

A Saint-Pons-la-Calm

Echangez même confinés !

Bonjour à tous,

Quel plaisir de se saluer, même rapidement, même de loin, ce vendredi matin, à l'heure du fromage et du poulet grillé... ! Du nouveau encore pour la semaine à venir : décidément, on ne se laisse pas abattre à Saint-Pons, on mange bien ! Pour faciliter vos achats, nous essayons d'harmoniser la démarche (commandes) et de centraliser les livraisons mais tous les producteurs n'ont pas les mêmes méthodes... Il faut donc bien lire les détails.

Nous espérons que vous allez tous bien et que vous appréciez, malgré tout, ce beau début de printemps.

A découvrir plus bas : la belle initiative de la famille Cazelles pour une balade quotidienne agréable et utile.

La proposition créative de Claire

Un moment de paix intérieur.....en empruntant la colombe d'un si grand ! Avec un rameau d'olivier...et un dessin. A découvrir dans les photos jointes.

La chouette initiative de la famille Cazelles

Nous profitons du confinement et de l'heure légale de sortie pour effectuer un geste citoyen... Nous ramassons donc les déchets de St Pons-la-Calm, comme vous pouvez le voir sur la photo ! Notre fils Bastien (7 ans) est ravi de rendre les rues et les chemins de campagne plus propres... même s'il reste encore beaucoup de boulot !

Merci la vie ! par Ô Natur'ailes

Aujourd'hui, Muriel vous a choisi un beau texte sur l'écoute de l'autre : « Peux-tu simplement m'écouter ? » (en pièce jointe)

Le lien à suivre...

Et si cette période de confinement devenait l'occasion d'en apprendre davantage sur votre propre village ? L'Association Saint-Pons Patrimoine met régulièrement à disposition sur le site de la mairie des documents et archives consultables voire téléchargeables. Vous n'aurez plus d'excuse si vous ne savez pas ce qu'est un « barry » ou si vous ne pouvez pas citer les noms de toutes les fontaines du village...

https://www.saint-pons-la-calm.fr/patrimoine/index_aspp.htm

Vente de masques en tissu

Céline, dans le cadre de son activité « Du jetable au durable » vous propose la vente de masques en tissu fait maison (3 euros).

Uniquement sur commande 06-58-02-26-03. A récupérer dans la cour du 4 rue de l'ancienne boulangerie, à St Pons-la-Calm. Paiement en espèce ou en chèque.

Pour en savoir plus et découvrir d'autres produits, comme le coloriage lavable pour enfant :

<https://www.facebook.com/dujetableaulavable/>

Bien manger à St Pons : la liste s'allonge !

Pour tous ces produits, il est nécessaire de passer commande, en respectant le délai lorsqu'il est indiqué.

Asperges

Commande **tous les jours** auprès de Céline Borrely au 06-58-02-26-03.

Commande à récupérer 4 rue de l'ancienne boulangerie, à St-Pons. Règles de confinement obligent, votre commande vous attendra dans la cour, avec une boîte pour le règlement (appoint en espèce ou chèque).

Tarifs asperges vertes grosses : 6 €

Poissonnerie Clément

De passage à St Pons pour les livraisons, le **mardi 14 avril, de 11h30 à 12h30**, place de la mairie.

Commande par SMS au 06 74 87 86 76, **avant dimanche 12 avril, 20h**. Produits et tarifs ci-dessous.

Légumes Bio

Le marchand de légumes bio, Bernard Goby s'arrête place du Revellin, **tous les mercredis à 11h**.

Pas de commande possible. Achat sur place.

Fromages de chèvre

L'exploitation Capri, GAEC de Fons sur Lussan, propose une livraison de fromage de chèvre (petit gabarit) 1,10€ pièce frais ou demi-sec.

Uniquement sur commande, **avant mercredi 20h**, par SMS au 06 65 27 22 56. Indiquez « St Pons », votre nom et votre commande. Préparez la somme exacte en monnaie ou un chèque.

Livraison **vendredi 17 avril de 11 h à 11h15** sous la petite halle du marché en face la Mairie.

