

## Edito

Faire partie d'une association c'est, apprendre ou pratiquer une activité avec d'autres personnes, faire des connaissances, échanger des avis, des idées, donner de son temps pour les autres. Depuis de nombreuses années le CAP, dans le quartier Pont de Béraud, propose une vingtaine d'activités de loisirs pour tous. Après une année 2020 chaotique, la rentrée septembre/octobre 2021 sera sous le signe du renouveau et du plaisir de se retrouver !

**Renouveau**, parce que le CAP a fait peau neuve et une salle supplémentaire est mise à notre disposition par la mairie grâce à Mr Jacques Boudon Conseiller Municipal Délégué Relation avec les habitants, suivi et développement du quartier du Pont de Béraud. **Renouveau**, parce que nous allons enrichir les propositions avec les activités « relooking meubles » et « initiation à la peinture à l'huile ».

Enfin, pour la deuxième année, le CAP sera présent au Forum des Associations et du Bénévolat le 12 septembre.

**Se retrouver, échanger, apprendre, se distraire, s'amuser et puis rire !**  
D.M.

## Dites-le avec des fleurs !



### POUR PARTAGER AU CAP

Rappel des mesures sanitaires susceptibles d'évoluer selon les directives gouvernementales :

- > Gestes barrières, gel hydroalcoolique et port du masque restent applicables.
- > Pour les activités en intérieur : Pass sanitaire ou test PCR obligatoire.
- > Pour les activités en plein air et randonnées : pas d'interdiction pour les personnes non vaccinées.

## Visites en ville



Les visites en ville reprendront en Octobre, avec un autre thème, ainsi qu'une visite des sites napoléoniens.

Inscrivez-vous auprès de Jacqueline dès le 1<sup>er</sup> septembre, sur sa boîte mail [jacqueline.bompuis@gmail.com](mailto:jacqueline.bompuis@gmail.com).

Les visites durent 2 heures et coûtent 5 € (règlement par chèque bancaire au nom du CAP).

RdV à l'Office de Tourisme.

## Entretien avec Jacqueline Bompuis



Depuis toujours, passionnée de théâtre, j'ai intégré le CAP directement par cette activité qui venait de se créer dans notre association. Notre groupe est très dynamique, nous cherchons et sélectionnons nos textes ensemble, nous essayons de jouer une fois par an (hors covid) au moins, en nous amusant, dans le respect des uns et des autres, avec beaucoup de bienveillance.

Le but : nous faire plaisir tout en essayant de faire plaisir à nos spectateurs.

**Le théâtre c'est : s'amuser, changer de monde et de rôle en musclant sa mémoire, c'est le reflet de la vie, il y a une place pour chacun.**

## Les activités qui reprennent

### Lundi

- Ping Pong**  
🕒 9 h  
Reprise le 6/09  
Colette 06 10 07 62 35
- Atelier aquarelle**  
🕒 13 h 30 / 17 h  
Reprise le 6/09  
Honorine 06 16 48 93 57
- Atelier reliure**  
🕒 14 h / 17 h  
Reprise le 6/09  
Claudine 06 65 12 48 47

### Mardi

- Couture**  
🕒 14 h / 17 h  
Reprise le 7/09  
Monique 06 95 44 58 80

### Mercredi

- Pilates**  
🕒 9 h 30 / 10 h 30  
Les 22 et 29/09  
Fanny 06 08 35 23 45
- Scrabble**  
🕒 14 h / 17 h  
Reprise le 1/09  
Josiane 06 70 95 27 64
- Théâtre**  
🕒 14 h / 17 h  
Reprise le 22/09  
Jacqueline 07 81 95 60 84
- Bibliothèque**  
🕒 14 h 30 / 16 h 30  
Reprise le 22/09  
Luciana 06 09 47 86 70

### Judi

- Ping Pong**  
🕒 9 h  
Reprise le 2/09  
Colette 06 10 07 62 35
- Bridge initiation**  
🕒 14 h / 16 h  
Reprise le 9/09  
Hélène 06 60 64 45 64
- Chiacchierata**  
🕒 16 h / 18 h  
Reprise le 23/09  
Luciana 06 09 47 86 70

### Vendredi

- Boules**  
🕒 9 h  
Reprise le 10/09  
Colette 06 10 07 62 35
- Relooking meubles**  
🕒 9 h / 11 h **NOUVEAU**  
Reprise le 10/09  
Michèle 06 16 31 58 58
- Atelier Peinture à l'huile**  
🕒 14 h / 16 h **NOUVEAU**  
Reprise le 17/09  
(3 fois / mois)  
Christiane 04 88 05 62 23
- Atelier Écriture**  
🕒 14 h 15 / 17 h  
Reprise le 24/09  
(1 fois / mois)  
Mireille 06 79 10 11 85
- Bibliothèque**  
🕒 14 h 30 / 16 h 30  
Reprise le 24/09  
Luciana 06 09 47 86 70

### Samedi

- Atelier reliure**  
🕒 14 h / 17 h  
Reprise le 4/09  
Claudine 06 65 12 48 47

### Dimanche

- Pilates**  
🕒 10 h / 11 h 30  
Le 26/09  
Fanny 06 08 35 23 45



Pour leur bonne organisation inscrivez-vous au préalable auprès des organisateurs.

En octobre démarreront : Ordi avancé / Tablette / Jeux de Castelet et plus ... !  
le CAP recherche un.e bénévole pour encadrer l'Atelier Ordi Débutant.

### Permanence CAP

Dernier vendredi de chaque mois de 15 h à 16 h pour tous renseignements.  
Pass sanitaire ou test PCR obligatoire pour accéder au CAP.

