

BONJOUR • COLLÈGUE

MAI 2019
N°86

Bounjou Coulego



Sorties, animations...
pour nos seniors



Centre Communal
d'Action Sociale

ville de
Martigues
C'EST CAPITALE



Édito

Bonjour à toutes et à tous,

Plus de justice sociale, c'est ce que demandent les français. Cette justice sociale a toujours été au cœur des priorités de notre CCAS. Elle est d'ailleurs d'actualité avec, cette année la reconduction de l'allocation municipale et une aide à la consommation de l'eau pour les ménages les plus modestes.

Le CCAS, tout au long de l'année veille au confort, à la santé et au bien-être des seniors par les activités proposées dans les foyers.

Cette année, au-delà des animations existantes, nous avons innové avec un atelier floral qui a rencontré beaucoup de succès, des jeux de société tendance que vous pouvez utiliser dans nos structures avec vos petits-enfants, de nouvelles sorties gourmandes et culturelles, des thés dansants à la salle du Grès, la fête de la musique au foyer Mau-nier et un voyage qui sera proposé avant la fin de l'année.

Comme chaque année la fête des mères est un moment privilégié au cours duquel les mamans font l'objet de toutes les attentions. Mais qu'en est-il de la fête des pères que nous mettons beaucoup moins à l'honneur et pourtant...

Qui l'aurait- cru ? En France, il faut remercier Flaminiaire, une marque bretonne de briquets qui est à l'origine de la première journée pour les papas français. Ce n'est qu'en 1952 que la fête des pères est instaurée en France.

Nous profitons donc de cette occasion pour souhaiter à l'avance une très bonne fête à tous les papas.

D'ailleurs nous pouvons noter une hausse significative de fréquentation masculine dans nos foyers. Ces messieurs participent de plus en plus aux activités que le CCAS continue de développer pour le plaisir de chacune et de chacun.

Bonne fête et à bientôt.

Charlette Benard

Conseillère municipale déléguée au 3e Âge
Vice-présidente du CCAS

Sommaire

Rencontre avec...

Un collectionneur 3

La vie des Foyers

Après-midi gourmand 3

Une belle rencontre 3

Mardi Gras, nous partons en voyage 4

Superbe journée coquillages à Marseillan 5

On fête l'arrivée du printemps 6

Au fil des mois

Juillet 7

Août 8

Septembre 9

Octobre 10

Novembre 11

Décembre 12

Agenda des sorties de juin 2019 16

À votre service

Prestations CIAS 14

Pôle Infos seniors 14

Prestations CCAS 15

Directeur de la publication : Gaby Charroux

Rédactrice en chef : Lisa Ferrieres

Comité de rédaction : Foyers et clubs

Photographies : Jacquie Consani, Phong Voxuan, foyers et clubs

Création et Impression : Médit Impression - Tél. 04 42 49 45 30

DÉPÔT LÉGAL : AVRIL 2019 / ISSN : 1955-1223

CE NUMÉRO A ÉTÉ TIRÉ À 5200 EXEMPLAIRES

SUR PAPIER RECYCLÉ

Rencontre avec...



Un collectionneur

Il nous arrive à tous d'entamer de plus ou moins grandes collections, à un moment de notre vie. La plupart d'entre nous abandonnent cette passion à l'entrée au collège, vers 12 ans.

J'ai rencontré des collectionneurs de timbres, de muselés de champagne, de boîtes de camembert, de pin's... mais je n'avais pas encore rencontré de passionné de... gendarmerie !

Jean-Pierre Jehan nous a ouvert sa maison pour nous faire découvrir sa passion, son musée, le monde de la gendarmerie de ses début à aujourd'hui.

Pour comprendre il faut remonter à son grand-père Angelvin Fouque, gendarme jusqu'en 1929, garde champêtre jusqu'en 1942, puis gardien de la paix à la Couronne. Son fils Jean-Pierre, dépanneur automobile à la Couronne, commença il y a 30 ans avec les voitures miniatures. C'est ainsi qu'il démarra sa magnifique collection : plus de 60 mannequins avec toutes les tenues, les insignes, les fanions, les accessoires tels que «les poussettes» (premières menottes !), mais aussi 2 bureaux reconstitués et dans le jardin, les véhicules.



La «collectionniste» se transmet de génération en génération et c'est son petit-fils Evan (13 ans) qui démarre à son tour sa collection sur un tout autre thème «la guerre de 39-45»...

Alors si vous aussi vous avez une passion dévorante, appelez nous !!

Alors si vous aussi vous avez une passion dévorante, appelez nous !!

