

décembre 2015 - n°79

# bounjou coulego

BONJOUR COLLÈGUE

- Comptes-rendus
- Infos pratiques
- Rendez-vous

Sorties, animations...  
pour nos seniors



Centre Communal  
d'Action Sociale



# sommaire

## comptes-rendus

■ Denti'loto	03
■ Sortie en mer	04
■ Interjeux au Foyer de L'Âge d'Or	05
■ Sortie-repas à Ponteau	05
■ Sortie bouillabaisse	06
■ Thé dansant	07
■ Interfoyers cinéma à L'Âge d'Or	07

## Semaine Bleue

■ Sortie cinéma	08
■ Rencontre des talents	08
■ Kermesse à Figuerolles	10
■ Repas-spectacle	11
■ Fête de la Châtaigne	12

## infos pratiques

■ Prestations CCAS	13
■ Prestations CIAS	14
■ Des solutions pour mieux vieillir ensemble chez soi	14
■ Pour une meilleure coordination gériatologique	15
■ Recettes	15
■ Agenda prévisionnel des sorties et animations de janvier à juin 2016	16

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION Gaby Charroux

RÉDACTEUR EN CHEF Julien Imbert

COMITÉ DE RÉDACTION Foyers et clubs

CONCEPTION GRAPHIQUE F. Borel - 04 42 06 06 75

PHOTOGRAPHIES Jacquie Consani

Éric Duret (site Picasso) - Konstantyn (Fotolia.com)

Georges Xuereb - Archives foyers et clubs

IMPRESSION SUR PAPIER RECYCLÉ Imprimerie CCI



DÉPÔT LEGAL : 07/02/2014 / ISSN : 1955-1223

CE NUMÉRO A ÉTÉ TIRÉ À 4 700 EXEMPLAIRES

## Édito

En octobre 1985 paraissait le tout premier numéro de *Bounjou Coulego*, à l'initiative de l'Office Municipal des Affaires Sociales de la Ville de Martigues. À l'origine de cette publication présidaient trois idées majeures : informer les personnes âgées et leurs proches sur l'action de la municipalité en faveur du 3<sup>e</sup> âge, contribuer à faire connaître et comprendre les personnes âgées et renforcer le lien social en faisant de *Bounjou Coulego* un magazine participatif fondé sur le bénévolat.

Trente ans après, c'est avec un grand plaisir que je vous propose de parcourir les pages de ce nouveau numéro qui met à l'honneur la Semaine nationale des retraités et personnes âgées, également nommée Semaine Bleue, avec une grande nouveauté cette année, la Rencontre des talents qui a eu lieu le mardi 13 octobre dernier à la salle Jacques-Prévert.

Vous avez été nombreuses et nombreux à vous être prêtés au jeu et à avoir fait œuvre de vos talents, qu'ils soient théâtraux, musicaux, littéraires ou artistiques. Cette animation riche en qualité, en partage et en émotion est un bel exemple des liens fraternels et complices que nous créons chaque jour en s'enrichissant des uns et des autres.

La Semaine Bleue, c'est aussi diverses activités et sorties sur un thème national qui était cette année : À tout âge : créatif et citoyen.

La Fête de la Châtaigne, qui clôture cette semaine thématique, a une fois de plus rencontré un grand succès populaire malgré une météo peu clémente, preuve de l'engouement des Martégaies et des Martégaux pour les animations qui y sont proposés et les divers stands s'étalant sur le jardin de Ferrières et la place des Aires.

L'avenir de *Bounjou Coulego* se construit avec et grâce à vous. Vos contributions (textes, photos...) façonnent le magazine que nous vous proposons et que vous aimez découvrir et parcourir. Les directrices des foyers et des clubs, toute l'équipe du CCAS, sont à votre disposition pour recueillir tout élément que vous nous faites parvenir, quelles que soient vos aptitudes en matière d'écriture ou de photographie. Plus que tout, ce sont vos ressentis et votre volonté de partager qui sont importants et qui font de ce magazine une lecture attendue et appréciée.

En cette fin d'année, je vous adresse à toutes et à tous, au nom du président, en mon nom ainsi qu'en celui de toute l'équipe du CCAS, un joyeux Noël et mes meilleurs vœux ainsi qu'à vos proches.

