. Elle permet aussi de proposer aux adhérents des créneaux plus adaptés et spécialisés en fonction des besoins et des envies de chacun, sans se cloisonner au seul âge ou sexe des participants.

LES JEUNES S'INVESTISSENT DANS LA VIE DU CLUB



Désormais, au sein de l'école de mini-basket (5-11ans), **nos entraîneurs salariés et bénévoles sont assistés par de jeunes joueurs qui souhaitent s'investir dans la réussite du club**.

Ainsi, des licenciés issus

des catégories U15, U17, Séniors et Loisirs se sont formés ou sont en cours de formation pour encadrer les entraînements mais aussi ponctuellement coacher des matchs en toute autonomie.

Pour les jeunes encadrants, c'est un moyen de s'affirmer, **de consolider leurs connaissances théoriques et de développer des qualités humaines en aidant les plus jeunes**, bien réceptifs aux conseils de ces aînés qui les font déjà rêver. Les entraîneurs « titulaires » ont, pour leur part, plus de temps pour personnaliser les exercices et la progression de leurs joueurs.



DE NOUVEAUX CRÉNEAUX ...

De plus, **des créneaux élites et débutants (les rookies) ont vu le jour**, regroupant les joueurs en fonction de leurs besoins et permettant des passerelles entre les équipes. **Ces séances supplémentaires de perfectionnement sont donc ouvertes à toutes et à tous**, quels que soient l'âge et le niveau de jeu, à partir du moment où le joueur en exprime la motivation.

Le créneau 3x3 est une nouvelle illustration de ce que peut apporter cette transversalité. Il regroupe des participants de 13 à 51 ans et permet à chacun de se confronter à des joueurs aux spécificités différentes : la taille, le poids, la vitesse, la technique, la dureté, l'expérience et la ruse. **HPB devient une grande famille où chacun se soucie de la progression de l'autre, avec bienveillance et sans jugement**.

ASSISTEZ AUX MATCH EN DIRECT SUR LA CHAÎNE DU CLUB

Enfin, de nombreux matchs sont retransmis sur notre chaîne Twitch ([twitch.com/hpb04](https://www.twitch.com/hpb04)). Elle crée l'opportunité d'**assister facilement aux matchs des autres équipes et de renforcer l'identité de club dans un contexte ludique**. La première retransmission qui concernait l'équipe masculine U17 de Coupe de Provence, fut l'occasion d'entendre des joueurs U15 aux commentaires, ce fut drôle, rafraîchissant et nous avons pu constater que les plus jeunes connaissaient parfaitement les joueurs U17, obtenant ainsi des interviews intéressantes à la mi-temps et en fin de match.

LA NOUVEAUTÉ DE LA RENTRÉE DES VACANCES DE TOUSSAINT

Pour la rentrée, après les vacances de la Toussaint, **nous souhaitons mettre en place un créneau parents-enfants le dimanche après-midi**, qui permettra d'associer les parents à la pratique de leurs enfants et peut-être susciter l'envie de certains parents de s'impliquer dans la vie du club.

«HPB ambitionne d'être une grande famille réunie autour de l'amour du basket et des valeurs collectives que notre sport peut véhiculer, la transversalité nous semble être l'un des principaux outils pour atteindre cet objectif.»



SPORT & GO

Ce mois-ci nous faisons un petit focus sur Thibaut Corraera, figure emblématique du club Manosque Handball. C'est volontiers qu'il s'est pris au jeu des questions/réponses pour mieux vous le faire connaître ...

HANDBALL : ENTRETIEN AVEC THIBAUT CORRAERA

MANOSQUE



Malgré un passage réussi au Marseille Provence Handball, Thibaut Corraera n'a pas hésité à revenir aider son club de cœur. **Joueur, entraîneur, dirigeant, entretien avec cet homme dévoué et personnage incontournable du Handball Manosquin.**

Mouv'in : Thibaut Bonjour, pour ceux qui ne vous connaissent pas encore, pouvez-vous vous présenter auprès de nos lecteurs ?