La vie des Foyers



FOYER JOSEPH MAUNIER Après-midi gourmand

Le jour de la Saint Valentin, ce fut un vrai plaisir de tous se retrouver dans notre foyer Joseph Maunier autour d'une gourmandise. Ces belles assiettes étaient garnies de crêpes et de gâteaux fabriqués et offerts par l'association «la belle de mai», arrosées d'un succulent jus de pommes bio de l'Ardèche. Paulo avec sa générosité habituelle nous avait concocté des rollicos et des mantécaos. L'ambiance était à son comble avec Nono à la sono, Paulo a poussé comme d'habitude sa chansonnette. Bien sûr nous souhaitons que cette rencontre soit renouvelée et pourquoi pas d'autres propositions aussi agréables. Nous remercions les deux sœurs ardéchoises qui nous régalent à chaque fois. Merci à Paulo et Nono de la part de tous et toutes.

Monique



FOYER L'ÂGE D'OR Une belle rencontre

C'était une jolie rencontre le 3 janvier avec les enfants du centre social du Bargemont ! Accompagnés de leur animatrice Loubna, nous les avons accueillis pour réaliser des jardins miniatures avec mousse, brindilles, feuilles ramassées dans la nature. Nous les avons agrémentés de réalisations en pâte à sel et plumes. Une après-midi de partage que nous reprogrammerons aux prochaines vacances scolaires.

La vie des Foyers



MERCREDI 6 MARS

Mardi gras, nous partons en «voyage»

Avec ce thème là, nous avons pu laisser libre-court à nos souvenirs, ce qui donne de belles surprises.

La diversité des pays ou des régions offre de belles couleurs à cette salle, et c'est en compagnie de l'orchestre «Cotton Club» que nous avons dansé toute l'après-midi. Comme danser, ça creuse !! Nous nous sommes régalés de crêpes et de bugnes, le tout arrosé de cidre, quelle belle après-midi nous avons passé !!! À refaire !!!



Visages au fil des mois

“Repas, animations et sorties... des rencontres conviviales à ne pas manquer !”



Gâteau des Rois



Repas des anciens



Chorale

Que ce soit au foyer Moulet ou à L'Hermier, un vent de renouveau a soufflé sur les chorales. C'est Laurie MICHEL de la troupe «Entrez les artistes» qui les a reprises et c'est avec plaisir que nous y venons. Nous apprenons à placer notre voix et à chanter ensemble, ce qui n'est pas aussi facile que ça. C'est une bouffée d'oxygène.



VENDREDI 22 FÉVRIER

Superbe journée coquillages à Marseillan

Journée splendide avec une météo à 23°. Le soleil étant de la partie, nous voilà tous en route pour Mèze.

En cours de chemin nous faisons halte à Frontignan dans une boulangerie artisanale «La Belle Epoque» pour la dégustation des Zézettes de Sète. Nous poursuivons vers le restaurant «La Grande Bleue» où l'apéritif nous est proposé sur la terrasse : Sangria et brasucade (moules au feu de bois). Installés à l'intérieur du restaurant pour le repas, nous défilons devant une multitude de coquillages et de charcuteries diverses pour commencer. Les moules farcies avec une bonne sauce accompagnées de riz nous régalaient les papilles. Un bon dessert accompagné de son café clôturent ce repas convivial. Musique et danse nous ont accompagnés dans une folle ambiance. Surtout n'oublions pas le dernier arrêt à la fabrique des tielles, spécialités de René Dassé à Mèze.

Comme tout a une fin, nous repartons vers Martigues après avoir passé une très belle journée de détente et d'amitié. Nous n'avons qu'un désir : celui de recommencer !!

Cathy



Gymnastique

À la gym du matin, nous travaillons avec énergie et bonne humeur avec Davina notre nouveau coach. En musique, nous enchaînons les exercices avec élastiques, ballons, bâtons, etc... On ne se lasse pas et c'est avec plaisir que nous revenons semaine après semaine.

Foyer Maunier



MERCREDI 20 MARS

FOYER L'ÂGE D'OR

On fête l'arrivée du printemps

Nous avons rendez-vous avec un fleuriste à l'Âge d'Or. C'est une première et nous sommes impatientes d'apprendre à faire un centre de table. C'est Vertig'fleur qui est venu à notre rencontre avec des roses, des œillets, des gerberas, etc... de toutes les couleurs. Après bien des doutes, nous sommes toutes heureuses du résultat, il nous aura fallu 2h pour y arriver, mais nous repartons toutes avec notre magnifique centre de table. Nous faisons râler les copines qui ont préféré jouer aux cartes et qui, en voyant le résultat, ont demandé «à quand le prochain atelier ?».