**Charlette Benard**

**Conseillère municipale déléguée au 3<sup>e</sup> Âge - Vice-présidente du CCAS**



jeudi 21 mai 2015

Foyer de L'Âge d'Or

## Denti'loto

*L'hygiène bucco-dentaire par le divertissement.*

**D**enti'loto, voilà le nom de l'action que nous avons menée au Foyer de L'Âge d'Or. Nous sommes six étudiantes en soins infirmiers de l'Institut de formation en soins infirmiers de Martigues. Dans le cadre de notre formation nous avons été amenées à réaliser une enquête de Santé publique sur le thème de l'hygiène bucco-dentaire, puis à monter une action pour répondre aux besoins des personnes que nous avons interrogées et réactualiser leurs connaissances.

Quoi de mieux qu'un loto sous forme de questions pour aborder de manière conviviale et amusante ce sujet ? Nous avons été accueillies le jeudi 21 mai par Isabelle, la directrice de la structure et par les usagers du foyer pour présenter un loto, suivi de saynètes dans lesquelles nous avons illustré les recommandations de l'Union française de santé bucco-dentaire et parodié les mauvaises habitudes de tout un chacun. Nous avons terminé par un jeu de boîtes pour classer les objets qui étaient bons pour l'hygiène bucco-dentaire et ceux dont il fallait se méfier. Nous remercions nos formatrices qui nous ont aidées tout au long de ce processus, l'atelier Santé Ville Martigues/Port-de-Bouc qui nous a guidées pour une action plus pertinente, ainsi que tous les participants pour leur accueil chaleureux et leur participation !

Les élèves étudiantes de l'IFSI



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



## [souvenirs]



### La couture à L'Âge d'Or

On a toujours aimé la couture à L'Âge d'Or ! Costumes pour le carnaval, tenues pour les échassiers de Lavéra, robes pour les repas à thème ou défilé à la salle du Grès...

On restait tard le soir et on se faisait même livrer des pizzas pour pouvoir terminer tous ces ouvrages ! Ginette coupait, José piquait à la machine et toute une équipe de petites mains faufilait, bâtissait... toujours dans les rires et la bonne humeur.



### Les ateliers intergénérationnels au Foyer Charles-Moulet

Depuis longtemps, nous recevons les enfants de la Maison Méli pour des mercredis après-midi festifs, comme nous les aimons. L'ambiance est au travail avec la fabrication d'objets suivant la thématique du moment et également à la détente. Nous passons à chaque fois un agréable instant, clôturé par un goûter offert aux deux générations.



© T. Demand

vendredi 22 mai 2015

## Sortie en mer

*Découverte de Cassis et de ses calanques.*

Après des retrouvailles et dans la bonne humeur, nous avons pris place dans le car qui nous a amenés jusqu'au petit train prévu pour nous conduire à proximité du centre-ville de Cassis. Ensuite, nous avons continué notre petit parcours à pied, à travers les ruelles pittoresques où quelques traîneurs en ont profité pour « bader » à la sauvette les vitrines.

Arrivés sur le port, et après la pause « pipi » incontournable, départ pour la visite des calanques de Port-Miou, Port-Pin et En-Vau. Nous nous sommes donc regroupés, tels les moutons de Panurge, pour prendre le large à bord du *Cassis 13*, en espérant ne pas finir comme le *Pitalugue* ! Nous avons été émerveillés par la beauté de ces calanques. Cette balade en mer, bien que légèrement agitée et éclaboussée par les caprices du souffle d'Éole, maître et régisseur des vents qui s'est invité malgré ses promesses faites à Annie, restera un moment inoubliable.

Sitôt débarqués, l'estomac dans les talons, nous nous sommes précipités au restaurant où un bon repas nous attendait. Après s'être rassasié, et à nouveau « soulagé », le groupe s'est éparpillé pour profiter de faire quelques emplettes avant de rejoindre (et à l'heure...) le petit train. La bonne humeur qui régnait au sein du groupe satisfait et heureux, nous a poursuivis jusqu'à notre arrivée à Martigues.

Nous garderons de cette sortie conviviale et sympathique un merveilleux souvenir. Cette visite de Cassis et ses calanques confirme bien le dicton : *Qu'a vist Paris, se noun a vist Cassis, pou dire : n'ai rên vist.* \* Que notre Provence est belle.

Liliane V.

(\* ) *Celui qui a vu Paris et qui n'a pas vu Cassis, peut dire : je n'ai rien vu.*



**mercredi 8 juillet 2015**

Foyer de L'Âge d'Or

## Interjeux

Dès 14 h 30, la concentration était de rigueur au foyer pour un interjeux où les seniors des autres structures sont venus. Au programme : concours de rami, contrée, triomino et rummikub.

