

SOMMAIRE

Page 1

Édito

Page 2

- Café de rentrée
- Exposition Niki de Saint Phalle

Page 3

- Journée découverte à Saint-Rémy -de-Provence
- Adhésions 2025-2026

Page 4

Ça bouge au CAP

ÉDITO

L'été touche à sa fin, et nous espérons qu'il vous a apporté de nombreux moments de détente et de bonheur. Pendant que certains d'entre nous profitaient d'un repos bien mérité, d'autres ont continué à faire vivre notre association avec passion. Nous tenons à saluer tout particulièrement l'atelier couture, qui a accueilli les enfants du CIACU pendant les vacances. Cette belle initiative, riche en échanges et en créativité, renforce nos liens avec les acteurs du quartier et confirme notre rôle d'animateur de proximité, au cœur de la vie locale.

Pour entamer cette nouvelle saison, nous vous donnons rendez-vous samedi 13 septembre à partir de 9 h 30 pour notre désormais traditionnel café de rentrée. Ce sera l'occasion de nous retrouver, d'échanger et de faire connaissance avec deux nouvelles animatrices : Aline, qui vous guidera dans un atelier de yoga pour allier bien-être et sérénité, et Béatrice, qui vous proposera un atelier de conversation en espagnol dans une atmosphère détendue et bienveillante.

Côté programme, nous avons prévu de belles sorties pour tous :

- une escapade à Saint-Rémy-de-Provence, sur les traces de Van Gogh et à la découverte du fascinant site archéologique de Glanum ;
- une plongée dans l'univers coloré et engagé de Niki de Saint Phalle à travers une exposition à ne pas manquer.

Nous vous invitons à retrouver tous les détails de ces visites dans ce nouveau Capinfo.

Et surtout, n'oubliez pas : pour continuer l'aventure avec nous, vous devez renouveler votre adhésion pour 2025-2026. Vous pouvez le faire en ligne sur notre site ou lors de nos permanences, tous les mercredis de 11 h à 12 h.

À très vite pour une nouvelle année associative que nous espérons riche en rencontres et découvertes.

Belle rentrée à toutes et à tous !

Amicalement

Pour le CA,

Jacqueline Bompuis

NOS ACTIVITÉS

- Ping Pong
- Pétanque
- Ateliers artistiques
 - Atelier reliure
 - Couture
- Bridge initiation
 - Tarot
- Belote contrée
 - Scrabble
 - Fléchettes
 - Pilates
 - Fitness
- Stretching
 - Yoga
- Sophro-relaxation
 - Randonnées
 - Qi Gong
 - Atelier théâtre
 - Jeux de castelet
- Conversation en espagnol
 - Chiacchierata (conversation en italien)
 - Chorale
- Atelier écriture
- Mamies conteuses
 - Bibliothèque (en libre service)
- Visites culturelles
 - Animations de quartier

Calendrier et informations pratiques à retrouver en ligne sur notre site www.cap-pontdeberaud.fr

VOS PROCHAINS RENDEZ-VOUS



Café de rentrée

Samedi 13 septembre 2025 à partir de 9 h 30

Jardins du CAP, 8 Chemin du Four, 13100 Aix-en-Provence

Rendez-vous incontournable de septembre, le CAP vous convie à son café de rentrée. Au menu : viennoiseries fraîches, café, jus de fruits... mais surtout le plaisir de se retrouver après l'été ! Les nouveaux membres pourront également découvrir le CAP et l'ensemble de ses activités dans une ambiance chaleureuse et décontractée.

EXPOSITION

Niki de Saint Phalle - Le bestiaire magique

Samedi 20 septembre 2025 à 14 h 15

Hôtel de Caumont, Aix-en-Provence

Loin des expositions classiques, celle-ci nous propose une approche inédite de l'univers foisonnant de Niki de Saint Phalle en se focalisant sur son amour pour les animaux et les créatures fantastiques.

Une artiste hors du commun

Niki de Saint Phalle (1930-2002) était une artiste plurielle : peintre, sculptrice et artiste de performance. Autodidacte et engagée, elle fut la seule femme à rejoindre le groupe des Nouveaux Réalistes. Son œuvre, qu'elle a souvent réalisée aux côtés de son complice Jean Tinguely, est un cri de joie et de révolte. Connue pour ses célèbres «Nanas», ces femmes rondes et colorées, elle a toujours lutté pour la liberté, dénonçant les injustices et les oppressions de son époque.