Visages au fil des mois //



Gâteau des Rois des bénévoles

Chaque année, nous partageons la galette avec tous les bénévoles des foyers et clubs. Cette année la fête fût émouvante, car les élèves du site Pablo Picasso ont offert un très beau spectacle. Tous ces musiciens en herbe ont repris des airs connus ou moins connus, avec tant de maîtrise que le public en est resté sans voix. Un jeune saxophoniste de 9 ans a clôturé le spectacle sous les ovations. Nous avons ensuite partagé la galette des rois. Merci à tous ces jeunes de ce très beau cadeau.

Foyer l'Âge d'Or

VENDREDI 12

**Thé dansant "Bleu, blanc, rouge"
Foyer L'Herminier**

Après-midi dansante au Foyer L'Herminier, nous demandons à tous les participants de porter quelque chose de bleu, de blanc ou de rouge. C'est au son de l'orchestre... que vous vous déhancherez toute l'après-midi.

MERCREDI 17

**Inter-jeux de société
Foyer L'Herminier**



Tout le monde joue au Rumikub, à la belote, à la contrée, au domino et n'oublions pas le loto bien sûr ! Mais il existe beaucoup d'autres jeux, que nous vous proposons de découvrir : jeu de dés, de cartes, de société (résoudre des énigmes, jouer à l'espion, être rapide ou pas, avoir de l'imagination...). Il y en a pour tous les goûts... Et pour tous les âges, n'hésitez pas à venir avec vos enfants ou petits-enfants ! Bienvenue dans le monde du jeu de société.

JEUDI 25

Sortie nocturne aux Carrières d'Images

Dans le cadre magique des carrières, découvrez l'exposition Van Gogh, la nuit étoilée en bénéficiant de l'analyse d'un conférencier. Prolongez l'expérience autour d'une soirée animée aux rythmes, aux couleurs et aux saveurs de la Provence pour allier découverte et détente.

Soirée de 20h à minuit avec au choix :

Soirée Van Gogh

Soirée avec un dîner provençal : l'anchoïade du jardin des Alpilles, le bocal de toto à l'estoufado, fromage de chèvre, la caissette au citron merinqué, pain et eau.

Le café des Carrières proposera des en-cas et des boissons à la vente.



SAMEDI 6

Soirée Vénitienne

DIMANCHE 14

Fête Nationale

27 & 28

Les Joutes Provençales

**Tous les mercredis soir, marché nocturne
dans le quartier de Jonquières**

RECETTE BEAUTÉ

À faire entre amies !

Masque éclat à la crème et à la pêche de Marie.

Très estival, ce masque est parfait pour réhydrater une peau exposée au soleil.

- Pelez 1/4 de pêche moyenne bien mûre.
- Écrasez-la à l'aide d'un mortier ou d'une fourchette puis ajoutez une cuillère à soupe de crème épaisse.
- Appliquez le masque éclat avec les doigts sur le visage, le cou et le décolleté. Attendez que la mixture sèche avant de la retirer.

Les dates annoncées sont sujettes à modifications. Ce calendrier n'est pas exhaustif. D'autres sorties peuvent être programmées en fonction des événements locaux ou du calendrier culturel de la Ville.

Le programme définitif peut être consulté dans les foyers et les clubs.

Août

14 AU 16

**Semaine
halieutique**

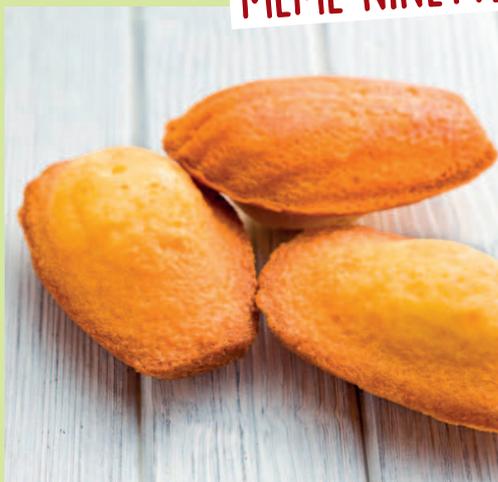
SAMEDI 24

**Fête de la
Libération**

**Le soir, les milongas vous enchanteront
au Miroir aux oiseaux (bal, tango argentin)**



**LES BONNES
MADELEINES DE
MÉMÉ NINETTE**



**Ingrédients : 3 œufs, 250 gr de farine, 200 gr de
sucre semoule, 125 gr de beurre, 5 cl de lait
1 sachet de sucre vanillé et 1 de levure chimique**

- Mélangez le lait, le sucre, les œufs, la farine, la levure et le sucre vanillé dans un saladier.
- Lorsque la pâte est bien homogène ajoutez le beurre fondu et mélangez pendant une bonne minute.
- Couvrir la pâte et la laisser reposer à température ambiante pendant 2 heures.
- Préchauffez votre four à 220°.
- Beurrez vos moules et remplissez-les à moitié.
- Enfourez pendant 6 minutes à 220° (th7-8) puis 4 minutes à 200° (th6-7).
- Laissez refroidir et dégalez vous.