Le service Jeunesse de la Ville avait également proposé aux jeunes qui le souhaitaient de venir y participer. C'est donc avec entrain et bonne humeur qu'une quinzaine de jeunes sont venus se joindre aux différentes équipes. Tout le monde était ravi et chacun a été récompensé par des lots offerts par la municipalité.

Bel après-midi à renouveler !

Foyer de L'Âge d'Or



**mardi 21 juillet 2015**

## Sortie-repas à Ponteau

Cette journée a été très agréable avec une bonne ambiance. Le repas, au restaurant La Caravelle à Ponteau, a été super bon et apprécié par tout le monde. L'après-midi s'est ensuite déroulée au soleil : tandis que certains jouaient aux cartes, d'autres en ont profité pour prendre un bain bien apprécié avec la chaleur.

Merci aux personnes qui ont transporté tout le monde. Bravo, à renouveler !

Gisèle

## VISAGES au fil des mois



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



## VISAGES au fil des mois



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



vendredi 18 août 2015

## Sortie bouillabaisse

*Escapade à Maussane au cœur des Alpilles.*

**E**n ce 18 août, nous voilà partis avec nos retraités, sous un temps mitigé, vers Maussane près de Saint-Rémy-de-Provence.

Arrivés à destination, nous visitons une fabrique d'huile d'olive, miel, pain d'épices, etc. Que de gourmandises qui ont alléché nos papilles et réveillé nos estomacs ! Heureusement, nous étions attendus au restaurant où une bonne bouillabaisse était prête, très copieuse et goûteuse. Elle l'était tellement qu'un monsieur n'a pas pu se modérer et a presque fait une indigestion... mais rien de grave.

De là, nous sommes repartis vers une fabrique de gâteaux, qui furent longuement appréciés.

Cette agréable journée tirant à sa fin, nous avons regagné Martigues. À la prochaine sortie !

Liliane Rabel



jeudi 15 octobre 2015

## Thé dansant

**B**el après-midi à la Casa Julia, nouveau restaurant situé près de la criée de Martigues. Isabelle nous attendait à la sortie du car. Nous sommes entrés et avons été agréablement surpris par le lieu, une grande salle lumineuse et le personnel aimable. Nicole et son accordéon ont mis une bonne ambiance ! Pendant trois heures, nous avons oublié nos soucis et nos maux. Merci aux personnes qui ont contribué à cette belle réussite.

Marie Toffoli



mercredi 25 novembre 2015

Foyer de L'Âge d'Or

## Interfoyers cinéma

**D**es affiches de films décorent les murs, nous essayons de reconnaître des acteurs sur les fanions qui ornent les salles. Divers ateliers manuels : miroirs de sac à main, clips en cadre avec photo noir et blanc d'acteur, bracelets en strass, étoiles de stars et étiquettes de voyage. Nous nous régalaons de pop corns et de crêpes. Certains ont même gagné à la tombola des places de cinéma offertes par le cinéma Jean-Renoir.

Merci à tous les bénévoles qui ont aidé à la réussite de cette belle après-midi.

Foyer de L'Âge d'Or

## [souvenirs]



### Sur les planches...

Ah la salle Jacques Prévert ! Que de bons souvenirs...

Notre petite troupe a souvent animé la scène de ce petit théâtre avec des pièces amusantes sous les conseils avisés de Lisa... Du Feydeau, du Pagnol. Quelquefois nous étions des hippies, des poissonnières, des fermières, une femme enceinte...

Il régnait parmi nous une entente cordiale, dynamique que nous n'oublierons jamais. C'était le bon temps !

Foyer de L'Âge d'Or



### Les souvenirs de José

En septembre 1983, Mado m'a inscrite au Foyer de L'Âge d'Or où je venais

avec mon mari tous les mercredis et vendredis. J'habitais Saint-Pierre et le car venait nous chercher avec ceux de Carro, La Couronne, Saint-Julien, Saint-Pierre et Lavéra. Nous étions parfois jusqu'à trente-cinq dans le bus !

Madame Cheyllan la cuisinière nous mitonnait sur place de bons petits plats et Patrice faisait de délicieux desserts dont de gros gâteaux !

L'ambiance a toujours été familiale et depuis 1988 j'y viens tous les jours.



dimanche 11 octobre 2015

## Sortie cinéma

*La semaine des seniors a commencé par une sortie au cinéma multiplexe Le Palace pour le ballet « Giselle », diffusé en direct du Bolchoï en Russie.*

Pour la Semaine Bleue, il nous a été proposé un trésor du ballet romantique *Giselle*, dont la musique a été composée par Adolphe Adam et le livret par Théophile Gauthier.

