

#157 • NOVEMBRE 2021
www.mouy-in.com



GRATUIT
ALPES-DE-HAUTE
PROVENCE

A

NOVEMBRE



AGENDA DES SORTIES

CAHIER SANTÉ

LOISIRS, ANIMATIONS

Le Salon

4 Rue du Chateau
Villeneuve



Chambre
de **Métiers**
et de l'**Artisanat**
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR



LE 4 ET 5
DECEMBRE 2021

MANOSQUE

SALLE OSCO MANOSCO

10H À 19H

ENTRÉE LIBRE



DES SALON ARTS & GOURMANDISES

VENTES, ANIMATIONS ET DÉMONSTRATIONS
INFORMATIONS AU 04 92 30 90 95



cmar-paca.fr | PARTENAIRE D'AVENIR



#157 ● 15^{ème} SAISON
NOVEMBRE 2021

MAGAZINE MOUV'IN

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

NE PEUT ÊTRE VENDU / NI PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE
TOUTE REPRODUCTION, MÊME PARTIELLE, EST INTERDITE
(ART. L.335 À 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

Mine de rien la fin d'année approche à grands pas... Les journées ont bien raccourci et la fraîcheur commence à se faire sentir. Mais pour autant on ne se laisse pas aller et on prend soin de soi pour une vie plus saine et plus sereine. Avec un agenda encore bien rempli ce mois-ci, nous voyons, pour notre grand plaisir réapparaître les lots de fin d'année tant attendus. On entend ici où là la préparation des marchés de Noël, bref une atmosphère bien particulière se dégage petit à petit pour bientôt faire pétiller les yeux des plus petits comme des plus grands.

Pour ce mois de novembre, on découvre avec grand plaisir l'ouverture d'une droguerie éco-responsable sur Manosque, vous allez en savoir un peu plus sur ce beau projet dans les pages du magazine. Pour celles et ceux qui souhaitent se remettre en forme et atténuer leurs différents maux, pourquoi ne pas vous tourner vers des séances de chromothérapie ? Le pouvoir des couleurs est immense, nous vous en dévoilons le principe dans le cahier santé. On note également dans les pages de son agenda le rendez-vous annuel du Salon Arts & Gourmandises qui se tiendra à Manosque le mois prochain... Et comme tous les mois, retrouvez les infos sur les commerces. En ce mois de black friday, n'achetez plus les yeux fermés, mais rendez-vous dans vos commerces de proximité pour choisir vos articles avec de vrais conseils, et beaucoup d'humanité !

En attendant le prochain numéro «spécial fêtes» de votre magazine qui sera aussi le dernier de cette année 2021, je vous souhaite une bonne lecture et je vous dis à très vite !

Sophie GUIOU

NB: En fonction de l'évolution de la situation sanitaire, les événements sont susceptibles d'être annulés ou reportés. Il est préférable de se renseigner auprès des organisateurs. Ces derniers sont organisés dans le respect des consignes sanitaires en vigueur.

15 ANS



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



DU 5 AU 20 NOVEMBRE 2021

JUSQU'À

-20%

SUR UNE SÉLECTION DE PRODUITS*

STORES ET FERMETURES PROVENÇALES

MANOSQUE - 04 92 72 54 94

AIX-EN-PROVENCE - 04 42 21 02 61



komilfo

Votre conseiller stores et fermetures

*Offre valable sur une sélection de produits à découvrir en magasin; offre non cumulable avec toute autre promotion. Hors travaux préalables, pose, dépannage, devis et commandes en cours; hors fenêtres de toits et agencement.

DÉCOUVREZ LES SORTIES NOVEMBRE 2021 à visionner dans le cinéma de votre choix !

SORTIE LE 3 NOVEMBRE



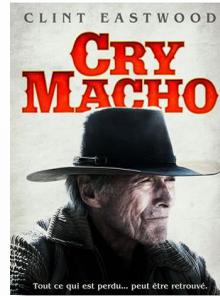
SI ON CHANTAIT

Comédie

Avec : Jeremy Lopez, Alice Pol, Artus

Quiévrechain, ville industrielle du nord de la France. Après la fermeture de leur usine, Franck, passionné de variété française décide d'entraîner ses anciens collègues, Sophie (dont il est secrètement amoureux), José (qui chante comme une casserole), et Jean-Claude (ancien cadre un peu trop fier) dans un projet un peu fou : monter une entreprise de livraisons de chansons à domicile, SI ON CHANTAIT !

SORTIE LE 10 NOVEMBRE



CRY MACHO

Drame, Western

Avec : Clint Eastwood, Dwight Yoakam, Daniel V. Gauriau

Mike, star déchue du rodéo, se voit confier une mission a priori impossible : se rendre au Mexique pour y trouver un adolescent turbulent et l'amener jusqu'au Texas. Il lui faudra pour cela affronter la pègre mexicaine, la police et son propre passé.

SORTIE LE 17 NOVEMBRE



LES BODIN'S EN THAÏLANDE

Comédie

Avec : Vincent Dubois, Jean-Christian Fauscinet

Maria Bodin, vieille fermière roularde et autoritaire de 87 ans, doit faire face à une nouvelle épreuve : son grand nigaud de fils, Christian 50 ans, a perdu le goût de la vie. Suivant l'avis du psychiatre, qui conseille le dépaysement, la mère Bodin se résigne donc à casser sa tirelire pour payer des vacances à son fils... en Thaïlande !

SORTIE LE 24 NOVEMBRE



HOUSE OF GUCCI

Biopic, Drame

Avec : Lady Gaga, Adam Driver, Jared Leto

Le film HOUSE OF GUCCI est basé sur l'histoire vraie de l'empire familial qui se cache derrière la célèbre marque de luxe italienne. Sur plus de trois décennies de passions, trahisons, décadence, vengeance et finalement meurtre, le film met en scène ce que signifie un nom, ce qu'il vaut et jusqu'où une famille peut aller pour reprendre le contrôle.

SORTIE LE 1^{ER} DECEMBRE



S.O.S. FANTÔMES : L'HÉRITAGE

Aventure, Action, Comédie

Avec : Paul Rudd, Carrie Coon, Mckenna Grace

Une mère célibataire et ses deux enfants s'installent dans une petite ville et découvrent peu à peu leur relation avec les chasseurs de fantômes et l'héritage légué par leur grand-père.



Espace Soubeyran, 2 Rue Rossini à Manosque
(Parking La Villette – GRATUIT 3 heures)

A NE PAS MANQUER



HAUTE COUTURE

Comédie dramatique
Avec : *athalie Baye, Lyna Khoudri, Pascale Arbillot*

Première d'atelier au sein de la Maison Dior, Esther participe à sa dernière collection de Haute Couture avant de prendre sa retraite. Un jour, elle se fait voler son sac dans le métro par Jade, 20 ans. Mais celle-ci, prise de remords, décide de lui restituer son bien. Séduite malgré elle par l'audace de la jeune fille et convaincue qu'elle a un don, Esther lui offre la chance d'intégrer les ateliers de la Maison Dior comme apprentie. L'occasion de transmettre à Jade un métier exercé depuis toujours pour la beauté du geste...

ET AUSSI...



**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.

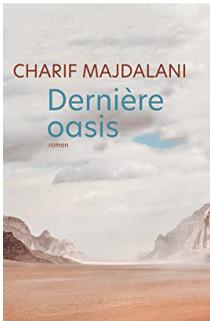
Robin Jardins botanic® à MANOSQUE
Route de Volx - Rond-point magasin Leclerc - 04 92 700 000
Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 19h
Le samedi en continu de 9h à 19h
Ouvert le dimanche de 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h30

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



JARDINERIE ANIMALERIE DECO ALIMENTATION BIO

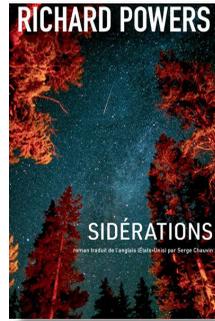
Retrouvez, en partenariat avec la Librairie au Poivre d'Âne à Manosque, la sélection de votre libraire : roman, BD, jeunesse... des livres à découvrir pour ce mois de Novembre



DERNIÈRE OASIS

Charif Majdalani
Editions Actes Sud

Un spécialiste libanais de l'archéologie orientale est invité par un mystérieux général dans une oasis en plein désert irakien pour expertiser des pièces antiques. En plein cœur d'un Moyen Orient qui s'embrase et enquêtant sur un éventuel trafic d'œuvres d'art, l'archéologue va assister au basculement dans la violence de l'Irak. Un roman incroyable et d'une très grande richesse.

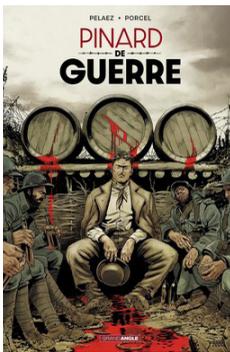


SIDÉRATIONS

Richard Powers
Editions Actes Sud

Depuis la mort de sa femme, un astrobiologiste élève seul leur enfant de 9 ans. Sensible, le jeune garçon se passionne pour les animaux mais il est sujet aussi à des crises de rage. Pour l'apaiser son père l'emmène camper ou lui fait observer le cosmos, jusqu'à la crise de trop. Un roman érudit, intelligent et empreint d'émotion. Magistral !

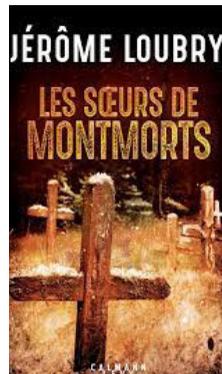
BANDE
DESSINÉE



PINARD DE GUERRE

Philippe Pelaez et Francis Porcel
Editions Bamboo

Pendant la première guerre mondiale, Ferdinand est un planqué qui simule une infirmité pour échapper à la guerre. Sans scrupule il fait fortune en vendant un vin frelaté à l'armée. Lors d'une livraison il va se retrouver malgré lui en première ligne. Une bd qui traite d'un sujet méconnu et original avec brio.



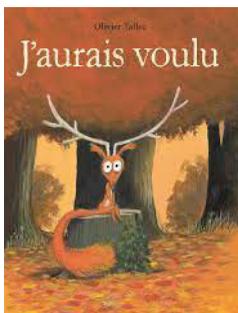
LES SOEURS DE MONTMORTS

Jérôme Loubry
Editions Calmann Lévy

Julien Perrault vient d'être nommé chef de la police de Montmorts, village isolé desservi par une unique route. Contre toute attente il découvre un endroit cossu et moderne loin des stéréotypes des villages de province. Mais quelque chose détonne dans ce lieu si calme. Un excellent thriller où l'auteur nous manipule pour notre plus grand plaisir.



JEUNESSE

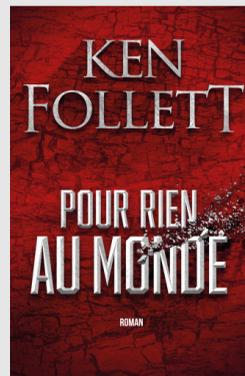


J'AURAIS VOULU

Olivier Tallec
L'Ecole des Loisirs

Après C'est mon arbre et Un peu beaucoup, nous retrouvons avec grand plaisir les nouvelles aventures de notre écureuil préféré. Cette fois, il ne veut plus être un écureuil mais... un castor ! Un castor c'est sérieux, c'est travailler, sauf que... Un album hilarant avec de superbes illustrations sur l'acceptation de soi. A partir de 3 ans.

A ne pas manquer !



POUR RIEN AU MONDE.

Ken Follett

Le monde est sous la menace d'une nouvelle guerre, entre attaques terroristes et trafics de drogue. Pauline Green, la première présidente des Etats-Unis, tente de faire preuve de diplomatie mais la multiplication d'actes d'agression met à mal les alliances entre les grandes puissances.



JEU FAMILLE

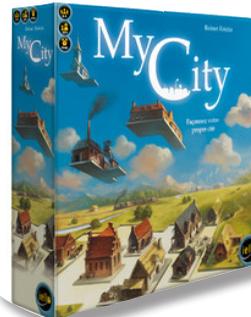


THE CREW

*A partir de 10 ans
Durée de la partie 20 min
De 3 à 5 joueurs*

Vous et les autres joueurs travaillez ensemble pour rechercher le continent perdu de Mu. Cette nouvelle aventure emmène votre équipage au plus profond des abysses à la recherche de la légendaire terre engloutie. La distance à parcourir dépend entièrement de la qualité de votre travail d'équipe. Carte par carte, tour par tour, votre équipe de recherche découvrira les défis qui vous attendent et tracera un chemin jusqu'à Mu. Si la communication entre les membres de votre équipage est fortement limitée par votre état de submersion, elle est également essentielle à votre réussite. Trouver la terre cachée dans les profondeurs obscures ne dépend pas seulement de la réussite des tours, mais aussi d'une négociation minutieuse de l'ordre dans lequel ils sont gagnés. Si les choses ne se passent pas comme prévu, vous pourrez peut-être sauver l'opération, mais il faudra un déroulement presque sans faille et peut-être un peu de chance pour atteindre enfin Mu. Le jeu propose une variante pour 2 joueurs

EXPERT

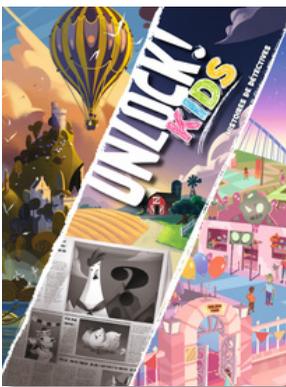


MY CITY

*A partir de 10 ans
Durée de la partie 30 min
De 3 à 5 joueurs*

Dans My City, les joueurs jouent simultanément. La première carte du deck de construction est révélée, et chaque joueur doit placer l'immeuble représenté sur son plateau de jeu personnel. Il vous faudra évidemment respecter les contraintes de pose, et tenter de positionner vos bâtiments de sorte à générer un maximum de points. De nombreuses combinaisons sont possibles, les joueurs devront donc optimiser chaque nouvelle construction. Au fil des épisodes, de nouveaux bâtiments sont révélés et le plateau de jeu est modifié par des stickers, témoins de l'évolution de l'environnement au fur et à mesure du développement de la ville. Et une fois l'aventure finie... rejouez ! My City propose un mode distinct de la campagne évolutive afin de jouer encore et encore !

JEU ENFANT

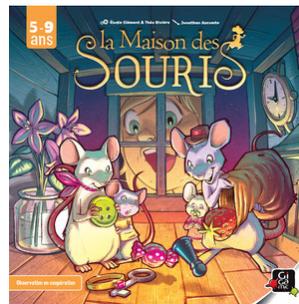


UNLOCK KIDS

A partir de 6 ans - Durée de la partie 20 min - De 1 à 4 joueurs

Combinez les symboles pour avancer et résolvez les énigmes ! Jouable dès 6 ans avec des règles adaptées spécialement pour les enfants: Des énigmes adaptées aux enfants, sans utiliser d'écrans ! Les solutions complètes incluses dans la boîte. Tutoriel inclus: pas besoin de lire la règle Des scénarios joués et validés par des enfants.

COUP DE COEUR



LA MAISON DES SOURIS

De 5 à 9 ans - Durée de la partie 20 min - De 2 à 6 joueurs

Jeu coopératif pour les enfants, à partir de 5 ans, faisant appel à la mémoire et au sens de l'observation des joueurs. Dans ce jeu, les gagnants ne sont pas opposés aux perdants. Les enfants jouent tous ensemble pour remplir une mission commune : trouver un maximum d'objets dans un temps imparti. D'ailleurs il n'y a pas de perdants. À l'issue de la partie, selon de degré de réussite, les joueurs gagnent un peu plus ou un peu moins. L'accent étant mis sur les interactions entre les joueurs qui sont invités à partager leurs opinions

L'Antre des Jeux

VENTE, LOCATION, TEST JEUX DE SOCIÉTÉ

★ SALLE DE JEU 3€ ACCÈS ILLIMITÉ
MAGIC The Gathering
FRIDAY NIGHT MAGIC DRAFT WEEK-END / PRERELEASE
WARHAMMER 40,000
WARHAMMER AGE OF SIGMAR
DUNE
PICTURES
SOIRÉES JEUX DE SOCIÉTÉ



Enfin ! L'association ADIS que l'on ne présente plus fait remonter les écoles de danse sur scène pour un nouveau spectacle le 20 novembre au Théâtre Jean Le Bleu à Manosque. Tout le monde est prêt pour vous offrir un moment de danse que vous allez, sans nul doute, tous apprécier ! On pense à réserver ses places dès maintenant...

MANOSQUE

L'ADIS ET SES ACTIONS

L'ONG (Organisation Non Gouvernementale) ADIS, association Manosquine qui oeuvre depuis plus de 25 ans au développement sanitaire, économique et éducatif de l'Afrique et plus particulièrement du Burkina Faso et du Sénégal a décidé de reprendre ses activités après avoir été contrainte de les suspendre en raison de la crise sanitaire et des nombreux actes terroristes qui endeuillent plus particulièrement le Burkina depuis 6 ans. **Toujours animé du même désir de venir en aide aux populations qui vivent dans le dénuement, l'association a décidé de retourner au Sénégal**, pays où elle a construit il y a une dizaine d'années des écoles, puis électrifié écoles, dispensaires et maternités au moyen de panneaux solaires et accompagner des collectifs de femmes dans la création d'activités génératrices de revenus.

Les électrifications sont faites au moyen de panneaux solaires offerts par la société Aubagnaise DOMOS et permettent à la nuit tombée d'offrir de la lumière à des centaines d'écoliers (la nuit sous ces tropiques tombe vers 18H00) pour leur permettre, encadrées par un professeur, de faire leurs devoirs. **Concrètement les résultats s'en font ressentir puisqu'à la fin de chaque année scolaire et depuis que l'ADIS électrifie des classes (25 classes à ce jour), 90 à 100 % des élèves réussissent leurs examens à la fin de l'année contre 50 à 60 % avant leur électrification.**

L'ADIS ACTEUR MAJEUR DANS LE DÉVELOPPEMENT SANITAIRE, ECONOMIQUE ET ÉDUCATIF EN AFRIQUE DU SUD

Une mission de repérage au sud de Dakar a été réalisée durant laquelle 5 écoles ont été identifiées pour implanter des panneaux solaires en vue de leur électrification. Durant cette mission, **des lunettes offertes par Afflelou Manosque ont été remises, ainsi que des vêtements pour nourrissons collectés dans la région**. Précisons que ces classes électrifiées sont aussi utilisées pendant les vacances scolaires et les WE pour les cours d'alphabétisation des adultes, des rencontres associatives et que l'électricité produite permet de charger la batterie de leurs téléphones portables. **Ainsi une vie s'organise autour des écoles électrifiées pour le mieux être de chacun, de leur famille, de leur village et de leur pays.**

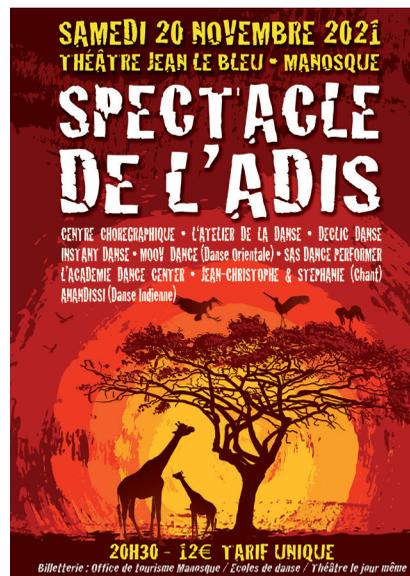
L'ADIS FAIT SON SHOW LE 20 NOVEMBRE À MANOSQUE !

L'ADIS COMPTE SUR VOUS

Si vous aussi êtes convaincus que le développement de l'Afrique passe par l'éducation de ses enfants, soutenez l'ADIS en devenant **parrain ou donateur**. L'association étant reconnue comme association de bienfaisance un reçu fiscal vous sera délivré, ce qui vous permettra de bénéficier d'une réduction d'impôt correspondant au 2/3 de votre don. Ainsi pour un don de 1000 euros votre impôt sera réduit de 667 euros. L'association souhaite insister sur le fait que tout ce qu'elle a réalisé a été possible grâce aux dons reçus de personnes généreuses.

UN SPECTACLE GRANDIOSE

Cette année, pour le plus grand plaisir de tous, l'ADIS vous propose son **traditionnel spectacle de danse qui se tiendra le samedi 20 novembre à 20h30 au théâtre Jean Le Bleu**. Ce spectacle ne serait pas possible sans la participation des écoles de danse de Manosque qui offrent un spectacle grandiose et majestueux. **Les membres de l'association souhaitent d'ailleurs les remercier du fond du coeur. Alors venez nombreux vous émerveiller et les applaudir pour votre plus grand plaisir et par solidarité avec nos amis africains.**



Spectacle de l'ADIS
Samedi 20 Novembre 2021
20h30 - Théâtre Jean Le Bleu - Tarif unique 12€

BILLETTERIE
Office de tourisme de Manosque / Ecoles de danse
Théâtre le jour même
Pass sanitaire obligatoire



L'Antre des Jeux, situé au Forum à Manosque a fêté cette année en mai sa deuxième bougies. Alors que les jeux de société ont de plus en plus de succès, nous faisons un focus ce mois-ci sur la boutique d'Alexis, ce qui va vous permettre d'en savoir un peu plus sur notre partenaire de la rubrique «ludothèque».

L'ANTRE DES JEUX, LE PARADIS DES JEUX DE SOCIÉTÉ !

MANOSQUE

Alexis le propriétaire du magasin, à depuis toujours été passionné par cet univers de jeux faisant appel aussi bien à l'imaginaire qu'à la stratégie. Ce fut donc une évidence pour lui d'ouvrir, dès qu'il en a eu l'opportunité, un magasin en lien direct avec sa passion. C'est ainsi que l'Antre des Jeux a vu le jour dans le quartier du Forum à Manosque.



QUE TROUVE-T-ON DANS L'ANTRE DES JEUX ?

La boutique possède de nombreuses références, avec bien sûr les jeux les plus en vue du moment, et alimente régulièrement ses rayons de nouveautés pour que vous puissiez découvrir de nouveaux jeux à chacune de vos visites; Envie d'un jeu en particulier ? Pas de problème, Alexis pourra le commander ou bien vous proposer grâce à ses précieux conseils un jeu similaire que vous ne connaissez pas encore. Il faut également préciser que la boutique fait de la location de jeux pour vous permettre de les tester avant de les acheter. Et enfin pour tous les fans du fameux jeu de cartes « Magic » il faut savoir que la boutique est un revendeur officiel.

ET AUSSI...

