

Bonjour à vous,

En ce joli mois de février, voici le programme que nous ont concocté les bénévoles du Café du Pont.

A vos agendas !

Nous vous rappelons que nous sommes un Espace de Vie Sociale dont l'objet est de dynamiser le territoire en soutenant les initiatives des habitant.e.s. quel que soit leur âge. Les enfants et adolescent.e.s peuvent venir nous soumettre leurs envies, le café du Pont leur est ouvert !

Pour nous rejoindre, vous pouvez venir sur les créneaux d'ouverture du café.

Vous pouvez aussi participer au fonctionnement de l'association, en adhérant et rejoignant une commission. Vous pouvez encore, filer des coup de mains ponctuels, en vous signalant par retour de mail (tenir la buvette lors d'un évènement par ex...)

Au plaisir de vous retrouver pour discuter des projets que vous souhaiteriez initier ou simplement pour boire un café...

Bien à vous,

Pour l'équipe du Pont, Anaïs Leboeuf.

Le café des habitant.e.s

Venez profiter de l'espace du Pont seul.e, à plusieurs, en famille...

Il y a des jeux pour tous les âges à disposition.

Si vous avez des envies pour faire vivre le village, venez nous en parler sur ces créneaux !

Lundi 16h-18h

Mercredi 10h-12h et 14h-17h

Jedi 16h-19h

R.D.V. HEBDOMADAIRES

Qi Gong (avec bambous) - Les lundis 9h30-10h30

Lieu : **Devant le Club House**, à côté du terrain de tennis.

L'atelier de Qi gong avec bambous est accessible à tous et toutes. Il y a 16 mouvements qui mobilisent méridiens, fascias, organes et muscles. « *Je le transmets depuis plusieurs années et ça plaît beaucoup !* » Odile.

Gratuit.

Informations auprès d'Odile : 06.88.62.83.95

(Attention projet trimestriel)

Atelier musical – Batucada - Les lundis 14h - 16h (Hors vacances scolaires)

Les lundis 2,9,16 février et 9 mars.

21 mars : 1 atelier préparation + 1 restitution publique.

Lieu : **Salle des fêtes, Saint-Etienne-de-Gourgas**

Projet musical collectif autour des percussions du *Nordeste* du Brésil, mêlant ateliers ludiques et préparation d'un spectacle dans l'espace public. Les participant.es découvrent les instruments du maracatu, apprennent à jouer en rythme et expérimentent la force d'un ensemble qui ne fonctionne que grâce au collectif. Les ateliers favorisent la mémoire, la motricité, l'écoute, la créativité et la confiance en soi, tout en créant du lien entre les générations et les cultures. L'expérience offre une immersion joyeuse dans une culture musicale énergisante où chacun.e trouve sa place, quel que soit son niveau.

Gratuit. Pour tous les âges.

Informations auprès de Souad : 06 65 57 27 56

Ping-pong - Les lundis 17h- 19h.

Lieu : **Salle des fêtes, Saint-Etienne-de-Gourgas**

Si vous avez des raquettes venez avec, sinon on vous en prête !

Gratuit. Adhésion au Pont obligatoire. (8 € par foyer). **Pour tous les âges.**

Informations auprès de Martin au 06 56 76 46 07.

Échecs - Les lundis 17h-18h30

Lieu : **Au Pont**

Vous voulez apprendre à jouer ou enfin rencontrer un adversaire à votre hauteur, vous avez entre de 7 à 100 ans, alors vous êtes bienvenu-es !

Gratuit.

Pour plus d'information, rendez vous sur place ou contactez Xavier au 06.01.25.10.60

Gym douce - Les mercredis 17h45-18h45

Lieu : **Salle des fêtes, Saint-Etienne-de-Gourgas**

Un atelier de gym douce qui allie plusieurs méthodes comme le qi gong, le yoga et le stretching. L'objectif est de maintenir ou améliorer sa forme physique, sa souplesse, son énergie, ses fonctions cognitives. Ce sont des exercices simples et accessibles à tous. Le matériel requis est un simple tapis de sol, type tapis de yoga et une tenue confortable.

Gratuit. Adhésion au Pont obligatoire.

Informations auprès de Christine : 06.13.14.69.01

La bagarreuse (atelier boxe française loisirs) : Les mercredis

Enfants : Mercredi 13h45 - 15h

Adultes : Mercredi 19h - 20h30

Lieu : **Salle des fêtes, Saint-Etienne-de-Gourgas**

Ateliers de boxe inclusifs, ouverts à tous-tes, et détendus. Ils sont animés par Will, diplômé.

Gratuit. Adhésion au Pont obligatoire.

Informations auprès de Will : 06 50 60 17 89

Information d'une association amie ***Le théâtre dans la forêt***

Ateliers culturels - Les mercredis de janvier à avril (Hors vacances scolaires)

Lieu : **Médiathèque Georgette Milhau (Saint Maurice de Navacelles).**

Le théâtre dans la forêt propose des activités culturelles de proximité, à destination des enfants de maternelle et primaire.

Prix : 5€ par séance, engagement au trimestre

Informations auprès de Mélanie : 07 83 88 31 39 ou sur le site web : <http://parlatges.org/matinees-moufflets/>

R.D.V. MENSUELS DE FÉVRIER:

Club de lecture : Le premier lundi du mois.

