

## Edito

Cette fois-ci, la rentrée au CAP a bien été faite. Toutes les activités fonctionnent. La nouvelle salle ne désemplit pas ! Quel beau signe de fidélité de votre part avec l'impatience de retrouver les ami(e)s et de découvrir l'une ou l'autre des activités. Nous recherchons toujours un bénévole pour « l'atelier ordinateur débutant ». Vous avez des connaissances en informatique, sans être un pro, de nombreuses personnes souhaitent mieux maîtriser leur appareil, et vous attendent. De plus, les services techniques de la mairie font en sorte que les lieux soient sécurisés avec un éclairage extérieur automatique en cours d'installation. Récemment un panneau de communication a également été posé sur le portail du CAP. Enfin, le Conseil d'Administration a prévu un spectacle courant décembre. Spectacle gratuit destiné à tous, adultes et enfants, parents, grands parents, petits-enfants et arrière petits enfants. N'hésitez plus, vous aussi venez participer aux activités du CAP !  
D.M.



## Portrait Guilhem Demeyere, Chef de chœur

Après quinze années de piano et de formation musicale, j'ai décidé de me lancer dans la grande épopée de la direction de chœur au conservatoire de Marseille dans la classe de Roland Hayrabedian. Son expertise et sa maîtrise des langages des compositeurs contemporains m'ont permis d'acquérir une grande connaissance du monde musical et vocal. Étudiant en dernière année à l'Institut d'Enseignement Supérieur de Musique, mon mémoire portera sur les problèmes des langues étrangères dans les chorales françaises. La chorale du CAP m'offre cette chance de pouvoir faire chanter des amateurs, qui m'aideront tout au long de ma dernière année d'études, et de rencontrer de nouvelles personnes. Mon programme s'articulera autour de la musique traditionnelle, française ou étrangère, de la musique Renaissance avec Janequin ou Sermisy, et de la musique populaire française.

« L'Ensemble Vocal Cézanne » se réunit le jeudi de 18 h 15 à 20 h 15.  
Contact 06 07 57 74 15

## Entretien avec Michèle

Le relooking de meubles est une activité gratifiante qui enchante ceux et celles qui le pratiquent. Je suis autodidacte, je me suis perfectionnée au cours des années, les progrès sont rapides. Voyant mes meubles reloukés mes amis et amis m'ont demandé de les initier et ont été ravis de voir leurs meubles tristounets dans leur couleur marron prendre de l'éclat. Après avoir vu mon travail Dominique, la présidente, m'a demandé d'animer un atelier au CAP.

Nous adhérentes vous font part de leur satisfaction :  
« Un atelier dans l'air du temps, où on ne le voit pas passer. »



Avec les conseils de Michèle, la technique, la réalisation et bien sûr la création n'ont plus de secrets pour nous. » Patricia.

« Dans la bonne humeur et grâce au savoir faire de Michèle, on ponce, on frotte, on gratte, on peint l'objet vieillot abandonné dans le grenier. Il reprend vie, devient beau et lumineux et se laisse admirer au salon. Durant 2 h, nous échangeons trucs et astuces tout en relookant sous l'œil critique de Michèle. Merci à elle ». Annie.

Nous vous attendons le vendredi de 9 h à 11 h pour partager notre enthousiasme.



## Les activités

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Ping Pong</b>  9 h Colette 06 10 07 62 35		<b>Pilates</b> <b>COMPLET</b>  9 h 30 / 10 h 30 Annie 06 37 83 75 13	<b>Ping Pong</b>  9 h Colette 06 10 07 62 35	<b>Boules</b>  9 h Colette 06 10 07 62 35		<b>Pilates</b>  10 h / 11 h 30 <b>Le 21/11</b> (1 fois / mois) Annie 06 37 83 75 13
		<b>Atelier Ordi avancé</b>  10 h / 12 h Charles 06 08 35 94 27		<b>Relooking meubles</b>  9 h / 11 h Michèle 06 16 31 58 58		
<b>Atelier artistique</b>  13 h 30 / 17 h Honorine 06 16 48 93 57	<b>Couture</b>  14 h / 17 h Monique 06 95 44 58 80	<b>Scrabble</b>  14 h / 17 h Josiane 06 70 95 27 64	<b>Bridge initiation</b>  14 h / 16 h Hélène 06 60 64 45 64	<b>Peinture à l'huile</b>  14 h / 16 h Christiane 04 88 05 62 23	<b>Atelier reliure</b>  14 h / 17 h Claudine 06 65 12 48 47	
<b>Atelier reliure</b>  14 h / 17 h Claudine 06 65 12 48 47	<b>Ping Pong</b>  17 h 30 Colette 06 10 07 62 35	<b>Théâtre</b>  14 h 30 / 16 h 30 Jacqueline 07 81 95 60 84	<b>Chiacchierata</b>  16 h / 17 h <b>Le 18 et le 25/11</b> Luciana 06 09 47 86 70	<b>Atelier Écriture</b>  14 h 15 / 17 h <b>Le 26/11</b> (1 fois / mois) Mireille 06 79 10 11 85		
		<b>Bibliothèque</b>  14 h 30 / 16 h 30 Luciana 06 09 47 86 70	<b>Chorale</b>  18 h 15 / 20 h 15 Contact 06 07 57 74 15			
		<b>Atelier Tablette</b>  15 h / 16 h Dominique 06 15 02 52 46				

Il est recommandé de s'inscrire au préalable auprès des organisateurs.