MERCREDI 7

**Inter-jeux de plein air
Foyer Charles Moulet**

Parmi les jeux de plein air proposés, il y aura bien sûr la pétanque. Déjà en 1923, on y jouait, et tenue correcte exigée. C'est une affaire sérieuse !!!!



Reproduction du livre "Martigues un siècle en images" page 118

MARDI 13

**Atelier "Beauté"
Foyer Joseph Maunier**

Venez créer votre crème «bonne mine» bio (carottes, fleur d'oranger, acide hyaluronique) avec Martine votre coach beauté. Une participation de 10€ sera demandée.

VENDREDI 23

Sortie Bouillabaisse

Sortie traditionnelle en cours d'élaboration.

CONSEILS

Pour se préparer à une belle randonnée

Vous n'avez pas le temps de faire du sport : préférez les escaliers à l'ascenseur, le vélo à la voiture, allez marcher ou courir le week-end... Efforcez vous, si ce n'est pas le cas, de faire de courts trajets à pieds plusieurs fois dans la journée.

Habituez-vous à boire au moins 1,5 l d'eau pendant votre journée, en plus de ce que vous consommez pendant les repas. Progressivement vous passez à 2 litres, ainsi pendant la randonnée vous boirez 2 à 3 litres d'eau et vous n'aurez ni courbatures ni tendinites. Enfin, qui dit «randonnée» dit «convivialité» ! Que vous soyez en groupe, ou individuel, la bonne humeur est de mise ! Ainsi, vous garderez d'excellents souvenirs de vos vacances !!!

Les dates annoncées sont sujettes à modifications. Ce calendrier n'est pas exhaustif. D'autres sorties peuvent être programmées en fonction des événements locaux ou du calendrier culturel de la Ville.

Le programme définitif peut être consulté dans les foyers et les clubs.

Septembre

VENDREDI 6

**Sortie aux Saintes Maries de la Mer
Capitale de la Camargue**



Embarquement à bord du bateau «le Camargue», repas au restaurant «l'Amirauté», et balade en petit train pour prendre les routes et les chemins qui bordent les étangs, les marais et les roubines et vous fait découvrir sa flore et son règne animal où chevaux, taureaux et flamands roses sont rois !



4 AU 8

**Marché italien dans
le Jardin de Ferrières**

7 & 8

Les Flâneries au Miroir



**Le mois des vendanges :
après avoir cueilli le
raisin et tiré le vin,
vous pourrez réaliser
cette délicieuse recette.**

POIRES AU VIN ROUGE



**Ingédients : 1 kg de poires, 1 bouteille de vin rouge,
100 gr de cassonade, 1 gousse de vanille fendue, 1
bâton de cannelle, 150gr de gelée de groseilles**

- Versez le vin dans une casserole. Ajoutez la cassonade, la vanille et la cannelle.
- Portez à ébullition sur feu doux, laissez frémir 10 minutes.
- Pelez les poires en les laissant entières avec la queue. Plongez les dans le vin frémissant.
- Laissez pocher 20 minutes sur feu doux. Laissez refroidir
- Égouttez les poires en réservant le vin et disposez les poires dans un compotier.
- Arrosez-les de quelques cuillères de vin. Réservez au réfrigérateur pendant 2h au moins.
- Versez 5 cl de vin dans une petite casserole. Ajoutez la gelée de groseille. Faites chauffer jusqu'à ce que vous obteniez un sirop. Versez sur les poires bien fraîches et servez aussitôt.

MERCREDI 11

**Repas dansant "Barbecue Party"
Foyer Charles Moulet**



Comme chaque année, le foyer ouvre ses portes pour un grand repas réalisé par la cuisine centrale de Martigues. Dans le jardin, Nono, notre DJ, vous invitera à la danse toute l'après-midi.

VENDREDI 20

Thé dansant à la salle du Grès

Les dates annoncées sont sujettes à modifications. Ce calendrier n'est pas exhaustif. D'autres sorties peuvent être programmées en fonction des événements locaux ou du calendrier culturel de la Ville.

Le programme définitif peut être consulté dans les foyers et les clubs.

Octobre

LUNDI 7

Noces d'Or, de Diamant & de Platine
Sortie au cinéma

MARDI 8

Atelier Cartes Postales

MERCREDI 9



«Allez papy je t'emmène
jouer avec moi.»

Journée intergénérationnelle

JEUDI 10

Le Bal du Commandant

VENDREDI 11



Journée à Tain L'Hermitage

Le matin visite de la cité du chocolat avec participation à un atelier.

