

Edito

Le 21 janvier dernier, 168 d'entre vous étaient présents ou représentés lors de notre Assemblée Générale ordinaire annuelle. À cette occasion, nous avons pu remercier chaleureusement Dominique Montavy pour tout le travail qu'elle a accompli pour notre association durant ses deux années de présidence. Deux années difficiles à cause de la pandémie. La COVID19 a eu raison de son envie de continuer. Alors, MERCI ! MERCI à Dominique pour tout ce qu'elle a réalisé, MERCI à vous d'être venus si nombreux, MERCI au nouveau conseil d'administration pour la confiance que ses membres m'ont manifestée en me désignant comme leur représentante. Tout le CA et moi-même allons faire de notre mieux pour être à la hauteur de vos attentes. Nous vous souhaitons plein de retrouvailles au CAP, de visites, de randonnées, d'expositions, de sorties, et de joyeux moments partagés.

Jacqueline Bompuis

Conversation avec Colette Delmas



J'ai découvert le CAP il y a 5 ans et fut attirée par le ping-pong. André Lehmann, responsable à cette époque et disparu depuis octobre dernier, m'a entraînée dans la restructuration de cette activité, puis associée à celle des boules. Aujourd'hui, nous sommes plus d'une dizaine de participants et notre groupe ne cesse d'augmenter. J'adresse un grand merci aux généreux donateurs de nouvelles tables : nous serons toujours preneurs ! Ping-pong et boules, activités de plein air, exercées dans un cadre superbe, nous apportent entière satisfaction chaque fois que la météo est clémente. Nous trouvons un réel plaisir à jouer ensemble. Nous sommes pongistes le lundi et jeudi à 10 h, le mardi à 14 h 30, et boulistes le vendredi à 10 h (horaires d'hiver). De nouvelles recrues qualifiées sont venues augmenter notre groupe, faisant progresser nos scores. Nous envisageons une rencontre ouverte aux joueurs de quartier et à ceux d'associations voisines. Préparez-vous à des OlympiCap !

Colette Delmas



Crédit photos Colette Delmas

Assemblée générale du CAP

À l'image de notre association, c'est dans une ambiance sympathique et amicale que s'est tenue vendredi 21 janvier l'assemblée générale du CAP. Plus de quatre-vingt-dix adhérents étaient présents à cet important rendez-vous d'information et d'échange. Dominique Montavy a notamment dressé le bilan de l'année 2021 et a été chaleureusement remerciée pour son remarquable engagement au service de l'association, durant ces deux dernières années, marquées par un contexte sanitaire compliqué et



Crédit photo Mireille Paoli

contraignant. Après que le relais a été passé à Jacqueline Bompuis et au nouveau Conseil d'Administration, la réunion s'est poursuivie de manière informelle et conviviale par l'échange de nouvelles idées autour d'un verre de cidre et le partage de galettes et gâteaux des rois. Membres élus du Conseil d'Administration : Jacqueline Bompuis (présidente), Annie Lyonnard (première vice-présidente), Colette Delmas (seconde vice-présidente), Laurent Jacquemont (trésorier), Pascale Mallet (trésorière adjointe), Jean-Claude Micaelli (secrétaire), Mireille Paoli, Monique Samson, Axelle Monnier, Christiane Pertusa, Nicole Glard et Isabelle Giraud.

Jean Claude Micaelli

Un nouveau site pour le CAP

Découvrez votre site www.cap-pontdeberaud.fr et créez votre compte membre*



À l'instar de ses locaux, le site internet de l'association a fait peau neuve. D'apparence plus moderne et doté de nouvelles fonctionnalités, c'est une véritable vitrine pour l'ensemble des activités et des

animations du CAP. Parmi les nouvelles fonctionnalités on trouve : la réservation en ligne pour les visites, les fiches détaillées des randonnées à venir et le catalogue de celles déjà effectuées, la liste des ouvrages disponibles à la bibliothèque, les dernières actualités de l'association... Pour accéder au contenu exclusif réservé aux adhérents du CAP, un compte membre* est nécessaire. Pour créer votre compte personnel :

- 1 Accédez au site www.cap-pontdeberaud.fr,
- 2 Cliquez sur « Connexion » dans la barre de menu,
- 3 Dans la nouvelle fenêtre ouverte, sélectionnez « s'enregistrer »,
- 4 Renseignez vos nom et prénom, votre adresse mail et créez votre mot de passe personnel.

Pour être actif, votre compte devra être vérifié ce qui nécessitera un peu de temps. Une fois débloqué, vous pourrez l'utiliser, le compléter, le modifier. Bonne navigation !

Isabelle et Jean-Claude

✉ comm.cap.pontdeberaud@gmail.com

* Création d'un compte membre réservée aux adhérents du CAP à jour de leur cotisation.

