

Bonjour,

C'est le printemps ! Le jardin est tout beau et prêt à vous accueillir ! On remercie chaleureusement, les bénévoles qui ont participé à la journée jardin, ont trié et nettoyé les jouets d'extérieur, nettoyé les cabanes, bricolé.... Celles qui ont désherbé le parterre de fleurs sur la terrasse... Le jardin est prêt à vous accueillir pour y mener une activité, y écouter un conte, y boire une limonade, y jouer.... Et on se doute que vous aurez bien d'autres idées....

L'équipe du Pont.

Ce mois-ci fourmille de propositions encore !

A noter, lundi 6 avril, lundi de pâques, repos. La permanente EVS et la boulangère sont en congés.

jeudi 9 avril de 18h à 19h : on vous invite **les ados (11- 14 ans)** à un apéro, pour se rencontrer, connaître vos envies et organiser des ateliers et/ ou des sorties pendant les vacances.

jeudi 16 avril de 18h à 19h au Pont : on vous explique tout sur un nouvel atelier, proposé par Florian : l'atelier charpente collective !

Rejoignez-nous !

On vous rappelle aussi que la gouvernance du Pont fonctionne de manière participative ! Toutes les personnes qui le souhaitent peuvent participer à des commissions de réflexion pour élaborer des propositions sur des thématiques variées. Ces propositions sont ensuite votées en réunion plénière par les adhérent·e·s.

Adhérent·e·s ou pas, nous vous invitons vivement à rejoindre une commission pour participer à la dynamique associative.

Les commissions suivantes méritent d'être étoffées :

Commission évènement : pour proposer et programmer des évènements culturels.

Commission communication : pour organiser la communication.

Les autres commissions existantes sont : **Local et Activités**.

Et les commissions temporaires : Gratuité, Charte éthique, Traiteur, Été, Mercredis, Réflexion Covoiturage, « Réflexion sur les R.H. »

jeudi 9 avril de 17h à 18h se réunit pour la première fois, la commission Été.

Vous savez tout, retrouvez tout notre programme du mois d'avril ci-dessous.

Beau début de printemps !

Le café des habitant.e.s

Venez profiter de l'espace du Pont seul.e, à plusieurs, en famille, dans le café, sur la terrasse, dans le jardin:)

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

Jeudi 16h-19h

(A noter. Permanence EVS fermée le mercredi 22 avril et le jeudi 23 avril pour vacances.)

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

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

Les lundis : 6 avril, 13 avril et 4 mai.

10 mai : participation au défilé de danse et percussion de DIA DO TAMBOR à Lodève.

Un évènement porté par les associations Manalia, Arte das florestas et le groupe Sete sabia.

Plus d'infos sur cet évènement : <https://assomanalia.com/agenda/>

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

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

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 partenaire **Le théâtre dans la forêt**

Ateliers culturels : Les mercredis 10-30- 12h jusqu'au 15 avril

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-mouflets/>

AVRIL

Club de lecture : Le premier lundi du mois.

Lundi 6 avril 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

Apéro Jeunes

Jeudi 9 Avril

Horaire : 18h- 19h

Vous avez entre 10 et 14 ans, venez prendre l'apéro au Pont et discuter des activités que vous aimeriez qu'on programme sur des temps de w-e ou cet été !

Vélo à smoothies

Lundi 13 avril

Horaire : 16h- 18 h

On prévoit les fruits, plus qu'à pédaler pour un goûter survitaminé !

Goûter à prix libre

En lien avec l'exposition « Un monde sans fin », tirée de la BD de Jean Marc Jancovici et Christophe Blain visible à la mairie de Soubès, en partenariat avec la mairie de Soubès et l'Union départementale des Foyers Ruraux.