Lors d'une fête de village, Giselle, petite paysanne, rencontre Albrecht d'une classe supérieure. Ce dernier conquiert le cœur de Giselle. Accompagnés d'une magnifique musique, les danseurs, dans un très beau décor, évoluent sous nos yeux avec une grâce divine. Leurs pieds ne semblent pas toucher le sol. Ils sont d'une beauté à couper le souffle et chaque geste nous fait partager leurs sentiments.

Pendant la fête arrive un groupe d'amis d'Albrecht, parmi lesquels une femme, grande dame, qui paraît être intime avec lui, au désespoir de Giselle qui se sentira trahie et en mourra de chagrin. Elle rejoint les Wilis, fantômes de jeunes filles mortes d'amour et vengeresses. Mais Giselle et Albrecht dans la mort se retrouveront dans un amour éternel.

Sublime spectacle qui nous laissera un souvenir inoubliable...

Lucette Agnel

## Semaine Bleue



mardi 13 octobre 2015

## Rencontre des talents

*C'est à la salle Jacques-Prévert qu'a eu lieu la première rencontre des talents, dignement représentée par les quatre foyers et les deux clubs du CCAS et animée par Lisa et nos directrices.*

Une salle comble est venue applaudir tous les intervenants présentant honorablement leurs talents. Sur la scène, décorée pour la circonstance, une belle toile de 3 mètres par 2 d'art contemporain, accrochée sous les projecteurs.

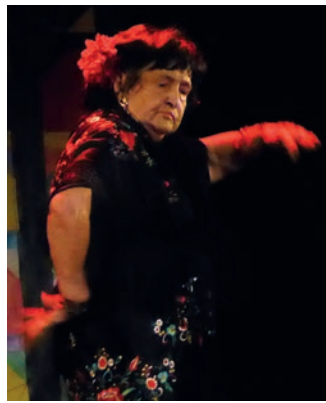
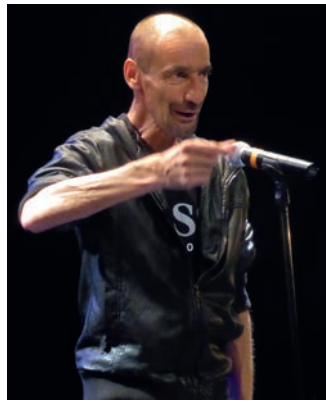
L'ouverture du spectacle s'est faite par les danseurs de Country de La Tarasque et la chorale de L'Oustaou. Une ambiance chaleureuse de danses « cow-boys ».

L'accordéon avec la flûte de pan nous ont transportés dans la Cordillère des Andes avec *El Condor pasa*, ce qui n'a pas fait démeriter notre charmante et charismatique flûtiste pour son tour de chant, révélant une voix sans égale.

Notre jeune batteur a quitté sa Charley et ses cymbales pour troquer ses baguettes de caisse claire contre la baguette de chef de cœur, lui-même ayant fait chanter le public avec le *Pas de Boogie-woogie* d'Eddy Mitchell. Et bien d'autres chants repris en chœur par l'auditoire.







Monique nous a fait découvrir son talent de poète avec un poème sur la maladie d'Alzheimer, tandis que Georges, présenté par Marie, déclamait un hymne de sa toile inspirée par Claude Viallat (peintre nîmois). Des solistes sont venus exercer leurs cordes vocales avec des chansons difficiles à interpréter. On a même reconnu Johnny Halliday qui fuyait parfois son karaoké, sans tatouage mais avec son beau sourire de L'Âge d'Or, avec les danseuses de ce foyer et sous la houlette de la chorégraphe Isabelle, qui nous ont régalés par leur expression corporelle sous les conseils de l'école de danse Picasso. Enfin, la clôture s'est faite en danses et chansons avec Lucien l'intarissable et son accordéon, après la sévillane ou danse flamenca par Anita. Dommage que personne ne soit venu ramasser son éventail, jeté à deux reprises. Bref, un bon après-midi bien animé, bien orchestré avec l'aide de l'équipe de la régie du théâtre Jacques Prévert. Nos remerciements vont à tous les personnels qui ont permis cette journée formidable... de talents !  
Georges Ruocco

**L'essai a été transformé pour cette première édition de la Rencontre des talents. Certains se sont confirmés, d'autres se sont révélés, et la réception du public a été formidable. C'est donc avec enthousiasme que le CCAS a décidé de programmer une nouvelle Rencontre des talents pour 2016. Préparez-vous à être étonnés !**





mercredi 14 octobre 2015

## Kermesse à Figuerolles

Cette année, la kermesse à Figuerolles a rassemblé divers ateliers musicaux particulièrement intéressants pour les enfants : guitare, bâton de pluie, maracas, tambourin, quiz musical, flûte...