L'Antre des Jeux vous propose aussi un concept sympa pour passer de bons moments en famille ou entre amis. On peut s'installer dans le fond de la boutique pour des soirées jeux qui ont lieu tous les vendredis soir pour le FNM (Friday Night Magic). Ce sont des soirées dédiées au jeu de cartes « Magic » pour des parties entre habitués ou pour s'initier à cet excellent jeu. Et pour tous ceux qui veulent tester un jeu entre amis vous pourrez le faire à la boutique en soirée tous les premiers samedis du mois. A noter que vous pourrez emmener votre propre jeu à la boutique, car le but de cette soirée est simplement de s'amuser tout en découvrant ou redécouvrant un jeu.

WARHAMMER EST DANS L'ANTRE



Au rayon des nouveautés de la boutique, comment ne pas parler de Warhammer, jeu bien connu des experts qui consiste à évoluer dans un territoire que vous allez créer de toutes pièces avec des figurines que vous allez devoir assembler et peindre elles aussi. Les figurines autrefois métalliques sont aujourd'hui remplacées par des figurines



en plastique avec une grande qualité dans les détails et surtout un prix plus abordable qu'à l'époque. Une étagère spécialement dédiée à ce jeu se trouve dans le magasin avec des règles du jeu des boîtes à assembler et tout le nécessaire de peinture. N'hésitez pas à aller voir Alexis pour en savoir un peu plus, il sera ravi de répondre à vos questions.

STRATÉGIE, AMBIANCE, EDUCATIF, FAMILIAL... TROUVEZ LE JEU PARFAIT À LA BOUTIQUE L'ANTRE DES JEUX À MANOSQUE !

Les jeux de société existent depuis de nombreuses années, mais connaissent un regain de popularité. Assez récemment, les auteurs et illustrateurs regorgent d'ingéniosité et de talent pour nous présenter des jeux aussi beaux qu'amusants tout en étant adaptés à toutes les demandes. Que vous cherchiez un jeu familial, stratégique ou simplement un jeu éducatif pour votre enfant, Alexis saura



vous conseiller, afin que vous puissiez dénicher le jeu qui vous conviendra le mieux.

INFOS

L'ANTRE DES JEUX

Avenue Regis Ryckebusch - Le Forum - 04100 MANOSQUE
Tél. 04 86 56 64 28 - gonzalesalexis999@gmail.com

Ouvert du mardi au vendredi de 11h à 19h
Le samedi de 12h à 19h

Facebook : L'Antre des Jeux



Nous avançons à grands pas vers les fêtes de fin d'année et le Casino Partouche de Gréoux-les-Bains pense à vous ! Du 8 au 23 novembre 2021, le Casino vous gâte : vous allez pouvoir tenter votre chance pour gagner une Playstation 5. Nous vous l'avons dit c'est Noël avant l'heure !

GRÉOUX-LES-BAINS

NOËL AVANT L'HEURE !

Nous le savons tous, le Casino Partouche met toujours les petits plats dans les grands quand il s'agit d'offrir des cadeaux à ses clients. En ce mois de novembre, **du 8 au 23 novembre, vous allez pouvoir gagner une Playstation 5 !** Pour être l'heureux gagnant, rien de plus simple ... **avec votre ticket players plus, vous allez estimer le montant total de la vitrine.** Celle ou celui qui aura estimé à son juste prix la vitrine repartira avec la console de jeux. Vous voyez, il n'y a rien de compliqué.

Petit rappel sur le ticket players plus : **le programme Players Plus est le « programme de fidélité » du groupe Partouche.** Adhérer au programme va vous permettre de **bénéficier de nombreux avantages** : tout d'abord vous allez pouvoir **accéder plus rapidement à la salle de jeux** pour tenter votre chance, ensuite vous **cumulez des « euro Players » sur les machines à sous, au bar et au restaurant des jeux.** Avec les « euro Players » cumulés, **vous gagnez des crédits de jeux pour profiter au maximum et augmenter vos chances de gagner.** Enfin vous allez **bénéficier de réductions sur les produits et des jeux exclusifs.**

Donc pour résumer, adhérer au programme de fidélité c'est tenter votre chance pour gagner la Playstation 5 et bénéficier tout au long de l'année de multiples avantages. Autre chose non négligeable **l'adhésion est simple et gratuite. Au final c'est Noël tout l'année dans votre Casino de Gréoux-les-Bains !**

DES MACHINES À SOUS DERNIÈRE GÉNÉRATION

Êtes-vous allé récemment tenter votre chance au Casino ? Si ce n'est pas le cas vous n'avez pas pu tester **les 3 dernières machines nouvelle génération en place depuis le mois de septembre.** En effet, le Casino s'est doté des machines Fortune Age Deluxe, Scarab Grand et Golden Jungle. **Ces petites dernières vous offrent l'opportunité de vivre une nouvelle expérience de jeu.** Venez vite les essayer et tenter de remporter le gros lot comme on le dit si bien « cela n'arrive pas qu'aux autres ... »



C'EST NOËL AVANT L'HEURE AU CASINO PARTOUCHE !

ESTIMEZ LE MONTANT DE LA VITRINE, ET GAGNEZ UNE PLAYSTATION 5 !



ET TOUJOURS POUR VOUS...

Entre des machines à sous ultra colorées et des tables de jeux traditionnels, vous entrez à chacun de vos passages dans un univers unique qui va vous permettre de passer des moments agréables. Que vous soyez petit joueur ou

grand parieur, **venez tenter de remporter le jackpot sur l'une des 56 machines à sous, Magapot** (plus de 180 machines reliées entre elles dans toute la France pour un énorme jackpot commun), **machines à poker**, il y en a pour tous les goûts. Les **13 postes de roulette anglaise électroniques et black jack électronique** sont aussi à votre disposition dans la salle de jeu à la fois moderne et conviviale.

Le bar du Casino vous offre la possibilité d'épancher de petites ou de grosses soifs entre amis. Pour des moments conviviaux n'hésitez pas à **vous offrir un déjeuner ou un dîner au Bistrot du Casino.** Rappelons-le le Bistrot du Casino accueille tout le monde puisque l'accès, contrairement aux salles de jeux, n'est pas réservé aux plus de 18 ans. Alors on en profite !

JOUEZ EN TOUTE SÉCURITÉ !

On ne le rappellera jamais assez : toute l'équipe du Casino vous assure un maximum de sécurité en cette période. Tout est prévu pour le respect des gestes barrières; Le masque est de rigueur aussi bien pour les employés que pour les joueurs, des distributeurs de gel sont à votre disposition, des plexiglas sont positionnés entre chaque machine à sous et les écrans de jeux, les boutons, les jetons ainsi que les sièges sont désinfectés après chaque joueur. Vous pouvez donc venir sereinement tenter votre chance et vivre une expérience unique dans votre Casino Partouche !

INFOS

A l'accueil du Casino ou au Tél. 04 92 78 00 00

Casino Partouche Avenue des Thèmes
04800 Gréoux-les-Bains

www.casinogreoux.com

CASINO

GRÉOUX | LES BAINS



NOËL AVANT L'HEURE

UNE PLAYSTATION 5 À GAGNER !

DU 08 AU 23 NOVEMBRE 2021

**Estimez le montant total de la vitrine
avec votre ticket players plus**

PARTOUCHE
#JouezleJeu

CASINO - BRASSERIE - ÉVÉNEMENTS

f CASINOGREOUX | CASINO-GREOUX.PARTOUCHE.COM

Opération soumise à conditions et réservée exclusivement aux détenteurs de la carte de fidélité Players Plus. 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. Entrée en salle de jeux réservée aux personnes majeures non interdites de jeux, sur présentation d'une pièce d'identité en cours de validité. SOCIÉTÉ DU GRAND CASINO DE GREOUX-LES-BAINS, SAS, 82.500 €, Villa les Jarres - Avenue des Thermes 04800 Gréoux-les-Bains, 411 543 937 RCS MANOSQUE

18+

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



La ville de Manosque, en partenariat avec les stations de la vallée de l'Ubaye, organise un week-end sous le signe de la montagne, du sport et de la glisse, les 26, 27 et 28 novembre prochains. Prenez note dans vos agendas.

MANOSQUE



Durant 3 jours, la place du Terreau va se transformer en station de ski et le moins que l'on puisse dire, c'est que le programme va vous dépayser.

ACTIVITÉS ET ANIMATIONS

Élément phare de ce week-end, l'installation d'une patinoire de 140 m² qui prendra place sur le parking du Terreau dès le vendredi 26 novembre à partir de 17h. Elle restera installée

jusqu'au 26 décembre pour le bonheur des petits et des grands. En effet, les scolaires pourront également profiter gratuitement de cette installation sur certains créneaux horaires en semaine, tout comme les enfants inscrits à la MJC, au centre de l'enfance, ou encore dans le dispositif Vacances Pour Tous. Une coordination réalisée entre le Collectif Sportif Manosquin et les services de la ville.

Autre activité qui fera sensation, le « Big Air Luge » présent uniquement durant l'événement Manosco'Ski. Prenez place dans une grosse bouée et lancez-vous sur un tremplin pour un décollage et des sensations garanties sans oublier, durant ces trois jours, la présence d'un mur d'escalade, des démonstrations de VTT trial et de « Parkour » et d'autres activités. L'inauguration de l'événement se tiendra le vendredi 26 novembre à 18h pour un lancement officiel en présence des élus et des partenaires.



PATINOIRE, « BIG AIR LUGE », LE PARKING DU TERREAU SE TRANSFORME EN STATION DE SKI !

UN MARCHÉ DE PRODUCTEURS

Digne d'un véritable village montagnard, la place va accueillir samedi 27 et dimanche 28 novembre de 10h à 18h, des producteurs de la vallée de l'Ubaye qui vous feront découvrir leurs produits et spécialités. Les partenaires institutionnels et du tourisme seront également présents pour vous faire découvrir les différentes offres dont regorge notre département.

MANOSCO'SKI : UN WEEK-END DE GLISSE À MANOSQUE !

UNE SOIRÉE CLUBBING



Samedi 27 novembre, à partir de 21h, venez profiter d'une soirée clubbing déguisée sur le thème « Au pied des pistes ».

Combinaison, bonnet et lunettes de ski pour venir profiter de l'ambiance DJ avec la présence sur le dancefloor de la troupe BODYLIGHT CONNECTIK ART (maquillage phosphorescent et danseur performeur « Kawok »).



INFOS PRATIQUES

Ouverture de la patinoire sur le mois de décembre :

Période scolaire :

- Les lundis, mardis, jeudis, vendredis, de 18h à 20h et les mercredis de 16h à 20h
- de 10h à 12h et de 14h à 16h - réservé aux scolaires -
- Les mercredis : de 10h à 12h réservé au Centre de l'enfance et de 13h00 à 15h réservé MJC / Vacances pour tous et AVL

Vacances de Noël : Ouverte à tous du lundi 20 au jeudi 23 décembre de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 20h00

Tarif patinoire tout public: 2€ les 30 min.

Contrôle du Pass sanitaire à partir de 12 ans.

Désinfection du matériel après chaque rotation + gel hydro-alcoolique

Infos usagers : Le parking du Terreau sera intégralement fermé du mercredi 24/11 au lundi 29/11 (réouverture dans la journée).

Plus d'infos : www.ville-manosque.fr



MANOSCO'SKI

AVEC LES STATIONS DE L'UBAYE

BARCELONNETTE ♦ PRALOU ♦ LE SAUZE ♦ SAINTE ANNE

PATINOIRE

BIG AIR LUGE

VTT TRIAL ♦ PARKOUR

MUR D'ESCALADE

PRODUCTEURS DE L'UBAYE

SOIRÉE CLUBBING DÉGUISÉE
AMBIANCE "AU PIED DES PISTES"

DIM SAM VEN
26
27
28
NOV

PLACE DU
TERREAU

ANIMATIONS GRATUITES

VEN 17H - 20H

SAM 10H - 23H

DIM 10H - 17H

Manosque

HAUTE - PROVENCE

ville-manosque.fr

20
TERRE
DE JEUX
24

UBAYE

TOURISME

Qui a dit qu'une cuisine, une chambre ou encore un dressing ne devaient pas être élégants ? Ce n'est surtout pas votre équipe de chez Schmidt Manosque puisque pour cet automne, en association avec Christian Lacroix Maison, votre intérieur va faire des envieux...

Rendez-vous vite chez Schmidt Manosque pour que vos envies se concrétisent...

MANOSQUE

DESIGN, CRÉATIVITÉ, AUDACE !

Lorsque deux maisons françaises de l'habitat et de la décoration se rencontrent et unissent leur créativité et leur savoir-faire, les intérieurs s'habillent avec style et flamboyance. **Schmidt et Christian Lacroix Maison subliment les lieux qu'ils décoorent ou aménagent. Schmidt apporte sa vision du Home Design, une approche de la conception et de l'aménagement sur mesure des espaces de vie. Christian Lacroix Maison célèbre un art de vivre empreint de créativité et de liberté** qui embellit les intérieurs. Afin d'exprimer à la fois la singularité et l'audace dont les deux maisons font preuve, quoi de mieux qu'un décor inédit ? Découvrez Algae Bloom Pearl, un motif pensé pour toutes les pièces de la maison



UN DÉCOR EXCLUSIF POUR VOTRE INTÉRIEUR



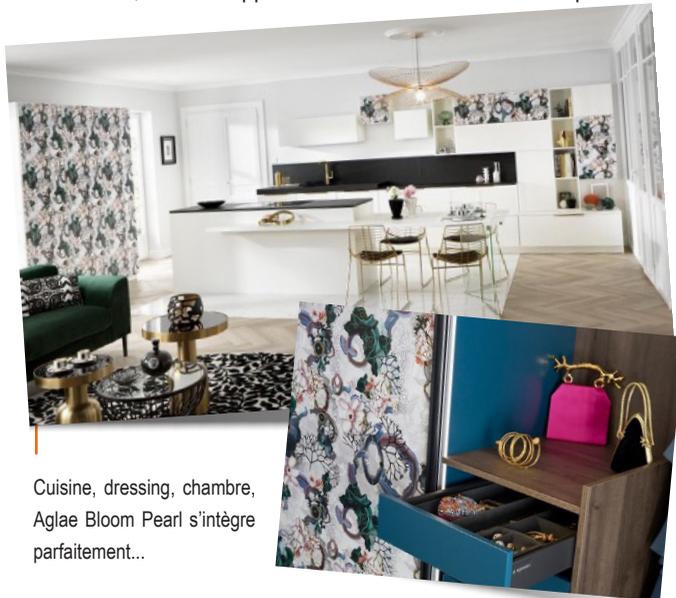
Nommé Algae Blomm Pearl, ce décor inédit a été imaginé pour s'adapter à tous les espaces de la maison : cuisine, chambre, dressing, salon, salle de bains... Chaque pièce peut se parer de ce décor réalisé en impression 3D,

ce qui en garantit l'extrême finesse et sa profondeur. Sa richesse stylistique apporte au lieu qu'il habille une touche de créativité et d'audace. En mêlant harmonieusement minéraux précieux et flore marine, ce décor célèbre la richesse et la flamboyance d'une nature dont Schmidt et Christian Lacroix Maison se sont toujours inspirés.

CHRISTIAN LACROIX MAISON ET SCHMIDT, UNE ALLIANCE SANS FAUTE DE GOÛT POUR DES INTÉRIEURS HARMONIEUX ET FLAMBOYANTS !

INSPIRATION ET ÉLÉGANCE CHEZ SCHMIDT MANOSQUE

Que ce soit dans une chambre ou un dressing, Algae Bloom Pearl apporte ses tonalités chaleureuses. Avec ses motifs de coraux semblables à de la dentelle, le décor se prête parfaitement à cette ambiance intime. Algae Bloom Pearl offre à une cuisine une note d'audace et d'originalité. Qu'il habille quelques meubles hauts ou une colonne, le décor apporte une touche colorée à votre pièce.



Cuisine, dressing, chambre, Algae Bloom Pearl s'intègre parfaitement...

TOUJOURS PLUS D'INSPIRATION...

La concordance entre l'esprit Christian Lacroix Maison et Schmidt se traduit aussi par la palette de couleurs. Algae Bloom Pearl se coordonne en effet parfaitement avec les teintes proposées par Schmidt : Celest, Clay, Green Tea, Navy, Stardust ou encore Nano Sencha. Grâce à elles, ce décor s'intègre avec élégance dans toutes les pièces de la maison.

Pour encore plus d'inspiration et un style personnalisé, rendez-vous dans votre centre conseil Schmidt Manosque pour découvrir les planches de style...

INFOS

SCHMIDT MANOSQUE

273 avenue du 1er Mai - ZI St Joseph - Manosque
Tél. 06 67 06 83 90

Ouverture : lundi 9h30 - 12h30 / 14h - 16h
Du mardi au vendredi 9h30 - 12h30 / 14h - 18h30
Samedi : 10h - 18h



JUSQU'AU 30 NOVEMBRE COUP DE CŒUR SUR LA CUISINE

En ce moment chez Schmidt, profitez de nos offres coup de cœur sur nos plus beaux modèles de cuisines et dressings, leur éclairage, les plans de travail et l'électroménager. L'occasion rêvée de réaliser tous vos projets d'aménagement ultra personnalisés. Depuis plus de 60 ans, Schmidt vous accompagne et fait battre le cœur de votre maison.

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

SCHMIDT MANOSQUE

273 avenue du 1^{er} Mai
ZI St Joseph
Tél. 06 67 06 83 90

> www.homedesign.schmidt |     



Restaurants, Salles de sport, Hôtel, Administrations etc...

...Faites

35%

d'économie d'eau
chaude ou froide

pour **1€***

* Dispositif réservé aux professionnels, administrations
pour le changement de vos pommeaux de douche et aérateurs


Eco-Tec Habitat

L'isolateur que vous recommandez

Contactez-nous : **04 92 72 34 62**
mail : contact@ecotechabitatpro.com
<https://ecotechabitatpro.com>

5016 A - Avenue Charles Richaud 04700 Oraison

PRÉPAREZ L'HIVER AVEC



ÇA CONTINUE !



Isoler vos combles,
garage, cellier,
vide-sanitaire... pour 1€
Départements 04/05/06/13/83/84

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



L'isolateur que vous recommandez

Contactez-nous : **04 92 72 34 62**

mail : contact@ecotechabitatpro.com

<https://ecotechabitatpro.com>

5016 A - Avenue Charles Richaud 04700 Oraison

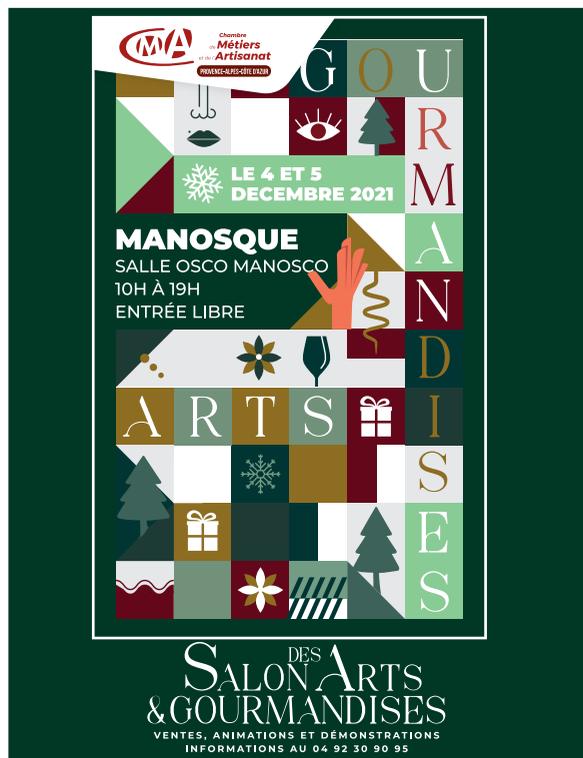


EVENEMENT

La Chambre de métiers et de l'artisanat de région Provence-Alpes-Côte d'Azur installe le Salon des Arts et Gourmandises à Manosque : partage et découverte de savoir-faire artisanaux seront au rendez-vous le samedi 4 et dimanche 5 décembre à la Salle Osco Manosco à Manosque. Papilles et pupilles vont pétiller !

MANOSQUE

Forte du succès des deux premières éditions, la Chambre de métiers et de l'artisanat de région Provence-Alpes-Côte d'Azur installe, le samedi 4 et dimanche 5 décembre 2021, la 3^{ème} édition du « Salon des Arts et Gourmandises » à Manosque. Organisé en partenariat avec Durance Luberon Verdon Agglomération, cet événement met en lumière le formidable savoir-faire des artisans de la région puisque démonstrations et animations auront lieu tout au long du week-end : l'occasion de ravir petits et grands et de remplir la hotte du Père Noël avec des créations locales et originales !



UNE THÉMATIQUE FÉÉRIQUE

Cette nouvelle édition revient sous le signe du partage et de l'esprit de Noël. Véritable invitation à la féerie et à l'enchantement, les visiteurs seront amenés à parcourir les allées à la découverte de produits locaux et de créations uniques. La ville de Manosque, terre d'artisanat et d'authenticité par excellence, participe au charme de cet évènement. C'est la promesse de belles découvertes à vivre en famille, pour les gourmands comme pour les amateurs de pièces d'arts, imaginé comme la promesse de belles découvertes...

3^{ÈME} SALON DES ARTS ET GOURMANDISES 4 ET 5 DÉCEMBRE



© Amande Olive & Chocolat

LE SAVOIR-FAIRE ET L'EXCELLENCE DU TERRITOIRE

Rendez-vous le samedi 4 et le dimanche 5 décembre de 10h à 19h (entrée gratuite), à la Salle Osco Manosco pour découvrir une cinquantaine d'exposants issus de toute la région, dont une vingtaine d'artisans des métiers de la gastronomie, et une trentaine d'artisans d'art.

Côté métiers d'arts, des créateurs de vêtements, de bijoux, de faiences, de meubles, des céramistes, et ferronniers d'art, feront la joie des amateurs de l'artisanat d'art. Et pour les gourmands, des brasseurs, des fabricants de rhums arrangés, de biscuits, des pâtisseries ou encore des chocolatiers qui feront découvrir leurs produits du terroir avec la passion qui les anime

ARTISANS DE BOUCHE ET ARTISANS D'ART PARTAGERONT LEUR AUTHENTICITÉ



© Atelier Cicada Art - Cédric Ramu





© La Palette Insouciant



© Naelys Provence

ANIMATIONS & DEMONSTRATIONS

Le salon est une occasion unique de partage et de convivialité : les artisans initieront ceux qui le veulent à leur métier de passion en transformant leurs stands en véritables ateliers. Des moments privilégiés de transmission et de démonstrations de savoir-faire uniques sont au programme !

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.

Cet évènement est organisé avec le soutien de la Communauté d'Agglomération Durance Luberon Verdon, de la Ville de Manosque et des partenaires suivants : la Banque Populaire, le Crédit Agricole Provence Côte d'Azur et France Bleu Provence.