Causerie du mardi 14 avril -Benoît Daviron « Le métabolisme socio-écologique »

19 h 30 – 21h au Pont

« J'aborde ce problème en parlant de métabolisme socio-écologique, ce qui en gros traite des flux d'énergie et de matière nécessaire à l'existence et la persistance de toute entité sociale qu'elle soit une famille, un village, une ville ou un pays. Il y a toujours des flux entrants (alimentation, carburant, ...) et des flux sortants c'est à dire les déchets divers (poubelles, eaux usées, fumée, chaleur, CO2...). Les gaz à effet de serre font partie des flux sortants, c'est à dire des déchets. Historiquement le passage (à partir du XVIII ème) d'un régime métabolique solaire, dans lequel la biomasse représentait la principale source d'énergie et de matière, à un régime métabolique minier, dans lequel les ressources du sous sol sont devenues la principale source d'énergie et de matière, c'est traduit par une explosion du volume de déchets (dont les gaz à effet de serre) qui sature les puits à déchets (comme l'atmosphère ou les océans) et par l'apparition de déchets qui ne trouvent pas leur place dans les cycles du vivant et donc s'accumulent. » **Benoît Daviron**

Soirée en lien avec l'exposition « Un monde sans fin », tirée de la BD de Jean Marc Jancovici et Christophe Blain visible à la mairie de Soubès, en partenariat avec la mairie de Soubès et l'Union départementale des Foyers Ruraux.

4 € la soupe, servie à volonté. Bar ouvert

Information auprès de Marie-Noëlle 07 70 09 21 72

Charpente collective (atelier mensuel ou bimensuel le samedi ou le dimanche).

Nous organiserons un calendrier en fonction des disponibilités des intéressé·e·s.

Apéro- explicatif le jeudi 16 avril à 18h au Pont.

Il s'agit d'un atelier de charpente traditionnelle taillée avec des outils manuels (Haches, scies, ciseaux, etc.) utilisant du bois local principalement du chêne et du pin noir non valorisé en bois d'œuvre de manière classique.

Il y aura potentiellement 4 thèmes qui se suivront dans le temps : équarrissage, taille, sculpture et tavaillons (tuile en bois).

L'objet de l'atelier sera la réalisation d'un abris-bus au niveau du parking où il y a les bacs de tri avant la salle des fêtes de St Etienne de Gourgas.

L'atelier peut convenir à des adolescent.e.s..

Informations auprès de Florian 0785353589.

Ouvrez le bal !

atelier de chant à faire danser SUR LE CHAMP

Samedi 18 avril

10h- jusqu'au bal.

Lieu : **Au Pont**

Vous aimez chanter ? Vous avez envie de faire danser ? Venez !

En quelques heures, venez préparer un court répertoire pour ouvrir le bal du soir.

Avec des conseils applicables facilement sur l'impact de la voix, le placement rythmique, la dansabilité, vous serez en mesure de faire danser le bal (en rondes, en ligne ou en couple) le jour même !

Objectif : 2 à 4 morceaux/danses.

Groupe : 16 personnes maximum

Langues : français/occitan

Débutant.es en chant [bienvenu.es](#) tant que la langue et les pieds fourmillent d'envie !

Tarif : 30 € la journée

Thomas GEORGET ([Mirgaille](#), [Tartine de Clous](#), [la Maraude](#), [la Fille du Marinier](#) ...), chanteur curieux et joyeux, explore le chant de tradition depuis 25 ans, qu'il soit à danser ou à raconter.

Réservation auprès de Gwenolé 0628344361

Prévoir un repas tiré du sac pour le déjeuner.

Bal - NØkkenoc

le samedi 18 avril

Horaire : Initiation à 19h30, bal à 20h30.

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

C'est l'histoire de deux musicienne et musicien aux influences nordiques qui se rencontrent en Occitanie : Aïna, et sa nyckelharpa, et Sylvain, au cistre et à la guitare, nous livrent, pour la première fois à Saint Etienne, un bal sans frontière qui mêle avec joie la fraîcheur scandinave au souffle chaud occitan. Un véritable voyage à ne pas manquer !

Entrée prix libre. Petite restauration sur place.