Thibaut : Bonjour, Thibaut Corraera, au club depuis 15 ans, j'ai été salarié du club pendant 6 ans avant une petite escale à Marseille en 2018, **de retour à la maison depuis 2 ans et aujourd'hui entraîneur des -17 garçons, et joueur de l'équipe Senior.**



Mouv'in : Vous êtes donc entraîneur au sein de la structure, dirigeant et également joueur ?

Thibaut : Exactement, après avoir entraîné l'équipe Senior pendant 5 ans, ainsi que l'école de handball et avoir mis ma « carrière » de joueur entre parenthèses, **j'accompagne désormais l'équipe -17 garçons, et je reprends du service pour l'équipe première avec un grand plaisir.**

Mouv'in : Plus de 15 années passées sous les couleurs Manosquines, vous avez dû constater une évolution ?

Thibaut : Oui bien sûr, **plus les années passent et plus le club devient structuré.** Quand j'ai commencé en tant que salarié nous étions très peu d'entraîneurs, des équipes avec peu de joueurs et le club avait du mal à se développer. **Aujourd'hui Benjamin a pris le relais, le club compte 4 entraîneurs diplômés dont 2 DEJEPS, une école de handball « Label Or » depuis 4 ans, une filière garçons avec deux équipes par catégories dont une qui se qualifie en ligue PACA chaque année, une filière filles qui se dynamise et deux équipes Seniors.** Et ce n'est que le début...

Mouv'in : Comment envisagez-vous votre avenir Handballistique ?

Thibaut : **A Manosque bien évidemment !** Que ce soit en tant que joueur pour les quelques années qu'il me reste avant de laisser la place aux jeunes et en tant qu'entraîneur pour continuer à transmettre ma passion aux enfants du club.

Mouv'in : Quel message souhaitez-vous faire passer à nos jeunes Handballeurs Manosquins ?

Thibaut : Qu'ils continuent à s'investir comme ils le font, car **nous avons des jeunes très impliqués et très passionnés avec beaucoup de talent et surtout qu'ils continuent à prendre du plaisir, à pratiquer ce sport exceptionnel, autant sur le plan physique que sur le plan humain.**

Mouv'in : Thibaut, merci de nous avoir consacré un peu de votre précieux temps. Nous vous souhaitons plein de belles choses au club...





Le DLV XV ne cesse de progresser en ce début d'automne. Que ce soit chez les seniors, les juniors et les cadets ils s'illustrent dans du beau jeu et même si les victoires ne sont pas toujours à la clef, il n'en reste pas moins que tout le monde prend plaisir à jouer sur les terrains. C'est aussi cela qui fait le charme du ballon ovale ! On fait le point les différentes catégories.

MANOSQUE

LES SÉNIORS - EQUIPE 1 & ESPOIRS

Pour ce début d'automne, l'équipe 1 des seniors est sur une bonne dynamique, **en effet ils signent 3 victoires en 3 matchs !** Il s'imposent à domicile contre ISULA XV 21 à 10, la première victoire d'une saison qui s'annonce prometteuse. Notre équipe 1 continue sur sa lancée en remportant son deuxième match, **qui ce joue cette fois-ci à l'extérieur, contre St Mandrier 18 à 6.** L'équipe a montré beaucoup de détermination et un beau jeu. C'est avec de gros coups de pression sur l'équipe varoise qu'ils ont dominé toute la rencontre. Enfin pour sa troisième rencontre, **le DLV XV fait carton plein contre Le rugby Club Pernois en s'imposant à domicile 27 à 13.**

Ces 3 journées sans défaites permettent à l'équipe sénior de prendre provisoirement la tête du classement de 1^{ère} série. Nous espérons que l'équipe et tout le staff vont rester sur dynamique positive encore un bon moment.