Quand l'imaginaire se fait militant

L'exposition nous invite à découvrir un bestiaire onirique, où se mêlent dragons, oiseaux et créatures hybrides. Ces animaux ne sont pas de simples décorations, mais des symboles puissants. Ils racontent les peurs de l'artiste, mais aussi son idéal d'un monde plus juste, où l'humain et la nature cohabiteraient en harmonie. À travers ce bestiaire, Niki de Saint Phalle était déjà une pionnière de l'écoféminisme, une pensée qui lie la domination des femmes à celle de la nature.

Les sculptures monumentales, installées dans les magnifiques espaces de l'Hôtel de Caumont, sont une invitation à l'émerveillement. C'est un moment de partage, une expérience joyeuse qui nous rappelle que l'art peut être un puissant levier pour changer le monde.

Tarif adhérents : 13 € / personne

Rendez-vous à 14 h 15 devant l'Hôtel de Caumont, 3 Rue Joseph Cabassol, 13100 Aix-en-Provence.

Inscriptions et règlement avant le 13 septembre : en ligne sur www.cap-pontdeberaud.fr ou lors des permanences les mercredis de 11 h à 12 h.



Une journée d'histoire et d'art à Saint-Rémy-de-Provence

Samedi 4 octobre 2025 de 8 h 15 à 19 h

Départ en car du CAP Pont de Béraud

Notre première sortie d'une journée aura lieu à Saint-Rémy-de-Provence. Une occasion unique de plonger au cœur de l'histoire et de l'art en explorant le site antique de Glanum et le monastère Saint-Paul-de-Mausole, sur les traces de Van Gogh.

Programme :

- **Matin :**

visite libre de Saint-Rémy-de-Provence. Un plan-guide vous sera remis pour découvrir la ville à votre rythme.

- **Déjeuner libre.**

- **Après-midi :**

rendez-vous au car à 14 h (l'endroit vous sera précisé avant le déjeuner). Visite guidée de Glanum et du monastère Saint-Paul-de-Mausole.

Sur le chemin de l'histoire et de l'art, quelques repères :

Glanum : ce site archéologique exceptionnel fut habité par les Grecs dès le VII^e siècle avant notre ère, puis par les Gaulois avant d'être colonisé par les Romains. Détruite par les barbares en 260 de notre ère, cette ville antique a été redécouverte en 1920. L'entrée du site est marquée par des monuments impressionnantes nommés les « Antiques ».

Le monastère Saint-Paul-de-Mausole : c'est l'un des lieux emblématiques de la vie de Vincent Van Gogh. Le magnifique cloître retrace l'année où le peintre y a été hospitalisé. C'est ici qu'il a réalisé certaines de ses plus célèbres toiles.

Conseil : n'oubliez pas que les sites archéologiques ne sont pas des boulevards. Le parcours n'est pas difficile, mais nous vous recommandons de porter de bonnes chaussures de marche pour profiter pleinement de la visite.

Nicole Glard

Tarif adhérents : 35 € / personne - Tarif non adhérents : 45 € / personne.

Rendez-vous au CAP à 8 h 15 pour un départ en car (possibilité de laisser sa voiture sur le parking de l'école Daudet).

Inscriptions et règlement avant le 27 septembre : en ligne sur www.cap-pontdeberaud.fr ou lors des permanences les mercredis de 11 h à 12 h. Nombre de places limité.



Réinscriptions 2025-2026

Pour continuer à profiter de nos activités et sorties, n'oubliez pas de vous réinscrire. Nous avons hâte de vous retrouver.

La cotisation annuelle 2025-2026 est de 20 € par personne et couvre la période allant du 1^{er} septembre 2025 au 31 août 2026. Elle donne accès à l'ensemble de nos activités sous réserve de places disponibles pour les activités à quota limité. La chorale nécessite une cotisation additionnelle de 130 € par personne.

Vous pourrez vous réinscrire en ligne www.cap-pontdeberaud.fr, ou lors de nos permanences le mercredi de 11 h à 12 h.