© Cueilleur de Douceur

DES ARTISANS PASSIONNÉS VOUS FERONT DÉCOUVRIR LEURS PRODUITS...

INFOS
SAMEDI 4 et DIMANCHE 5 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



© Cueilleur de Douceur



SPECTACLE

Une belle programmation est prévue au Centre Culturel René Char pour ce mois de novembre. Concerts, cinéma, jeune public, une programmation qui vous fera passer de beaux moments de partage et d'émotion.



DIGNE-LES-BAINS

LA SAISON SE POURSUIT AU CENTRE CULTUREL RENÉ CHAR

● Samedi 13 novembre

SERKET & THE CICADAS [jazz]

21h - Centre culturel René-Char - Tarifs de 18 € à 6 €

En partenariat avec Arts et Musiques en Provence



Ce quartet mélange les instruments acoustiques à l'électronique et transgresse les sentiers battus du Jazz. Le concert est conçu comme une « suite ». Il crée un univers envoûtant, une musique cinématographique et lyrique, une énergie brute et sensuelle, avide de toucher l'intime et

l'incommensurable... Il s'inspire de musiciens de jazz comme Wayne Shorter, Aaron Parks, Brad Mehldau ; des groupes rock alternatif trip hop comme Björk, Radiohead et des musiques urbaines.... Serket et The Cicadas vous feront partager un instant d'énergie pure et de volupté.

www.cathyescoffier.com

www.artsetmusiques.com/jazz-musiques-actuelles/serket-the-cicadas/

● Mercredi 17 novembre

BAB ET LES CHATS QUI ROCK [concert jeune public]

15h - Palais des Congrès - Tarif unique 6 €

Dès 4 ans - durée : 45 min

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



Oui futur !

Un concert festif pour semer des graines de liberté et d'espoir, voici ce que proposent Guillaume et Candice. A eux deux, ils composent

des hymnes à la vie et à la joie pour dire « Oui » au futur et rêver ensemble un avenir durable, à l'image de la guitare basse de Candice faite en bidons. Ce concert, jeune public et familial, est aussi interactif ! Les rockeurs et rockeuses en herbe sont recrutés parmi le public pour monter sur scène et devenir artiste. Alors, n'hésitez plus : venez faire les pogos kangourou et aider le chef d'orchestre à taper le rythme !

www.babetleschats.com

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

● Jeudi 18 novembre

LÀ OÙ VONT NOS PÈRES [BD concert]

19h - Centre culturel René-Char - Tarifs de 18 € à 6 €

Tout public dès 8 ans - durée : 45 min

Florent Hermet, accompagné de sa contrebasse et d'un écran, fait vibrer avec intensité le chef-d'œuvre de Shaun Tan, mélange de féerie et de surréalisme, primé dans le monde entier. Un homme fait sa valise. Il quitte sa femme et sa fille. Il embarque à bord d'un navire pour traverser l'océan, destination : la terre promise. Il se retrouve dans un pays inconnu où tout est à déchiffrer, apprendre, découvrir ; de nouvelles coutumes, une autre langue, des objets, des animaux inconnus... Une expérience visuelle, musicale et sensorielle sans parole, qui évoque les migrations de façon universelle, avec une poésie et une délicatesse incomparables.

www.la-curieuse.com/artiste/la-ou-vont-nos-peres/

Spectacle présenté dans le cadre des tournées du Chainon



LE MARDI 16 NOVEMBRE À 18H15

Les rencontres cinéma proposent une soirée Jean Giono et le cinéma : conférence de Jacques Meny suivie d'une projection d'un film adapté de l'œuvre de Giono

● Du 22 au 26 novembre

RENCONTRE CINÉMA AUTRES REGARDS [cinéma/jeune public]

Projections et rencontres au Centre culturel René-Char

Tarifs de 6 à 3 €

Abonnement 10 séances : 38 € / carte d'adhérent : 5 €

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.

Programmation complète sur www.rencontrescinema.com

<https://www.facebook.com/rencontrescinematographiques>.

dedigne



● Samedi 27 novembre

FARAJ SULEIMAN [jazz]

21h - Centre culturel René-Char - Tarifs de 18 € à 6 €



Faraj Suleiman, compositeur et pianiste palestinien, est reconnu parmi ses pairs dans le monde arabe comme l'un des meilleurs. Il a fait un triomphe lors de son premier concert en France en mars 2019 à l'Institut du monde Arabe. Ses compositions originales sont influencées par la musique arabe et

les rythmes orientaux, dont il emprunte souvent les particularités, qu'il aime à mêler aux traditions du jazz et du tango. Formé à la musique arabe classique, il recherche comment atteindre « les oreilles orientales » par ses compositions. Mettant le piano toujours au centre de son œuvre, Faraj Suleiman a composé pour piano solo, pour quartets, quintets, piano et voix féminines et piano pour orchestre. A découvrir absolument.

« Faraj Suleiman est l'un des compositeurs les plus talentueux du moment » *Le Figaro*

www.farajsuleiman.com

Concert présenté dans le cadre des tournées du Chainon

DANS LE CADRE DU OFF

SPECTACLE



MERCREDI 10 NOVEMBRE

HISTOIRE DE LA MUSIQUE EN 66 MINUTES

[concert-narration]

19h – Centre culturel René-Char

Entrée libre



L'ensemble **Télémaque** de musique contemporaine sera à Digne-les-Bains dans le cadre de l'action régionale « Mondes sonores en territoire ».

L'**Histoire de La Musique en 66 Minutes** nous immerge dans trois grandes périodes de l'évolution

musicale : l'âge classique autour de Bach, Mozart et Beethoven; le romantisme de Schubert, Rossini puis Wagner; le monde moderne avec Debussy, Stravinsky et enfin Ravel. En complicité avec les musiciens de l'Ensemble Télémaque et porté par la mise en scène déjantée d'**Agnès Audiffren**, un comédien – **Olivier Pauls** – voyagera dans le temps à la recherche du plus grand de tous les compositeurs

SAMEDI 20 NOVEMBRE

L'HOMME QUI PLANTAIT DES ARBRES

selon Peek a Boo

[ciné-concert / spectacle visuel]

19h – Centre culturel René-Char

Tarifs de 8 € et 5 € pour les - de 12 ans, cartes soleil et lavande (billetterie en vente le jour même)

Tout public - durée : 1 heure



Redécouvrez le célèbre récit de l'écrivain manosquin au travers d'un spectacle associant lecture, film, musique, improvisations, manipulation d'objets, jeu d'acteur, projection

de visuels et décors mouvants. Les propos de l'ethnobotaniste Pierre Lieutaghi apporteront un éclairage sur les problématiques passées, actuelles et à venir liées à la sauvegarde de notre planète.

En partenariat avec le service développement culturel DLVA

INFOS

Centre Culturel René Char - Digne-les-Bains

Renseignements/billetterie : 04 92 30 87 10

culture@dignelesbains.fr

www.centreculturelrenechar.fr

PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE



MUSIQUE

Maintenant que La Capsule est bien lancée, la programmation ne s'arrête pas en si bon chemin. Pour ce mois de novembre vous allez faire de belles découvertes sonores avec des artistes tous plus talentueux les uns que les autres... Prenez note des dates pour ne pas en rater une miette !

MANOSQUE

On vous présente la programmation pour ce mois de novembre...

👉 **SAMEDI 6 NOVEMBRE 19H** - La Capsule / Manosque

[#Sortie de résidence]

MARIANNE (chansons poétiques et compositions métissées)



A l'occasion de la sortie de son nouvel EP «Sur le fil», Marianne, accompagnée d'Evan Doucet et d'Ahmad Compaoré (batterie percussions), vous propose une promenade au fil des mots et des cordes. Inspirée de sonorités d'ici et d'ailleurs, elle écrit, compose et interprète ses chansons qui vibrent le voyage poétique, teintées de nombreuses influences : jazz, musique mandingue, bossa nova, reggae...

Le trio sera en résidence du 4 au 6 novembre pour travailler sur leur set live. Gratuit.

👉 **MERCREDI 10 NOVEMBRE À 21H**

Restaurant Les Minots/Pierrevert

[VOYAGE SONORE #5]

LE SYNDICAT DU CHROME [funk brass band]

Dans le cadre de ses «Voyages sonores - concerts hors les murs», La Capsule vous propose un concert cuivré.

Leurs influences venues de la Nouvelle Orléans retracent la musique des plus féroces Brass Bands, ou encore les envoûtantes mélodies directement importées d'Ethiopie ou du Nigéria; Groove, transe, thèmes cuivrés, cravates et punchlines acides... Tout ceci n'a aucun sens ? Et pourtant...

Gratuit - Réservation conseillée au 04 92 72 15 98



LA CAPSULE POURSUIT SON ASCENSION EN NOVEMBRE !

👉 **JEUDI 18 NOVEMBRE À 19H** - Petite salle Jean Le Bleu

TRIO ZÉPHYR [musique du monde]



Héritières des chants archaïques, folkloriques ou sacrés, elles puisent au cœur de leurs racines humaines laissant la voix guider ce nouvel album-anniversaire et les cordes en tisser le décor. « Lucia » nous conte un récit primordial, originel, d'une joute

infinie et subtile entre l'ombre et la lumière.

Tarif 8€ / 10€ - Billetterie Yurplan.com et sur place

À L'AFFICHE ! **SAMEDI 27 NOVEMBRE À 21H**

La Capsule - MJC Manosque

DEMI PORTION + DARIO DELLA NOCE [hip-hop]



DEMI PORTION

Quel artiste peut se targuer d'avoir collaboré à la fois avec IAM, Oxmo Puccino, Kery James, Fabe, la Fonky Family ou encore Disiz ? Avec Demi Portion on ne parle pas de rap français mais bel et bien de hip-hop. Un hip-hop qui n'a pas de frontières, qui n'a pas de case tant sa musique est inclassable, un hip-hop de partage et de transmission. Encore un album qui réconciliera les puristes et les rookies.

Dario Della Noce

Dario Della Noce vous embarque dans un univers sombre et romantique. Écrits à l'encre de ses cernes sur des rythmiques trap, ses textes délivrent une critique glaçante de son époque dont il n'est que trop conscient d'être le pur produit.



Tarif 13€ / 15€ - Billetterie Yurplan.com et sur place

Renseignements

04 92 72 19 70 | www.mjc-manosque.com

La MJC de Manosque et son équipe plus que dynamique ouvre ses portes toute l'année à toutes et à tous pour découvrir de nouvelles activités ! Que ce soit pendant la semaine ou pendant les vacances scolaires, il n'y a pas de quoi s'ennuyer... Allez c'est parti on vous dévoile tout ça !

LES JEUNES ET LA MJC ? TOUT UN PROGRAMME, QUEL QUE SOIT TON ÂGE

MANOSQUE



Au programme à la MJC : ateliers, stages, soirées... il y en a pour toutes les envies ! C'est aussi l'opportunité de découvrir de nouvelles choses...

- **Des ateliers de loisirs** : danses contemporaine-indienne-break dance-hip-hop, musique, modélisme, arts plastiques, théâtre, chorale... avec des animateurs professionnels et des stages proposés pendant les vacances.
- **Des ateliers multimédia** afin de s'initier ou approfondir l'utilisation de divers outils et logiciel (3D, vidéo, graphisme, bureautique...);
- **Des stages de création de jeu vidéo** ;
- **Des soirées ciné-club** à la MJC ;
- **Des soirées jeux** en tout genre ;
- **Le Repaire**, un accueil pour les adolescents de 14 à 17 ans.

En plus, cette année, les projets vont fuser, alors tenez-vous prêt ! ... initiés par les animateurs ou par les jeunes, ... avec des thèmes tels que arts urbains, sport et nature... ... la MJC compte sur toi et toi et toi !!
A très vite quoi !



FOCUS SUR CHARLÉLIE ELZIERE

Le pôle Jeunesse de la MJC a accueilli, début septembre, un **nouvel animateur jeunesse** en charge de l'espace multimédia et du point Info Jeunes. **Charlélise Elziere est musicien, danseur, skateur et graphiste.** Ce passionné d'art et de culture en tout genre apporte ses expériences de médiateur des cultures urbaines au sein du **nouveau projet jeunesse de la MJC.** Il propose notamment des ateliers multimédias pour tous et un projet autour du développement de jeu vidéo.

L'ESPACE « MULTIMEDIA »

Cet automne l'espace Multimédia prend de plus en plus d'ampleur avec de belles activités et des nouveautés :

Les ateliers de création de jeu vidéo

Vous êtes passionné par les jeux vidéo ou simplement curieux ? La MJC propose tout au long de l'année de participer à un projet de conception d'un jeu vidéo. Aucune connaissance préalable requise, juste votre créativité : un atelier par mois pour apprendre les bases de la création de jeu et des tages d'approfondissement pendant les vacances.

Un espace numérique en accès libre

Tout au long de l'année, l'espace Multimédia proposera différents ateliers pour s'initier à la culture numérique. Grâce à différents logiciels gratuits et simples d'accès, vous apprendrez comment éditer une photo ou une vidéo, dessiner en 3d, utiliser un tableur, monter une vidéo, se défendre face à une fake new et bien d'autres choses.

L'espace Multimédia est équipé :

- **d'un poste de création 3D** vous permettant de créer librement votre jeu vidéo ou encore de dessiner en 3D.
- **d'un poste d'édition photo/vidéo** à disposition de tous ceux qui souhaitent se lancer dans le graphisme ou l'édition photo et vidéo.
- **d'un poste dédié à la musique assistée par ordinateur** donnant accès à différents logiciels d'édition et de mixage audio pour créer ses propres musiques.

Tous les postes fournissent un accès à internet et aux logiciels de traitements de textes, de tableurs et autres outils bureautiques.

Toutes les activités proposées dans le cadre de l'espace Multimédia sont gratuites + adhésion à la MJC obligatoire.

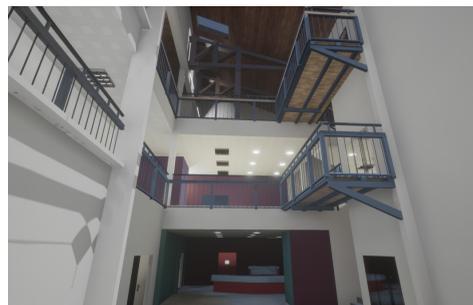


Image 3D de l'intérieur de la MJC

Informations complètes sur le site de la MJC
ou par téléphone au 04 92 72 19 70
www.mjc-manosque.com

Pour tous les amoureux du café et de ses boissons dérivées, Henri Bérard et sa société Teknologie Cafés, vous propose toute une gamme de machines et cafés hauts de gamme qui conviendront aux particuliers comme aux professionnels. Attention ! haut de gamme ne veut pas dire forcément plus cher que votre machine à dosette ou à capsule. Nous vous laissons découvrir tout cela...

MANOSQUE



TEKNOLOGIE CAFÉS
HENRI BÉRARD

TEKNOLOGIE CAFÉ

Fort d'une grande expérience de 25 ans dans la vente de café ainsi que de 18 ans dans la vente de machines Jura, Henri Bérard est un véritable amoureux du café.

Désireux de faire profiter aux particuliers comme aux professionnels de toute son expertise et sa passion, la création de l'entreprise Teknologie Cafés est alors pour lui une évidence et voit le jour au milieu de l'année 2020. Même si l'entreprise ne possède pas de magasin physique, elle dispose de tout le sérieux et des compétences requises au niveau de la relation client, du suivi et du service après-vente pour vous satisfaire.



LES MACHINES À CAFÉ JURA

Henri Bérard vous propose une large gamme de machines Jura, dont il est le revendeur officiel dans les Alpes de Haute-Provence. Ces machines haut de gamme, sont conçues et fabriquées en Suisse pour l'essentiel. **Votre café en grains préféré sera fraîchement moulu et préparé pour une ou deux tasses de différentes tailles selon votre choix, et le tout d'une simple pression à votre demande.**

Les machines Jura pourront vous donner en appuyant sur une simple touche aussi bien un véritable cappuccino moussu très agréable en bouche qu'un latte macchiato ou d'autres produits lactés ainsi que des verres de lait avec ou sans mousse ou encore de l'eau chaude pour du thé vert ou autre.



Les machines sont robustes, fabriquées en matière ABS (utilisé pour les hublots d'avions), elles sont réglables pour des hauteurs de tasses de 5cm à 11,5cm, et **peuvent même être utilisées pour des bols et gros contenants sur certains modèles.**

Vous aurez sur tous les modèles, en plus du grain, un emplacement spécifique pour le décaféiné ou une autre qualité de café déjà pré-moulu. Parmi les innovations technologiques vous pourrez avoir selon la machine que vous choisirez : **la possibilité de faire du café chaud ou froid, 2 blocs thermiques pour jouer sur plusieurs qualités de café, le nettoyage et l'entretien automatique** (pour toutes les machines) et la possibilité de connecter sa machine à une application mobile afin de la configurer via son smartphone et régler son café à l'envie. Pour les professionnels, les machines pourront selon le modèle, effectuer de 30 à 180 cafés par jour, toujours en automatique et être équipées d'un monnayeurs en WIFI. D'autre part Henri passera régulièrement pour entretenir vos machines, ce service est offert et n'engagera aucun frais supplémentaire.

TEKNOLOGIE CAFÉS L'ART DU BON CAFÉ EN GRAINS PAS EN CAPSULE !

En somme, ces machines peuvent être parfaitement adaptées à vos goûts et envies grâce à la large gamme de modèles et d'options.

**LE CAFÉ EN GRAINS FRAÎCHEMENT MOULU...
...PAS EN CAPSULE. DES SAVEURS ET ARÔMES
POUR TOUTES LES ENVIES !**

VENTE DE CAFÉ ET SERVICES

En plus des précieux conseils lors du choix de votre machine, Teknologie Cafés sera bien sûr au rendez vous pour l'installation de votre nouveau matériel chez vous. Une petite formation vous sera donnée en même temps, ce qui vous permettra de vous servir de votre machine à café automatique le plus simplement possible et avec une performance accrue. Et si vous deviez avoir le moindre problème, pas de panique, Teknologie Cafés s'engage à vous fournir un service de proximité avec suivi, qualité et fiabilité. Pour les consommables vous trouverez une sélection de cafés en grains avec 8 saveurs différentes : 6 cafés pur arabica dont 4 en pur origine (Mexique, Pérou, Ethiopie, Amérique Centrale), en bio et voir même équitables ainsi que 2 cafés 70 % arabica et 30% robusta. Des mélanges subtils avec des cafés d'origines différentes. **Vous pourrez opter également pour des thés haut de gamme, bio, équitables, biodégradables ainsi que des thés en coffrets ou en vrac et même des fleurs de thé,** ainsi que tout ce dont vous aurez besoin pour nettoyer la machine : filtre pour rendre votre eau, qui est souvent traitée, pure à 99% et enlever le goût.

LES AVANTAGES

Au rayon des avantages vous allez tout d'abord faire des économies sur le café, car bien moins cher que les dosettes ou capsules, (surtout si vous consommer 4 cafés ou plus dans la journée), sans compter la pollution liée aux emballages conséquents de celles-ci. **Une machine à café haut de gamme, accessible aux particuliers comme aux professionnels. Les conseils avisés et le suivi d'Henri Bérard, qui veillera à ce que vous soyez toujours satisfait de votre machine font de Teknologie Café un véritable allié...**

Bon je ne sais pas vous ? mais moi je prendrais bien un café...

INFOS
TEKNOLOGIE CAFÉS MANOSQUE

Henri Bérard - Tél. 06 73 26 94 68

henriarmandberard@gmail.com

www.teknologie-cafes-jura.fr

FESTIVAL DES CONTES DU 16 AU 21 NOVEMBRE



TERRITOIRE

Organisée par l'association de « Bouche à Oreilles », cette 6^{ème} édition du festival reprend la programmation de novembre 2020 qui n'avait malheureusement pas pu se tenir. **Le festival traversera la ville de Manosque ainsi que nos chers villages provençaux aux alentours du 16 au 21 novembre.** Depuis 2015 ce sont des dizaines de conteurs professionnels francophones d'horizons variés, qui nous font découvrir l'art du conte actuel et nous plongent dans leur univers. Cette année ce sont les 4 conteurs : Amandine Orban de Xivry, Arleen thibault, Luigi Rignanese et Thierry Bénêteau qui vont avoir le plaisir de nous faire voyager grâce à un style et un phrasé bien propre à chacun d'entre eux, mais qui vous enchantera à coup sûr quel que soit le conteur.

UNE PROGRAMMATION RICHE ET ACCESSIBLE À TOUS

- **Mardi 16 novembre**
de 9h à 16h30 - Manosque : Atelier de mouvement et d'écriture - Amandine Orban de Xivry
18h - Médiathèque Gréoux-les-bains : «Une langue un ailleurs» conférence-Thierry Bénêteau - A partir de 2 ans
 - **Mercredi 17 novembre**
16h - Manosque - Théâtre J Le Bleu : «Tout rond» Thierry Bénêteau
18h - Manosque Salle AVL des Ponches : «La Diseuse» Arleen Thibault
 - **Jeudi 18 novembre**
10h - Sainte-Tulle - Médiathèque : «Pataclock» Thierry Bénêteau - Réservé aux écoles et aux parents
14h - Manosque - La Petite marmite : «Sens dessus-dessous» Thierry Bénêteau
14h30 - Banon Médiathèque : «Silencieuse jusqu'au dégel» Amandine Orban de Xivry
18h - Résidence Les Bernardines Manosque : «Tour de Contes» Amandine Orban de Xivry
 - **Vendredi 19 novembre**
9h - 10h30 - Manosque - Ecole Mater. La Ponsonne : «Tout rond» - Thierry Bénêteau - Réservé aux écoles et aux parents
15h30 - Manosque - Ecole Elem. des Plantiers : «La Petite idée» Arleen Thibault - Réservé aux écoles et aux parents
20h30 - St Martin Les Eaux - Salle des Fêtes : «De mémoire de Femme» Arleen Thibault
 - **Samedi 20 novembre**
10h - Pierrevert - Médiathèque : «Silencieuse jusqu'au dégel» Amandine Orban de Xivry
16h - Manosque - Médiathèque d'Herbès : «Contes et légendes du Québec» Arleen Thibault
20h30 - Volx - Salle des Fêtes : «Fleuve» - Amandine Orban de Xivry
 - **Dimanche 21 novembre**
17h30 - Volx - Salle des Fêtes : «Le temps d'le dire» Thierry Bénêteau, Arleen Thibault, Amandine Orban de Xivry
- Enfin, le festival se terminera le groupe Mix'trad vous entraînera pour la soirée avec « A vos pieds... prêts? Dansez»

Association De Bouche à Oreilles

boucheaoreilles.manosque@gmail.com - Tél. 07 68 57 56 11
<http://www.boucheaoreillesmanosque.org/>

WWW.MOUV-IN.COM

«LES VALETS DE CHOEUR» EN CONCERT À PUIMOISSON

ÉVÈNEMENT



L'Association les Rendez-Vous de Puimisson très active dans le village vous propose le **dimanche 7 novembre à 17h30** en l'église de Puimisson de venir écouter « Les Valets de Choeurs ».