Pour les espoirs le bilan est un peu plus mitigé avec **1 victoire et 2 défaites.** Ils l'emportent contre le SC Salonais à domicile 17 à 0, mais par contre ils s'inclinent contre Le Beausset, à domicile 18 à 26, ainsi que contre Orange, à l'extérieur 49 à 12. Il faut tout de même souligner que pour ce dernier match les espoirs jouaient à 10... **La saison est encore longue et ils ont bien le temps de se rattraper et de prouver de quoi ils sont capables.**

LES JUNIORS ET LES CADETS

Les juniors et les cadets se sont bien débrouillés lors des matchs de brassage puisque **les deux équipes signent toutes les deux une victoire** pour le premier match contre le Rassemblement du Pays d'Aix à Pertuis le 3 octobre. Les scores finaux sont de 17 à 0 pour les cadets et 29-26 pour les juniors. **Les deux équipes ont joué leur deuxième match de brassage contre le Rassemblement des Hautes Alpes à Manosque le 17 octobre.** Là encore cela se solde par une victoire pour les Cadets 41 à 40 et une victoire pour les Juniors 24 à 14.

DU BEAU RUGBY ET DES VICTOIRES POUR LE DLV XV !

Grâce aux deux victoires chacune, les équipes Cadets et Juniors vont pouvoir évoluer dans le championnat régional 1 pour cette année. Bravo à eux pour les esprits d'équipe et leurs victoires !



L'ÉCOLE DE RUGBY

L'école de rugby et ses différentes catégories à elle aussi débuté ses tournois après plus de 7 mois d'arrêt.

Les M8 & M10 se sont rendus à Embrun le samedi 10 octobre pour leur premier tournoi. Les M12 eux, étaient à Briançon pour jouer eux aussi leur premier tournoi. En ce qui concerne les M14, c'est à Sisteron qu'ils ont participé à des ateliers d'arbitrage toute la matinée et se sont illustrés dans un tournoi à 7 l'après-midi.

Les jeunes malgré la longue période sans rugby ont vite repris leurs marques et c'est fièrement qu'ils ont représentés les couleurs du club avec l'aide et le soutien de tous les bénévoles qui ont participé.



Pas de jaloux sur les terrains ! La nouvelle catégorie des Babys Rugby à commencer les rassemblements et un bon entraînement sous le soleil de la Rochette.

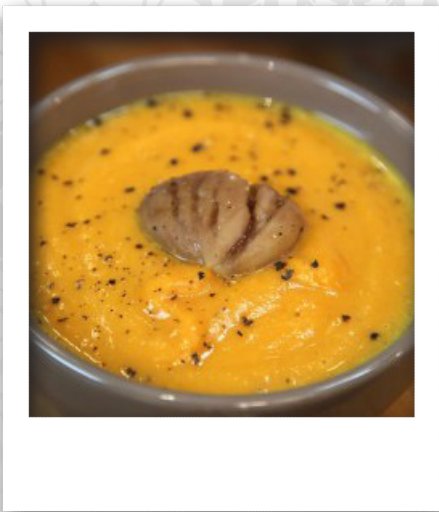


SURPRISE DU MOIS D'OCTOBRE !

C'est avec une immense joie, que le DLV XV à appris (la veille où nous rédigeons l'article) que Benjamin DEBETZ, formé au club et joueurs de Provence Rugby depuis 2017 en Espoirs à été convoqué pour un stage préparation à Marcoussis avec l'équipe de France de Rugby à 7 ! C'est en montrant toutes ses

qualités à 7 en participant à plusieurs tournois avec l'association partenaire les South Seven qu'il a retenu toute l'attention du sélectionneur.

Bravo à lui, souhaitons-lui bonne chance !

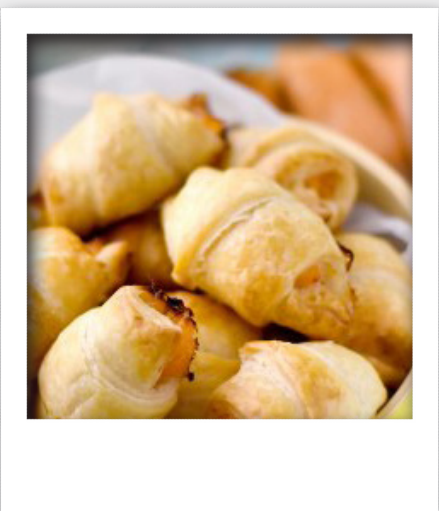


700 g de potiron coupé en dés,
15 marrons (en pot), 1 gousse d'ail
1 cube de bouillon de volaille
20 cl de crème fraîche
1/2 sachet de sucre vanillé, 30 g de beurre
2 pincées de cumin, sel et poivre

