

## Edito

Le Cap pousse les murs. Après le 8 Chemin du Four, nous avons également à notre disposition une salle au 6 chemin du Four. De nouvelles activités agrandissent les possibilités de loisirs au moment où la plupart d'entre elles vont trouver leur rythme en octobre. Le choix d'une vingtaine de distractions est proposé tout au long de la semaine. Notre association est ouverte à toutes et à tous que l'on habite le quartier ou non. Le pass sanitaire est obligatoire, mais la très grande majorité des adhérent(e)s est vaccinée. Le Cap garde le cap : se divertir en bonne compagnie, dans une ambiance conviviale et dans un lieu agréable. D.M.

## Entretien avec Sylviane

Mon adhésion au CAP remonte presque à l'origine de celui-ci. Le CAP m'a offert la possibilité de visiter la région en petits groupes de randonnées pédestres. Aimant voyager j'ai proposé de reprendre l'organisation des visites culturelles et des excursions en car. Je remercie Michèle Lombardo qui m'a fait confiance et toujours soutenue.



J'espère avoir procuré du plaisir à chacun des participants et j'ai apprécié la bonne humeur, la bienveillance, la fidélité et... la discipline des adhérents. Maintenant, Jacqueline Bompuis va prendre la responsabilité de ces activités, mais en cas de besoin, je reste prête à la seconder.

## Les activités

Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	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>Atelier reliure</b> 🕒 14 h / 17 h Claudine 06 65 12 48 47	<b>Pilates</b> 🕒 10 h / 11 h 30 <b>Le 24/10</b> (1 fois / mois) Annie 06 37 83 75 13
<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>Atelier Ordi avancé</b> 🕒 10 h / 12 h <b>À partir du 13/10</b> Charles	<b>Atelier Tablette</b> 🕒 10 h Dominique 06 15 02 52 46	<b>Relooking meubles</b> 🕒 9 h / 11 h Michèle 06 16 31 58 58		
<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>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>Théâtre</b> 🕒 14 h 30 / 16 h 30 Jacqueline 07 81 95 60 84	<b>Chiacchierata</b> 🕒 16 h / 18 h Luciana 06 09 47 86 70	<b>Atelier Écriture</b> 🕒 14 h 15 / 17 h <b>Le 22/10</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			

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.**

## Nous y étions !

Dimanche 12 septembre se tenait de 9 h à 18 h, le forum des



associations. Nous avons un stand situé sur le cours Mirabeau proche de Monoprix. Celles (eh oui messieurs, nous n'étions que des dames) qui avaient proposé leur aide pour assurer les permanences se sont relayées tout au long de la journée dans la bonne humeur

et le plaisir de se retrouver et de partager un moment.

Fréquentation soutenue jusqu'à 13 heures car il ne faisait pas trop chaud. L'après midi a été un peu moins fructueuse : les 32° ont découragé certains. Bilan positif ! Nous étions présents, nous avons été salués par les représentants de la mairie et autres politiques, nous remercions tous ceux d'entre vous qui sont passés nous faire un coucou amical. J.B.



# Randonnées octobre 2021

Dates	Départ - retour	Lieu	Dénivelée (cumul) / Durée	Km auto (aller-retour)	Organisateurs	Difficulté
Mardi 5/10	8h50 - 17 h	Oppidum Untinos, refuge Baudino au départ du parking des deux Aiguilles	600 m / 5 h	30 km	Ghislaine Debono 06 79 77 29 79	P2 T1
Jeudi 7/10	13h50 - 17h30	Venelles, Fontaine des Tuiles	30 m / 2 h	14 km	Marie-Jo Roux 06 63 21 61 00	P1 T0
Mardi 12/10 (deux randonnées)	8h50 - 17h	Mont Puget par le Col de la Candelle, départ et retour col de la Gineste	650 m / 4 h	110 km + péages	Chr. Cannavo 06 43 80 69 14	<b>P2 T2</b>
		Alternative : Cap Gros et Mont Puget, départ du col de la Gineste, retour col de Gardiole	350 m / 3 h		J.Cl. Micaelli 07 69 14 65 99	P1 T1
Jeudi 14/10	13h50 - 18h30	Autour de Cucuron, jolie promenade de 6 km	60 m / 2 h 30	72 km	Françoise Jonon 06 80 94 98 94	P1 T0
Mardi 19/10	8h50 - 17h	Le massif du Montaignet	340 m / 4 h 30	9 km	Gérard Gaudino 06 87 77 98 14	P1 T1
Jeudi 21/10	13h50 - 17h30	La Voie Aurélienne, circuit des Roussettes à Chateauneuf-le-Rouge	20 m / 2 h	25 km	Jeanne Riffaut 06 16 33 37 07	P0 T0
Mardi 26/10	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 28/10	12h50 - 18h (1)	Le Pain de Munition, à Pourrières après Vauvenargues	250 m / 2 h 45	54 km	François Baduel 06 62 37 86 12	P1 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. (1) Attention : départ avancé à 12h50 !

## Visites guidées en ville

### HÔTELS PARTICULIERS À AIX EN PROVENCE

- Lundi 4 octobre de 10 h à 12 h
- Vendredi 8 octobre de 10 h à 12 h

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

RdV à l'Office de Tourisme à 9 h 45

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**



## L'inauguration de la nouvelle salle

Jeudi 30 septembre la salle du 6 Chemin du Four a été inaugurée sous le soleil autour d'un goûter. Ainsi le CAP Pont de Béraud peut proposer sa vingtaine d'activités dans un espace plus adapté et plus confortable.



Jacques Boudon, Délégué au suivi et développement du quartier Est Pont de Beraud coupe le ruban avec à ses côtés la présidente du CAP.



Les adhérentes et adhérents venus nombreux pour ce moment festif.

## Drôle de caillou

Souvenir Souvenir : à l'occasion du centenaire de la mort de Cezanne vous avez participé à l'exposition « Drôle de Caillou » organisée par le CAP. Vos tableaux ont quitté les cimaises de la petite salle, vous pouvez les récupérer dès maintenant au CAP.

## CAP Brocante

L'imprimante, vieille dame du CAP est à donner. Si elle n'est pas pas wifi, elle est cependant connectable avec câble sur ordinateur.

### Rappel

*S'il est très gentil de votre part de nous faire don de ce que vous pensez nous être utile, nos locaux ne peuvent absolument pas supporter le moindre excédent de volume. Nous ne pouvons tout récupérer. S.V.P. ne mettez plus rien anonymement devant la porte. Vous avez la possibilité de proposer vos objets à Capinfo, (capinfomag@gmail.com) qui se fera un plaisir de mettre une annonce dans « CAPBROCANTE », avec ou sans photo. Merci à vous.*

## Bibliothèque

Après 2 ans d'interruption, la bibliothèque rouvre ses portes à partir du **MERCREDI 6 OCTOBRE**. Elle sera dorénavant ouverte tous les mercredis de 14 h 30 à 16 h 30.

Romans, Policiers, livres d'Histoire, biographies diverses, un large éventail de livres est à votre disposition et nous attendons vos suggestions pour l'achat de livres plus récents afin de renouveler un peu le catalogue. Nous vous attendons aussi pour échanger des avis et des idées sur les nouvelles parutions.

À bientôt donc !

L'équipe en charge de la bibliothèque

Contact : Luciana Jolliot 06 09 47 86 70