Repas à midi à l'auberge «la Terrine» avec apéritif, entrée, cochon à la broche à volonté, pogne et après-midi dansant pour digérer. 44 € la journée

Les transports seront GRATUITS pour les animations et sorties de la semaine.

07 AU 11

Les seniors en fête
Semaine nationale des Personnes Âgées



19 & 20 Les 10 ans de la Fête de la Châtaigne

Nous fêtons les 10 ans, le programme est en cours.
Nouveauté : la venue de la «princesse Barouline» avec son orgue de barbarie. Pensez à ramener des châtaignes en venant à la fête, pour faire le très bon gâteau de Lucienne.



GÂTEAU
AUX
CHATAIGNES



Ingrédients : 500 gr de farine, 250 gr de châtaignes, 3 œufs, 175 gr de sucre fin, 1 sachet de sucre vanillé et 1 de levure chimique

- Mélangez la farine et le sucre, ajoutez le sucre vanillé et la levure chimique.
- Battre les œufs entiers en omelette avec une pincée de sel.
- Ajoutez 1/2 verre d'eau tiède aux œufs battus et mélangez tous les ingrédients.
- Faire blanchir les châtaignes décortiquées pendant 1/4h environ, puis les égoutter, les séparer en 4 morceaux et les ajouter à la pâte. Mélangez le tout.
- Mettre dans un moule beurré et fariné. À four froid, thermostat 6 (180°) pendant 25 minutes.

Les dates annoncées sont sujettes à modifications. Ce calendrier n'est pas exhaustif. D'autres sorties peuvent être programmées en fonction des événements locaux ou du calendrier culturel de la Ville.

Le programme définitif peut être consulté dans les foyers et les clubs.

Novembre

SAMEDI 9

Aïoli à La Halle

«Zou zou zou,
un peu
d'aïoli !»



Tradition martégale :
se retrouver à La Halle pour
manger un très bon aïoli, préparé par la cuisine centrale.
Près de 1600 personnes répondent à l'invitation.

VENDREDI 15

Atelier Gourmandises de Noël



En préparation de Noël, un atelier vous apprendra à cuisiner
diverses gourmandises...

MARDI 19

Journée de la Soupe



Comme chaque année, une après-midi est consacrée à la pré-
paration de 6 soupes différentes. Tous ensemble nous les
préparons, les cuisinons, mais aussi les dégustons ! Le thème
de l'année étant le voyage, je vous laisse imaginer toutes les
saveurs que vous pourrez trouver dans nos marmites....

Les dates annoncées sont sujettes à modifications. Ce calendrier n'est pas exhaustif.
D'autres sorties peuvent être programmées en fonction des événements locaux ou
du calendrier culturel de la Ville.

Le programme définitif peut être consulté dans les foyers et les clubs.

15 AU 17

**Noël artisanal
à La Halle**

JEUDI 21

Fête du Beaujolais

**La morue, vous la mangerez le jour
de l'aïoli à la Halle, mais sinon vous
pouvez essayer la recette de Maria.**



**BEIGNETS
DE MORUE
À LA PORTUGAISE**



**Ingrédients : 300 gr de farine, 2 gros oignons
émincés et coupés en cubes, 1 botte de persil
émincé, 1 kg de morue (les parties épaisses), 8 œufs,
1 litre d'huile pour la friteuse**

- Mettre la morue à dessaler la veille.
- Dans un saladier, effilez le poisson à la main. Ajoutez les oignons, le persil et la farine. Bien mélanger le tout.
- Ajoutez les œufs 2 par 2 et travaillez à la main pour obtenir une pâte épaisse, les œufs servant de liant.
- Formez les beignets à l'aide d'une cuillère à soupe. Glissez le beignet ainsi formé dans l'huile chaude. Quand les beignets sont dorés, vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Il doit s'enfoncer facilement. Les poser sur du papier absorbant avant de les mettre dans un plat.

Décembre



POMPE À L'HUILE

Ingrédients : 500 gr de farine, 25 gr de levure de boulanger, 90 gr de sucre, 25 cl d'huile d'olive, 25 cl d'eau de fleur d'oranger, 1 œuf battu, 30 gr de beurre

- Mélangez la farine, la levure délayée dans un peu d'eau tiède et le sucre.
- Ajoutez l'huile, l'eau de fleur d'oranger et l'œuf.
- Travaillez la pâte 5 minutes elle doit être souple
- Couvrir d'un torchon et laissez reposer 2 heures afin qu'elle double de volume.
- Abaissez la pâte sur 1cm d'épaisseur, pratiquer des incisions au couteau et écartez les fentes.
- Disposez la pompe sur une plaque et enfournez pendant 15 à 20 minutes

