

A Saint-Pons-la-Calm

Echangez même confinés !

Bonjour à tous,

Si vous êtes sur la photo ci-jointe prise discrètement par Patrick vendredi dernier à l'heure du fromage et du miel, vous voilà entré dans les archives saint-ponaises. Nous espérons d'ailleurs qu'aucun des protagonistes ne nous en voudra de diffuser cette photo dans ce courrier... Un jour, nous ressortirons cette image du village confiné (si, si, regardez-bien, les distances sont respectées) et nous pourrons, comme nous l'a suggéré Claude dans son dernier sympathique message d'encouragement, prouver la validité de la devise de notre village : « San Pon ten bon » !

Nous espérons que vous gardez le moral et que vous prenez bien soin de vous et de vos proches.

Bonne semaine... et bon courage aux parents des enfants qui reprennent le chemin de l'école... à la maison !

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

La proposition créative de Claire

Nous sommes tous dans le même bateau, nous dit Claire. Et c'est dans une bouteille que notre artiste vous propose de glisser votre message artistique, pour de doux moments, sans modération !

Les étapes de réalisation en photo, sur le PDF joint (pour alléger le « poids » de notre lettre !).

Merci la vie ! par Ô Natur'ailes

Séance 5 : nos pensées... A lire en pièce jointe.

L'initiative solidaire de Marisol

Marisol va détester être ainsi mise en avant mais nous ne pouvions taire son initiative ! Contre du tissu et des élastiques, Marisol coud bénévolement des masques à destination notamment des habitants de St-Pons les plus fragiles. Elle en a déjà préparé une trentaine que les acteurs associatifs ont commencé à distribuer. D'ailleurs, si vous avez du tissu en trop (coton qui n'a jamais servi) et surtout de l'élastique, signalez-vous par retour de mail : nous ferons le lien et Marisol en fera des masques, pour vous ou pour d'autres.

Les liens à suivre...proposés par Marie

En mai, il était prévu que je parte pour l'Italie avec mes élèves latinistes. Mais hélas, ciao Rome, Naples, Pompéi... Alors, pour voyager un peu quand même, je suis allée sur le site Internet du Grand Palais qui propose l'expo « Pompéi chez vous ». En voici le lien :

<https://www.grandpalais.fr/fr/expo-pompei-chez-vous>

Et encore mieux, à voir en famille, le documentaire passionnant (diffusé sur France 5 en mars) sur les dernières découvertes faites sur le site de Pompéi :

<https://www.france.tv/documentaires/histoire/1322239-les-dernieres-heures-de-pompei.html>

Le petit marché confiné de St Pons

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

Masques 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.

Asperges

Commande tous les jours auprès de Céline Borrelly 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 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 :

Asperges vertes

Grosse 6€/kg

Moyenne 5€/kg

Fine 4€/kg

Artichauts 3€50 le bouquet

Courgette 2€50/kg

Salades 1€ pièce ou 2€50 les 3

Aillet 3€ la botte

Fevettes 5€/ kg

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

Sur commande auprès de Terence au 0684840978. Livraison, place de la mairie, **le mardi à 11h30 et le vendredi à 11h**. Indiquez « St Pons », votre nom et votre commande. Préparez la somme exacte en espèce ou en 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 (Les ruches Amielh 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 , 20h**, au 06 29 77 16 15.

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

Poissonnerie Clément

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, le 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**

ARTICLES

Prix

- Moules de Bouchot .. 8,00€ le kg
 - Moules d'Espagne selon arrivage .. 5,00€ le kg
 - Crevettes cuites .. 3,40€ les 100g
 - Dos de Lieu noir .. 4,00€ le dos
 - Filet de Rascasse .. 5,50€ le filet
 - Dos de Cabillaud .. 6,00€ le dos
 - Filet de loup .. 7,00€ le filet
 - Huîtres fine de claire .. 40€ la bourriche
 - Huîtres fine de claire spéciale .. 50€ la bourriche
3kg
- Environ 200g le filet

Origine Atlantique Nord Est

**Uniquement sur réservation au
06.74.87.86.76 ou sur Messenger**

**Toutes les règlementation sanitaires seront
appliquées et nous demandons aux personnes de
régler uniquement CB sans contact, chèques, ou
en espèce en faisant l'appoint pour une raison
d'hygiène nous ne 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)

