

## **A Saint-Pons-la-Calm**

### **Echangez même confinés !**

Bonjour,

Loin de nous l'idée de mettre en doute l'application citoyenne du confinement à Saint-Pons  mais

force est de constater que le bouche à oreille fonctionne toujours  ! Et c'est tant mieux car vous êtes ainsi plusieurs « nouveaux » à nous rejoindre pour cette 5<sup>ème</sup> lettre. Bienvenus !

Un grand merci spécial à Claire Vincent qui continue de nous inviter à suivre ses artistiques et poétiques inspirations. Nous serions bien curieuses de savoir si vous vous êtes lancés ? Ne soyez pas timides et envoyez-nous des photos de vos réalisations. Promis, si vous y tenez, on ne les montrera qu'à Claire !

Et puisque nous sommes encore ensemble pour quelques semaines semble-t-il, profitons bien des marchands et producteurs qui viennent jusqu'à nous !

Marie (Comité des fêtes) et Muriel (Ô Natur'ailes)

### **La proposition créative de Claire**

Retrouver le primaire : rouge, jaune, bleu, ...et magie ! A mélanger à l'infini, avec une miette de blanc ou de noir pour que le rêve opère... Et si vous manquez de peinture, il y aura bien quelqu'un autour de vous pour vous en mettre dans un petit pot...

La magie en photos jointes!

### **Merci la vie ! par Ô Natur'ailes**

Séance 4 : soyez bienveillant(e) avec vous-même (en pièce jointe)

### **Le lien à suivre...**

Geneviève a pensé pour nous à l'UNESCO qui donne libre-accès à la Bibliothèque numérique Mondiale sur internet. Le site rassemble, par entrée thématique, des cartes, des textes, des photos, des enregistrements et des films de tous les temps. Une mine pour les fans d'archives ! Voici le lien :

<https://www.wdl.org/fr/>

### **Vente de masques en tissu**

Céline, dans le cadre de son activité « Du jetable au lavable » vous propose la vente de masques en tissu fait maison (Taille unique- 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 : on continue!

**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 €

### 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, **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

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€      Figues 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.

### **Pain et gâteaux sans gluten**

Cet artisan (entreprise 100 Glu) de Cavillargues fabrique uniquement des produits sans gluten et biologiques. Sa gamme de produits (avec des ajouts cette semaine) proposés à la livraison est à découvrir en pièce jointe.

Commande avant **vendredi 17 avril 20h**, au 06 29 77 16 15.

Livraison **dimanche 19 avril, 10h30-11h**, place de la mairie. Préparez la somme exacte en monnaie ou un chèque.

### **Poissonnerie Clément**

De passage à St Pons pour les livraisons, **le mardi, de 11h30 à 12h30**, place de la mairie. Commande par sms au 06 74 87 86 76, avant le dimanche, 20h. Produits et tarifs en pièce jointe.

### **Pizzas**

Rien ne change: les camions pizza sont fidèles au poste, devant la mairie, les mardi et vendredi soir.