Lundi 2 février 18h-19h30

Lieu : **Au Pont**

Nous échangeons autour d'un livre que nous avons sélectionné puis nous échangeons autour de nos lectures personnelles du mois et ensuite nous choisissons un livre dont nous parlerons la fois d'après.

Gratuit

Informations auprès de Dominique : 07.70.34.52.21

Rencontres et discussions entre femmes : Le premier jeudi du mois

Jeudi 5 février

Horaire : **19h30**

Lieu : **Au Pont**

Venez partager vos vécus, vos joies et vos peines en tant que femmes, filles, mères ou grand-mères autour d'un repas partagé.

Gratuit

Organisé par **le collectif Les Mésanges**. Informations auprès d'Alice : 06 66 73 51 45

Soirées jeux : **Mardi 10 février**

Horaire : **18h-22h**

Lieu : **Au Pont**

En partenariat avec la Compagnie des jeux, Le Pont vous invite à une soirée animée par un bénévole. Venez découvrir des nouveaux jeux de société ou partager vos coups de cœur !

Gratuit. Buvette sur place. N'hésitez pas à ramener de quoi grignoter (on peut réchauffer sur place !)

Goûters gourmands : **le dernier dimanche du mois**

Dimanche 22 février

Horaire : **entre 15h et 18h**

Lieu : **Au Pont**

Pour cet hiver, les brunchs se transforment en rendez-vous gourmands et chaleureux. C'est le moment idéal pour se retrouver près du feu, savourer des bons gâteaux et profiter d'une ambiance conviviale qui donne envie de prendre son temps. Entre une boisson chaude, un bon gâteau ou une partie de jeux de société, chacun.e y trouve son bonheur. On se réjouit de vous accueillir pour partager ensemble ces doux instants d'hiver.

Sans réservation.

Causerie avec Gilles Foubert : le dernier mardi du mois.

Mardi 24 février

Horaire : **19h**

Lieu : **Au Pont**

Partons sur les océans du globe à la découverte du commerce maritime mondial et des navires qui transportent tout (ou presque tout) de ce qui se consomme sur notre planète...

Soupe 4€ à volonté. Buvette sur place.

Informations auprès de Marie-Noëlle : 07.70.09.21.72

Discussion en anglais : le dernier samedi du mois

Samedi 28 février

Horaire : **11h-12h**

Lieu : **à Aubaygues chez des habitant.e.s**

Wanna speak English !? Que vous soyez débutant.es ou déjà à l'aise en anglais, si vous avez envie de vous mettre un peu dans le bain de la langue anglaise, vous êtes les bienvenu.es à l'atelier de conversation en anglais une fois par mois! Attention, seul l'anglais sera utilisé!

Gratuit

Informations auprès de Tiffany : 06.14.41.18.32

ÉVÉNEMENTS PONCTUELS DE FÉVRIER

Karaoké : Vendredi 6 février

Horaire : **18h30**

Lieu : **Au Pont**

Vous avez un talent caché pour le chant ? Venez ! Ou bien, pas du tout ? dans ce cas, venez quand même ! **Entrée gratuite**

Bar et petite restauration sur place

Discussion : Les violences, comment les repérer, les traiter, les anticiper ?

Jeudi 12 février

Horaire : **18h30- 20h**

Lieu : **Au Pont**

Henry propose une soirée autour de la thématique de la violence avec une présentation suivie d'un temps d'échanges.

Gratuit. *Informations auprès de Henry : 06.43.97.88.46.*

Bal folk avec Cau Bell - Samedi 21 février

Initiation à 19h30, bal à **20h30**

Lieu : **Salle des fêtes, Saint-Etienne-de-Gourgas**

Cau Bell : Pour la première fois à St Etienne ! Entre collectage et arrangements électro, ce duo 100 % féminin promet de nous faire voyager dans des territoires aussi aériens et poétiques que cadencés. Un bal d'hiver chaleureux et planant...

Entrée prix libre. Petite restauration sur place.

Atelier d'écriture / scène ouverte. Vendredi 27 février.

Horaire : **18h00**

Lieu : Au Pont

18h-20h Atelier d'écriture dans la convivialité du nid du Pont. Venez avec vos plus belles plumes. Nous allons explorer divers jeux et processus d'écriture permettant de libérer la créativité et vivre des émotions riches.

20h-21h Un espace de scène ouverte sera proposé par la suite pour qui souhaite faire migrer les écrits vers les continents de l'oralité, partager en voix vives.

Prix libre

Renseignements et inscriptions auprès d'Arnaud : 0633259407.

Message de nos partenaires

Nicolas et Claire, professeur.e.s de Tango,

Chères danseuses, chers danseurs, Ce fut un plaisir de vous rencontrer lors du bal Folk/Tango du Pont au mois de Novembre.

Quel beau mélange entre ces deux danses nous avons vécu ! Avec beaucoup de joie, d'ouverture et de rencontres.

Nous avons hâte de refaire ça !

Si l'envie d'approfondir le tango vous appelle en ce début d'année, nous ouvrons justement une Formation pour Débutants à Lodève, le week-end du 31 Janvier/1er Février. Vous pouvez soit nous rejoindre pour la Formation entière qui durent 5 week-ends, soit suivre les week-ends à l'unité, en fonction de vos disponibilités.

site : <https://www.clairenicolastango.fr/formations>

N'hésitez pas à nous contacter pour en discuter plus amplement.

06 64 25 28 83 clairenicolastango@gmail.com