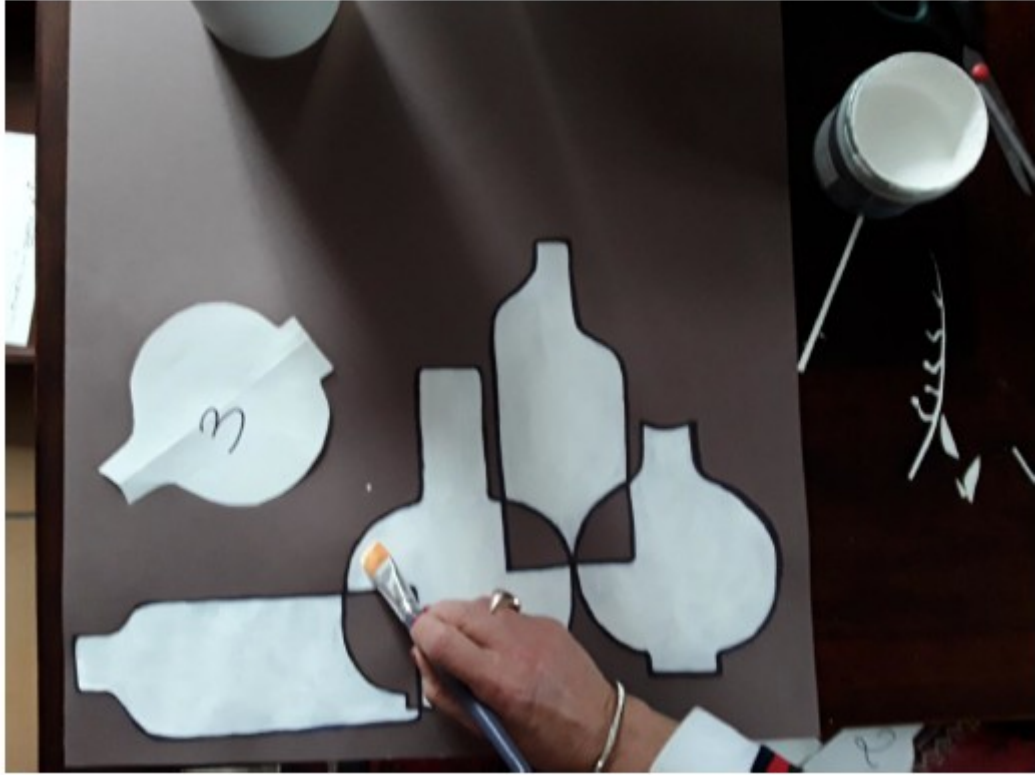
Pain riz sarrasin	400 gr	4,00
Pain graines de chia	400 gr	4,20
Pain lin sarrasin	400 gr	4,00
Pain des oiseaux (graines de lin, tournesol et sésame)	400 gr	4,00

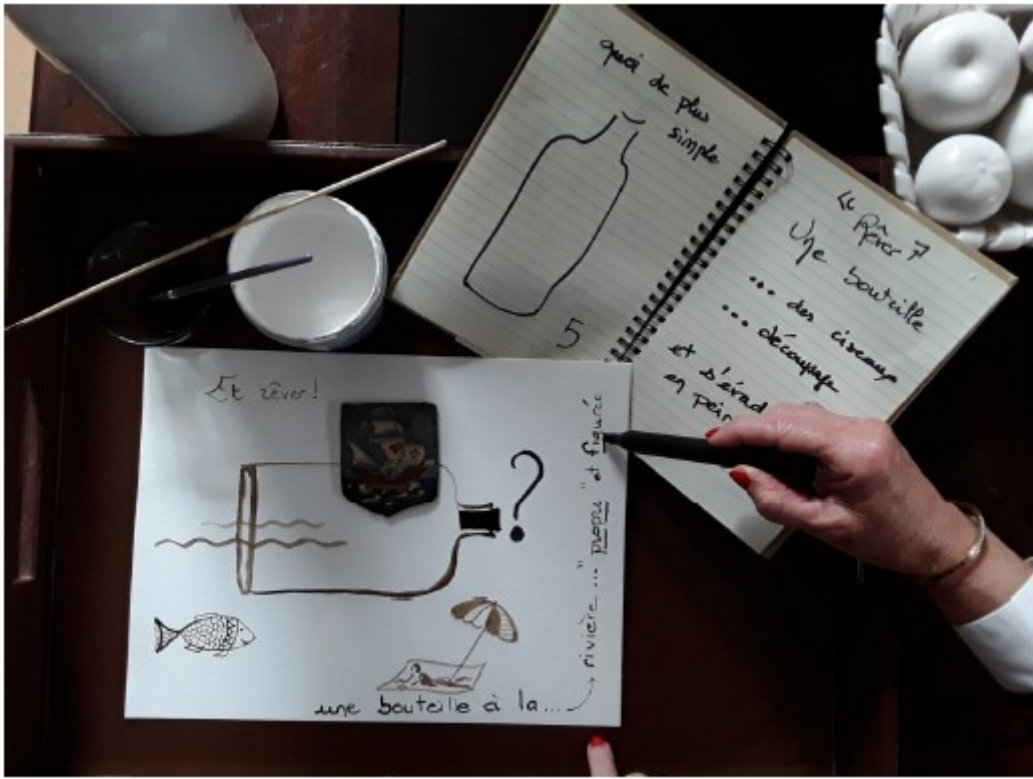
Gâteaux et biscuits sans gluten et bio

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

La proposition créative de Claire : à la vôtre !









Nos pensées, ont un réel impact sur notre corps et sur notre psychisme.

C'est l'histoire d'un homme qui va trouver un sage pour apprendre auprès de lui.

-Dites-moi, vous qui êtes sage, qu'est-ce qu'il y a dans votre esprit ?

-Dans mon esprit il y a deux chiens, un noir et un blanc.

Le noir est le chien de la haine, de la colère et du pessimisme.

Le blanc est celui de l'amour, de la générosité et de l'optimisme.

Ils se battent tout le temps.

Le disciple est un peu surpris

-Deux chiens ? qui se battent ?

-Oui pratiquement tout le temps.

-Et lequel gagne ?

-Celui que je nourris le plus.

Cette semaine je vous propose d'être attentif au chien que vous nourrissez le plus.