« LES VALETS DE CHOEUR »
UN CONCERT A CAPELLA EN
L'ÉGLISE DE PUIMOISSON

QUI SONT « LES VALETS DE CHOEURS » ?

Créé en 2006 à Bras d'Asse, « Les Valets de Choeur » est un chœur **exclusivement composé d'hommes**. Ce ne sont pas moins d'une douzaine de choristes venant de Digne, Manosque, Valensole et autres villages environnants dirigés d'une main de maître par Nicole Olivier. Cette « dame de chœur » professeure retraitée du conservatoire de Digne-les-Bains **les fait travailler sur un répertoire qui couvre des chants religieux et profanes du monde entier et surtout de toutes les époques**. Tous les chants sont chantés à capella. Certains choristes sont issus du chœur régional PACA. Tous expérimentés, ils disposent d'une technique vocale que l'on aimerait tous avoir ...



Après un arrêt forcé en 2020 suite à la pandémie, c'est avec **beaucoup d'enthousiasme que les chanteurs retrouvent le plaisir de se produire devant le public**. Ce concert en l'église Saint-Michel de Puimisson vous promet avec sa belle acoustique de passer un agréable moment. Au programme de ce concert de musiques polyphoniques : **des chants religieux allemands, corses, sardes ou encore russes, des chants latins, provençaux, hébreux ou sud-américains vont sans aucun doute vous faire voyager**. Leur répertoire est aussi composé de chants traditionnels.

INFOS

Concert « Les Valets de Choeur »
Samedi 7 novembre à 17h30 - Eglise de Puimisson
Participation libre.
Tél. 06 83 20 45 91





SANTÉ

Ludivie Marchi-Heitzler audioprothésiste D.E chez Audition Conseil Manosque, vous propose des équipements auditifs pour gagner en confort de vie.

N'hésitez pas à vous renseigner, elle saura vous conseiller sur les équipements les mieux adaptés à vos besoins. Un suivi régulier, des réglages affinés... voilà ce qui fait la différence !

SANTÉ

Mieux une personne malentendante est écoutée et informée, plus elle accepte sa situation et la façon d'y remédier, et plus elle s'implique dans son traitement. C'est pourquoi, à Manosque, chez Audition Conseil, on fait la part belle à l'écoute et à l'accompagnement tout au long de la relation avec les patients. L'objectif est que les aides auditives vous apportent tous les bénéfices attendus sans inconvénient à l'usage.

AMÉLIORER SA QUALITÉ DE VIE

Il est reconnu que l'appareillage auditif améliore la qualité de vie en préservant le bon fonctionnement du cerveau. Comme le sport qui préserve votre état de santé général, **bien entendre maintient votre cerveau en forme** ! Or, la période que nous traversons est compliquée, plus encore pour ceux qui ont des troubles auditifs, des difficultés pour bien entendre le téléphone et la télévision ou qui peinent à saisir la parole dans les milieux bruyants. Avec le port du masque, il est aussi plus difficile de communiquer, car la lecture labiale et les indices faciaux n'aident plus à la compréhension.

Pour accompagner les malentendants, votre centre Audition Conseil de Manosque a des solutions adaptées à la période que nous traversons ; que ce soit avec la connectivité pour mieux entendre le téléphone et la télévision, des solutions rechargeables pour éviter l'achat de pile ou même des options de réglage à distance afin de limiter vos déplacements.

AUDITION CONSEIL : LA SANTÉ AUDITIVE POUR TOUS !

UN ACCOMPAGNEMENT SUR DU LONG TERME

«A Manosque, chez Audition Conseil, nous vous proposons un accompagnement personnalisé sur le long terme.»

Pour vous offrir un confort auditif optimal, votre audioprothésiste vous accompagne dans toutes les étapes de votre appareillage. Après un bilan auditif* offert, un essai gratuit d'un mois de vos aides auditives vous est proposé. Durant cet essai, l'équipe d'Audition Conseil reste à votre disposition pour affiner le réglage et s'assurer qu'il corresponde à vos attentes et à vos besoins. Ensuite vous bénéficiez d'un suivi régulier pendant toute la durée de vie de vos appareils auditifs. Tous les trois à quatre mois, vous êtes donc invités à des visites de contrôle afin de vérifier le bon fonctionnement des aides auditives et des tests seront réalisés pour améliorer continuellement les performances de votre appareillage. Profitez de l'automne pour découvrir les nouvelles solutions sélectionnées pour vous: **des solutions 100 % santé sans reste à charge aux dernières innovation rechargeables et connectées.**

* Test non médical

**BIEN ENTENDRE MAINTIEN VOTRE CERVEAU EN FORME !
AUDITION CONSEIL MANOSQUE VOUS PROPOSE DES
SOLUTIONS ADAPTÉES A VOS BESOINS !**

**AUDITION
CONSEIL,
LE CENTRE
DE VOTRE
BIEN-ÊTRE
AUDITIF**

30 ans
d'Expérience
à vos côtés





**CHARGEUR
OFFERT²**



**CHARGEUR
OFFERT²**

oticon

More™

Son riche et clair

Rechargeable et connectée

Meilleure écoute sans effort

Applications intelligentes



Livio Edge AI

Rechargeable et connectée

Intelligence artificielle avancée

Performance dans le bruit

Clarté de la voix et de la parole

VOTRE BILAN AUDITIF COMPLET¹

Soyez rapidement
fixé sur la santé
de votre audition

OFFERT SUR RDV

30 jours D'ESSAI & de SUIVI GARANTIS³

Découvrez, chez vous,
les bienfaits de vos
nouvelles aides auditives

SANS ENGAGEMENT

1-Test non médical

2-Pour l'achat d'un appareillage
stéréophonique de classe 2
du 25 octobre au 31 décembre 2021,
sur présentation de cette annonce,
offre non cumulable,
voir conditions au centre

3-Essai gratuit sur prescription médicale

DES ACCESSOIRES POUR VOTRE CONFORT AUDITIF AU QUOTIDIEN

Téléphones amplificateurs



Casques TV



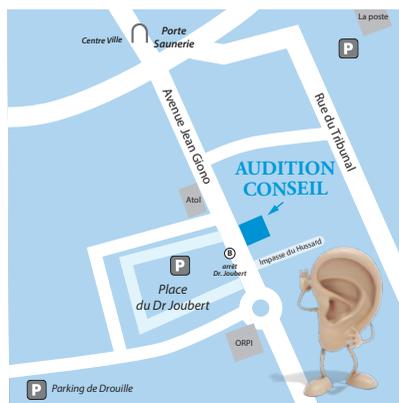
Adaptateurs TV



Offre spéciale : 10% de réduction sur vos accessoires*

* Valable du 25/10/2021 au 31/12/2021

*Profitez dès maintenant
d'un bilan auditif* offert ou d'un
contrôle gratuit de votre appareillage
Rencontrons-nous!*



AUDITION CONSEIL Manosque

17b avenue Jean Giono
Anciennement «Bruno boutique»
04100 MANOSQUE
04 92 74 72 52

manosque@auditionconseil.fr

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

Parking et accès handicapé

* Test non médical

auditionconseil.fr





SANTÉ

Alors que nous sommes de plus en plus soucieux de notre santé et de notre planète, Evelyne lance dès ce mois de novembre une droguerie eco-responsable à Manosque. Vous allez enfin pouvoir faire votre propre cosmétique et vos produits d'entretien avec des produits sains qui vont préserver votre santé... et la planète !

SANTÉ



Nous vous en parlions dans le numéro du mois de septembre, Evelyne, gagnante du concours « Mon Centre Ville a un incroyable commerce » concrétise enfin son projet de droguerie éco-responsable. Ce projet est né de plusieurs constats : des années de surconsommation, de plastiques pas toujours très bons pour la santé

et aussi une planète en danger qui n'a pas de plan B ! Cette droguerie eco-responsable nouvelle génération zéro-déchet vous propose un choix de produits finis ou en vrac, pour faire vous même votre propre cosmétique et vos produits d'entretien.

LE DECLIC !

Depuis quelques années, Evelyne et Mathieu très soucieux de l'environnement et de leur santé, sont entrés dans une démarche de consommation « zéro-déchet ». Ils réduisent au maximum les plastiques à usages unique, ils trient et recyclent, et ils fabriquent eux-mêmes la plupart de leurs produits d'hygiène et d'entretien de la maison. Vous l'aurez compris, non seulement ils préservent la planète mais aussi leur santé ! Depuis 5 ans maintenant, le shampoing solide, la lessive faite maison font partie de leurs habitudes, mais l'approvisionnement en matières premières en « vrac » n'est, on doit bien le reconnaître, pas la chose la plus facile dans la région ! Le projet est donc né avec l'objectif de vous proposer des produits en adéquation avec leurs valeurs, en circuit court et en s'entourant de partenaires avec les mêmes objectifs humains et environnementaux.

« GAÏA & NOUS » LA BOUTIQUE

C'est au numéro 7 du Boulevard Mirabeau que « Gaïa & Nous » vous ouvre ses portes pour consommer de manière plus responsable, plus écologique. Vous trouverez donc en franchissant la porte une gamme de produits bio ou naturels dans l'esprit « zero-déchet ». Des produits de base en vrac tels que du bicarbonate, de l'acide-citrique, du vinaigre blanc

pour confectionner vos produits ménagers ou encore des huiles essentielles et végétales pour faire votre cosmétique. Lessives, liquide vaisselle, dentifrice, shampoing... faits maison n'auront plus aucun secret pour vous ! Vous trouverez également en boutique les accessoires nécessaires pour faire vos propres produits et une droguerie éco-responsable ne serait pas une vraie droguerie sans vous proposer à la vente des contenants réutilisables. Et le nec plus ultra : vous pourrez venir avec vos propres contenants pour acheter les quantités dont vous avez besoin, ni plus, ni moins... juste ce qu'il vous faut. Et pour celles et ceux qui



GAÏA & NOUS, PARCE QUE « LA PLANÈTE N'A PAS DE PLAN B »

n'ont pas le temps de fabriquer leurs propres produits, aucun souci, « Gaïa & Nous » pense aussi à vous, puisque vous pourrez trouver des produits finis d'artisans locaux, provençaux et français.

DES ATELIERS PARTICIPATIFS

Et si vous avez envie de partager vos « recettes » vous pourrez vous inscrire à des ateliers participatifs. En effet vous aurez la possibilité d'animer un atelier ou y assister pour partager ou apprendre les astuces des uns et des autres toujours dans un esprit de consommer différemment en préservant la planète et votre santé. Ces ateliers participatifs ont aussi pour but de créer du lien humain, du partage, ce qui est aussi essentiel pour Evelyne. Alors n'attendez plus, renseignez-vous vite pour vous inscrire aux ateliers !



**GRACE À « GAÏA & NOUS »,
PRÉSERVEZ
LA PLANÈTE ET VOTRE SANTÉ !**

UN SITE EN LIGNE...

Pour les « gaïanutes » connectés ou pour les personnes qui n'ont pas le temps ou la possibilité de rendre une petite visite à Evelyne à la boutique, vous pourrez très prochainement faire vos achats sur le site www.gaiaetnous.fr et vous faire livrer directement chez vous ou en « click and collect » en boutique.

POUR RÉSUMER

Pour résumer, venir chez Gaïa & Nous c'est : produire moins de déchets, participer à la protection de la planète, préserver votre santé sans produits controversés, faire le choix de la bonne dose sans gaspillage, payer le juste prix avec le minimum d'intermédiaires, faire des économies en consommant moins et mieux, soutenir le « Made in France » et le plus à ne pas négliger, la fierté de faire ses produits soi-même !

Au fait, chose importante que nous ne vous avons pas dite : Gaïa dans la mythologie grecque n'est autre que la déesse Terre...

« GAÏA & NOUS »

Droguerie éco-responsable

7 Boulevard Mirabeau - Manosque - Tél. 06 52 22 38 38

www.gaiaetnous.fr

Ouverture Novembre 2021

Ouvert du mardi au vendredi : 10h-13h / 15h-19h

Samedi : 9h - 12h / 15h-19h





Rire jaune, broyer du noir ou encore voir la vie en rose... qui d'entre nous n'a jamais utilisé ces expressions qui prouvent bien que la couleur est omniprésente. Au delà de ces expressions, les couleurs renferment bien des propriétés sur notre santé psychique, et physique et émotionnelle. Laurence Cavezza chromothérapeute saura être à votre écoute pour choisir les couleurs qui soigneront vos maux...

SANTÉ

VOYEZ LA VIE EN COULEUR GRÂCE À LA CHROMOTHÉRAPIE

LA CHROMOTHÉRAPIE QU'EST CE QUE C'EST ?



- C'est une puissante technique de soins énergétiques par les lumières colorées qui va agir sur les cellules (la mitochondrie). Les couleurs projetées sont des ondes de fréquences (non nocives). Elles émettent des vibrations spécifiques qui influencent les cellules vivantes de l'organisme.

Grâce à l'énergie des couleurs qui vont tonifier, calmer, équilibrer ou régénérer, votre corps va réagir de façon à stimuler ses capacités d'auto-guérison pour soigner un trouble physique psychique ou émotionnel.

Cette méthode est scientifiquement reconnue et est même utilisée par la NASA qui utilise les couleurs rouges et les infrarouges pour faciliter la cicatrisation des blessures et plaies des astronautes lors de leur passage dans l'ISS.

LA CHROMOTHÉRAPIE EN PRATIQUE

Laurence utilise du matériel professionnel puissant efficace indolore silencieux et sécurisé avec LED Lumencure (système unique et breveté) et compatible avec la biologie cellulaire (la peau) et l'appareil visuel (les yeux) sans ultraviolet sans fréquences pulsées. Il se compose d'un grand panneau lumineux fixé au mur avec 6 LED et de 2 bras articulés munis de 2 spots lumineux pour le traitement local.

Laurence, chromothérapeute diplômée vous accueille dans un bel institut au calme à Manosque, elle met son savoir et son expérience à votre service pour vous apporter bien-être et pour vous permettre de retrouver votre équilibre. Pendant la séance, elle va dans un premier temps demander les raisons de votre venue, à l'issue de cet échange vous allez être allongé devant un grand panneau lumineux comportant 6 Leds de couleur. C'est un pur moment de détente où l'on se laisse bercer par le mouvement des lumières organiques.

Vous allez véritablement bénéficier d'un bain de couleurs. Laurence travaillera en même temps sur les zones réflexes de l'oreille en auriculothérapie (Estomac Foie Rein etc...). Ensuite elle ciblera les zones spécifiques du corps à l'aide des 2 spots mobiles.

Par exemple : la cheville pour une tendinite, le genou pour l'arthrose ou bien directement sur la peau. Chaque couleur sera dispensée par un temps déterminé en fonction du protocole de soin établi au préalable.

**SOIGNEZ SES MAUX PAR LA COULEUR...
TESTEZ LA CHROMOTHÉRAPIE
CHEZ COLORANCE INSTITUT !**

QUELLES COULEURS ET POUR QUOI ?

En chromothérapie Laurence utilise 12 couleurs qui proviennent des trois couleurs primaires (rouge, vert et bleu).

Chaque couleur a ses propriétés thérapeutiques

Le rouge est un tonifiant : l'énergie indiquée pour la fatigue, la dépression, l'insuffisance circulatoire etc...

Le orange, pour les névralgies, soigner les brûlures, booster les défenses immunitaires etc...

Le jaune, sera très utile en cas de troubles digestifs etc...

Le vert vous apportera un équilibre sur le système nerveux etc...

Le turquoise sera un nettoyant pour les maladies aiguës etc...

Le bleu est calmant interviendra pour les inflammations et lutter contre les insomnies etc...

Le violet est bien connu pour ses vertus protecteurs pour les troubles psychiques etc...

La chromothérapie est un excellent moyen de conserver sa vitalité, sa confiance en soi, de maintenir un sommeil réparateur, de diminuer ou supprimer des douleurs articulaires, de booster ses défenses immunitaires etc...

N'hésitez pas à la consulter tant la liste des maux est importantes (en prévention du Covid, rhume, allergie, gastro, angine, stress, angoisse) Laurence, dotée de capacité d'écoute et de bienveillance, saura vous guider et déterminer les couleurs les plus adaptées à vos attentes et soigner vos maux. Notez bien que le nombre de séances nécessaires n'est pas déterminé, il est ajusté à la fin de la première séance en fonction de vos besoins. **Cette thérapeute prend soin après chaque séance de vous contacter afin de connaître votre ressenti et les effets attendus.**

Attention : Un traitement de chromothérapie ne remplacera en aucun cas un traitement médicamenteux ou une consultation médicale.

Cette technique viendra en complément de la médecine allopathique (générale)..

BON PLAN....

Retrouvez dans les pages de l'agenda un coupon qui vous permettra de bénéficier d'un tarif préférentiel sur votre première séance...

N'hésitez plus et voyez vous aussi la vie en rose !

**COLORANCE INSTITUT
LAURENCE CAVEZZA**

237 C Montée des Bassins Manosque

Tél. 06 71 03 21 54

laurence.couleurs@gmail.com

Instagram : colorance.institut / Facebook : Laurence couleur

Uniquement sur rendez-vous



SANTÉ

Récemment un nouveau GEM, Groupe d'Entraide Mutuelle, avec le soutien de l'ARS PACA, a ouvert ses portes au Boulevard des Amandiers à Manosque. Ce lieu convivial est ouvert aux personnes avec « Trouble du Spectre Autistique ». Véritable lieu d'échange, de partage pour rompre l'isolement et s'épanouir dans des espaces permettant l'expression de ses intérêts ou souhaits...

SANTÉ



Tout d'abord pour faire la lumière sur l'autisme nous pouvons passer par de nombreuses définitions et en particulier le « neurodéveloppemental » : en effet, il s'agit d'un trouble. C'est un trouble neurodéveloppemental qui touche principalement la communication socioémotionnelle et donc la réciprocité sociale chez le petit, le jeune ou l'adulte autiste. Chez certains enfants des symptômes autistiques sont présents très tôt dans leur développement ce qui alerte les parents. D'autres enfants n'ont pas de retard sur le langage ou moteur et ce n'est qu'à l'école que l'on détecte ces troubles. Parfois même il peut arriver que ces troubles ne soient décelés que plus tard dans l'âge adulte. S'adapter à travers eux est essentiel.

GEM LA DIFFERENCE, CRÉATION

Les membres fondateurs de ce GEM TSA, touchés de manière personnelle par l'autisme ont voulu créer un lieu où écouter, aider, sensibiliser, mais avec surtout la réelle envie d'inclure les personnes avec autisme en mettant en évidence leurs forces et leurs valeurs ajoutées. Bien souvent, l'autisme est à tort considéré comme une maladie et c'est aussi pour casser cette idée reçue que ce GEM revendique sa différence.



POUR QUI ?

Ce GEM est un lieu d'échanges, de partages d'expériences et de compétences, pour les personnes adultes (à partir de 18 ans) avec autisme et leurs troubles associés. On ne le sait pas forcément, mais bien souvent l'autisme est accompagné de troubles tels que la

fatigabilité, les DYS : dyslexie, dysorthographe, dyscalculie, dyspraxie, dysgraphie... ou encore des TDAH : trouble de l'attention avec ou sans hyperactivité. Tout autant de troubles qui font que les personnes porteuses de ces derniers se retrouvent vite isolées. Ces échanges et partages visent à favoriser leur autonomie. C'est aussi un lieu ouvert sous forme d'immersion, à toutes les personnes qui se posent des questions sur d'éventuels troubles du spectre autistique. C'est l'opportunité de rencontrer des personnes de tous univers pour certainement trouver des réponses adaptées.

**CONFIANCE, ÉCOUTE, PARTAGE, AUTONOMIE,
BIENVEILLANCE, VOILÀ LA CLÉ D'UNE INTÉGRATION
RÉUSSIE POUR LES PERSONNES AVEC AUTISME.**

GEM LA DIFFÉRENCE, PARTAGE, ÉCHANGE ET BIENVEILLANCE...



VÉRITABLE COCON

C'est au 330 du Boulevard des Amandiers au 1^{er} étage d'une villa que le GEM compte bien grandir. Ce ne sont pas moins d'une vingtaine de personnes autistes qui sont déjà inscrites depuis son ouverture en juillet 2021.

Ce véritable lieu de vie est conçu comme une maison, leur maison, différents espaces adaptés pour qu'ils s'y sentent bien. Ainsi, ils ont à leur disposition une pièce multisensorielle aménagée pour leur permettre de s'apaiser quand le besoin s'en fait sentir. Une cuisine est même à disposition pour partager ensemble des moments de convivialité. En outre, une autre pièce propose un matériel spécifique pour laisser leur création artistique s'exprimer. Enfin, la troisième et dernière pièce est quant à elle réservée à l'activité physique adaptée (APA). Pratiquer une activité physique est primordial pour le bien-être et la santé chez les personnes autistes et permet de réduire leur anxiété. Au quotidien ce sont de nombreuses activités en extérieur ou en intérieur qui sont proposées: des jeux de sociétés, des sorties culturelles, des activités de plein air... Des interventions diverses et variées sont proposées et organisées par les adhérents eux-mêmes. En effet, qui mieux qu'eux savent ce qui est bon pour eux !

UN LIEU CONSTRUIT POUR ET PAR DES PERSONNES AVEC AUTISME

Inclure comme ils le souhaitent les personnes avec autisme est le leitmotiv de ce GEM. Aussi, il est important de savoir que le bureau de l'association est composé de personnes avec autisme. Que ce soit pour la communication, des tâches administratives ou encore des prises de décision, tout le monde participe, il n'y a pas de différence et c'est bien cela qui fait la force du GEM. Le GEM accueille ses adhérents du lundi au dimanche avec une amplitude horaire large de façon à pouvoir correspondre à tous et à toutes. Le GEM demande juste une adhésion de 15 euros pour valider la participation de ses adhérents et des bénévoles.

GEM La Différence, en partenariat avec L'association « Au Moulin de l'Éveil », permet de guider les personnes avec autisme dans leur orientation, leur formation et leur parcours et favorise ainsi l'inclusion avec le « Programme Puissance 5 ». Ce programme a déjà été mis en œuvre avec certaines des entreprises locales; l'une d'elle leur permettra notamment d'animer une radio locale et les fera témoigner.

A noter que sans le soutien de l'ARS PACA, ce GEM n'aurait pu voir le jour...