Dates	Départ - retour	Lieu	Dénivelée (cumul) / Durée	Km auto (aller-retour)	Organisateurs	Difficulté
Mardi 7/9	8h50 - 17h	Le Grand Puech en traversée (boucle)	400 m / 3 h 30	70 km	Marc Lassalle 06.19.61.87.17	P1 T1
Jeudi 9/9	8h50 - 12h	Venelles, terrain de sports	70 m / 2 h	20 km	Jeanne Riffaut 06.16.33.37.07	P1 T0
Mardi 14/9 (deux randonnées)	8h50 - 17h	Mont Puget au départ du col de la Gineste Variante : Cap Gros et Mont Puget au départ du col de la Gineste	650 m / 4 h 350 m / 3 h	110 km + péages	Chr. Cannavo 06.43.80.69.14 J.Cl. Micaelli 07.69.14.65.99	P2 T2 P1 T1
Jeudi 16/9	8h50 - 12h	Venelles depuis la Fontaine des Tuiles	30 m / 2 h	14 km	Marie-Jo R. 06.63.21.61.00	P1 T0
Mardi 21/9	8h50 - 17h	Montagne de Vautubière en boucle depuis Bèdes	300 m / 3 h 30	60 km	Marc Lassalle 06.19.61.87.17	P1 T1
Jeudi 23/9	8h50 - 12h30	Vauvenargues, les Mattes, Encuminière	120 m / 2 h 30	22 km	Jacques B. 06.16.35.52.72	P1 T1
Mardi 28/9	8h50 - 17h	Carry-le-Rouet, entre mer et collines	200 m / 4 h	85 km	Michelle Stortz 06.76.09.30.21	P1 T1
Jeudi 30/9	8h50 - 12h	Le Roc Fleuri, départ à pied depuis la boulangerie Av. Fontenaille	30 m / 2 h	0 km	Jeanne-R. 06.16.33.37.07	P1 T0

**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, sauf pour la promenade du 30 septembre où les voitures ne seront pas nécessaires et où le départ se fera à pied, depuis la boulangerie de l'Avenue Fontenaille en face du petit marché du quartier Pont de Béraud.

Contact : [mardi.randocap@gmail.com](mailto:mardi.randocap@gmail.com)

## Laissons la parole à...

Vous n'avez plus écrit depuis le lycée ?  
Votre stylo ne vous sert qu'à remplir des chèques ? Vous avez envie de mettre à l'épreuve votre créativité ?

Alors venez nous rejoindre sans crainte ni appréhension, vous n'aurez qu'à vous laisser porter par les propositions et votre page ne restera pas blanche, je vous le certifie... L'écriture n'est pas réservée aux grands écrivains, elle est à la portée de tous ! C'est simple, votre écriture se trouve juste au bout de votre stylo et vous allez la découvrir... Alors, venez nous rejoindre, vous allez vous surprendre... À partir du vendredi 24/09 de 14 h 15 à 17 h.

Mireille

Chiacchierata en Italien veut dire conversation à bâtons rompus sur un ou plusieurs sujets.  
Depuis plusieurs années nous avons opté pour échanger sur un support (livre, poème, etc.). Les rencontres sont fixées le Jeudi à 16 h au CAP, durent une heure environ. La reprise est prévue le jeudi 23 septembre à 16h.

Luciana

Vous avez besoin de renouveau, de nouveaux décors dans votre maison, quoi de mieux à peu de frais que de donner une nouvelle jeunesse à vos meubles anciens. Lancez-vous ! Et quel bonheur d'admirer le changement et de se dire c'est moi qui l'ai fait ! Changer son « cocon » familial, et se sentir mieux pour soi-même et son entourage.  
Pour en savoir plus, contactez-moi au 06 16 31 58 58.

Avant



Après



Michèle

Je vous propose une initiation à la Peinture à l'huile. Cette nouvelle activité du CAP vous tente, mais vous hésitez, vous êtes inexpérimenté(e)s. Débuter une nouvelle pratique artistique est passionnant, amusant mais parfois un peu impressionnant. Je suis là pour vous aider, vous guider, vous perfectionner. Bientôt, cette technique appelée aussi « peinture royale » deviendra votre passion. Pour en savoir plus, contactez-moi [christiane.pertusa@sfr.fr](mailto:christiane.pertusa@sfr.fr)



Christiane

## BIBLIOTHÈQUE

La Bibliothèque du CAP va rouvrir courant septembre.

Un changement : elle ouvrira maintenant **tous les mercredis et vendredis** (hors vacances scolaires) de 14 h 30 à 16 h 30.

Des animations vous seront proposées et explicitées le mercredi 22 septembre à partir de 14 h 30 lors de l'ouverture / inauguration de la bibliothèque autour d'une boisson fraîche ou d'une tasse de thé et de quelques friandises.

Vous trouverez déjà des nouveautés :

- De DONNA LEON « *Brunetti en 3 actes* » qui se passe comme d'habitude à Venise - Calman-Lévy et Poche
- De Yoann BARBEREAU : « *Dans les geôles de Sibérie* » - Stock
- D' Alessandro BARICCO « *Novecento : pianiste* » - Gallimard

Toute l'équipe vous attend !

## Où C où Ça ?

Réponse N° 209 : Bravo vous aviez reconnu l'intersection entre le chemin de Bibémus et le chemin d'Escracho-Pevou.

Les rédactrices sont heureuses de vous retrouver. Elles tiennent à souligner le travail remarquable des bénévoles du Conseil d'Administration qui ont participé activement à l'installation du nouveau local.

Le Cap est votre journal que vous nourrissez de vos remarques et suggestions. Et toujours [capinomag@gmail.com](mailto:capinomag@gmail.com) pour accueillir vos idées !