MATELOTE D'ANGUILLE

Ingrédients : 600 g de petites anguilles (prêtes à cuire), 2 gros oignons, 2 gousses d'ail, 4 Tomates, 20 cl de vin blanc sec, 12 olives noires, 1 bouquet garni à base de thym, 1 bouquet de persil plat, Huile d'olive, Sel et poivre

- Pelez et hachez les oignons.
- Pelez et épépinez les tomates, les couper en dés.
- Pelez et hachez l'ail.
- Coupez les anguilles en tronçons de 6 cm.
- Chauffez de l'huile d'olive dans une cocotte. Ajoutez les oignons et les faire fondre.
- Lorsqu'ils commencent à prendre une couleur dorée, ajoutez les tronçons d'anguille et les faire raidir en les retournant dans la fondue d'oignons pendant 8 min.
- Ajoutez les dés de tomates. Salez modérément (les olives noires sont déjà salées), poivrez, mélangez.
- Ajoutez l'ail, le bouquet garni et le vin blanc. Couvrir et laissez mijoter sur feu doux, 30 min.
- 10 min avant de servir, dénoyautez et ajoutez les olives.
- Laissez mijoter, puis ajoutez le persil haché juste avant de servir chaud.

MERCREDI 4

Atelier Floral "Centre de table de Noël"



Au vu du succès du premier atelier, nous avons voulu répondre à la demande et ainsi mettre en place, la préparation d'un centre de table pour Noël.

MERCREDI 11

Repas dansant de Noël



MERCREDI 18

Colis de Noël et Spectacle à La Halle



VENDREDI 20

Grand loto de Noël à la salle du Grès



Les dates annoncées sont sujettes à modifications. Ce calendrier n'est pas exhaustif. D'autres sorties peuvent être programmées en fonction des événements locaux ou du calendrier culturel de la Ville.

Le programme définitif peut être consulté dans les foyers et les clubs.

Activités Foyers & Clubs



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Foyer de l'Âge d'Or 04 42 07 04 72	9H30 gymnastique douce 14H loto	9H15 intergénération 13H30 couture activités manuelles	9H30 et 10H45 art-thérapie 14H loto	9H informatique 15H gymnastique équilibre	9H informatique 14H30 Concours de contrée jeux divers	
Foyer L'Herminier 04 42 80 86 08	14H atelier manuel contrée jeux divers 14H30 chorale	14H loto	14H contrée jeux divers activités manuelles intergénération	9H, 14H & 16H informatique 14H loto	14H couture activités manuelles	
Foyer Joseph Maunier 04 42 80 47 28	14H contrée jeux divers	9H30 gymnastique douce 14H art-thérapie contrée jeux divers	14H loto	14H contrée jeux divers gymnastique équilibre 15H15 informatique	14H loto	
Foyer Charles Moulet 04 42 80 65 34	14H loto	10H art-thérapie 14H scrabble contrée jeux divers 14H30 et 15H30 informatique	14H loto	14H couture jeux divers activités manuelles	14H pétanque gymnastique équilibre 14H30 chorale	
Club de l'Oustaou 04 42 80 66 82		15H gymnastique équilibre 16H chorale	14H loto	14H contrée jeux divers	14H informatique activités manuelles contrée jeux divers	14H loto
Club de La Tarasque 04 42 49 31 32	14H gymnastique équilibre activités manuelles jeux divers	14H loto	14H balade	14H loto	14H activités manuelles jeux divers	

Ce programme peut être modifié en fonction du calendrier des animations.

Si vous souhaitez avoir d'autres activités ou nous en proposer, n'hésitez pas à venir nous rencontrer au CCAS.

- Mairie annexe de Lavéra LUNDI
- Salle polyvalente de La Couronne MARDI
- Maison de Saint-Julien JEUDI

Au service des préretraités et des retraités

CIAS
PAYS DE MARTIGUES
Martigues • Port-de-Bouc • Saint-Mitre-Les-Remparts

Pôle social de Martigues

Le CIAS du Pays de Martigues propose aux habitant(e)s de la commune des services qui facilitent leurs démarches d'accès aux droits sociaux (maintien à domicile, santé, minima sociaux, aides sociales, informations diverses, domiciliation).

Le Pôle social Martigues réunit plusieurs compétences professionnelles (travailleurs sociaux et agents administratifs spécialisés). C'est toujours à partir d'une écoute attentive de votre situation que vous serez renseigné.