Légumes du Petit Gardois

Damien viendra livrer **le vendredi à 11h** place de la mairie. Uniquement sur commande **avant le jeudi 18h** par SMS au 06 58 93 91 54. Indiquez « St Pons », votre nom et votre commande. Préparez la somme exacte en monnaie ou un chèque. Cette semaine :

* vertes et blanches moyennes 5€

* vertes et blanches fines 4€

* blanches grosses 6€

* artichauts 3,50€ le bouquet de 5

* courgettes 2,50€ le kilo

Huile d'olive bio (Hollyoaks- Saint-Pons-la-Calm)

Sur commande auprès de Terence au 0684840978. Livraison, place de la mairie, mardi 14 avril, 11h30 et vendredi 17 avril, 11h. Indiquez « St Pons », votre nom et votre commande. Préparez la somme exacte de préférence en espèce ou un chèque.

La bouteille de 50 cl : 12 € ; 30 € les 3 bouteilles (photo en PJ)

La bouteille d'1 L : 20 € ; 50 € les 3 bouteilles

Miel et produits à base de miel (de Tresques)

Livraison le vendredi 11h, place de la mairie. Uniquement sur commande **avant le mercredi 20h** par SMS au 06 21 81 18 08. Indiquez « St Pons », votre nom et votre commande. Préparez la somme exacte en monnaie ou un chèque. Cette semaine :

Miels, pot de 250g

Lavande 5.25€

Châtaignier 4.75€

Forêt 4.75€

Pains d'épices

Nature 7.5€ Figs Poivre ... 9.0€

Boucherie, charcuterie, rôtisserie et traiteur

Le **vendredi matin**, place de la mairie. Achats sur place. Le traiteur proposera des parts de plats préparés de type paëlla ou couscous.

Et pour arroser le tout, sachez que **notre cave coopérative** reste **ouverte aux horaires habituels** : du lundi au jeudi, 10h-12h ; 15h-17h et vendredi matin, 10h-12h



**VOUS PROPOSE LA VENTE DE FILETS DE
POISSONS FRAIS DANS VOTRE VILLAGE**

***Livraison le MARDI de 11h30 à
12h00 place de la mairie
ST PONS LA CALM***

ARTICLES

Moules de bouchot

Crevettes cuites

Filet de lieu noir

Filet de rascasse

Pavé de cabillaud

PRIX

4€ les 500g

3,40 les 100g

3,50€ le filet

5,50€ le filet

6€ le filet

Origine Atlantique
Nord Est

environ 200g
le filet

***Uniquement sur réservation au
06.74.87.86.76 ou sur messenger***

Toutes les réglementations sanitaires seront appliquées et nous demandons aux personnes de régler uniquement CB sans contact, chèques, ou en espèces en faisant l'appoint pour une raison d'hygiène nous rendrons pas la monnaie.

MERCI DE VOTRE COMPRÉHENSION

La proposition créative de Claire



Etape 1



Etape 2



Etape 3

Peux-tu simplement m'écouter

Quand je te demande de m'écouter et que tu commences à me donner des conseils, tu n'as pas fait ce que je te demandais
Quand je te demande de m'écouter et que tu commences à me dire pourquoi je ne devais pas ressentir cela, tu bafoues mes sentiments

Quand je te demande de m'écouter et que tu sens que tu dois faire quelque chose pour résoudre mes problèmes, tu n'as fait défaut, aussi étrange que cela puisse paraître

Ecoute ! tout ce que je te demande, c'est que tu m'écoutes. Non que tu parles ou que tu fasses quelque chose. Je te demande uniquement de m'écouter

Les conseils sont bon marché. Pour quarante francs j'aurai le même journal, le courrier du cœur et l'horoscope

Je peux agir par moi-même, je ne suis pas impuissant, peut-être un peu découragé ou hésitant. Mais non impotent

Quand tu fais quelque chose pour moi, que je peux et ai besoin de faire moi-même, tu contribues à ma peur, tu accentues mon inadéquation

Mais quand tu acceptes, comme un simple fait, que je ressens ce que je ressens (peu importe la rationalité), je peux arrêter de te convaincre et je peux essayer de commencer à comprendre ce qu'il y a derrière ces sentiments irrationnels. Lorsque c'est clair, les réponses deviennent évidentes et je n'ai pas besoin de conseils

Les sentiments irrationnels deviennent intelligibles quand nous comprenons ce qu'il y a derrière

Peut-être est-ce pour cela que la prière marche parfois pour quelques personnes, car Dieu est muet. Il ne donne pas de conseils. Il n'essaie pas d'arranger les choses. Il écoute simplement et te laisse résoudre le problème toi-même

Alors, s'il te plaît, écoute et entends-moi

Et si tu veux parler, attends juste un instant et je t'écouterai

Auteur anonyme indien