Randonnées février 2022

Dates	Départ - retour	Lieu	Dénivelée (cumul) / Durée	Km auto (aller- retour)	Organisateurs	Difficulté
Mardi 1/2	8h50 - 17h	Vernègues : "Boucle dans le passé antique"	250 m / 4 h 00	70 km	Gilbert et Marie-Françoise 06 83 89 19 96	P1 T1
Jeudi 3/2	13h50-17h15 (1)	De Venelles à la Fontaine des Tuiles	60 m / 1 h 50	18 km	Françoise Jonon 06 80 94 98 94	P1 T0
Mardi 8/2 (deux randonnées) (2)	8h50 - 17h	Sommet de Marseilleveyre (Calanques) par le col des Chèvres (2)	700 m / 4 h 30	100 km	J.Cl. Micaelli 07 69 14 65 99	P2 T2
		Col de la Selle (Calanques), à côté du sommet de Marseilleveyre (2)	500 m / 4 h 30		Marc Lassalle 06 19 61 87 17	P2 T1
Jeudi 10/2	13h50-17h30 (1)	Vers Velaux, de Roquepertuse à Sainte-Propice	130 m / 2 h 15	42 km	Jeanne Riffaut 06 16 33 37 07	P1 T1
Mardi 15/2	8h50 - 17h	Saint-Mitre-les-Remparts : "Le balcon de Caderaou"	230 m / 4 h	130 km	J.Cl. Micaelli 07 69 14 65 99	P1 T1
Jeudi 17/2	13h50-17h30 (1)	Meyreuil, vers la plaine de Fos	65 m / 2 h	20 km	Jacques Baduel 06 16 35 52 72	P1 T1
Mardi 22/2 (deux randonnées)	8h50 - 17h	Crête de Sainte-Victoire : sentiers des Plaideurs et des Venturiers	700 m / 4 h 30	20 km	Gilles Prioux 07 77 75 10 65	P2 T1
		Eguilles : "Sur les pas de la transhumance"	250 m / 3 h 30	26 km	Michelle Stortz 06 76 09 30 21	P1 T1
Jeudi 24/2	13h50-17h30 (1)	Eguilles, circuit par Saint-Martin	60 m / 2 h	30 km	Marie-Jo Roux 06 63 21 61 00	P1 T0

INDISPENSABLE : un certificat médical récent et des chaussures adaptées à la marche en terrain caillouteux, humide et glissant. (1) A compter du 3 février et jusqu'à la fin mai, le rendez-vous au parking des 3 Bons Dieux est de nouveau à 13 h 50 pour un départ à 14 h. (2) Montée séparée en deux groupes distincts (petits passages d'escalade facile pour la sortie T2), pique-nique et retour aux voitures en commun.

Les activités

Ping Pong

• Lundi et Jeudi à 10h
• Mardi à 14h30
Colette 06 10 07 62 35

Atelier Ordi avancé

Mardi 14h30 / 16h30
(tous les 15 jours)
Charles 06 08 35 94 27

Bibliothèque

Mercredi 14h30 / 16h30
Luciana 06 09 47 86 70

Chorale

Jeudi 18h15 / 20h15
Contact 06 07 57 74 15

Atelier Écriture

Vendredi 14h15 / 17h
Le 28/02 (1 fois / mois)
Mireille 06 79 10 11 85

Atelier artistique

Lundi 13h30 / 17h
Honorine 06 16 48 93 57

Pilates COMPLET

Mercredi 9h30 / 10h30
Annie 06 37 83 75 13

Atelier Tablette

Mercredi 15h / 16h
Dominique 06 15 02 52 46

Boules

Vendredi à 10h
Colette 06 10 07 62 35

Inscription au préalable
auprès des organisateurs
recommandée.

Atelier relieur

Lundi et samedi 14h / 17h
Claudine 06 65 12 48 47

Scrabble

Mercredi 14h / 17h
Josiane 06 70 95 27 64

Bridge initiation

Jeudi 14h / 16h
Hélène 06 60 64 45 64

Relooking meubles

Vendredi 9h / 11h
Michèle 06 16 31 58 58

Couture

Mardi 14h / 17h
Monique 06 95 44 58 80

Atelier Théâtre

Mercredi 14h30 / 16h30
Jacqueline 07 81 95 60 84

Chiacchierata

Jeudi 16h / 17h
Les 10 et 24/02
Luciana 06 09 47 86 70

Peinture à l'huile

Vendredi 14h / 16h
Christiane 04 88 05 62 23

Le CAP recherche un
animateur pour l'atelier
ordi débutant.

C'est la fête pour vos masques !

Depuis un an vous ne les quittez plus. Vous les subissez mais savez-vous que vous pouvez les faire chanter ? Vous en saurez plus dans les prochains numéros de CAPINFO. Plongez déjà dans vos souvenirs pour retrouver votre chanson préférée.



Merci

Dominique, nous te transmettons les remerciements de nos adhérents qui ont été touchés par le merveilleux conte de Noël que tu nous as écrit. Tu nous as fait un émouvant cadeau.
N&M



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.

Cotisation

15 € / personne du 1er janvier au 31 Décembre 2022. Chèque à l'ordre de "Cap Pont de Béraud" ou virement uniquement. Adhésion en ligne et IBAN www.cap-pontdeberaud.fr.
L'adhésion donne droit à toutes les activités.