GEM LA DIFFERENCE

330 Boulevard des Amandiers - 04100 Manosque
Tél. 06 65 97 28 16 - contact@gemladifference04.org
Facebook : @GEMLADIFFERENCE04





La saison estivale ainsi que la saison culturelle vont bientôt tirer leur révérence avant de revenir l'année prochaine. Mais en attendant pour ce mois de novembre l'Office de Tourisme Communautaire DLVA vous gâte et vous propose non pas un, mais bien deux spectacles au Centre de Congrès de l'Étoile pour deux soirées sous le signe de la bonne humeur...

LES SOIRÉES DE L'ÉTOILE : DEUX RENDEZ-VOUS !

GRÉOUX-LES-BAINS

VENDREDI 12 NOVEMBRE - 20H30



C'est à 20h30 au Centre de Congrès de l'Étoile que Marion Manca monte sur scène pour un one woman show exceptionnel. Avec son spectacle intitulé «Quant on veut on peut» vous allez sans nul doute oublier le temps du spectacle tous vos soucis. Pour Marion Manca ce projet de seule-en-scène trotte dans sa tête depuis quelque temps déjà est c'est l'année 2020 bien singulière a déclenché chez

elle la réelle envie de se lancer et de concrétiser la chose. Durant le premier confinement, elle commence par faire des mini-pastilles vidéo avec «Jess La cagole»; vous l'aurez deviné ce personnage incarne une marseillaise qui voit la vie en rose fluo dans une période où les critiques et les colères sont légion. Pour Marion, c'était un exercice complexe de rester sur cette ligne, de faire rire sans attaquer, d'être dans la dérision et pas dans l'agression. Bref elle a vite compris que c'était cette forme d'humour-là qui lui allait comme un gant et qu'elle avait envie d'explorer dans ce nouveau spectacle. Marion se tourne vers Claire Philippe pour l'accompagner dans ce projet en lui demandant de faire la mise en scène. C'est un spectacle qui touche le plus grand nombre sans limite d'âge, de genre ou de classe sociale car comme elle le dit si bien « **que ce soit dans ma propre vie ou dans la vie des autres, j'ai l'ambition de faire rire en montrant que le comique est partout, dans les situations les plus insignifiantes de notre quotidien comme dans les moments les plus graves.** » Le parti est pris de mêler des moments de « stand-up » où elle livre des expériences personnelles en direct au public à des sketches où elle interprète « des personnages inspirés de personnes réelles ou ayant existé ». Elle parle à son public comme elle parlerait à des amis réunis autour d'un bon repas. En résumé elle se lance le défi : partager un moment de rire...

EN RÉSUMÉ....

Biberonnée au slogan « Quand on veut, on peut ! », que sa mère lui serine depuis l'apparition de sa première quennotte, l'ex-maîtresse de ZEP se plonge tête première dans l'aventure du one-woman-show et revisite les classiques du genre pour créer ce premier seul-en-scène bien à elle... **De son passage dans les quartiers Nord de Marseille à ses anecdotes de tournage, elle incarne les personnages loufoques et déjantés qu'elle a pu croiser çà et là et partage avec le public sa folle envie de rire de tout sans jamais se moquer de rien !**

SAMEDI 27 NOVEMBRE - 20H30

Afin de clôturer en beauté les spectacles proposés par l'Office de Tourisme communautaire en 2021 le Centre de Congrès de l'Étoile se transforme en cabaret avec le spectacle « Planète Cabaret » mêlant cabaret et magie.



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 spectacle dans lequel vous allez 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 termineront le show au Brésil dans une ambiance de fête. Tout ceci sur des rythmes endiablés sur lesquels vous ne manquez pas de participer.

QUE LE VOYAGE COMMENCE !!!!

Avec la collaboration de Valérie Viala, Greg Martinez & Marc Roussel.

INFOS ET RÉSERVATIONS

Spectacles des 21 et 27 novembre - 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



ASSOCIATION

GRATUITERIE, LE 27 NOVEMBRE À VALENSOLE

VALENSOLE

Créée en 2016 à Valensole, La Voï a pour vocation de conjuguer solidarité, écologie et savoir-faire. Elle défend les valeurs du vivre ensemble, de la tolérance et du partage...

Ses activités, ouvertes à tous, ont lieu tout au long de l'année sur Valensole.



Une simple adhésion à l'association permet de participer aux activités, souvent gratuites, ou pour lesquelles le principe de la libre participation en conscience est appliquée; atelier d'écriture, atelier de japonais, entre autres, soirées culturelles, sorties botaniques, jardin partagé, ... et la Grande

Gratuiterie. Organisée 4 fois dans l'année, elle est maintenant bien repérée et attendue par de nombreux valensolais, et de plus en plus par les habitants de villages environnants.

GRATUITERIE LE 27 NOVEMBRE 2021

La prochaine gratuiterie aura lieu le samedi 27 novembre 2021 de 10h à 16h dans la cour de l'ancienne école de Valensole*.

Une journée à ne pas manquer qui sera rythmée par des animations...

Alors on prend note :

- 10H Ouverture de la gratuiterie et réception des dons
- 11H30 Spectacle « Vous reprendrez bien un peu de « fast fashion »
- 12h30 Vin chaud offert pour fêter l'inauguration de la salle nouvellement aménagée pour accueillir les permanences de Gratuiterie du mercredi de 14h00 à 16h00. Cela permet de profiter tout au long de l'année des dons qui ont été apportés ; vêtements, chaussures, jeux pour les enfants, décoration pour la maison, vaisselle, livres ou simplement de partager des moments conviviaux autour d'un thé ou d'un café, de bouquiner, de discuter ...



N'hésitez pas à venir rejoindre la tribu !

Pour connaître les conditions de fonctionnement de activités :

Mel : 04lavoi@ecomail.f

Francline : 06 78 286014

Karin : 06 84 51 37 26

Anne : 06 88 95 00 95

UNIS CITÉ, VOLONTARIAT ET SOLIDARITÉ SUR LE TERRITOIRE !



L'association Unis Cité est une association pionnière et spécialisée dans le service civique des jeunes. Depuis 1995 elle a déjà mobilisé plus de 20000 volontaires âgés entre 16 et 25 ans et jusqu'à 30 ans pour les personnes en situation de handicap. L'antenne des Alpes de Haute Provence propose une mission utile et formatrice en lien avec tous les acteurs associatifs et institutionnels du territoire afin de lutter contre l'isolement des personnes âgées et participer à l'inclusion numérique des séniors. C'est l'occasion de mettre votre pierre à l'édifice...

SERVICE CIVIQUE, UN ATOUT POUR LES JEUNES

Si vous avez du mal à entrer dans la vie active, il se pourrait bien que le service civique proposé par Unis Cité soit fait pour vous. En effet, il va vous permettre d'avoir une vraie réflexion sur vous-même en menant à bien des projets originaux et solidaires en équipe avec des jeunes de tous horizons. Cela aura pour but de vous redonner confiance, consolider votre expérience et pourquoi ne pas vous donner une idée précise de ce que va être votre future stratégie d'insertion dans le monde professionnel. Vous bénéficierez également de tout l'accompagnement, des formations et du savoir faire d'Unis Cité afin de mener à bien votre mission. De plus pour participer à cette belle expérience humaine, aucune compétence n'est exigée, il vous suffira de donner un peu pour recevoir beaucoup.

LES ACTIONS QUOTIDIENNES



Vous aurez l'opportunité d'être d'une grande utilité en donnant de votre temps aux autres de façon solidaire, ce qui vous permettra au travers de cette belle expérience d'emmagasiner un maximum de compétences et de confiance

en vous. Vous serez quotidiennement sur le terrain pour lutter contre l'isolement des personnes âgées en préparant et réalisant l'animation des permanences conviviales auprès des séniors (accueil, échanges, informations, aide numérique, temps conviviaux...). Il est à noter que prochainement, les séniors pourront se rendre au sein du local au 320 avenue du docteur Bernard Foussier à Manosque pour des moments d'échange et de convivialité avec les jeunes volontaires. Alors si vous êtes motivé pour participer à cette formidable expérience, n'attendez plus, il suffit de vous rendre sur le site de l'antenne Unis Cité des Alpes de Haute Provence, pour vous inscrire à une séance d'information ou contacter Madame Vial Gaëlle .

INFOS

<https://www.uniscite.fr/antenne/alpes-de-haute-provence/>

Mme Gaëlle VIAL

gvial@uniscite.fr - 07 64 61 40 91

*En cas de mauvais temps, la journée sera annulée





Pour celles et ceux qui aiment la cuisine traditionnelle, c'est le moment de venir faire une petite pause O P'tit Resto ! Tout est fait maison avec des produits frais de qualité. L'équipe vous propose pour les plus pressés, le midi uniquement, des formules pour combler les petits creux. Que ce soit en salle ou en terrasse, vos papilles vont frémir. Attention la réservation est plus que conseillée.

MANOSQUE

O P'TIT RESTO VA REGALER VOS PAPILLES...

LES DÉBUTS...



L'histoire du restaurant commence en 2020 quand Nathalie reprend le restaurant au 2 Bd Casimir Pelloutier à Manosque, au pied de la Porte Guilhempière. Rapidement, après la joie de l'ouverture, s'en est suivi le confinement strict qui nous a tous frappés de plein fouet. Cela aurait pu entacher, voire compromettre la belle histoire de ce restaurant, mais c'était sans compter sur la ténacité de Nathalie et de son équipe composée de Micka en cuisine et Alex le barman. En effet, ils ont su garder la motivation pour nous proposer un service enjoué, composé de plats et cocktails où l'on peut retrouver leur savoir faire leur bonne humeur et leur « niaque ».

DES PRODUITS FRAIS, LOCAUX ET DE QUALITÉ POUR DES PLATS GOÛTEUX FAITS MAISON

UNE CUISINE TRADITIONNELLE

En cuisine, Micka propose une carte sans chichis, basée sur les produits locaux de qualité, pour le plus grand plaisir de ceux qui veulent découvrir ou redécouvrir le goût de toutes ces recettes traditionnelles qui participent à l'histoire de la cuisine. Pour les amateurs de fromage de chèvre, n'hésitez pas à venir découvrir les déclinaisons proposées par le chef autour du fromage de chèvre que ce soit en entrée ou en plat vous allez vous régaler : chantilly ou panacotta au fromage de chèvre... Bien entendu les fromages ainsi que le miel qui vient sublimer les plats sont soigneusement sélectionnés auprès de producteurs locaux. On retrouve ainsi à la carte : l'agneau confit de Sisteron, des risottos, tartares, babas au rhum, tiramisus, fromages locaux.... et bien d'autres délices qui vont à coup sûr exciter nos papilles. Tout est fait maison de l'entrée au dessert avec une carte courte et cohérente composée de produits locaux avec des suggestions régulières. Vous pourrez retrouver également pour le déjeuner, une formule très abordable qui change tous les jours, avec aux choix : une entrée/plat (composée avec une viande ou un poisson) et un dessert, ou bien seulement entrée et plat ou bien plat et dessert pour celles ou ceux qui ont un plus petit appétit.

Le restaurant vous propose aussi le soir et le week-end des menus qui vous régaleront tout autant pour passer de bons moments en famille ou entre amis.

SOIRÉES A THEME, ENGAGEMENT ET... RECONNAISSANCE



O P'tit resto, c'est également des soirées à thème (une fois par mois) avec des cocktails divers et variés concoctés spécialement par Alex. Ces derniers vont vous permettre de voyager le temps d'un repas. Bien sûr, que ce soit au niveau de la déco ou de la cuisine, tout est mis en œuvre également pour que le thème

soit respecté pour passer une super soirée. Dernièrement, l'équipe a organisé une soirée « octobre rose » avec un thème parfaitement respecté jusqu'au bout : en plus d'avoir fait une déco, des cocktails et des desserts roses, tous les montants des apéritifs et digestifs servis au cours de la soirée, ont été reversés à l'association « La Vista 04 Sud » qui œuvre à la lutte contre le cancer du sein. Nous ne pouvons que saluer cette belle initiative.

Tous ces efforts et ce travail ont été logiquement récompensés d'abord en 2020 par Trip Advisor et pour 2021 et 2022 par le guide Gault et Millau qui leur réserve une place dans son nouveau guide. Une belle histoire culinaire est en train de s'écrire pour l'équipe qui ne cache pas sa fierté...



DES PRODUITS POUR LES FÊTES

Et enfin, O P'tit resto se démarque également avec sa gamme de rhums arrangés maison, disponible à la dégustation comme à la vente. Les fêtes de fin d'année approchant, c'est l'occasion de faire découvrir à vos proches ces subtils mélanges. D'autre part, O P'tit Resto vous propose une spécialité maison : Le foie gras. Il est possible de commander pour

les fêtes votre ballotin de 250 grammes en version nature ou truffé. Vos papilles vous diront merci !

Voilà, il ne vous reste plus qu'à réserver « O p'tit Resto » pour encourager le travail de Nathalie et de son équipe et vous régaler !

INFOS ET RESERVATIONS

O P'TIT RESTO

2 Boulevard Casimir Pelloutier - 04100 Manosque

Tél. 04 92 87 79 52

Réservation conseillée.

Fermé le dimanche soir et le lundi toute la journée.

Suivez l'actualité du restaurant sur sa page facebook:
o'ptit resto manosque



L'Osons Jazz Club à Lurs que vous connaissez bien, accueille des musiciens de jazz renommés toujours dans une ambiance chaleureuse. Avec un plateau technique performant L'Osons Jazz a pu s'adapter pour offrir à celles et ceux qui ne peuvent se rendre aux concerts une diffusion en live simultanée en streaming pour profiter de ses instants musicaux de qualité.

LURS

Nous vous dévoilons la programmation de cette fin d'année. **On note les dates dans son agenda pour ne rien rater.**

LES PROCHAINS CONCERTS

Samedi 6 novembre - 21h

Daniel HUMAIR trio + 1 « Triple entente »

Batteur jazz virtuose et novateur, Daniel Humair partage sa passion du rythme et sa créativité mélodique avec trois musiciens d'expérience et de talent à la technique éblouissante
Daniel Humair : batterie / Yoann Loustalot : trompette
Stéphane Kerecki : contrebasse
Vincent Lê Quang : sax ténor & soprano



Dimanche 14 novembre - 18h



ROUGE AJC

Les trois alchimistes de « Rouge » tissent ensemble une résille mélodique et chromatique lumineuse et sensible, jusqu'à parfaire la vibration collective, sur des compositions de Madeleine Cazenave.

Madeleine Cazenave : piano / Sylvain Didou : contrebasse
Boris Louvet : Batterie

Samedi 20 novembre - 21h

Bruno ANGELINI trio « Transatlantic roots »

Le Jazz de Bruno Angelini, entremêlé de souffle amérindien, funk, soul et blues, écho de la contre-culture des USA, se frotte à l'esthétique européenne par l'expressivité inventive de la trompette, en trait d'union transatlantique.
Bruno Angelini : piano
Eric Echampard : batterie
Fabrice Martinez : trompette



AUTOMNE EN MUSIQUE À L'OSONS JAZZ ET AUSSI EN STREAMING

Samedi 4 décembre - 21 h
Dmitry BAEVSKY quartet



Dimanche 5 décembre - 18h
Dmitry Baevsky & Jeb Patton duo

Samedi 11 décembre - 21h
Hugo LIPPI quartet « Comfort zone »



Samedi 18 décembre - 21h
Jean-Marie CARNIEL trio

Pour connaître tous les détails de cette superbe programmation, on se rend vite sur le site de l'Osons Jazz Club
<https://losonsjazzclub.fr>

L'OSONS JAZZ CLUB

L'Osons Jazz Club
04700 LURS

Réservation indispensable
resa@losonsjazzclub.fr ou 04 92 74 37 01

Tarif : 12 Euros pour les membres
Carte du club : 3 Euros pour un an
Pass sanitaire pour le concert en présentiel

Tarif spécial streaming live : 5 Euros



En ce mois de novembre votre salon de coiffure « Le Salon » situé à Villeneuve souffle déjà ces 3 bougies. C'est toujours avec le sourire que Fiona vous accueille et prend soin de vos cheveux. Depuis son ouverture en novembre 2018 Fiona n'a cessé de se remettre en question et de se former pour vous proposer bien plus qu'une «visite chez le coiffeur» : un véritable moment de détente et de bien-être:

VILLENEUVE

COLORATION VÉGÉTALE, MASSAGE CRÂNIEN DEPUIS 3 ANS « LE SALON » PREND SOIN DE VOUS...

En ce mois de novembre alors que les températures commencent à baisser, lorsque vous allez franchir le pas de la porte du Salon à Villeneuve, vous allez tout de suite être mis dans l'ambiance... **Pour apporter toujours un peu plus de nouveauté et de confort, Fiona a repensé l'agencement de son salon.** C'est avec l'aide précieuse de MC Création, à Oraison, que Fiona a souhaité **apporter une touche encore plus cocooning et chaleureuse pour coller au plus juste avec ses convictions.** D'un côté l'espace dédié à la coiffure, de l'autre la table destinée au massage crânien et entre les deux, un pan de mur complet habillé avec des meubles style industriel en fer et en bois. C'est donc dans ce petit écrin de bien être que le temps d'un massage crânien ou d'un soin de cheveux vous allez tout oublier....



LES MESSAGES CRÂNIENS

Fidèles lecteurs du magazine, vous n'êtes pas sans savoir que depuis le printemps **Fiona vous propose au Salon des massages crâniens.** Ces rituels, qui sont au nombre de 4 : Découverte (1h), Evasion (1h20), Tranquillité (1h45) et le rituel Signature (2h15), ont **plusieurs avantages non négligeables sur vos cheveux et cuirs chevelus mais aussi sur votre « état général ».** Après vous être laissé tenter par un rituel ou plusieurs rituels, vous allez vite vous apercevoir que **vos cheveux sont plus brillants et plus souples. S'ils sont abîmés, ils vont reprendre de la vigueur en étant gainés.** Mais ce n'est pas tout ! Ces massages crâniens à base d'huiles essentielles ont aussi pour atout de **stopper la chute des cheveux et d'en activer la repousse.** Masser le cuir chevelu lui apporte une oxygénation maximale pour **activer la circulation sanguine et mieux irriguer les racines.** Ensuite, vous aller savourer **ce moment de détente absolue relaxante qui va vous permettre de retrouver de l'énergie, réduire les insomnies et si vous êtes surmenés, vous allez voir votre stress se réduire.**

Et petit plus pour les plus pressés, **Fiona vous propose une formule «Express» qui ne vous prendra que 20 minutes durant laquelle un massage crânien et un bain d'huiles vous feront le plus grand bien.** Notez que les huiles essentielles utilisées pour tous les rituels, y compris la formule «Express» sont **sélectionnées avec soin** par Fiona en fonction de vos cheveux et de votre cuir chevelu. **N'hésitez plus et laissez vous tenter !**

ET TOUJOURS AU SALON...

Fiona, toujours aussi soucieuse de votre bien-être, ne travaille qu'avec des colorations 100 % végétales à base de plantes et d'eau. Votre chevelure va être nourrie, plus brillante et vos cheveux renforcés. Pourquoi ne pas essayer aussi le balayage à l'argile ? Comme pour un balayage classique, le balayage à l'argile va éclaircir vos cheveux, mais ils seront gainés et purifiés. **Cette technique on ne peut plus naturelle, donnera de beaux reflets à vos cheveux sans les dessécher !**

LE BIEN-ÊTRE PASSE PAR LA TÊTE !



DES IDÉES CADEAUX

Que ce soit pour les fêtes, un cadeau d'anniversaire ou autre, **pensez aux bons cadeaux !** Fiona vous propose des **bons cadeaux pour les massages crâniens qui raviront celle ou celui qui le reçoit et l'effet sera garanti.** D'autre part, Fiona vous propose aussi quelques **bijoux fantaisie exclusivement faits main à Villeneuve.** Des pendentifs réalisés avec des perles de céramique et de verre ou encore des bijoux confectionnés avec des cailloux de la mer vous apporteront toute l'énergie maritime dont vous avez besoin pour vous sentir bien...



INFOS ET RRENDEZ-VOUS

Le Salon

4 rue du Château – 04180 Villeneuve - Tél. : 04 92 73 11 69

Ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 18 h non stop

Le samedi de 9 h à 12h



Le Salon



le_salon_04180



ÉVÈNEMENT

Le 13 novembre de 10h à 17h le cœur de ville d'Oraison va se transformer en «Salon des Créateurs».

L'Association les Étoiles d'Ofel vous a préparé pour cette année une journée pleine de nouveautés sous le signe de la création. On note la date dans son agenda et on n'oublie surtout pas de faire passer l'information autour de soi...

ORAISON



« LES ÉTOILES D'OFEL »

C'est en octobre 2019 que l'association « Les Étoiles d'Ofel » voit le jour en hommage à Ophélie disparue bien trop tôt. Son objectif n'est autre que celui d'apporter son soutien aux familles,

parents, fratries qui ont un ou des enfants porteurs d'un handicap ou d'une maladie. Stéphanie et Clotilde les présidentes ainsi que les membres de l'association sont là pour orienter les personnes concernées vers des structures adaptées, les aider à monter des dossiers MDPH, pour bénéficier d'aides liées à un handicap, ou encore faire le lien avec les équipes enseignantes pour les enfants scolarisés pour toujours mieux communiquer et trouver des solutions. **Avec un rayonnement départemental, l'équipe ne manque pas de dynamisme et songe même à devenir une association nationale** pour apporter son soutien à des familles déjà assez impactées par la maladie ou le handicap. Stéphanie décrit l'association comme un «**lieu d'accueil convivial, chaleureux où tout est mis en œuvre pour resserrer les liens**». Dans leur petit local, espace Rety à Oraison, des permanences pour vous accueillir sont mises en place de 9h à 11h30 et toujours les derniers lundis du mois, des ateliers couture réunissent les mamans, les grands-mères... pour coudre et ensuite vendre leur création afin de récolter des fonds pour l'association.

SALON DES CRÉATEURS LE 13 NOVEMBRE

En novembre 2019, l'association a lancé son salon de créateurs qui



était alors dispatché entre la salle de l'Eden et le château. Ce dernier a connu un franc succès et n'a malheureusement pas pu se tenir l'année dernière. Mais il en faut plus que cela à l'équipe pour être découragée et c'est encore plus forte et plus motivées que jamais que l'association vous propose le **13 novembre de 10h à 17h son Salon des Créateurs en extérieur pour vous proposer toujours plus d'artisans plus doués les uns que les autres.** Un grand nombre

d'exposants ont prévu de venir pour vous faire découvrir leur travail. C'est aussi le moment pour vous de commencer à penser à vos cadeaux de Noël... Parmi les exposants, vous pourrez venir à la rencontre d'exposants originaux rigoureusement sélectionnés. L'association a mis un point d'honneur à ne sélectionner que des «vrais» créateurs qui fabriquent de leurs mains leurs créations. Parmi eux vous pourrez venir découvrir un tatoueur qui personnalise vos baskets !