Domage que le vent ait gâché l'après-midi, mais malgré cela tout le monde a apprécié. Un grand merci à toutes celles et ceux qui ont mis en place la kermesse ainsi qu'à Monsieur le Maire.

Gisèle





vendredi 16 octobre 2015

## Repas-spectacle cabaret Le Moulin bleu

**P**our ce dernier jour de la Semaine Bleue, nous nous sommes rendus au Rove pour un repas-spectacle, plus précisément au cabaret Le Moulin bleu dans lequel nous avons reçu un accueil chaleureux.

Le Rove est connu pour ses chèvres et ses bons fromages, et nous n'en avons pas été privés lors d'un bon repas. Le spectacle qui nous a été proposé a été très animé : chanteurs, danseuses, magiciens etc. Une gitane nous a amusés par ses tours et ses dons de cartomancienne. Cette belle journée s'est terminée par un bal, où toutes et tous ont virevolté au son de la musique.

Nous remercions le CCAS de nous procurer ces divertissements, sans oublier Betty et Isabelle qui se donnent à fond pour nous trouver de telles sorties.

Alice



## Noces d'or, de diamant et de platine

à savoir

Les inscriptions pour les Noces d'Or, de Diamant et de Platine se font de janvier à septembre.

## [ clin d'œil ]

### Le Foyer Charles-Moulet a son hymne

Le texte d'Yves Montand a été adapté par Francis Massot pour être chanté par la chorale du Foyer Moulet à l'occasion d'une Semaine des Seniors. Il a été rapidement adopté comme hymne du foyer :

*C'est si bon  
De venir au foyer  
Au bon foyer Moulet  
Dès que nous le pouvons  
C'est si bon  
De tous se retrouver  
Pour manger, pour jouer  
Dans la joie, sans façons  
Regardez notre mine ravie  
Nous voulons profiter de la vie  
C'est si bon  
De garder dans nos yeux  
Même s'ils sont bien vieux  
Un espoir merveilleux  
C'est si bon  
Toutes ces satisfactions  
Valent mieux qu'un million  
Tell'ment, tell'ment c'est bon (bis)*

### Le bien nommé Club de L'Oustaou

**L'Oustaou** désigne la maison en provençal. Et en effet, c'est un véritable esprit familial qui règne au club. Situé au cœur du quartier de L'Île, L'Oustaou est un lieu très apprécié par ses usagers. L'imagination et la création y sont omniprésentes avec divers ateliers de fabrication : galets, sacs en jean, nichoirs... On s'y remue les méninges, on y peint, on y coud, on y crée ! Divers partenariats avec des structures locales sont mis en place : la médiathèque, la Maison Eugénie-Cotton, le centre hospitalier de Martigues... Enfin, convivialité et partage sont des mots forts et qui trouvent toute leur place au sein du club : anniversaires, goûters, discussions et bien d'autres temps forts...



# Fête de la châtaigne

17/18 octobre 2015 



Depuis six ans, la Fête de la châtaigne fait le plein de gourmands, de curieux, de danseurs... Il y en a pour tous les goûts. Cette année, nous avons accueilli un écrivain, ancien restaurateur de l'Ardèche, qui a pris la plume pour des recettes de cuisine. Du haut de ses 85 ans, c'est avec plaisir qu'il a dédié tout spécialement son livre sur la châtaigne. En vous promenant vous avez découvert un nouveau stand, celui du nougat, créé pour la fête. Nous y avons dégusté un calisson à la châtaigne... Que du bonheur, et pour ceux qui l'ont manqué, rendez-vous en octobre 2016. Nos petits bouts de chou en tablier se sont régalés de se barbouiller de peinture pour fabriquer leurs fleurs aux mille couleurs. Le dimanche, c'était la fête à la grenouille avec la pluie qui nous a arrosés, mais qu'importe, les trente danseurs de La Capoulière nous ont enchanté par leur dynamisme, un vrai plaisir pour les yeux. Cette fête familiale est maintenant bien ancrée dans la vie martégale, alors il ne reste qu'un mot... à l'an prochain !



secteur préretraités et retraités

# prestations



**Centre Communal  
d'Action Sociale**



Le Centre Communal d'Action Sociale de la Ville de Martigues propose aux pré-retraités (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.