➤ Accueil général

Pôle social - 1^{er} étage - Hôtel de Ville

Tél. : 04 42 44 31 56 / 04 42 44 31 90

du lundi au vendredi, sauf le mercredi après-midi

Courriel :

polesocialmartigues@cias.paysdemartigues.fr

Allocation 2019/2020 chauffage hiver

➔ Conditions d'attribution

- Résider sur la commune depuis au moins trois mois
- Avoir 65 ans à la date d'inscription
- Entrer dans le barème de ressources

➔ Renseignements

Pôle social CIAS - 1^{er} étage - Hôtel de Ville

Inscriptions du 2 septembre
au 27 décembre 2019

Pôle
Infos
seniors
Pays de Martigues



Au service des personnes de plus de 60 ans, de leur entourage et des professionnels

C'est une structure de proximité qui accueille le public de plus de 60 ans, leurs aidants ainsi que les professionnels de l'action gérontologique. Elle s'adresse aux habitants de Martigues, Port-de-Bouc et Saint-Mitre-les-Remparts. Grâce à une bonne connaissance du réseau partenarial et de l'offre territoriale, le Pôle Infos seniors est la porte d'entrée vers l'ensemble des dispositifs et des aides existantes pouvant être mobilisés. L'équipe du Pôle Infos seniors vous accueille pour :

- vous informer de manière personnalisée, sur l'ensemble des dispositifs dont vous pouvez bénéficier (accès aux droits, offre de soins et d'aides à domicile, structures d'accueil, loisirs, actions de prévention...),
- vous orienter vers les services ou professionnels compétents de votre territoire, en fonction de votre situation,
- évaluer vos besoins et élaborer avec vous un plan de préconisation respectant votre projet de vie, en mobilisant les ressources et compétences disponibles,
- coordonner, selon les situations, l'action des différents professionnels dans le cadre d'un plan d'intervention.

Actuellement, une action petits travaux d'adaptation est proposée sur la commune. La Ville de Martigues a signé une convention avec Soliha permettant la prise en charge financière, cette action est donc gratuite pour la personne en bénéficiant.

L'objectif est de favoriser le maintien à domicile des personnes âgées et/ou à mobilité réduite par la réalisation par un technicien de petits travaux permettant de sécuriser les gestes du quotidien et les déplacements dans le logement. Les travaux sont réalisés dans un délai maximal d'un mois. Les travaux concernent par exemple :

- L'adaptation des éléments sanitaires (barres de maintien ou de circulation, siège de douche, rehausseur WC...)
- L'installation de petit matériel pour personnes malvoyantes, malentendantes de type téléphone à grosses touches...

Toute personne âgée et/ou à mobilité réduite résidant sur la commune qu'elle soit propriétaire, locataire ou hébergé et dont les revenus ne dépassent pas un certain barème peut y prétendre.

➤ Informations et prises de rendez-vous

Pôle Infos seniors - Tél. : 04 42 41 18 47

Avenue Paul-Éluard - Canto-Perdrix Est - 13500 Martigues

Ouvert du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30

Fermeture au public le lundi après-midi de 13h30 à 16h

Courriel : cligeronto@cias.paysdemartigues.fr



Centre Communal d'Action Sociale

Le Centre Communal d'Action Sociale de la Ville de Martigues propose aux préretraités (à partir de 55 ans) et retraités résidant sur la commune diverses activités, animations et sorties par l'intermédiaire de ses foyers-restaurants et de ses clubs.

• Fermeture estivale

4 FOYERS RESTAURANTS

Foyer Charles Moulet

Quartier Mas-de-Pouane
Croix-Sainte
Tél. : 04 42 80 65 34

• du 28 juin au 22 juillet inclus

Foyer Joseph Maunier

Rue Honoré Daumier
Ferrières
Tél. : 04 42 80 47 28

• du 12 juillet au 5 août inclus

Foyer L'Herminier

Bd du Cdt L'Herminier
Ferrières
Tél. : 04 42 80 86 08

• du 26 juillet au 19 août inclus

Foyer de L'Âge d'Or

Bd Marcel Cachin
Jonquières
Tél. : 04 42 07 04 72

• du 9 août au 2 sept. inclus

- Du lundi au vendredi de 10h30 à 18h
- Le samedi de 10h à 15h30 pour les Foyers de L'Âge d'Or et Joseph Maunier

Les foyers-restaurants vous proposent des menus variés et équilibrés, comportant une entrée, un plat, un fromage et un dessert.

