



Edito

Venez, venez nombreux vous divertir au CAP. Vous trouverez un accueil chaleureux et une ambiance joyeuse dans chacune de nos activités, qu'elles soient en plein air ou à l'intérieur. Nous essayons de diversifier nos animations en salle suivies souvent d'un petit verre de l'amitié. Nous proposons des visites guidées dans les rues d'AIX et des visites d'exposition temporaire des musées. Nous reprendrons nos voyages en bus dès que les mesures sanitaires le permettront (une journée avec le masque risque d'être fatigante), on espère cet automne. Oublions nos mois de confinement et profitons du printemps pour se retrouver lors des activités, animations et sorties multiples que propose le CAP. Nous sommes à votre écoute, vous avez des idées, des suggestions de sorties, animations ou spectacles, nous serons ravis d'en faire profiter nos adhérents. Sans vous le CAP n'existerait pas, il est un lien social très fort dans le quartier avec le soutien de la mairie annexe, il nous apporte du bien-être et du bon temps. **NOUS VOUS ATTENDONS.**
Annie Lyonnard

Conversation avec Isabelle Giraud

Ma rencontre avec le CAP date d'il y a deux ans. Inscrite au départ pour participer aux randonnées du mardi, j'ai par la suite rejoint l'atelier théâtre et sa joyeuse troupe. J'ai à chaque fois été chaleureusement accueillie, que ce soit par les animateurs des activités ou leurs participants, et mon intégration s'est faite très naturellement. La générosité contagieuse des bénévoles m'a conduite cette année à m'engager auprès de la nouvelle équipe qui anime le CAP. Je m'occupe à présent du pôle communication en binôme avec Jean-Claude Micaelli. Nous avons notamment effectué la refonte du site pour qu'il mette en avant la belle dynamique de l'association et devienne un vrai outil de diffusion auprès des adhérents. Aujourd'hui, nous constatons avec plaisir l'augmentation des adhésions en ligne et des inscriptions aux visites guidées. Près de 60 comptes membres ont été créés et de nouvelles pages ont fait leur apparition pour promouvoir les [animations de quartier](#) telles que « Faîtes chanter vos masques » ou encore le grand jeu de piste déguisé prévu le 30 avril. Un conseil... ne manquez plus rien des activités du CAP, consultez son site www.cap-pontdeberaud.fr 😊

« Ton visage avant ta naissance »

Dans notre précédent numéro de Capinfo, nous annonçons une « lecture théâtrale » au titre énigmatique : « Ton visage avant ta naissance ». La lecture a eu lieu pour notre plus grand plaisir dans les locaux du Cap le samedi 12 mars. L'auteur, Alain Gras, comédien lui-même, et l'actrice Catherine Nicollet nous ont révélé la magie et l'essence même du théâtre. Dans une totale absence de décor, par leurs seuls gestes, par les mouvements subtils de leurs visages et par la parole, Alain et Catherine ont mis en lumière les différentes atmosphères évoquées par la pièce et ont fait surgir du passé les événements qui ont emprisonné psychologiquement les personnages. Une rencontre va les libérer et provoquer leur "re-naissance". Le titre devient alors limpide, leur ancien visage vole en éclats grâce à un événement inattendu. Merci à l'auteur, aux acteurs et à Mireille Rostaing d'avoir organisé ce spectacle. N. G.

Faîtes chanter vos masques

Ils arrivent, certes timidement, mais ils sont là porteurs de leur poésie et de leur fantaisie. **MAIS, IL MANQUE LE VÔTRE !**
Pas d'inspiration ? Vous ne connaissez aucun titre de chansons : allez sur Google : tapez « Titre de chansons avec : fleur ou objet ou animal ou... », ce que vous voudrez. Vous trouverez de quoi satisfaire votre créativité. Envoyez-nous vite votre masque décoré !
Le calendrier s'étant modifié, envoyez-nous la photo de votre œuvre avant le 15 avril à capinfomag@gmail.com
N'HÉSITEZ PLUS !
Un problème ? : 06 88 85 69 74
L'équipe de FCVM

Tournoi amical de Ping Pong



Ouvert aux pongistes du CAP et leurs invités, avec repas participatif.
Dimanche 10 avril à 10 h au CAP, 8 chemin du Four
Renseignements et inscription jusqu'au vendredi 8/04 auprès de Colette au 06 10 07 62 35
Des récompenses sont prévues pour les champions.
Plus d'informations sur www.cap-pontdeberaud.fr

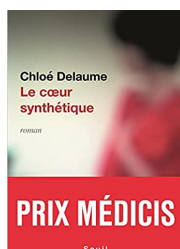
Animation de quartier

Le 30 avril, de 10 h à 12 h, nous organisons en partenariat avec l'association des parents d'élèves les P'tits Daudet, un grand jeu de piste déguisé dans les jardins du CAP avec les enfants du quartier, suivi d'un verre de l'amitié. Si vous voulez tenir un stand, ou juste venir avec vos enfants et petits enfants, vous êtes les bienvenus. Jeux imaginés et créés par la Ludo'sphère.
Plus d'informations sur www.cap-pontdeberaud.fr/animations_de_quartier

Visites en ville

La Cathédrale Saint Sauveur
Lundi 2 mai 2022 de 13 h 45 à 15 h 45
Visite guidée avec l'Association "Cathédrale Vivante".
RV à 13 h 45 devant la Cathédrale.
Prix : 2 € à régler sur place.
Inscription en ligne sur cap-pontdeberaud.fr ou auprès de Jacqueline Bompuis cap.pontdeberaud@gmail.com

Mini librairie



Le Cœur synthétique de Chloé Delaume, Prix Médicis 2020.