SALON DES CRÉATEURS LE 13 NOVEMBRE À ORAISON

N'hésitez pas à lui rendre une petite visite sur son stand pour découvrir son travail sur des baskets blanches en cuir exclusivement. Une belle idée pour un beau cadeau sous le sapin. Vous pourrez aussi admirer le travail d'une créatrice qui donne une seconde vie aux « bijoux breloques », venez sur place avec ces derniers, elle sera ravie de leur redonner vie. Et pourquoi pas venir admirer le magnifique stand d'une décoratrice florale ou des couturières ? Nous ne vous en disons pas plus pour vous laisser découvrir tout cela sur place. **Pour combler les petites et grandes faims, vous pourrez venir faire une pause gourmande au « coin repas »** qui sera spécialement aménagé pour vous détendre et vous restaurer. Au menu vous pourrez déguster les bonnes crêpes des « Galettes de Marinettes », déguster des liqueurs artisanales du département créées par le Comptoir de l'Alchimiste. Enfin vous pourrez terminer sur une petite note sucrée avec les calissons et le miel de La Ferme de Manon.

Des ateliers de création pour les enfants sont aussi au programme de cette belle journée qui s'annonce.

DÉCOUVREZ DES CRÉATEURS TALENTUEUX A ORAISON LE 13 NOVEMBRE, ET APPOREZ VOTRE SOUTIEN À L'ASSOCIATION LES ÉTOILES D'OFEL

UNE SOLIDARITÉ SANS FAILLE !

Cette journée du 13 novembre est aussi placée sous le signe de la solidarité, les commerces d'Oraison n'ont pas hésité à apporter leur soutien. La boutique Oz by Perri's offrira pour l'occasion à Dominique la trésorière de l'association et à Clothilde la co-présidente une belle tenue pour l'occasion. Le bar restaurant le Terminus sera aussi de la partie ainsi que la boutique Au Caprice du Temps. Et toute la journée, la photographe de FloClico sera présente pour immortaliser cette journée. **L'idée est de faire participer tous les commerces du centre ville d'Oraison.** Autre partenaire qu'on ne peut pas oublier ; «Les Gîtes de Marcoux» qui a travaillé en corrélation avec l'association pour aménager un gîte spécifiquement pensé et aménagé pour les personnes porteurs d'un handicap. C'est donc tout naturellement que Jean-Luc Delafontaine a souhaité apporter son soutien en offrant à l'Association son drapeau pour plus de visibilité lors des évènements.

INFOS

Salon des Créateurs

Samedi 13 novembre 2021 - Centre-ville d'Oraison
Entrée libre de 10h à 17h

Organisation :

Association Les Étoiles d'Ofel - Tél. 07 86 41 56 10



PROJET «ENVOL» POUR LES JEUNES DE LA DLVA !

TERRITOIRE

QU'EST CE QUE LE PROJET « ENVOL » ?

Le projet « Envol » vise à donner la parole aux jeunes. En échangeant avec des élus et des professionnels, les thématiques prioritaires en matière de jeunesse seront déterminées pour les 6 prochaines années. En effet il s'agit de construire de manière participative, la politique jeunesse du territoire à l'échelle de ses 25 communes, **en donnant la parole aux jeunes afin de comprendre leurs besoins, améliorer leur quotidien et du coup rendre la politique jeunesse toujours plus efficace au sein de notre territoire.** Le projet « Envol » s'inscrit dans la continuité de la politique jeunesse menée depuis la création de l'Agglomération avec un premier mandat placé sous le signe de l'autonomie des jeunes. Cette politique a notamment permis de promouvoir le service civique et plusieurs missions ont d'ailleurs été mises en place au sein même de la collectivité.



LES PARTICIPANTS

Le projet « Envol » est constitué de trois assemblées :

- L'assemblée des jeunes (composée de jeunes entre 16 et 25 ans)
- L'assemblée des élus
- L'assemblée des professionnels

Ces trois entités se sont déjà réunies une fois chacune, et doivent se rencontrer lors d'une

assemblée plénière programmée pour le 6 novembre 2021, afin de définir ensemble les thématiques et la feuille de route pour le service jeunesse dans les années à venir. Le mandat actuel est celui de la montée en puissance de l'accompagnement des jeunes de Dlvaglo.

COMMENT PARTICIPER ?

Si vous avez entre 16 et 25 ans et que vous avez plein de bonnes idées à proposer, vous pourrez participer à l'assemblée plénière qui aura lieu à Gréoux-Les-Bains le 6 novembre dans la salle de l'étoile de 9h30 à 16h30. Si vous n'avez pas de moyen de transport pour vous rendre à l'assemblée, la DLVA vous propose des solutions que ce soit pour l'aller, le retour ou même les deux !

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire il vous suffit de vous rendre sur le site de la DLVA rubrique « projet Envol » ou bien de contacter Claire Jeanne au 06 84 78 26 05 ou Lila au 06 73 45 73 14.

MARCHÉ D'AVANT NOËL À MONTFURON LE 14 NOVEMBRE...

ON EN PARLE !



L'Association Le Lys des Champs en partenariat avec la commune de Montfuron donne le coup d'envoi des festivités d'avant Noël ! Le rendez-vous est pris pour le **dimanche 14 novembre** sur la place du village pour un « marché d'avant Noël ».

**AMBIANCE DE NOËL
LE 14 NOVEMBRE À
MONTFURON**

PRODUCTEURS, CRÉATEURS ET ANIMATIONS

La place du village va vous accueillir dès 9h et durant toute la journée pour faire vos emplettes auprès des nombreux producteurs artisans et créateurs locaux. Pour celles et ceux qui aiment prendre de l'avance, cela sera l'occasion de découvrir des pépites à mettre au pied du sapin. Pour le plus grand plaisir des petits comme des grands, ce marché va à tous les coups, vous faire rentrer dans l'ambiance chaleureuse et festive des fêtes de Noël. **Une douce odeur de marrons et de vin chaud viendra titiller vos papilles et pour combler les petits creux, une petite restauration rapide est même prévue.**

Toute la journée des animations sont prévues avec notamment **une initiation et un atelier cirque, une démonstration de danse.** Il paraît même que le Père-Noël sera présent... Les plus jeunes et pourquoi pas les moins jeunes pourront poser avec lui pour immortaliser la rencontre. **De plus, les yeux des plus petits se rempliront d'étoiles plutôt deux fois qu'une, puisque les personnages de Disney seront aussi présents toute la journée.** Il serait vraiment dommage de rater cette journée n'est-ce-pas ? Alors venez nombreux pour passer une belle journée...

MARCHÉ D'AVANT NOËL

**Dimanche 14 Novembre - Montfuron
Producteurs et artisans locaux, animations dès 9h**



Reservez votre après-midi du dimanche 21 novembre ! La salle des fêtes Osco Manosco va se transformer en salle de jeu à l'occasion du traditionnel loto géant du Lions Club. L'ouverture des portes est prévue à 13h et le début de la partie est fixée à 14h30...

MANOSQUE

LIONS CLUBS INTERNATIONAL



Au grand désarroi du Lions Club et des habitués, le loto n'a malheureusement pas pu se tenir en 2020. Cette année, pour le plus grand bonheur de tous, le loto revient avec encore de beaux et nombreux lots à gagner. Les deux salles d'Osco Manosco sont réquisitionnées pour l'occasion et l'annonce des numéros se fera comme d'habitude par retransmission audiovisuelle afin de ne pas louper Le numéro qui vous fera gagner ! Pour ce premier gros événement sous la présidence de Sylvain Nowak, le Lions Club vous promet de passer un moment plus que convivial.

DE NOMBREUX LOTS A GAGNER !

Cette année, à défaut de repartir au volant d'une voiture, le Lions Club vous fera gagner un séjour de rêve pour 2 personnes. Ecran LCD, vélo électrique et autres lots tout aussi beaux sont en jeu... Durant les 4 tours, les 24 quines et les 4 cartons pleins vous sentirez monter l'adrénaline à l'annonce des numéros. Petite nouveauté pour cette édition un tour « jeunesse » est prévu avec à la clef un PS5. Plus de cent lots seront distribués avec une particularité qui a fait la renommée de ce loto : les voisins gagnent aussi, nous vous laissons découvrir cela le jour J.

L'ouverture des portes se fera à 13 h et le début des parties à 14h30. Avant de laisser la place au jeu, à 14h, vous pourrez profiter d'une démonstration de danse du Centre Chorégraphique Céline Faure qui se produira aussi durant l'entracte.

Le loto est organisé dans le respect des contraintes sanitaires en vigueur en date du 21 novembre 2021.

LOTO DU LIONS CLUB LE 21 NOVEMBRE 2021 SALLE OSCO MANOSCO

TOUS LES BÉNÉFICES REVERSÉS

Comme pour toutes les autres manifestations du Lions Club, tous les bénéfices de cet événement seront reversés à la caisse des œuvres du Lions Club. Des fonds qui sont ensuite redistribués pour différentes actions ou associations. Ainsi, le Lions Clubs de Manosque a pu apporter sa contribution : à la Banque alimentaire des Alpes du Sud ; à Action SDF ; à UDELM ; à ART Sud ; à la journée de dépistage LIDER Diabète ; à l'achat d'un chien-guide d'aveugle. Au niveau local, le Lions Club de Manosque a contribué aux dons pour les associations : Espoir 04, Du cancer au bien-être, la Bibliothèque sonore, le Bus de la vue, le Don du sang. Il a aussi contribué pour l'achat de cannes blanches électroniques, de matériel et de confiseries pour l'Office manosquin des personnes âgées (OMPA). Le Lions Clubs de Manosque a participé sous forme de subventions au fonctionnement de l'école des jeunes sapeurs-pompiers de Manosque, à la Journée de l'accessibilité, à La Fourmi gourmande, à l'association Bouchkyri (les Clowns à l'hôpital), et bien d'autres.

LE LOTO DU LIONS CLUB LE 21 NOVEMBRE 2021. TOUS LES BÉNÉFICES SONT REVERSÉS POUR DIFFÉRENTES ACTIONS OU ASSOCIATIONS

ET L'ANNÉE DERNIÈRE ?

Malgré la pandémie et une année compliquée, le Lions Club sous la présidence de Thomas Baudoin n'est pas resté inactif pour autant, bien au contraire. Le 16 août 2020, la traditionnelle brocante a connu un franc succès, et si vous vous êtes rendu au forum des associations vous les avez certainement rencontrés. Une remise de vêtements pour les personnes sans abri a été faite à l'hôpital de Manosque. En fin d'année, la bonne humeur était bien présente sur le marché de Noël et les denrées alimentaires non vendues ont été offertes à La Petite Marmite pour le plus grand bonheur de tous. Et vous vous souvenez certainement que nous vous avons parlé de la cagnotte en ligne qui avait été lancée en fin d'année, et bien la somme récoltée a permis de faire un don d'ordinateurs et de tablettes pour le service pédiatrique de l'hôpital de Manosque. Le Lions Club a également apporté un soutien financier à l'association « Un Espoir pour Guillaume » afin que Guillaume puisse suivre un essai clinique à Paris. N'oublions pas non plus que le Lions Club était présent aux Vannades à l'occasion de Mars Bleu. Et enfin les membres du club ont été très présents au centre de vaccination contre le Covid à Manosque.

INFOS

Loto du Lions Club
Dimanche 21 novembre 2021
Salle des fêtes Osco Manosco - Manosque
Ouverture des portes : 13h - Début de la partie : 14h30



Vous êtes demandeur d'emploi ?
Changez de futur maintenant ...
Il reste encore des places !

COMMENCEZ DÈS
DÉCEMBRE VOTRE
FORMATION, FINANCÉE 100%
PAR LA RÉGION CHEZ ADF !

EMPLOI - FORMATION

Responsable Technique Immobilier et en Gestion de Sinistre
 (niveau 6 en cours de dépôt au RNCP)

Dans le cadre de l'appel à projet « formation continue supérieure Région programme FM Tremplin ».

Plus de 10 entreprises sont prêtes à nous prendre des stagiaires en stage long lors de cette formation et cherchent à embaucher !

► **Son objectif ?**

Le responsable d'activité en maintenance immobilière est l'expert dans la gestion de maintenance, du suivi de la qualité, et gestion de sinistres (exemple dégâts des eaux). Il intervient donc soit en tant que gestionnaire et conseiller technique de parc immobilier, soit en tant que responsable d'activité de prestation de services en maintenance immobilière ou gestion de sinistre. Il aura des connaissances approfondies des réglementations liées au métier du syndic de copropriété, du sinistre immobilier d'assurance et des travaux du bâtiment.

Après une enquête menée auprès des professionnels de ce métier, grand nombre d'entre eux sont très favorables à l'embauche de ce profil, qui manque cruellement dans leur effectif. C'est l'alliance des compétences techniques juridiques et des compétences techniques du bâtiment qui fait la force de ce titre.

Rapprochez-vous de votre conseiller en évolution professionnelle (pôle emploi, mission locale ou cap emploi) qui pourra vous y inscrire.

Informations sur le parcours :
Financée par la Région Sud

Date de formation : du 06/12/2021 au 31/08/2022 (9 mois)
 ICOP fixée le mardi 16/11/2021 de 9h à 17h à ADF FORMATION.

Prérequis pour intégrer la formation :
Niveau 5 (BTS ou titre de niveau bac+2) ou expérience professionnelle dans ce domaine d'activité

IMEP - INFOGRAPHISTE METTEUR EN PAGE (niveau 4 inscrit au RNCP)

► **Son objectif ?**

L'infographiste metteur en page travaille dans des entreprises ou service de communication, maisons d'édition ou en indépendant. Il fait la conception et la réalisation de maquettes, de documents graphiques et numériques, en maîtrisant les outils informatiques. Il travaille généralement sous la responsabilité d'un directeur artistique, concepteur, éditeur, chef de projet, webmaster.

Contactez ADF pour plus de renseignements
Date de formation : du 13/12/2021 au 12/01/2023
 (798 heures en centre/1127 heures en entreprise)

Prérequis pour intégrer la formation : Niveau 3 CAP/BEP
 ou expérience professionnelle

Bachelor chargé(e) d'administration des ressources humaines
 (niveau 6 inscrit au RNCP)

Dans le cadre de l'appel à projet « formation continue supérieure Région programme FM Tremplin ».

► **Son objectif ?**

Il contribue à l'accroissement de l'activité de l'entreprise par ses actions de gestion, de management des équipes d'une ou parfois plusieurs unités opérationnelles. Il est garant du bon fonctionnement de l'unité, tant sur l'aspect administratif que l'aspect budgétaire. De ce fait, il est l'intermédiaire entre les collaborateurs et les managers de l'entreprise. Il participe à l'ensemble des tâches dédiées au service RH : recrutement, paie, procédure, intégration de collaborateurs, plan de formation, GPEC ...

Formation 70% en distanciel et 30% en présentiel,

dans des tiers lieux (Sud Lab) afin d'être au plus près des apprenants :
 Gap, Apt, Aix, Toulon et **Manosque**.

Journées d'information collective et de sélection (ICO) pour ce parcours :

9/11/2021 : Apt - CAP LUBERON 472

Traverse de Roumanille – ZI les Bourguignons - 9H à 17H

17/11/2021 : Toulon : Toulon Var Technologies (TVT) –

Maison du numérique et de l'innovation - place Georges Pompidou - 13H à 18H

19/11/2021 > Manosque > ADF FORMATION

22 rue des entrepreneurs - 9H à 17H

24/11/2021 > Aix-en-Provence > ARES 10 place Romée de Villeneuve

Contactez ADF pour vous inscrire. Places limitées

Informations sur le parcours :

Financée par la Région Sud – ASP proposée aux stagiaires.

Date de formation : du 13/12/2021 au 30/11/2022 (12 mois).

Code CARIF : 369233

Prérequis pour intégrer la formation :

Diplôme de niveau 5 obtenu (BTS ou titre de niveau bac+2)

EN ALTERNANCE...

MARDI 2 NOVEMBRE

CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Instable - Cirque >3/11	19H	☎ 04 92 64 27 34
GRÉOUX-LES-BAINS	Asso. Harmoning	Conférence «La communication émotionnelle»	17H-18H30	☎ 04 92 79 65 05
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Expo Vinyles 2.0 >30/11	...	☎ 04 92 70 48 20
SISTERON	Espace d'Ornano	Exposition : sérigraphies de Vasarely >31/12	Journée	☎ 04 92 61 54 50
DIGNE-LES-BAINS	Musée Gassendi	Exposition : "What's in a bird"? >31/12	...	☎ 04 92 31 45 29
CHÂTEAU-ARNOUX	Ctre La Marelle	Balade nature et coin famille	10H-15H	☎ 04 92 32 55 18

MERCREDI 3 NOVEMBRE

VALENSOLE	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Instable - Cirque	19H	☎ 04 92 64 27 34
GRÉOUX-LES-BAINS	Hôtel le Verdon	Conférence : «Savoir calmer son esprit»	17H-18H30	☎ 06 84 42 81 57
MANOSQUE	Hôtel Raffin	Expo. "Jean Giono les Chemins de l'oeuvre" >1/12	14H-18H	☎ 04 92 70 54 54
BANON	Librairie Le Bleuët	Exposition photographique sur l'Inde >15/12	10H-20H	☎ 04 92 73 25 85
SIMIANE-LA-R.	Château médiéval	Expo au château médiéval de la Rotonde >7/11	...	☎ 04 92 73 11 34
DIGNE-LES-BAINS	Salle des Gavots	Collecte de sang	8H-12h30	☎ ...
MANOSQUE	Gal. Coin des Arts	Expo photo de Kevin Lepeyre > 7/11	...	☎ ...

JEUDI 4 NOVEMBRE

DIGNE-LES-BAINS	Archives dép.	Conf : Bécassine ou la Gde Guerre des Pt. Filles	18H	☎ 04 92 36 75 00
SISTERON	Galerie Domnine	Expo: les mobiles de Pierre Boucharlat >13/11	...	☎ 04 92 61 54 50
DIGNE-LES-BAINS	Maison A. David-Neel	Exposition : Mandalas >24/12	...	☎ 04 92 31 32 38

COLORANCE INSTITUT

En exclusivité à Manosque, soignez-vous par la lumière et les couleurs !

Chromothérapie / LahoChi/ Reiki Usui / Access Consciousnes®

Des soins énergétiques qui agissent par la lumière colorée sur différents maux

Douleurs de dos / Troubles du sommeil / Anxiété et stress
Douleurs articulaires / Problèmes de peau/ Dépression / Gestion des peurs
Confiance en soi / Troubles émotionnels...

Chromothérapeute & Energeticienne diplômée | 237C Montée des Bassins - Manosque

Colorance Institut

vous propose en partenariat
avec le Magazine Mouv'in
sur présentation de ce coupon

**Votre 1^{ère} séance
au tarif de 30€**
au lieu de 50€

Durée de la séance 1h30

Réservez votre séance
Tél. 06 71 03 21 54
Laurence CAVEZZA

JEUDI 4 NOVEMBRE (suite)

FORCALQUIER	Kfé Quoi	For K/For You	10H-17H	☎ 06 50 08 47 90
VACHÈRES	Lieu-dit La Croix	La ronde des crèches (Toute l'année)	9H-18H	☎ 04 92 75 62 15
MANE	Salagon	Nlle expo : Traces au Prieuré de Salagon >15/12	...	☎ 04 92 75 70 50
MANE	Salagon	Oeuvres d'arbres - Bourgades d'insectes >15/12	10H-18H	☎ 04 92 75 70 50
REILLANNE	Salle des fêtes	Collecte de sang	9H-13H	☎ 06 15 40 16 24
SISTERON	Ecole de Musique	Stage de chœur en scène >5/11	...	☎ 04 92 61 40 50
CHÂTEAU-ARNOUX	Ctre La Marelle	Ciné petit dej	9H	☎ 04 92 32 55 18
CHÂTEAU-ARNOUX	Ctre La Marelle	Coin famille jeux, musique et crêpes party.	15H	☎ 04 92 32 55 18

VENDREDI 5 NOVEMBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Association Harmoning	Conférence "La bonne gestion des émotions"	17H-18H30	☎ 04 92 79 65 05
MANOSQUE	Salle des Tilleuls	Collecte de sang	14h30 - 19h	☎ ...
CHÂTEAU ARNOUX	Ctre La Marelle	Jeux en tout genre autour d'un café.	10H	☎ 04 92 32 55 18
MANOSQUE	Resto Sens ET Saveurs	Ventes aux enchères du Lions Club -Résa conseillée	18H30	☎ 04 92 75 00 00
MANOSQUE	Gal. Coin des Arts	Expo photo : Kevin Lepeyre >7/11	...	☎ ...

Ouverture de votre Droguerie Eco-responsable

*Parce que la planète
n'a pas de plan B ...*

- Ingrédients naturels en vrac
- Huiles végétales, huiles essentielles, bicarbonate, vinaigre blanc...
 - Accessoires et contenants zero déchet
 - Ateliers participatifs cosmétique/ménager



Tél. 09 73 88 05 47 | gaiaetnous@gmail.com | <https://gaiaetnous.fr/>

7 Boulevard Mirabeau - 04100 Manosque



SAMEDI 6 NOVEMBRE

FORCALQUIER	Kfé Quoi	For K/For You	10H-17H	☎ 06 50 08 47 90
LURS	L'Osons Jazz Club	Daniel Humair trio+1 "Triple entente"	21H-23H	☎ 04 92 74 37 01
GRÉOUX-LES-BAINS	Château des Templiers	Expo. à la Salle des Gardes en novembre >28/11	15H-18H	☎ 04 92 78 01 08
BANON	24 rue de la Fontaine	Expo. perm. - Atelier Galerie Arnold Toubeix	...	☎ 04 92 72 96 60
PIERREVERT	Médiathèque	Kivu, cet enfer pour les femmes	15H-16H30	☎ 04 92 70 34 00
ST-ÉTIENNE-LES-OR.	Médiathèque	Le fil de nos loisirs : Porte ouverte et expo-vente	10H-18H	☎ ...
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Les Histoires du 1er... L'univ. du Pt Chaperon Rge	10H30-11H30	☎ 04 92 70 48 20
MISON	Salle polyvalente	Soirée dansante italienne	20H	☎ 06 11 80 07 15
DIGNE-LES-BAINS	Av. G. Pompidou	Sorties vélo	13H30	☎ 06 51 42 10 14
LA PALUD-SUR-V.	Le Château	Café chantant	15H	☎ ...
MANOSQUE	La Capsule	Sortie de résidence : Marianne	19H	☎ 04 92 72 19 70
LA PALUD-SUR-V.	...	Repas partagé	12H	☎ 04 92 77 38 02
FORCALQUIER	Kfé quoi	Kolinga/ DJ M.OAT	20H	☎ 06 85 35 68 42
PIERREVERT	Salle Polyvalente	Présent. Asso. Terres des Hougues - Tisseurs de liens	17H45	☎ 06 50 19 44 95
MANOSQUE	Gal. Coin des Arts	Expo photo : Kevin Lepeyre > 7/11	...	☎ ...
ORAISON	Centre ville	Marché de producteurs locaux	Dès 8H30	☎ ...