❖ Soupe potiron marrons

pour 4 personnes
préparation : 5 min • cuisson : 35 min

- > Couper le potiron en dés. Eplucher et couper la gousse d'ail finement.
- > Faire bouillir 1/2 litre d'eau et y mettre le cube de bouillon.
- > Dans une cocotte ou une grande casserole faire chauffer 20g de beurre et y faire revenir l'ail et les dés de potiron pendant 4 min.
- > Rajouter le bouillon, la crème et le cumin.
- > Laisser cuire à frémissement 30 min.
- > 10 min avant la fin, faire chauffer 10g de beurre dans une poêle, ajouter les marrons et le sucre vanillé. Faire cuire 6 à 7 min.
- > Puis rajouter les marrons à la soupe et laisser cuire à nouveau 5 min.
- > Mixer le tout et rectifier l'assaisonnement (poivre, sel, cumin).

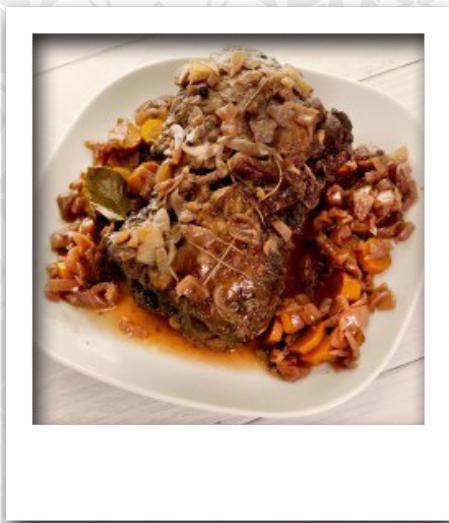


1 pâte feuilletée
4 tranches de saumon fumé
2 cuillères de lait

❖ Petits croissants au saumon fumé (toast apéritif)

pour 16 petits croissants
préparation : 15 min • cuisson : 25 min

- > Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7). Couper votre rond de pâte en 4, puis chaque quart en 4; ce qui fait 16 parts
- > Disposer dessus des petits morceaux de saumon fumé.
- > Rouler chaque petite part en forme de petit croissant
- > Passer un petit peu de lait dessus, et mettre à four 25 min.



❖ Civet de chevreuil

*pour 6 personnes • préparation : 30 min
cuisson : 5 heures*

- > Mélanger le vin, le bouquet garni, les carottes en rondelles, les oignons émincés, les baies de genièvre, le vinaigre, sel, poivre et muscade (si vous en utilisez).
- > Recouvrir la viande et laisser mariner **LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE** (de 12h à 3 ou 4 jours).
- > Faire cuire à feu doux minimum 5h, le plus étant le mieux. 10h est l'idéal.
- > Servir avec une purée de pommes de terres ou de brocolis faite à la main.
- > Des échalotes confites et/ou des groseilles accompagnent heureusement ce plat.

1.2 kg de chevreuil (les meilleurs morceaux pour cette recette sont les entre-cuisses)
Vin rouge, 1 bouquet garni (thym, laurier, romarin),
180 g de carottes en rondelles (quantité selon le nombre de convives, en comptant 30 à 50 g par personne),
6 oignons (1 par personne)
Genièvre, 15 cl de vinaigre
Poivre, Sel
Muscade (facultatif)



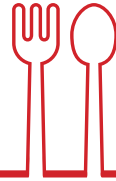
❖ Liqueur de coing

pour 10 personnes • préparation : 10 min

- > Cette liqueur doit reposer 1 mois.
- > Pelez et coupez les coings.
- > Gardez les pépins dans une gaze.
- > Ajoutez le tout dans l'alcool de fruit avec les oranges (avec peau) lavées et coupées en rondelles.
- > Ajoutez l'anis étoilé et le sucre.
- > Laissez macérer 1 mois dans un endroit frais en remuant de temps en temps pour que le sucre se mélange bien.
- > Filtrez puis embouteillez.