Psst...!

Vous pouvez réserver vos visites en ligne ou lors de nos permanences le mercredi de 11 h à 12 h (hors vacances scolaires). Effectuez votre paiement au plus tard 8 jours avant l'événement. Notez bien votre rendez-vous, soyez ponctuels, et prévenez-nous en cas d'imprévu. Votre participation est essentielle pour la réussite de nos événements. Merci de votre compréhension.

ÇA BOUGE AU CAP !

NOUVELLES ACTIVITÉS

Yoga de l'énergie

La pratique du yoga est une démarche personnelle qui s'adresse à tous, débutants ou pas, sans condition particulière.

Se détendre, s'écouter, respirer... puis, en synchronisant geste, respiration et pensée, la détente du corps physique s'installe (articulaire, musculaire, nerveux), le mental se calme et les tensions émotionnelles s'apaisent.

Aline

Lundi de 11 h à 12 h, Maison de quartier Bruno Etienne, 6 chemin du Four. Activité sur inscription (nombre de places limité).

Contact CAP 06 07 57 74 15.



La chorale recrute

Venez chanter, partager et vibrer dans une ambiance conviviale. Débutant ou expérimenté, votre voix est la bienvenue. Aucun niveau n'est requis, seule l'envie de chanter compte.



Au programme cette année
« Les Misérables »
la comédie musicale !

Répétitions : tous les jeudis de 18 h 30 à 20 h 30, Maison de quartier Bruno Etienne, 6 chemin du Four.

Contact : CAP 06 07 57 74 15.

Conversation en espagnol

Vous voulez améliorer votre espagnol à l'oral ? Participez à notre atelier de conversation animé par Béatrice. Vous aborderez des sujets variés pour pratiquer la langue, gagner en fluidité et partager un moment agréable tout en progressant. Les groupes sont limités à 8 personnes afin que chacun puisse s'exprimer pleinement.

Un mercredi sur deux de 17 h à 19 h, Maison de quartier Bruno Etienne, 6 chemin du Four. Activité sur inscription (nombre de places limité).

Contact Béatrice 06 75 08 71 83

CET ÉTÉ AU CAP

Un petit coin lecture rien que pour vous

En juillet, la bibliothèque s'est équipée pour votre confort : deux fauteuils accueillants et une petite table vous attendent. Installez-vous, prenez le temps de feuilleter et laissez-vous séduire par les lectures sélectionnées par Sophie et Sylvie, nos bibliothécaires passionnées qui gèrent cet espace avec soin.

Bibliothèque en libre service pendant les horaires d'ouverture des locaux.



Les enfants du centre aéré à l'atelier couture

Cet été, Monique et Anne-Marie ont accueilli dans leur atelier une trentaine d'enfants du centre aéré du CIACU pour des matinées créatives.



Les plus jeunes, de 4 à 6 ans, ont transformé des chaussettes en doudous colorés. Les plus grands, de 8 à 9 ans, se sont initiés à la couture à la machine pour créer des portemonnaie et des pochettes personnalisés. Ces ateliers ont permis aux enfants de découvrir les bases de la couture et de laisser libre cours à leur créativité.

Pour en savoir plus sur cette belle initiative rendez-vous sur le blog du CAP www.cap-pontdeberaud.fr/post/pas-de-vacances-pour-la-couture !

Permanence du CAP le mercredi de 11 h à 12 h, 8 chemin du Four, 13100 Aix-en-Provence hors vacances scolaires (pour tous renseignements). Cotisation 20 € / personne du 1^{er} septembre 2025 au 31 août 2026. Plus d'informations sur www.cap-pontdeberaud.fr. L'adhésion donne droit à toutes les activités dans la limite des places disponibles.

Responsable de publication Jacqueline Bompuis • Rédaction Jacqueline Bompuis, Nicole Glard, Isabelle Giraud Relecteur correcteur Marc Lassalle • Responsable conception Isabelle Giraud • Photos : Pixabay - I. Giraud - M. Samson • CAP 8 chemin du Four, 13100 Aix-en-Provence • 06 07 57 74 15 • cap.pontdeberaud@gmail.com • www.cap-pontdeberaud.fr.