Spectacle Hero.es de Hugo Giordano, Cie Le champ des possibles

Dimanche 19 avril

Horaire : à 17h

Lieu : **Au Pont**

Hugo nous livre son nouveau spectacle mêlant danse, théâtre et musique, presque en avant première, sur les héros et héroïnes qui peuplent nos imaginaires et comment ils se transforment en rencontrant la réalité et les grands chamboulements qui nous traversent. Des paroles émergent, de résistance et de joie, de pleurs et de combats passés et à venir, mais toujours réunies sous l'énergie de la fête ! Car oui, une révolution où on ne danse pas, est une révolution sans âme..

Participation libre (prix conseillé 12 euros). Tout public.

Infos auprès de Bénédicte au 06 88 13 91 68

Café Mortel Attention au changement de lieu ce mois ci !

le mercredi 22 avril

Horaire : 18-30-20h

Lieu : **La Caminade**, 259 rue de la Draille, Lodève.

Le concept du **Café Mortel** est né en 2004 de Bernard Crettaz, sociologue et anthropologue suisse. Le **Café Mortel** est un espace pour celles et ceux qui se sentent concernés ou s'interrogent sur le deuil et la mort. C'est un moment de partage où chacun.e peut s'exprimer, être écouté.e sans aucun jugement, ni commentaire. C'est un temps où on peut témoigner de son vécu à bâtons rompus.

Il n'y a pas de thème imposé : le moment se forme à partir de ce qui émerge. Ce n'est ni une démarche thérapeutique, ni une démarche intellectuelle mais simplement un lieu pour se retrouver, pour sortir du silence ce sujet tabou, le temps d'un café (ou d'une bière).

pour tous renseignements, Dominique SMS : 07 70 34 52 21

Atelier écriture

mercredi 22 avril

Horaire : **19h- 20h30**

Lieu : **Au Pont**

Dans la convivialité du nid du Pont, venez avec vos plus belles plumes. Ensemble, couvons nos œufs d'or et déployons nos ailes pour écrire notre envol. Grâce à la langue des oiseaux, notre hirondelle fera le printemps !

Les processus de créativité, le voyage intérieur, le temps, l'espace, l'intuition, la lumière, la matière vivante, les sensations et les émotions seront les jouets de nos plumes.

Prix libre.

Vous pouvez amener votre repas, possibilité de le faire réchauffer sur place.

Renseignements et inscriptions auprès de Arnaud Christine 0633259407

Atelier d'autodéfense numérique : Atelier pratique

Comment ne pas passer à côté de l'hygiène numérique ?

Jeudi 23 avril

Horaire : 18h30 à 21h

Lieu : **Au Pont**

Suite au premier atelier théorique. Gabi propose une mise en pratique sur les sujets abordés, comme la gestion des mots de passe, les navigateurs, les mails.. C'est un espace concret, ou chacun pourra aussi amener ses questions pour avancer à l'endroit où il est avec sa machine.

Gratuit. Ne nécessite aucune compétence particulière.

Buvette sur place. N'hésitez pas à ramener de quoi grignoter !

Goûters gourmands

Dimanche 26 avril

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

Lieu : **Au Pont**

C'est le printemps, profitons du jardin et de la terrasse du Pont pour un goûter gourmand fait maison. Avec ces jolies cabanes, le jardin est idéal pour les enfants. En terrasse, des jeux de société pour petits et grands sont mis à votre disposition. Et si le temps n'était pas de la partie, nous disposons d'une salle enfants équipée de jouets. Venez prendre une pause dans une ambiance conviviale qui donne envie de prendre son temps. Un rayon de soleil, une boisson fraîche et un bon gâteau, si c'est pas le bonheur, ça y ressemble !

Sans réservation.

Atelier installation de Linux

jeudi 30 avril

Horaire : **16h- 18h**

Lieu : **Au Pont**

Vous avez toujours rêvé de passer sous Linux ? Amenez votre PC, Nicolas vous installera ce système d'exploitation !

Gratuit