1 kg de coing,
1 l d'alcool de fruit, 400 g de sucre
1 anis étoilé, 2 oranges

L'ANNUAIRE Rest'O



LES BONNES TABLES PRÈS DE CHEZ VOUS VISIONNEZ LA VIDÉO DU RESTAURANT GRÂCE AU FLASH CODE



PIERREVERT
MARIO BISTRO

Fraîcheur & Saveurs : Une Ardoise Gourmande qui change régulièrement en fonction des saisons ! Élaborée avec des produits frais mêlant cuisine du Terroir & du Monde. Ambiance chaleureuse. Mario Bistro propose aussi la vente à emporter ! Pensez-y... Ouvert à l'année, voir horaires page Facebook

3, route de la Bastide des Jourdans - PIERREVERT • 04 92 87 44 09



MANOSQUE
IL GUSTO

Découvrez la carte de ce restaurant italien et notamment les délicieuses pizzas napolitaines réalisées dans la pure tradition italienne et cuites au feu de bois. Ouvert midis et soirs du mardi au samedi.

8 Place de l'Hôtel de ville - MANOSQUE • 04 92 77 54 14



ST MARTIN-LES-EAUX
L'ORIGINE

Des mets qui suivent le rythme des saisons au grès du marché. Esprit "Bistrot" le midi avec la suggestion du chef et le soir, à la carte avec une cuisine plus élaborée, le tout accompagné d'une sélection de vins de la région.

Place de la Fontaine • ST MARTIN LES EAUX • 06 63 41 41 55



GRÉOUX-LES-BAINS
**LA BRASSERIE
DU CASINO**

Retrouvez une cuisine traditionnelle dans une ambiance élégante. Profitez de faire un tour au Casino après votre repas. Brasserie ouverte du mercredi au dimanche midi & soir.

Avenue des Thermes - GRÉOUX-LES-BAINS • 04 92 78 00 00



GRÉOUX-LES-BAINS
LA CAVERNE

Découvrez dans un cadre chaleureux avec une toute nouvelle décoration, la cuisine de ce maître restaurateur, composée uniquement de produits frais et de saison. Ouvert toute l'année. Fermeture lundis & mardis.

15 Grande Rue - GRÉOUX-LES-BAINS • 04 92 78 19 54



MANOSQUE
SHIN SUSHI BAR

Véritable restaurant à sushis, vous y découvrirez les spécialités du chef dans un cadre moderne et accueillant. Sur place ou à emporter. Ouvert du mardi au samedi midi et soir - Fermé le dimanche et le lundi.

LE FORUM - Av. Régis Ryckebusch - MANOSQUE • 04 92 77 64 30



**ANNONCEZ
VOTRE RESTAURANT
DANS LE MAGAZINE**

75€ HT
/ numéros

ABONNEMENT
12 PARUTIONS

**OSEZ
VOUS
DÉMARQUER...**



**soyez
remarqués !**

**Affiches - Flyers - Logos - brochures ...
création - impression**

**Nous vous proposons
une communication unique
et créative !**



Sof'Communication
Communication | Graphisme | Impression

contact@sofcommunication.com / 06 11 64 30 54

HOROSCOPE



BÉLIER
21/03 > 20/04

Subitement, vous baissez les armes et vous vous sentez épaulé par grand nombre de personnes et cela en un mot vous motive pour la suite de votre vie. L'amour vous donne des ailes en plus.



TAUREAU
21/04 > 21/05

Tous vos efforts ne seront pas vains, car vous voyez la reconnaissance de vos pairs pointer son nez. Ceci va vous faire prendre un virage à 360° ayant des conséquences sur votre vie privée.



GÉMEAUX
22/05 > 21/06

La grogne s'installe en vous et cela se voit clairement sur votre visage. Vous souhaitez vous faire oublier un tant soit peu pour remettre vos idées en place. Prenez le large ne serait ce qu'un instant, et vous y verrez plus clair au retour.