Vous pouvez les consulter dans chaque foyer, ainsi que sur le site Internet :

www.ville-martigues.fr

> Renseignements

CCAS - 2e étage - Hôtel de Ville

Isabelle au 04 42 44 33 07

Arielle au 04 42 44 31 88

du lundi au vendredi

de 8h45 à 12h et de 13h30 à 17h30

Courriel : ccas@ville-martigues.fr

2 CLUBS

Club de La Tarasque

Rue Guillaume Apollinaire
Canto-Perdrix
Tél. : 04 42 49 31 32

• du 8 au 26 juillet inclus

• Du lundi au vendredi de 14h à 18h

Club de L'Oustaou

8, rue Marius Arnaud - L'Île
Tél. : 04 42 80 66 82

• du 5 au 23 août inclus

• Du mardi au samedi de 14h à 18h

Maison de Lavéra • Lundi

Salle polyvalente de La Couronne • Mardi

Maison de Saint-Julien

• Jeudi

• de 14h à 17h30

• Fermées en juillet et août

MERCREDI 15 MAI
Chasse au trésor au Parc de Figuerolles Paul Lombard



Manifestations

19
& 20
OCTOBRE

Fête de la Châtaigne Place des Aires

Inscriptions :

Du lundi 30 Septembre
au vendredi 18 Octobre

SAMEDI
9
NOVEMBRE

Aïoli La Halle

Inscriptions :

Du lundi 30 Septembre
au vendredi 18 Octobre

MERCREDI
18
DÉCEMBRE

Colis et Spectacle de Noël La Halle

Inscriptions :

Du lundi 25 Novembre
au vendredi 13 Décembre

> Renseignements & Inscriptions

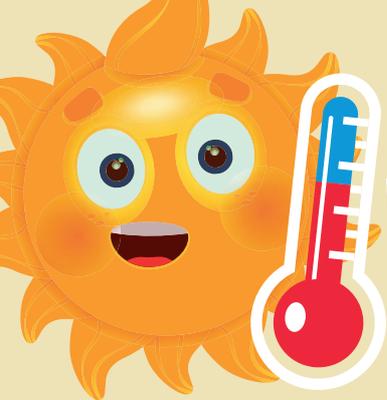
- Foyers et clubs
- Affichage dans les mairies annexes ou antennes administratives

> Pièces à fournir

- Carte d'identité / Livret de famille
- Justificatif de domicile de l'année en cours (taxe d'habitation ou quittance de loyer)

> À savoir

Les inscriptions pour les Noces d'Or, de Diamant et de Platine se font tout au long de l'année.



DISPOSITIF DE PRÉVENTION CONTRE LA CANICULE

Les personnes âgées de 65 ans et plus ou les personnes de plus de 60 ans reconnues inaptes au travail ainsi que les personnes adultes handicapées peuvent, si elles le désirent, être inscrites sur le registre communal institué par le décret n°2004-96 du 01/09/2004.

Ce registre confidentiel a pour but uniquement de permettre une intervention ciblée des services sanitaires et sociaux en cas de déclenchement du plan d'alerte. La démarche d'inscription est volontaire et l'inscription facultative. La demande peut également émaner d'un tiers, dans ce cas elle doit être faite par écrit. La tenue du registre a été confiée au Pôle Infos seniors de Martigues.

➤ Demande d'inscription

- Par écrit : formulaire à disposition au CIAS, dans les mairies annexes et maisons de quartier
- Par téléphone au Pôle Infos seniors : 04 42 41 18 47
- Par courrier électronique : clicgeronto@cias.paysdemartigues.fr

➤ En cas de nécessité

Les locaux climatisés ci-après pourront vous accueillir dans la journée pendant les heures d'ouverture :

- Foyers et clubs
- Médiathèque Louis-Aragon
- Musée Félix-Ziem
- Maison de la formation
- Antenne administrative de Jonquières
- Mairie annexe de Croix-Sainte
- Mairie annexe de Lavéra

SORTIES / ANIMATIONS Juin 2019

VENDREDI 7

Journée Escargot à St Florent sur Auzonnet

Matin visite d'une nougaterie pour les gourmands. Repas à la Ferme de la Caracole : apéritif, entrée charcuterie et escargots, escargots à la cévenole ou estouffade de bœuf et une coupe caracole. Visite de la ferme. 45€ la journée.

VENDREDI 14

Pique-Nique au Parc de Figuerolles Paul Lombard



Journée bien remplie avec du sport, de la danse, un bon repas préparé par la cuisine centrale, un concours de boules... Venez nous rejoindre, vous ne vous ennuierez pas...

VENDREDI 21

Fête de la Musique au Foyer Joseph Maunier

Fête de la musique avec Nono aux manettes. Repas libre ou partage d'une «fidéua» avec le verre de Sangria (pour 10€).

MERCREDI 26

Repas "Méditerranéen" dans les foyers

médit.  **impression**

Imprimeur depuis 3 générations

04 42 49 45 30

MEDIT.IMPRESSION@GMAIL.COM

14 RUE ALESSANDRO VOLTA - ZAC ECOPOLIS SUD - 13500 MARTIGUES

CRÉATION GRAPHIQUE ■ IMPRESSION TOUS SUPPORTS ■ OFFSET & NUMÉRIQUE ■ ADHÉSIFS ■ SIGNALÉTIQUE ■ GRANDS FORMATS