DIMANCHE 7 NOVEMBRE

ST MICHEL L OBS.	...	Brocante vide grenier ST Michel l observatoire	Journée	☎ 06 27 64 31 72
PUIMOISSON	Eglise St Michel	Concert " Les valets de choeur"	17H30-19H	☎ ...
ST-ÉTIENNE-LES-OR.	Médiathèque	Le fil de nos loisirs : Porte ouverte et expo-vente	10H-18H	☎ ...
THORAME-HAUTE	...	1 ère Endurance de la Colle-Saint-Michel	Journée	☎ 06 15 41 74 38
MALLEMOISSON	Place des fêtes	Le Trail des Cathelières	...	☎ 04 92 34 65 03
ST-ÉTIENNE-LES-O.	Médiathèque	"Les sardines grillées" Théâtre "Les Pas Pressés"	...	☎ 06 61 81 73 58
LA JAVIE	...	Foire de la Poire Sartheau	9H-19H	☎ 07 85 41 80 69

LUNDI 8 NOVEMBRE

FORCALQUIER	La Cordelière	Cafés UP Graines de savoirs	18H-19H30	☎ ...
GRÉOUX-LES-BAINS	Hôtel le Verdon	Concours de pétanque	14H30	☎ 04 92 70 40 03
FORCALQUIER	Maison métiers du livre	Exposition BD "Bergères guerrières" >20/11	...	☎ 06 76 52 64 20

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
10 €
sur votre
contrôle technique

AUTOSUR
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE
DES PONCHES

SUIVEZ NOUS SUR FACEBOOK

facebook

NOUVEAU !

3X SANS FRAIS
PAR CARTE BANCAIRE
MasterCard VISA

MARDI 9 NOVEMBRE

DIGNE-LES-BAINS	Archives dép.	Conf : Des Monuments aux Morts pour Quels Messages	18H	☎ 04 92 36 75 00
GRÉOUX-LES-BAINS	Asso. Harmoning	Conférence "Les compétences émotionnelles"	17H-18H30	☎ 04 92 79 65 05
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Médée - Théâtre	19H	☎ 04 92 64 27 34

MERCREDI 10 NOVEMBRE

MANE	Salle polyvalente	Conférence UP Graines de savoirs	18H	☎ ...
VALENSOLE	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
GRÉOUX-LES-BAINS	Parking des Aires	Marché "Artisans sans vitrines"	8H30-18H	☎ 04 92 78 01 08
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Médée - Théâtre	21H	☎ 04 92 64 27 34
DIGNE-LES-BAINS	C.C René Char	Histoire de la musique en 66 minutes	19H-20H30	☎ 04 92 30 87 10
FORCALQUIER	Kfé Quoi	Kiffez quoi! Scène ouverte	19H	☎ 06 85 35 68 42
PIERREVERT	Resto Les Minots	Voyage Sonore " Le syndicat du chrome"	19H	☎ ...

JEUDI 11 NOVEMBRE

FORCALQUIER	Cinéma Le Bourguet	BD-Concert "Là où vont nos pères"	16H-17H	☎ 04 92 75 02 82
SIMIANE-LA-R.	Boulinette	La taille et l'entretien des rosiers	14H30-16H30	☎ 04 92 75 94 19
MALLEFOUGASSE	Salle J-F-Ailhaud	Mallefougasse durant les 2 g. mondiales >13/11	...	☎ 07 50 40 87 90

VENDREDI 12 NOVEMBRE

FORCALQUIER	Cathédrale	Concert de Barbara Furtuna, voix corses	20H30-22H	☎ 04 95 37 64 21
GRÉOUX-LES-BAINS	Association Harmoning	Conférence "L'intelligence émotionnelle"	17H-18H30	☎ 04 92 79 65 05
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de Congrès	Les Soirées de l'Etoile - Quand on veut on peut	20H30-22H	☎ 04 92 78 01 08
VINON/VERDON	Moulin St André	Ciné débat et Dégustation produits locaux	Dès 20 H	☎ 06 44 73 81 15



Un café fraîchement moulu, pas en capsule riche en arômes et qui répond à toutes les envies...

Particuliers et professionnels
Machines à café neuves, d'occasion ou reconditionnées
Vente de café en grain - Consommables - S.A.V



TeKnologie Cafés Manosque | Tél. 06 73 26 97 68 | henriarmandberard@gmail.com | www.teknologie-cafes-jura.fr

Votre revendeur Jura sera présent chez Matériaux Trezzini à Lagagne - Monteglin pour une démonstration les 9 & 24 novembre ainsi que les 10 & 17 décembre

SAMEDI 13 NOVEMBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Atelier d'écriture	9H30-12H	☎ 04 92 70 48 20
DIGNE-LES-BAINS	Ctre Culturel René Char	CONCERT : SERKET & THE CICADAS	...	☎ 04 92 30 87 10
SIMIANE-LA-R.	Boulinette	La construction bois/paille du restaurant	15H-16H30	☎ 04 92 75 94 19
DIGNE-LES-BAINS	marché provençal	Les concerts du marché provençal	11H	☎ 04 92 30 56 35
ORAISON	Centre Ville	Salon des créateurs	10H-17H	☎ 07 86 41 56 10
MANOSQUE	Maison de la biodiversité	Stage en apiculture : contrôle Varroas	14H-17H30	☎ 06 72 93 83 13
FORCALQUIER	Espace culture	Théâtre proposé par les 4 Reines Solidaires	20H30-22H30	☎ 06 44 96 41 19
PEYROULES	Salle Gilbert Sauvan	Toc Toc	17H	☎ ...
FORCALQUIER	Kfé quoi	BIGA RANX	20H	☎ 06 85 35 68 42
PIERREVERT	Mediathèque	Cours de dessin «Portrait»	14H30 - 16H30	☎ 06 34 95 65 52
ORAISON	Centre ville	Marché de producteurs locaux	Dès 8H30	☎ ...

DIMANCHE 14 NOVEMBRE

VOLX	Parking Madeleine	Brocante professionnels et particuliers	...	☎ 06 86 79 00 71
ENTREVAUX	salle polyvalente	Festival Musique en Novembre	16H	☎ 04 92 83 12 43
LURS	L'Osons Jazz Club	"ROUGE AJC"	18H-20H	☎ 04 92 74 37 01
FORCALQUIER	Espace culturel	Théâtre proposé par les 4 Reines Solidaires	16H-18H	☎ 06 44 96 41 19
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de Congrès	Verdon des Collines	8H	☎ 04 92 78 01 08
MONTFURON	Place de la mairie	Marché d'avant Noël	Journée	☎ 06 61 83 49 60
CHÂTEAU-ARNOUX	Place de la Résistance	Brocante vide grenier	Journée	☎ 06 72 54 97 57

LUNDI 15 NOVEMBRE

FORCALQUIER	La Cordelière	Cafés UP Graines de savoirs	19H30	☎ ...
GRÉOUX-LES-BAINS	Hôtel le Verdon	Concours de pétanque	14H30	☎ 04 92 70 40 03

Oraison centre-ville

Salon des Créateurs

Plus de 50 exposants
Atelier pour enfant
Restauration sur place

Samedi 13 novembre
10h - 17h

Tél. 07 86 41 56 10
association.lesetoilesdofel@gmail.com

MARDI 16 NOVEMBRE

MANOSQUE	...	Atelier mouvement et écriture	9H-16H30	☎ 07 68 57 56 11
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Conférence contée : "une langue un ailleurs"	18H	☎ 07 68 57 56 11
GRÉOUX-LES-BAINS	Association Harmoning	Conférence "La construction des émotions"	17H-18H30	☎ 04 92 79 65 05
ST-ÉTIENNE-LES-O	Square Elie Pallet	Expo. perm. : La Nécropole de l'Abadie >31/03	Journée	☎ 04 92 73 02 00
DIGNE-LES-BAINS	C.C. René Char	Conférence Jean Giono + diffusion film	18H15	☎ 04 92 30 87 10

MERCREDI 17 NOVEMBRE

MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	"tout rond" Thierry Bénéteau	16H	☎ 07 68 57 56 11
MANOSQUE	Salle AVL des Ponches	"La Diseuse" Arleen Thibault	18H	☎ 07 68 57 56 11
ENTREVAUX	Salle polyvalente	Cinéma de Pays	18H-23H	☎ 04 93 05 34 10
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	Concert : Bab et les chats qui rock	15H-15H45	☎ 04 92 30 87 10
VALENSOLE	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26



Il reste encore
des places pour
ces formations !



**VOUS ÊTES DEMANDEUR D'EMPLOI ?
CHANGEZ DE FUTUR MAINTENANT !**

* Formations financées 100% par la région
N'attendez pas janvier pour les bonnes résolutions !

RENTÉE 6 DÉCEMBRE 2021

**RESPONSABLE TECHNIQUE IMMOBILIER
ET EN GESTION DE SINISTRE***

Titre professionnel niveau Licence
En continu sur 1 an

RENTÉE 13 DÉCEMBRE 2021

**CHARGÉ(E) D'ADMINISTRATION
DES RESSOURCES HUMAINES***

Titre professionnel niveau Licence
En continu sur 1 an

RENTÉE 13 DÉCEMBRE 2021

INFOGRAPHISTE (IMEP)

Titre professionnel niveau Bac
En alternance sur 1 an

JEUDI 18 NOVEMBRE

MANOSQUE	La petite Marmite	"Sens dessus dessous" Thierry Bénateau	14H	☎ 07 68 57 56 11
BANON	Médiathèque	"Silencieuse jusqu'au dégel"	14H30	☎ 07 68 57 56 11
MANOSQUE	Résidence les Bernadines	"Tour de contes" Amandine Orban de Xivry	18H	☎ 07 68 57 56 11
DIGNE-LES-BAINS	Archives dép.	Conférence : Bas-Alpins aux Amériques	18H	☎ 04 92 36 75 00
LES MÉES	maison des asso.	Assemblée générale et inscriptions	11H15-15H30	☎ 06 14 46 30 15
DIGNE-LES-BAINS	C.C René Char	Concert-spectacle : Là où vont nos pères	19H-19H45	☎ 04 92 30 87 10
FORCALQUIER	Kfé quoi	ANN O'ARO/ LOLA QUI DOUTE	20H	☎ 06 85 35 68 42
MANOSQUE	Petite Salle Jean le Bleu	Concert "Trio Zephyr"	19H	☎ 04 92 72 19 70
PIERREVERT	Salle des Fêtes	Atelier dessin «Modèle vivant»	17H - 19H	☎ 06 34 98 65 52

VENDREDI 19 NOVEMBRE

ST M. LES EAUX	Salle des fêtes	"De mémoire de Femme" Arleen Thibault	20H30	☎ 07 68 57 56 11
SAINTE-TULLE	Théâtre Henri Fluchère	Compagnie Loly Circus - Panique à l'atelier	19H	☎ 04 92 70 35 21
GRÉOUX-LES-BAINS	Association Harmoning	Conférence "La palette des émotions"	17H-18H30	☎ 04 92 79 65 05
COLMARS	Salle polyvalente	Melchior Liboa - Concert Rock-Folk	21H	☎ 04 92 83 12 43
ANNOT	Salle de vérimande	Soirée jeux ados et adultes	18H-23H	☎ 07 81 21 72 88
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Vers la résonance - musique	21H	☎ 04 92 64 27 34
FORCALQUIER	Médiathèque	Dans la bulle de J. Garnier et A. Fléchais	18H-20H	☎ 04 92 75 01 25



INTERIOR'S

En novembre, spécial vêtements !!

La Fée Maraboutée
CHATTAWAK
SUD *express*

MISE AU GREEN
JUPITER
SOY



De 9h30 à 18h30 du mardi au samedi

18 Avenue Jean Giono (A côté de Monoprix) - 04100 Manosque Tél. 04 92 87 66 68

SAMEDI 20 NOVEMBRE

PIERREVERT	Médiathèque	"Silencieuse jusqu'au dégel"	10H	☎ 07 68 57 56 11
MANOSQUE	Médiathèque d'Herbès	"Contes et légendes du Québec"	16H	☎ 07 68 57 56 11
VOLX	Salle des Fêtes	"fleuve" Amandine Orban de Xivry	20H30	☎ 07 68 57 56 11
MÉZEL	Salle polyvalente	Bourse aux Jouets	9H-18H	☎ 06 43 26 61 98
LURS	L'Osons Jazz Club	Bruno Angelini "Transatlantic roots trio"	21H-23H	☎ 04 92 74 37 01
BANON	Librairie Le Bleu	Café littéraire avec Eric de Kermel	11H-12H30	☎ 04 92 73 25 85
FORCALQUIER	Médiathèque	Concert dessiné "Le petit loup rouge"	16H30-17H30	☎ 04 92 75 72 41
FORCALQUIER	Maison du livre	Apéro BD	11H-12H30	☎ 04 92 75 01 25
FORCALQUIER	Maison du livre	Stand de tatouage éphémère "Bergères guerrières"	Journée	☎ 06 76 52 64 20
ST-ÉTIENNE-LES-O	Auditorium	Cinéma de Pays 04	...	☎ 04 92 73 14 23
FORCALQUIER	Kfé quoi	EDGAR SEKLOKA / DARIO	20H	☎ 06 85 35 68 42
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Spectacle de l'Adis	20H30	☎...
DIGNES-LES-BAINS	Centre René Char	Ciné-concert : L'Homme qui plantait des arbres	19H	☎ 04 92 30 87 10
Oraison	Centre Ville	Marché de producteurs locaux	Dès 8H30	...

DIMANCHE 21 NOVEMBRE

PIERREVERT	Salle polyvalente	Super loto de Noël salle polyvalente de Pierrevert	Journée	☎ 06 16 50 19 20
VOLX	Salle des fêtes	Conte "Le temps d'le dire"	17H30	☎ 07 68 57 56 11
VOLX	Salle des fêtes	Mix'Trad "A vos pieds...prêts? dansez"	20H	☎ 07 68 57 56 11
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	LOTO LION'S CLUB	13H	☎...

Lions Club MANOSQUE

A GAGNER !

1 séjour de rêve
d'une valeur de 2000€

PLACES LIMITÉES !

SUPER LOTO

SALLE OSCO MANOSCO À MANOSQUE

21 NOV 2021

OUVERTURE À 13H

DÉBUT LOTO : 14H30

20€ la plaque de 3 cartons
30€ la plaque de 6 cartons

1 lot Jeunesse
1 PS5

Quines !

Super Quines !

Cartons Pleins !

+ de 100 lots distribués

DESIGN : Créaphiz
CREATION GRAPHIQUE
www.creaphiz.com

L'intégralité des bénéfices est reversée pour des œuvres

LUNDI 22 NOVEMBRE

FORCALQUIER	La Cordelière	Cafés UP Graines de savoirs	18H-19H30	 ...
GRÉOUX-LES-BAINS	Hôtel le Verdon	Concours de pétanque	14H30	 04 92 70 40 03
DIGNE-LES-BAINS	C. culturel René Char	Rencontre cinéma Autres Regards >26/11	18H15-23H30	 06 31 40 57 36

MARDI 23 NOVEMBRE

MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Compagnie La Grenade - Le bal des disparu-e-s	20H30	 04 92 70 35 21
GRÉOUX-LES-BAINS	Association Harmoning	Conférence "La communication émotionnelle"	17H-18H30	 04 92 79 65 05

MERCREDI 24 NOVEMBRE

FORCALQUIER	Espace culturel	Conférence UP Graines de savoirs	18H-19H30	 ...
VALENSOLE	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	 06 84 51 37 26

JEUDI 25 NOVEMBRE

CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Légende - danse	19H	 04 92 64 27 34
PIERREVERT	Salle des Fêtes	Atelier de dessin «Modèle vivant»	17H - 19H	 06 34 98 65 52

L'OSONS JAZZ CLUB

Pour ceux qui aiment écouter le meilleur du Jazz et pour ceux qui aiment en jouer, **L'OSONS JAZZ CLUB** vous accueille dans un cadre intimiste et chaleureux.

Retrouvez l'ensemble de notre programmation, concerts, conférences, master class, soirées jazz club, jam session, ateliers : www.losonsjazzclub.fr



VENDREDI 26 NOVEMBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Association Harmoning	Conférence "La bonne gestion des émotions"	17H-18H30	☎ 04 92 79 65 05
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	The canapé	20H30	☎ 04 92 70 35 21
FORCALQUIER	Kfé quoi	NKUMBA SYSTEM / MEKANIK KANTATIK	20H	☎ 06 85 35 68 42
MANOSQUE MANOSQUE	Place du Terreau	Inauguration : Manosco Ski : patinoire, piste luge	18H	☎ 04 92 70 34 00

SAMEDI 27 NOVEMBRE

BANON	Librairie Le Bleuet	Atelier « tout faire soi-même »	11H-12H	☎ 04 92 73 25 85
SISTERON	Place Général de Gaulle	Foire d'Hiver	Journée	☎ 04 92 61 00 37
MOUSTIERS	Salle Jean-Marie Plume	L'ÉLEVEUR ET L'ANIMAL : À LA VIE, À LA MORT !	18H-20H	☎ 04 92 74 68 00
MONTAGNAC	ferme de la famille Reille	PATOUS ET RANDONNEURS : SE COMPRENDRE	15H-17H	☎ 04 92 74 68 00
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	Spectacle : La Reine des Neiges 2	16H30	☎ 04 92 36 15 11
PEYRUIS	Place Fauchier	Marché de Noël	Journée	☎ 06 22 16 70 66
MANOSQUE	Hôtel Raffin	Remise du Prix des lecteurs DLVAgglo	14H-18H	☎ 04 92 70 34 00
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre congrès	Les soirées de l'Etoile: Planète Cabaret	20H30	☎ 04 92 78 01 08
DIGNE-LES-BAINS	Centre René Char	Concert : Raraj Sueliman	21H	☎ 04 92 30 87 10
MANOSQUE	MJC/La Cpasule	Concert Hip-Hop " Demi Portion + Dario Della Noce"	21H	☎ 04 92 72 19 70
VALENSOLE	Cour ancienne ecole	Gratuiterie de la Voï	10H-16H	☎ 06 78 28 60 14
MANOSQUE	Place du Terreau	Manosco Ski : soirée déguisée avec Dj	21H	☎ 04 92 70 34 00
PIERREVERT	Salle Polyvalente	Week end Théâtral	10H - 18H	☎ 06 98 61 27 15
ORAISON	Centre Ville	Marché de producteurs locaux	Dès 8H30	☎ ...

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

QUAND ON VEUT ON PEUT

VENDREDI 12 NOVEMBRE
À 20H30

ICI

et nulle part ailleurs !

Destination
HAUTE-PROVENCE
DURANCE LUBERON VERDON

dlv
DURANCE LUBERON VERDON

RÉGION
SUD
COMITÉ
DÉPARTEMENTAL

ALPES DE HAUTE
PROVENCE

Office
de
Tourisme
de France

MAIRIE
de
GRÉOUX-LES-BAINS

MAIRIE
de
VALENSOLE

CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL
spa naturellement pour votre santé

bleu
provençal

Association de
Région
et de
Bassins

PLANÈTE CABARET

SAMEDI 27 NOVEMBRE
À 20H30

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

BILLET EN VENTE
DANS LES OFFICES
DE TOURISME DE :

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

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

DIMANCHE 28 NOVEMBRE

FORCALQUIER	Espace Culturel	Voyage musical	16H-17H30	☎ 07 81 36 48 08
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Vide poussette AAPEV au profit des écoles	Journée	☎ 06 86 41 01 08
L'ESCALE	Centre du village	Marche de Noël au profit du Téléthon	Journée	☎ 06 44 72 04 10
LE CHAFFAUT	rue de la mairie	Marché de Noël Le Chaffaut	Journée	☎ 04 92 34 63 65
FORCALQUIER	Kfé quoi	PLOUM PLOUF	17H	☎ 06 85 35 68 42
MANOSQUE	Place du Terreau	Manosqco Ski : patinoire, piste de luge...	Journée	☎ 04 92 70 34 00
SAINTE-TULLE	Ruelle des Lavoirs	Marché de Noël : Père Noël, Artisans...	Journée	☎ 04 92 78 20 06

LUNDI 29 NOVEMBRE

FORCALQUIER	Salle Bonne Fontaine	Collecte de sang	8h - 12h30	☎ ...
--------------------	----------------------	------------------	------------	-------

MARDI 30 NOVEMBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Association Harmoning	Conférence "Les compétences émotionnelles"	17H-18H30	☎ 04 92 79 65 05
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Ensemble Télémaque - Histoire de la musique	19h	☎ 04 92 70 35 21

MERCREDI 1 DÉCEMBRE

MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Des bulles dans la pendule	16H	☎ 04 92 70 35 21
DIGNE-LES-BAINS	Archives dép.	Exposition : Portrait de Haute Provence	...	☎ 04 92 36 75 00
SISTERON	Galerie Domnine	Exposition-vente de santons et crèches >24/12	...	☎ 04 92 61 54 50
VALENSOLE	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
FORCALQUIER	Cathédrale	Ronde des crèches >02/02	...	☎ 04 92 75 10 02

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.

Retrouvez l'horoscope de THIERRY VALANCE

Consultation
par téléphone

06 01 26 65 40

de magazine

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 : contact@mouv-in.com

JEUDI 2 DÉCEMBRE

CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	La Beauté du geste - théâtre	19H	☎ 04 92 64 27 34
-----------------------	-----------------	------------------------------	-----	------------------

VENDREDI 3 DÉCEMBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Association Harmoning	Conférence "L'intelligence émotionnelle"	17H-18H30	☎ 04 92 79 65 05
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	La Beauté du geste - théâtre	21H	☎ 04 92 64 27 34
THOARD	Foyer rural	Lecture d'Archives : 1851	19H	☎ 04 92 36 75 00
GRÉOUX-LES-BAINS	Place de l'Hôtel de Ville	Marché de Noël et illuminations	18H-20H	☎ 04 92 78 01 08
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Zack & Stan les sales gosses de la magie	20H30	☎ 04 92 70 35 21
FORCALQUIER	Kfé quoi	HIPPOCAMPE FOU / KACEM WAPALEK	20H	☎ 06 85 35 68 42
MANOSQUE	Place Hôtel de Ville	Inauguration Creche	18H	☎ 04 92 70 34 00
ORAISON	Loly Circus	Spectacle de cirque j. public Panique à l'atelier	19h-19h50	☎ 07 49 21 88 89

SAMEDI 4 DÉCEMBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Pl. de l'Hôtel de Ville	Marché de Noël et illuminations	9H-22H	☎ 04 92 78 01 08
ORAISON	...	Téléthon	...	☎ 04 92 70 77 77
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Salon des Arts et Gourmandises > 5/12	10H-19H	☎ 04 92 30 90 95
MANOSQUE	Place Hôtel Ville	Lancement illuminations	Dès 17H15	☎ 04 92 70 34 00
MANOSQUE	...	Parade de lumières	18H15	☎ 04 92 70 34 00
MANOSQUE	...	Feu artificiel	18H45	☎ 04 92 70 34 00
MOUSTIERS	Centre du village	« Decembre à Moustiers »	10H - 17H	☎ 04 92 74 67 84



Chambre
de **Métiers**
et de **Artisanat**
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

GOURMANDISES

ARTS

ET

SALONS

LE 4 ET 5
DECEMBRE 2021

MANOSQUE
SALLE OSCO MANOSCO
10H À 19H
ENTRÉE LIBRE

DES SALON ARTS & GOURMANDISES

VENTES, ANIMATIONS ET DÉMONSTRATIONS
INFORMATIONS AU 04 92 30 90 95

Le moment tant attendu qui a sonné le retour des compétitions officielles à Manosque est enfin venu !