Peu connue du grand public, car jusqu'à présent Delaume a écrit des livres expérimentaux, avec *Le Cœur synthétique*, l'écrivaine écrit un livre « classique », plein d'humour, mais qui nous interpelle avec le thème de la solitude. C'est l'histoire d'une quadragénaire Adelaïde, attachée de presse dans l'édition, qui vient de divorcer et se retrouve seule pour la première fois de sa vie, car elle a toujours trouvé sans problème un homme avec qui partager son temps. Mais, voilà, tout à coup Adelaïde, se trouve invisibilisée par son âge, elle ne compte plus dans le marché de l'amour, les hommes de la quarantaine lui préférant de plus jeunes femmes. Elle qui pensait se délecter de sa liberté retrouvée, a un grand mal à gérer sa solitude et se lance dans une poursuite effrénée d'un homme, n'importe lequel. S'en suivent des épisodes cocasses jusqu'à ce qu'Adelaïde puisse retrouver un sens à sa vie, vous découvrirez par quels moyens. Personnellement, bien que j'aie dépassé depuis longtemps la quarantaine, j'ai été touchée par la découverte de la solitude par la protagoniste, et son sentiment de frustration et même de culpabilité – après tout elle se réclame féministe – devant sa difficulté à affronter une solitude qui lui pèse. C'est un livre qui, je crois, nous parlera à toutes et tous dans un moment où nous nous retrouvons souvent isolé-e-s. Colette Trout

Randonnées avril 2022

Dates	Départ - retour	Lieu	Dénivelée (cumul) / Durée	Km auto (aller- retour)	Organisateurs	Difficulté
Mardi 5/4	8h50 - 17h	La Parloire et la Barre Coupée (au départ de Pichauris)	360 m / 4 h	60 km	J.Cl. Micaelli 07 69 14 65 99	P1 T1
Jeudi 7/4	13h50 - 18h30 (1)	Boucle Vaugines - Cucuron	75 m / 2 h	76 km	Françoise Jonon 06 80 94 98 94	P1 T0
Mardi 12/4	8h50 - 17h	Du Petit Arbois au Réaltor	180 m / 4 h	34 km	Gérard Gaudino 06 87 77 98 14	P1T1
Jeudi 14/4	13h50 - 17h30 (1)	Du Sambuc à la ferme de France	100 m / 2 h 30	34 km	François Baduel 06 62 37 86 12	P1 T1
Mardi 19/4	8h50 - 17h	Gorges de la Sénancole au départ de Gordes	350 m / 4 h	140 km	Ghislaine Debono 06 79 77 29 79	P1 T1
Jeudi 21/4	13h50 - 17h30 (1)	De St-Marc-Jaumegarde vers la Tour de César et la Tête du Marquis	60 m / 2 h 15	10 km	Jacques Baduel 06 16 35 52 72	P1 T0
Mardi 26/4	8h50 - 17h	La ferme de France à partir du chemin des Vérans	350 m / 4 h 15	12 km	Gilles Prioux 07 77 75 10 65	P1 T1
Jeudi 28/4	13h50 - 17h30 (1)	La Bugadière à Saint-Antonin-sur-Bayon	100 m / 2 h 15	32 km	Jeanne Riffaut 06 16 33 37 07	P1 T1

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

(1) RV au parking des 3 Bons Dieux à 13 h 50 pour un départ à 14 h.

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

Les 6 et 27/04

Luciana 06 09 47 86 70

Chiacchierata

Jeudi 16h / 17h

Les 14 et 28/04

Luciana 06 09 47 86 70

Relooking meubles

Vendredi 9h / 11h

Michèle 06 16 31 58 58

Atelier artistique

Lundi 13h30 / 17h

Honorine 06 16 48 93 57

Pilates (COMPLET)

• Mercredi 9h30 / 10h30

• Dimanche - 10h

Annie 06 37 83 75 13

Atelier Tablette

Mercredi 15h / 16h

Dominique 06 15 02 52 46

Chorale

Jeudi 18h15 / 20h15

Contact 06 07 57 74 15

Peinture à l'huile

Vendredi 14h / 16h

Christiane 04 88 05 62 23

Atelier reliure

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

Boules

Mercredi et vendredi à

10h

Colette 06 10 07 62 35

Atelier Écriture

Vendredi 14h15 / 17h

Le 29/04 (1 fois / mois)

Mireille 06 79 10 11 85

Couture

Mardi 14h / 17h

Monique 06 95 44 58 80

Atelier Théâtre

Mercredi 14h30 / 16h30

Jacqueline 07 81 95 60 84

Inscription au préalable auprès des organisateurs recommandée.

Permanence du CAP

Le mercredi de 14 h 30 à 16 h 30

8 Chemin du Four - 13100 Aix en Provence

pour tous renseignements.

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.