

Edito

Toujours plus nombreux à cheminer ensemble ! Les randonnées du CAP n'ont jamais rassemblé autant de monde. 33 marcheurs entre mer et collines à Carry le Rouet ! Près d'une trentaine à une prochaine sortie en raquettes, de 2 jours (14 & 15 mars) au fin fond du Queyras ! Un effet COVID a probablement renforcé notre engouement pour cette activité, afin de satisfaire ce besoin, quelque peu frustré, de liberté, de grand air, de grands espaces, de nature et surtout... de retrouvailles entre amis. Un engouement renforcé, mais ancien et à porter au crédit de l'ensemble de notre collectif associatif qui depuis des années a su garder le « cap » et offrir un cadre ouvert, participatif et convivial !
Jean-claude Micaelli

Conversation avec Josiane Cousseau



Dès 2015, nouvelle arrivée dans le quartier, j'ai été intéressée par les diverses activités proposées par le CAP. La peinture a d'emblée suscité mon intérêt. Puis l'Atelier d'écriture et le Scrabble ont eu mon adhésion. Quant aux randonnées, elles me permettent de garder une bonne forme physique. Actuellement, ayant succédé à Claude Brun, initiatrice

de l'activité Scrabble, je vous invite à venir jouer au Scrabble tous les mercredis de 14 à 17h, au 8 Chemin du Four. À très bientôt ! J.C.

Aix de visites en visites...

Les Hôtels Particuliers d'Aix nous ont révélé le talent de leurs architectes, décorateurs et artisans.

Mais Aix n'est pas qu'un décor, la vie n'a cessé de palpiter dans ces belles demeures.

Plusieurs collaborateurs de Napoléon y ont séjourné et y ont pris d'importantes décisions, Portalis rédacteur du peu féministe Code Civil y est né.

Des femmes aussi hantent les lieux, la sulfureuse Pauline Borghèse envoyée par son frère Napoléon pour séduire Aix la monarchiste s'y est affichée avec son amant Auguste de Forbin, Louise Colet féministe avant l'heure et grande amie de Flaubert y est née, Hélène Ardevol a caché les résistants à l'Hôtel de Caumont et belle revanche, Giselle Halimi a fait inscrire le viol comme crime au Code Pénal à l'issue d'un procès tenu à Aix en 1974.

Mais nous avons encore beaucoup à apprendre sur Aix.

Allons écouter les fontaines.

N.G.

CAP en Fête - Fini les masques !

Nous allons nous en débarrasser en faisant la fête ! Concours ouvert à tous, Capistes ou non, quel que soit son âge. Les enfants du CIACU sont invités à partager cette fête avec nous.

Thème imposé : Le titre d'une chanson

Collez, découpez, dessinez, cousez, tricotez : soyez créatifs, imaginatifs, imprévus !

Dès votre œuvre réalisée, envoyez sa photo avec vos coordonnées à CAPINFO, sous le format jpeg, à : capinfomag@gmail.com

Date limite le 25 Mars

Le CIACU recevant les enfants pendant les vacances de Pâques, ces derniers enverront leurs œuvres avant le 20 Avril.

EXPOSITION et VERNISSAGE

le Vendredi 22 Avril à 15h

Grande salle au 6 Chemin du Four

Le Prix du Jury et le Prix du Public récompenseront les œuvres. Siègent au Jury : Honorine, Christiane, Claudine, Monique et Michèle. Il devra se prononcer sur les critères suivants : Poésie, Créativité, Drôlerie, Fantaisie. Le Public : c'est VOUS ! Vous recevrez en ligne le catalogue des œuvres numérotées, il vous suffira par retour de nous indiquer votre choix.

À vos gommettes, ciseaux, pots de colle, boutons, dentelles ou tout autre matériau !

N&M sont à votre disposition pour toutes vos questions :

capinfomag@gmail.com

Marie Claude : 06 88 85 69 74 - Nicole : 06 59 41 80 87



Visites en ville

Les jardins et les fontaines d'Aix en 2 groupes et 2 épisodes

- Le 21 Mars : 1° groupe - 1° épisode
- Le 25 Mars : 2° groupe - 1° épisode
- Le 13 Juin : 1° groupe - 2° épisode
- Le 17 Juin : 2° groupe - 2° épisode

RV à 13 h 50 devant l'office du tourisme.