Avec une piste digne de ce nom, les athlètes se régalent...

L'EPM Athlétisme en ce mois d'octobre se porte on ne peut mieux. Petit tour d'horizon des événements du mois d'octobre.

CAHIER SPORT

Ca y est ! **La piste, après sa réfection totale en 2020, a enfin pu être inaugurée comme il se doit.** C'est le samedi 16 octobre sous un beau soleil, que cette inauguration s'est tenue en présence de tous les membres du club, de la municipalité, des sponsors et **d'une invitée de renom Eva Berger.** Pour celles et ceux qui ne la connaissent pas Eva Berger est une ancienne athlète du club qui par sa volonté de réussir brille maintenant au niveau international. D'ailleurs, elle faisait partie des qualifiées pour le 4x100 m aux jeux olympique de Tokyo cet été.

Cette journée riche en sports a bien commencé avec un tour de pointes 04/05 avec les clubs venus en voisins et néanmoins amis : L'ACDigne, Gap Athlétisme, Serre-Chevalier Briançon, l'ADLV Sainte-Tulle ou encore Veynes étaient présents et bien entendu l'EP Manosque.

Ce ne sont pas moins de 110 enfants, des benjamins aux minimes qui sont venus fouler la piste pour le plus grand plaisir de tous.



INAUGURATION, TRAIL ... UN MOIS D'OCTOBRE BIEN REMPLI...

Les athlètes de l'EP Manosque ont bien défendu les couleurs du club et beaucoup d'entre eux ont pu avoir la fierté de monter sur le podium. De jeunes prometteurs...



Un fois le tour des pointes et l'inauguration officielle terminés, la place à été laissée au meeting d'athlétisme l'après-midi. Les clubs présents, venus entre autres de Marseille, Pertuis, Les Mées, Nice, Salon, Digne-Bains, Pelissanne se sont illustrés dans les diverses disciplines. **Et pour ce meeting officiel d'inauguration, Florent Lacasse, ancien athlète du club et ancien recordman de France du 800 m était présent au départ du 800 m.** Une belle journée qui a été rythmée par le saut à la perche, le javelot, les sauts en hauteur et en longueur, le 100 m, le 110 m haies, le 320 m haies, le 800 m et le 5000 m.



Nous avons pu voir de belles performances, notamment au saut en longueur, **en effet Faustine Boyer membre du club de Manosque remporte sa médaille avec un saut de 5m59**. Romain Dubus, du Sco Ste Marguerite, qui au passage a été formé au club, bat son propre record avec un saut 6m95. **Elsa Cantillion fait également un beau chrono sur le 320 m haies.**

Une belle journée sportivement riche et conviviale. Tout le monde était ravi et **l'EPM Athlétisme fier de voir enfin le stade de la Ponsonne renouer avec la compétition officielle.**

L'EPM ATHLÉTISME RENOUÉ AVEC LES COMPÉTITIONS OFFICIELLES...

GRUPE TRAIL ET ROUTE

L'EPM Athlétisme ce n'est pas que des épreuves sur piste. C'est aussi deux groupes qui pratiquent hors stade.

Le groupe route et le groupe trail se sont retrouvés le 10 octobre, sur les parcours du Trail du bas Verdon. C'est dans une ambiance plus que conviviale que les coureurs se sont illustrés et ont pris beaucoup de plaisir à courir en pleine nature...



ET POUR LA VISIBILITÉ...

Ne soyez pas surpris si vous croisez sur votre route un beau minibus aux couleurs de l'EPManosque Athlétisme... En effet grâce aux partenaires privilégiés du club le minibus à pris de la couleurs. Il est important de souligner que ce projet a été conçu par et avec les jeunes du club... Inutile de vous dire qu'avec un minibus de la sorte les athlètes seront plus que motivés lors des déplacements pour défendre les couleurs de leur club !



LA BOUTIQUE DU CLUB !

Si vous souhaitez arborer les couleurs du club, n'hésitez pas à vous rendre sur la boutique du club, tee-shirts, joggings, parkas ou encore sacs à dos sont dispos ! Alors on se connecte vite et on s'équipe ! Non seulement vous allez avoir des tenues confortables mais en plus vous allez soutenir le club. **Quoi de mieux que de joindre l'utile à l'agréable ?**



<https://www.sportscoshop.com/cp/ma-boutique-club/ep-manosque-athlétisme/>

INFOS & CONTACTS

<http://manosque.athle.com>
manosque.athlétisme@gmail.com

Suivez le club sur Facebook & Instagram
EPManosque Athlétisme

Pour ce mois de novembre, nous faisons un focus sur Arthur. Arrivé à Manosque à l'âge de 5 ans, il ne manque pas de passion pour le judo et son passage sur les tatamis ne laisse personne indifférent. Il vient, pour cette rentrée de septembre d'intégrer le Pôle Espoirs. Surveillez bien, vous risquez d'en entendre parler...

CAHIER SPORT

ARTHUR, JEUNE GARÇON AU PARCOURS ATYPIQUE

Né à Bamako, capitale du Mali, après un parcours plus que long et compliqué, l'adoption par sa maman Sylviane est enfin validée... c'est donc à l'âge de 5 ans qu'Arthur arrive en France et qu'il peut continuer son chemin de vie à Manosque. Avec son caractère facile, son adaptation se fait très rapidement notamment auprès de ses cousins et cousines avec qui il tisse rapidement des liens. Toute sa scolarité se déroule à Manosque à l'Ecole Saint Charles, sans aucun problème particulier, il réussira son brevet des collèges en juin avec mention.



A l'âge de 4 ans, il commence le sport, il s'essaye au rugby mais trouve cette discipline trop violente à son goût. Il laisse tomber le ballon ovale pour le tennis, le handball, les parcours urbains et même pour l'école de cirque pendant 2 ans.

A 6 ans, il souhaite monter sur le tatami et essayer le judo, ce sport trouve grâce à ses yeux et sa maman décide de l'inscrire au Club Manosque Judo Sports de Combats... **Cela fait maintenant 10 ans qu'il y est licencié avec déjà un beau palmarès à son actif.**

Aujourd'hui, 10 ans après avoir enfilé son premier judogi (kimono), et grâce à sa détermination et sa volonté, **il vient d'intégrer le Pôle Espoirs Judo à Marseille.**

C'est une nouvelle vie pour Arthur, 16 ans; en quelques mois le rythme soutenu des journées entre les entraînements et les transports en communs ne lui font plus peur...



ARTHUR, ESPOIR DU JUDO LICENCIÉ À MANOSQUE

ARTHUR, VU PAR SON ENTRAINEUR DE MANOSQUE

Serge Colin, se confie sur le parcours d'Arthur...

« Arthur arrive au club Manosque Judo Sports de Combat à 6 ans, il n'est pas très belliqueux mais il est appliqué et il aime bien faire ce qui est une qualité en judo. Il enchaîne donc les saisons et les grades sans difficultés jusqu'à la saison 2018/2019 où l'on ressent une lassitude dans la pratique, mais Sylviane l'oblige à continuer et elle fait bien puisque c'est l'année du déclic sûrement grâce à l'entrée de son ami Tristan en Pôle Espoirs à Marseille. **L'année sportive est très bonne puisqu'il se distingue avec plusieurs podiums sur le Circuit Régional jusqu'à terminer 9^{ème} à la Coupe de France Minimes.**

L'objectif est fixé, c'est l'entrée en Pôle Espoirs à l'instar de Maëva et Tristan, les SHN (Sportifs de Haute Niveau) du club, qui poursuivent le cursus Pôle Espoirs/Pôle France.



La saison suivante, il obtient la ceinture noire 1^{er} dan à 14 ans et quelques mois. Aujourd'hui, après 2 saisons Covid, où il continue l'entraînement en devenant partenaire des 2 SHN : 12 heures de judo, de physique et 2 trajets à Marseille par semaine, il a intégré le Pôle Espoirs de Marseille en septembre. **La saison s'annonce très bien, puisqu'il décroche, le 10 octobre dernier, une très belle 3^e place lors de la première sortie au Luc**

(83) au Tournoi National Label A. Un résultat prometteur pour Arthur dans sa troisième et dernière année en Cadets.»

UN AVENIR PROMETTEUR

C'est un beau parcours pour Arthur et nous lui souhaitons beaucoup de réussite dans sa vie de judoka... **Waza ari, Ippon et autres termes spécifiques au judo n'ont plus aucun secret pour Arthur.** Intégrer le Pôle Espoirs Judo est pour lui une véritable opportunité de s'épanouir encore un peu plus dans sa passion. Et qui sait peut-être que nous le verrons bientôt dans des compétitions internationales. En tout cas c'est tout ce que nous lui souhaitons !



L'AUTOMNE AU HAUTE PROVENCE BASKET



LE DÉBUT DES MATCHS

Après cette rentrée rythmée par les nouvelles règles de pass sanitaire et les nouvelles arrivées au club, **il était enfin temps pour le club de reprendre la compétition et les matchs !** Pour cette reprise, les U13 HPB ont affronté SAPELA maist ont malheureusement

perdu malgré leur persévérance ! Quant à nos RM2 Seniors HPB, ils ont joué contre le Basket Club Valentinois et l'ont remporté 66 - 52 ! Bravo à tous les joueurs ! Mais ce n'est que le début... **Le club accueille du public lors des matchs à domicile**, avec contrôle des pass sanitaires à l'entrée et port du masque dans les gradins, pour continuer de motiver les joueurs lors des matchs et de pouvoir tous vous voir après cette longue attente de crise sanitaire...



DES JEUX DE PLATEAUX

Les jeunes joueurs se sont aussi retrouvés pour l'occasion de nouveaux plateaux afin de se remettre dans l'esprit de compétition. Ces derniers ont

rassemblé **une cinquantaine de jeunes licenciés dont une quinzaine de filles, ce qui ravit HPB ! Girl Power !**

Les plateaux continuent aussi pour toutes les catégories de U11 à U18, les week-ends, afin de s'amuser toujours plus.

PLACE AU STAGE AUTOMNAL !

Chez HPB, depuis quelques années, pendant les vacances scolaires, il est proposé un stage de quelques jours pour passer des vacances sportives.



Cette année, ce stage automnal s'est tenu du 25 octobre au 29 octobre 2021 pour toutes les catégories allant de U9 à U17.

Pour toutes les informations supplémentaires et tarifs, rejoignez le club sur les réseaux Facebook (Haute Provence Basket), Instagram @haute_provence_basket, et sur le site hpb04.fr

SECTION RUGBY LOISIR DU DLV XV SAISON 2021-2022

SECTION RUGBY LOISIR QU'EST-CE-QUE C'EST ?



La section de rugby loisir du DLV XV, est **une équipe regroupant d'anciens rugbymen qui ont fait les belles heures de l'EPM Manosque, du REP d'Oraison et de l'OPV de Gréoux, mais aussi des rugbymens novices** qui ont choisi de découvrir et pratiquer ce sport par le biais du rugby loisir. Cette saison 2020/2021, aura été très compliquée beaucoup de rencontres annulées, pour autant **« Lei Rougatoun » sont en forme et commencent à enregistrer des nouvelles licences, et se retrouvent depuis début septembre au moins une vingtaine à chaque entraînement.**

SAISON 2021/2022

Pour la saison 2021/2022, compte tenu des plannings d'occupation des terrains, **les Rougatouns ont modifié leur jour d'entraînement pour se retrouver tous les jeudis à 19h15.**

Des matchs se programment contre la Roque d'Anthéron, les Hakacopter de Marignane, les Barjorians de Barjols, St Maximim, et se **préparent également de belles soirées cohésion autour de bons gueuletons.** Lei Rougatoun accueillent volontiers tous les nouveaux pratiquants, et les rugbymen confirmés **pour étoffer le groupe.** Certains Rougatouns seront disponibles les dimanches pour venir compléter les séniors, c'est aussi une façon d'apporter leur soutien.



A NOTER

Le premier match de l'équipe 1^{ère} série se jouera le 14 novembre au stade de la Rochette à Manosque (15h), venez les encourager !

D'autre part, vous pouvez montrer votre soutien au club en arborant fièrement les couleurs du club sur la nouvelle collection de vêtements et les nouveaux produits. Rendez-vous sur le site du club pour en savoir plus....

DuranceLuveronVerdonxv.fr



Après des années écartée des terrains, la faute à des blessures récurrentes c'est une figure iconique qui fait son retour cette saison au Manosque Handball. Alexandre Caire est un gardien exceptionnel, au club depuis 2001, remarqué pour son efficacité et sa régularité, il défendra cette saison les cages Manosquines. Retour avec lui sur ce début de saison :

CAHIER SPORT

Alexandre s'est volontiers plié au jeu des questions/réponses pour vous...



Mouv'in : « Alex, enfin de retour au club ! Quelles sont tes sensations depuis ton retour ? »

Alexandre : Je me sens bien malgré une légère appréhension avec mon genou. Je m'entraîne en conséquence et **je suis heureux de revenir dans mon club pour faire cette saison avec le groupe.**

Mouv'in : Tu as connu beaucoup d'équipes seniors au fil des années, quel est ton avis sur l'effectif cette année ?

Alexandre : **C'est une équipe renouvelée qui possède du dynamisme et de l'envie.** J'apprécie que les plus jeunes soient à l'écoute des joueurs d'expériences et le mélange entre jeunes et moins jeunes, dont je fais partie, prend forme.

Mouv'in : Tu es le joueur senior avec le plus d'expérience et le plus de longévité au sein du club, comment vois-tu ton rôle dans l'équipe cette saison ?

Alexandre : Je vais essayer d'apporter mon expérience pour aider les plus jeunes à progresser. **Il faut que l'on soit soudé et qu'on joue les uns pour les autres.** Ce n'est qu'ensemble qu'on pourra réaliser une belle saison.

« APPORTER MON EXPÉRIENCE POUR AIDER LES PLUS JEUNES À PROGRESSER »

ALEXANDRE CAIRE, SON RETOUR AU MANOSQUE HANDBALL

Mouv'in : Quelles sont pour toi, les qualités principales d'un bon gardien de but ?

Alexandre : Je dirais tout d'abord le mental, le fait de gagner le duel psychologique avec l'adversaire. **Ensuite, le placement est très important sur les tirs et enfin l'explosivité qu'il faut travailler malgré les années !**

Mouv'in : Tu as fait de nombreuses années au club, qu'est-ce que t'as apporté le Manosque Handball dans ta vie ?

Alexandre : Comme tous les sports, **le handball apporte les valeurs de rigueur, de discipline et de respect.** Mais là où le handball et mon poste m'ont beaucoup apporté, c'est dans la capacité à être fort mentalement et ne jamais rien lâcher tant que le dernier coup de sifflet n'est pas donné.



Mouv'in : Si tu devais garder un souvenir mémorable de ces années, lequel serait-il ?

Alexandre : Il y en a deux qui me viennent tout de suite à l'esprit, et paradoxalement ce sont deux matches que je n'ai pas joués. Tout d'abord, celui de la montée en Nationale 3 au gymnase du LEP où j'étais trop jeune pour participer; ensuite, la finale de coupe de Provence contre Pernes avec les deux gardiens qui ont fait le show ce soir-là, Mr Beson et Mr Alves alias monsieur 100 % !

Mouv'in : Un petit conseil aux futurs handballeurs gardiens ou joueurs de champ ?

Profitez un maximum de ces moments, soyez impliqués, disciplinés et surtout prenez du plaisir dans ce magnifique sport !

LES RECETTES SUCRÉES DES «COMTES DE PROVENCE»...

GÂTEAU MOELLEUX À LA CRÈME DE MARRON

Pour 6 personnes . Préparation 20 min . Cuisson 30 min



PRÉPARATION

- Mélanger tous les ingrédients les uns après les autres (finir par les blancs montés en neige).
- Mettre dans un moule à manqué au four pendant 30 minutes à 180°C (thermostat 6).



INGRÉDIENTS

- 1 grosse cuillère de farine
 - 1 c.à.s de rhum ou de cognac
 - 400g de crème de Marrons des Comtes de Provence
 - 50 g de beurre fondu
 - 3 jaunes œufs
- (gardez les blancs pour les monter en neige)



LES COMTES DE PROVENCE

11 Espace Saint-Pierre

04310 Peyruis en Provence

Tél. 04 92 33 23 00

comtesdeprovence@agronovae.com

www.comtes-de-provence.fr

Facebook : @comtesdeprovence

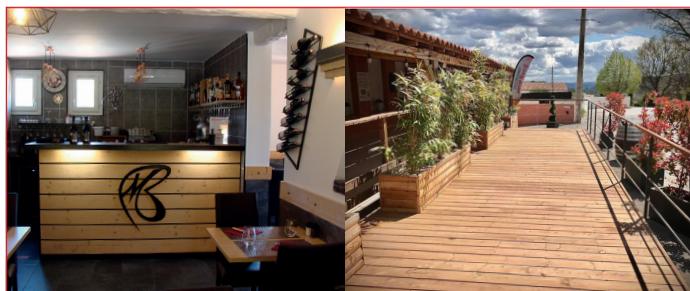
Boutique d'usine ouverte

du lundi au vendredi de 9h à 17h

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. Votre restaurant est fermé du mardi soir au jeudi midi. **Menu Lyonnais à découvrir du Jeudi 18 au Mardi 23 Novembre.** N'hésitez pas à suivre l'actualité du restaurant sur sa page facebook !

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



📍 Volx

CHEZ LUMADY

Découvrez une cuisine traditionnelle le midi et un concept original avec assortiments de mini-plats et cocktails le soir. C'est une équipe jeune, souriante et dynamique qui vous accueille du lundi au samedi midi ainsi que le vendredi et samedi soir.

Rond-point Les Quatre Chemins - VOLX • 04 92 73 02 17



📍 GRÉOUX-LES-BAINS

BISTROT DU CASINO

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

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



📍 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



📍 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



📍 MANOSQUE

O P'TIT RESTO

L'équipe vous propose une cuisine traditionnelle entièrement faite maison de l'entrée au dessert. Poisson ou viande faites votre choix du mardi au dimanche midi ! Le midi en semaine optez pour la formule à 16,50€ ou 19,50€. Terrasse, réservation conseillée. Ouvert midi et soir.

2 Boulevard Casimir Pelloutier - MANOSQUE • 04 92 87 79 52

ANNONCEZ
VOTRE RESTAURANT
DANS LE MAGAZINE

75€ HT
/ numéros

ABONNEMENT
10 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

Vous voici une nouvelle fois dans l'impasse, et chose étrange, vous vous posez la question de savoir où est la vérité ? Et là, est toute la question. Faites l'inventaire de vos dires et de vos engagements, et vous verrez beaucoup plus clair.



TAUREAU
21/04 > 21/05

Décidemment, rien ne va plus, faites vos jeux, vous croyez voir une nouvelle ère, et un frein encore s'impose à vous. La question est : Que vont dire les autres, car leurs opinions sont primordiales pour vous.



GÉMEAUX
22/05 > 21/06

Les amours sont au beau fixe et cela vous donne des ailes, mais un conseil : veillez au grain, car votre amour fait de nombreux envieux et ceux dont vous vous méfiez le moins.



CANCER
22/06 > 22/07

Période de projets, de nouveaux horizons vous mettent dans une véritable frénésie, un besoin, une fois de plus de vous prouver que vous existez sans les autres, seul envers et contre tous.



LION
23/07 > 23/08

La fin de l'année s'annonce intense et votre énergie est à son comble. Mais faites attention à vous, car le sport, l'hygiène de vie n'est pas l'essentiel à votre vie. Entourez-vous de gens qui vous aiment sincèrement.



VIERGE
24/08 > 22/09

Vous en avez terminé de jouer la personne gentille et complaisante, la période qui arrive vous demande de plus vous affirmer et montrer ce qui est enfoui au fond de vous.



BALANCE
23/09 > 23/10

Que pensez-vous faire de votre vie, depuis de nombreux mois vous tournez en rond, et il vous semble que vous loupez des opportunités. Remettez-vous sur les rails cela ne sera que salutaire.



SCORPION
24/10 > 22/11

Décidemment, vous n'êtes jamais là au bon moment, et cela vous demande de nombreux efforts supplémentaires. Soyez à l'avenir plus attentif et moins idéaliste, et cela sera judicieux pour la suite.



SAGITTAIRE
23/11 > 21/12

Certains proches de vous, ont beaucoup de mal à vous comprendre, et pourtant, s'ils voulaient simplement comprendre, ils verraient en vous un livre ouvert.



CAPRICORNE
22/12 > 20/01

Période constructive et vous êtes sur des charbons ardents. Vous avez une idée toutes les minutes, les idées c'est bien, mais la réalisation c'est mieux, vos proches attendent de voir.



VERSEAU
21/01 > 18/02

C'est encore une période de tumultes, de questionnement sur le simple fait de votre devenir. Tous vous encensent mais vous ne vous sentez plus vraiment à votre place. Un avenir nouveau se profile à vous.



POISSONS
19/02 > 20/03

Le ras-le-bol se termine et vous reprenez la pêche, attention, vous risquez par ce changement de connaître de nombreuses oppositions, votre retranchement leur était salutaire.

Le Salon à Villeneuve

Le bien-être passe par la tête



Massages crâniens

Rituel Découverte (1h)
Evasion (1h20), Tranquillité (1h45)
ou Rituel Signature (2h15)

Offrez-vous ou offrez grâce
au bon cadeau
un moment de bien-être...

Découvrez le massage
crânien grâce à la formule

Express (20 min)

Massage crânien + bain d'huile*

* Les huiles utilisées seront choisies
en fonction de vos cheveux
et de votre cuir chevelu

Votre salon de coiffure
vous propose toujours
les colorations
100% végétales,
le balayage à l'argile...

Des conseils pour toujours
plus de bien-être !



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



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