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



# LA POISSONNERIE CLEMENT

**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**

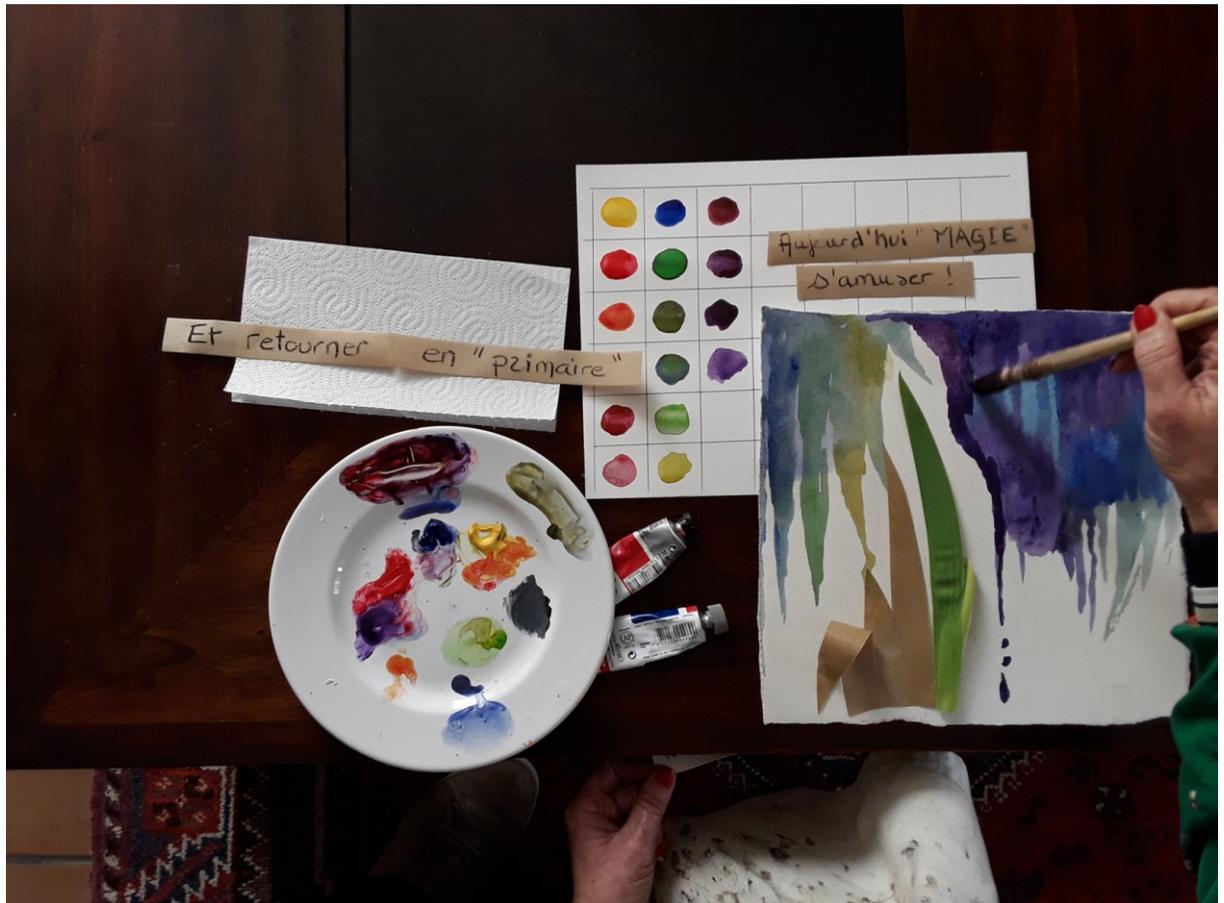
Origine Atlantique  
Nord Est

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**





Matières premières	poids	Prix en €
Farine de sarrasin	300 gr	1,35
Farine de maïs	300 gr	1,20
Farine de riz complète	300 gr	1,17
Fécule de pomme de terre	300 gr	1,35
Fécule de tapioca	300 gr	1,47
Farine de lin déshuilée	300 gr	2,25
Sucre XHP cristallisé, non raffiné	300 gr	1,10
Sucre de coco	300 gr	2,40
Pépites de chocolat sans lécithine 60%	300 gr	3,50
Noisettes concassées	250 gr	4,90
Poudre à lever (sans phosphates)	100 gr	1,90
Levure de boulanger fraîche	100 gr	1,60
Gomme de guar	100 gr	3,00
Poudre de blanc d'oeuf(100g=30 blancs œufs)	100 gr	13,00

#### Les pains certifiés bio et sans gluten (mis sous vide DLUO 5 jours)

Pain riz sarrasin	400 gr	4,00
Pain graines de chia	400 gr	4,20
Pain lin sarrasin	400 gr	4,00
Pain des oiseaux (graines de lin, tournesol et sésame)	400 gr	4,00

#### Gâteaux et biscuits sans gluten et bio

Moelleux individuel chocolat	Lot de 2	4,20
Moelleux chocolat 6/8 pers	Pièce	9,50
Cookie pépites chocolat	Pièce	1,80
Cookie noisettes	Pièce	1,80
Meringue aux choix (chocolat, nature, noisettes)	Pièce	1,90

## Séance 4 : Bientraitant(e) & Bienveillant(e)

Aujourd'hui, je te propose d'être bientraitant(e), bienveillant(e) avec toi. De te considérer comme les autres personnes à qui tu accordes si généreusement ta bienveillance.

Pour cela, tu peux choisir chaque jour, 3 qualités différentes qui te caractérisent et jouer avec tes souvenirs pour ramener à ta conscience ces épisodes de ta vie où tu as été...

Accueillant(e), Ambitieux(se), Audacieux(se), Autonome, Aventurier(ère), Calme, Combatif(ve), Conciliant(e), Créatif(ve), Dévoué(e), Diplômé(e), Directif(ve), Dynamique, Efficace, Empathique, Endurant(e), Energique, Extraverti(e), Fidèle, Flexible, Franc(che), Généreux(se), Honnête, Imaginatif(ve), Indépendant(e), Innovateur(trice), Intelligent(e), Intuitif(ve), Jovial(le), Juste, Leader, Maître de soi, Méthodique, Motivée, Observateur(trice), Obstiné(e), Original(e), Ouvert(e) d'esprit, Patient(e), Persévérant(e), Serviable, Sociable, Poli(e), Polyvalent(e), Ponctuel(le), Précis(e), Prudent(e), Pugnace, Réserve(e), Stable, Stratège, Tenace, Tolérant(e), Travailleur(se), Volontaire, ...

Plus tu donneras de la force à tes souvenirs positifs, plus ils renforceront l'image que tu as de toi et t'aideront à être bienveillant(e) avec toi, parce que tu le vauds bien !