CANCER
22/06 > 22/07

Votre image est chez-vous primordiale, voire essentielle à vos yeux, mais pourtant en jouant cette carte, vous, vous sentez de plus en plus seul(e). Réagissez avant que cette situation empire.



LION
23/07 > 23/08

Plutôt qu'essayer de comprendre tout et n'importe quoi, centrez-vous sur vous. Pensez à tout ce qui vous attend dans les prochaines semaines. Reposez votre esprit et votre corps s'en portera mieux.



VIERGE
24/08 > 22/09

Le trop du trop conduit seulement à rien, et là, vous y êtes en plein dedans. Et très prochainement vous verrez vos erreurs, mais il sera trop tard. Il vous faudra beaucoup de temps pour rétablir une fois de plus la confiance des autres que vous avez perdue.



BALANCE
23/09 > 23/10

Votre vie ne vous correspond plus vraiment et malgré les efforts, vous vous sentez bien seul envers et contre tous. Et pourtant, en ouvrant les yeux et votre coeur, les choses devraient très vite s'arranger.



SCORPION
24/10 > 22/11

Les papiers vous ennuiet et vous paralysent souvent, mais là, il est grand temps d'agir et de ne pas faire la politique de l'autruche. Il en est de même dans votre relation. Sachez écouter l'autre.



SAGITTAIRE
23/11 > 21/12

Le pôle délicat sera vos finances, les fêtes approchent et cela risque d'être un petit problème. Le banquier reste l'unique solution à vos dépenses abusives de ces dernières semaines.



CAPRICORNE
22/12 > 20/01

Cool, voilà le mot d'ordre que vous devez suivre, car cela va plutôt bien dans votre vie. Tout s'organise autour de vous pour faire de ce mois de Novembre, une véritable réussite. L'amour est au rendez-vous chaque instant de chaque jour.



VERSEAU
21/01 > 18/02

Voici, une bonne résolution, celle d'être en forme pour les fêtes qui approchent et qui vous donnent souvent l'envie d'être au top. Alors au programme, sport à gogo suivi d'un régime.



POISSONS
19/02 > 20/03

Ne jouez pas sur vos certitudes, car vous risqueriez de déchanter. Avant toutes choses, essayez de comprendre ce que les autres ont à vous dire, vous en ressortirez plus fort(e).



Le Salon

OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H À 18H – NON STOP
ET LE SAMEDI DE 9H À 12H

4 RUE DU CHÂTEAU – 04180 VILLENEUVE – TÉL. 04 92 73 11 69



NOUVEAU dans votre salon : les colorations 100 % végétales !

Des cheveux plus souples, plus brillants
et un effet naturel ...

DU 2 AU 30 NOVEMBRE

Pour ses 2 ans, le Salon vous OFFRE des cadeaux ! ✨

CONCOURS FACEBOOK

- Likez la page facebook **Le Salon** • Partagez la publication
- Identifiez 5 amis • Tirage au sort le 1^{er} Décembre

Tentez votre chance pour remporter l'un de ces deux lots



Coffret «Entretien»

- 1 shampooing
- 1 masque
- 1 sérum
- 1 lait pour brushing

Produits de la gamme Color By Nature

- 1 diagnostique personnalisé
en coloration végétale
- 1 coloration végétale au salon
+ séchage



Retrouvez Le Salon  Le Salon  le_salon_04180

Le Salon

OFFRE COLORATION VÉGÉTALE

5€*
de
réduction

*OFFRE VALABLE UNIQUEMENT SUR PRÉSENTATION DE CE COUPON
DU 2 AU 30 NOVEMBRE 2020

Le Salon

LISSAGE RÉPARATEUR
À L'ALOË VÉRA

99€*

*OFFRE VALABLE UNIQUEMENT SUR PRÉSENTATION DE CE COUPON
DU 2 AU 30 NOVEMBRE 2020

Le Salon

OFFRE PRODUITS STARTEC

-20%*
sur tous les produits de la gamme

*OFFRE VALABLE UNIQUEMENT SUR PRÉSENTATION DE CE COUPON
DU 2 AU 30 NOVEMBRE 2020