5 € : Inscription auprès de Jacqueline Bompuis

cap.pontdeberaud@gmail.com ou en ligne sur cap.pontdeberaud.fr

Lecture théâtrale - « Ton visage avant ta naissance » d'Alain Gras

avec l'auteur et Catherine Nicollet - Comédienne

SAMEDI 12 Mars 16 h 30, au 6 chemin du Four

"Un critique d'art, misanthrope, reçoit chez lui chaque jeudi une partenaire pour des rapports tarifés. Cette fois une autre femme se présente. Qui est-elle ? Une remplaçante, une intrigante ? De quel passé surgit-elle et pour les mener vers quel avenir ? Avec leurs blessures et leurs espoirs ils vont se rencontrer, se regarder et voir leur vrai visage."

durée : 1 heure environ suivi d'un échange avec le public autour du pot de l'amitié.

Réservation à : cap.pontdeberaud@gmail.com

Randonnées mars 2022

Dates	Départ - retour	Lieu	Dénivelée (cumul) / Durée	Km auto (aller- retour)	Organisateurs	Difficulté
Mardi 1/3	8h50 - 17h	Ventabren : grande boucle	150 m / 3 h 30	40 km	Gérard Gaudino 06 87 77 98 14	P1 T1
Jeudi 3/3	13h50 - 18h	Caire Val après Rognes	50 m / 2 h 15	48 km	Marie-Jo Roux 06 63 21 61 00	P1 T1
Mardi 8/3	8h50 - 17h	Calanques de Meyrargues	450 m / 4 h 30	34 km	G. Bernardeau 06 43 10 53 66 et Fr. Baduel 06 62 37 86 12	P2 T1
Jeudi 10/3	13h50 - 18h	Boucle des deux barrages de Zola et de Bimont	140 m / 2 h 40	15 km	Olivier Pichard 06 07 17 14 20	P1 T1
Lundi 14 et mardi 15/3	Rando-gîte-raquettes (soirée et nuit en gîte) (1)	<i>Lundi</i> : accès à Abriès (Queyras) et balade facile en raquettes l'après-midi <i>Mardi</i> : rando raquettes aux chalets de Clapeyto	100 m / 1 h 30 600 m / 4 h 30	470 km + péages	Alain Chovelon 06 47 19 30 65 et Marc Lassalle 06 19 61 87 17	P1 T1 P2 T1
Mardi 15/3	8h50 - 17h	Petits sentiers au sud du barrage de Bimont	400 m / 3 h 45	10 km	Michèle Lautier 06 77 90 41 64	P1 T1
Jeudi 17/3	13h50 - 18h	Dans les vignes par le château de Fonscolombe	20 m / 2 h	35 km	Françoise Jonon 06 80 94 98 94	P1 T0
Mardi 22/3	8h50 - 17h	Alpilles : Tour des Opies	450 m / 4 h 30	114 km	J.Cl. Micaelli 07 69 14 65 99	P2 T1
Jeudi 24/3	13h50 - 18h	Pécouillet à Fuveau	100 m / 2 h	34 km	Jeanne Riffaut 06 16 33 37 07	P1 T1
Mardi 29/3	8h50 - 17h	Vernègues : "Boucle dans le passé antique"	250 m / 4 h	70 km	Gilbert et Marie- Françoise 06 83 89 19 96	P1 T1
Jeudi 31/3	13h50 - 18h	La Roche Vautarde depuis St-Antonin-sur-Bayon	130 m / 2 h	30 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. (1) des détails précis seront donnés aux 24 inscrits.

Les activités

Ping Pong

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

Atelier artistique

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

Atelier relieur

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

Couture

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

Atelier Ordi avancé

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

Pilates

• Mercredi 2/23/30-03
9h30 / 10h30 (complet)
• Dimanche 27/03 - 10h
Annie 06 37 83 75 13

Scrabble

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

Atelier Théâtre

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

Bibliothèque

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

Atelier Tablette

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

Bridge initiation

Jeudi 14h / 16h
Hélène 06 60 64 45 64

La Chorale recrute

La chorale du Cap créée en octobre 2021 cherche encore des choristes. Venez développer votre confiance en vous, briser votre solitude et dominer votre stress en nous rejoignant tous les jeudis à 18h15 dans les locaux du CAP - 6 chemin du Four. Contact 06 07 57 74 15

Chiacchierata

Jeudi 16h / 17h
Les 10 et 24/03
Luciana 06 09 47 86 70

Chorale

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

Boules

Vendredi à 10h
Colette 06 10 07 62 35

Relooking meubles

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

Peinture à l'huile

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

Atelier Écriture

Vendredi 14h15 / 17h
Le 25/03 (1 fois / mois)
Mireille 06 79 10 11 85

Inscription au préalable auprès des organisateurs recommandée.

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.