**Permanence du CAP**  
 Le mercredi de 14 h 30 à 16 h 30 pour tous renseignements.  
**Pass sanitaire ou test PCR négatif de moins de 72h obligatoire pour accéder au CAP.**

# Randonnées novembre 2021

Dates	Départ - retour	Lieu	Dénivelée (cumul) / Durée	Km auto (aller-retour)	Organisateurs	Difficulté
Mardi 2/11	8h50 - 17 h	Notre-Dame de Beauregard - Plateau d'Orgon	400 m / 5 h	102 km	J.Cl. Micaelli 07 69 14 65 99	P2 T1
Jeudi 4/11	13h50 - 17h30	Colline du Montaiguët	110 m / 2 h	16 km	Jeanne Riffaut 06 16 33 37 07	P1 T0
Mardi 9/11 (deux randonnées)	8h50 - 17h	Autour du Tholonet : château de Beurecueil, Le Bouquet, refuge Cézanne...	200 m / 4 h	10 km	M. Lautier 06 77 90 41 64	P1 T1
		Ste Victoire : Pas du Clapier, col de Vauvenargues	770 m / 5 h 30	28 km	François Baduel 06 62 37 86 12	P2 T3
Jeudi 11/11	13h50 - 17h30	Saint-Cannat - chemin de la Concernade	60 m / 2 h 30	40 km	Françoise Jonon 06 80 94 98 94	P1 T0
Mardi 16/11	8h50 - 17h	Tour du Défens par les grottes de Calès	300 m / 4 h	80 km	Gilbert et Marie-Françoise 06 83 89 19 96	P1 T1
Jeudi 18/11	13h50 - 17h30	La source de l'Infernet des Pennes Mirabeau, à partir du Stadium	50 m / 2 h 30	42 km	Olivier Pichard 06 07 17 14 20	P1 T2*
		J. Baduel propose d'éviter le passage T2 pour ceux qui le souhaitent			Jacques Baduel 06 16 35 52 72	P1 T0
Mardi 23/11	8h50 - 17h	Peyrolles : chemin du Loubatas	280 m / 3 h 30	40 km	Gérard Gaudino 06 87 77 98 14	P1 T1
Jeudi 25/11	13h50 - 17h30	Vers Venelles et le collet Blanc	60 m / 2 h	30 km	Marie-Jo Roux 06 63 21 61 00	P1 T0
Mardi 30/11	8h50 - 17h	Montagne de Regagnas	330 m / 5 h 30	60 km	Gilles Bernardeau 06 43 10 53 6	P2 T1

INDISPENSABLE : un certificat médical récent et des chaussures adaptées à la marche en terrain caillouteux, humide et glissant.

Tous les départs se font à partir du parking des Trois Bons Dieux. \* T2 du fait d'un petit passage difficile pour aller à la source de l'Infernet.

## Visites guidées en ville

### VISITE NAPOLÉONNIENNE

• Jeudi 18 novembre de 10 h à 12 h

RdV à la Rotonde devant le café Le Festival à 9 h 50

Inscription [jacqueline.bompuis@gmail.com](mailto:jacqueline.bompuis@gmail.com)

Tarif 5 € (complément pris en charge par le CAP).

Règlement par chèque bancaire au nom du CAP à remettre le jour de la visite.

**PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE**



## CAP Brocante

Christian Cannavo cède :

**Un scanner EPSON PERFECTION 2450 photo** – non raccordable en wifi et relativement ancien. Contact [ccannavo@orange.fr](mailto:ccannavo@orange.fr)

Honorine propose :

**Scanner CANON N 670U / N 676U / N 1240u1240U** avec 2 CD d'installation et un cordon avec port USB. Contact 06 16 48 93 57

Cette rubrique est la vôtre : n'hésitez pas à nous adresser vos propositions.

Surtout, n'oubliez pas : plus de dépôts anonymes devant le CAP ! Merci !

[capinfomag@gmail.com](mailto:capinfomag@gmail.com)

## Bibliothèque



La Bibliothèque ferme ses portes pendant les vacances de Toussaint et vous retrouvera avec plaisir **MERCREDI 10 NOVEMBRE** de 14 h 30 à 16 h 30.

À bientôt !

L'équipe en charge de la bibliothèque

Contact : Luciana Jolliot 06 09 47 86 70

## Le CAP recherche



Le ping-pong a de plus en plus d'adeptes et les pongistes sont à la recherche d'une table.

Elle est au fond de votre garage et ne sert plus depuis longtemps ? Donnez-lui une seconde vie !

Contactez Colette 06 10 07 62 35

## Cotisation

8 € / personne jusqu'au 31 décembre 2021.

15 € / personne du 1er janvier au 31 Décembre 2022.

Chèque à l'ordre de "Cap Pont de Béraud" ou par virement (appelez le 06 07 57 74 15 pour obtenir l'IBAN) - pas d'espèce.

L'adhésion donne droit à toutes les activités.