#### ... Renseignements

Tél. : 04 42 44 31 88 (accueil)

de 8 h 45 à 12 h

et de 13 h 30 à 17 h 30

Courriel : [ccas@ville-martigues.fr](mailto:ccas@ville-martigues.fr)

### 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](http://www.ville-martigues.fr)



### Manifestations



#### Repas des Anciens

La Halle

Inscriptions :  
du 29 février  
au 16 mars 2016



#### Colis de la Fête des mères

La Halle

Inscriptions :  
du 2 au 18 mai 2016

#### ... Renseignements et inscriptions

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

#### ... Pièces à fournir :

- Carte d'identité ou livret de famille
- Justificatif de domicile : taxe d'habitation 2015 ou quittance de loyer

## horaires d'ouverture

### 4 FOYERS-RESTAURANTS

#### ■ Foyer de L'Âge d'Or

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

#### ■ Foyer L'Herminier

Bd du C<sup>st</sup> L'Herminier  
Ferrières  
Tél. : 04 42 80 86 08

#### ■ Foyer Joseph-Maunier

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

#### ■ Foyer Charles-Moulet

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

- ouverts du lundi au vendredi de 10 h à 17 h 30, le samedi de 10 h à 15 h 30

### 2 CLUBS

#### ■ Club de L'Oustaou

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

- ouvert du mardi au samedi de 14 h à 18 h

#### ■ Club de La Tarasque

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

- ouvert du lundi au vendredi de 14 h à 18 h

#### ■ Maison de Saint-Julien

#### ■ Maison de Lavéra

#### ■ Salle polyvalente de La Couronne

- ouvertes le jeudi



## Pôle social de Martigues

Le pôle social est à la disposition de toute personne en éprouvant le besoin et résidant sur le territoire du Pays de Martigues.

### ••• Renseignements

Tél. : 04 42 44 32 56 ou 31 90 (secrétariat)  
de 8 h 45 à 12 h et de 13 h 30 à 17 h 30

## Des services destinés à vous faciliter la vie au quotidien

- Portage de repas à domicile
- Aide ménagère
- Garde à domicile
- Allocation personnalisée d'autonomie
- Téléassistance
- Service de bien-être et de maintien social

### ••• Retrait des dossiers

Pôle social - 1<sup>er</sup> étage - Hôtel de Ville  
de 8 h 45 à 11 h 45 et de 13 h 30 à 17 h 15

### ••• Pièces à fournir :

- Livret de famille, carte d'identité, titres de séjour ou documents d'état civil en cours de validité
- Justificatif de logement : quittance de loyer ou certificat d'hébergement (- 3 mois)
- Dernier avis d'imposition ou de non-imposition
- Ensemble des ressources du ménage (- 3 mois)
- Ensemble des charges fixes (- 3 mois) suivant la demande sociale exposée

## ••• Des solutions pour mieux vieillir ensemble chez soi

Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique

### Le CLIC concerne :

Les personnes de 60 ans et plus résidant sur Martigues, Port-de-Bouc et Saint-Mitre-les-Remparts, qui souhaitent des informations sur :

- les aides au maintien à domicile,
- la santé,
- la vie sociale et culturelle,
- les loisirs.

### Le CLIC a pour but de :

- Favoriser le maintien à domicile des personnes âgées
- Éviter les hospitalisations
- Optimiser un retour à domicile après une hospitalisation
- Aider à préserver le lien social
- Améliorer les réponses aux besoins des usagers
- Soutenir les familles

### Le CLIC propose :

- Des informations et des conseils sur :
  - les services d'aides à domicile
  - les structures alternatives locales (familles d'accueil et maisons de retraite)
- De l'aide sur la constitution des dossiers
- Une évaluation des besoins :
  - soins infirmiers
  - aides à domicile
  - portage de repas
  - téléassistance
  - petits travaux
  - transport accompagné
  - adaptation de l'habitat
  - suivi social
- Une prise en charge personnalisée et un suivi individuel

### À qui s'adresse le CLIC ?

- La personne âgée
- La famille ou l'entourage
- Les professionnels de la santé et du social
- Les institutions médico-sociales

### ••• Informations et prise de rendez-vous

CLIC gérontologique - Tél. : 04 42 41 18 47

Courriel : clicgeronto@cias.paysdemartigues.fr

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



## ... Pour une meilleure coordination gérontologique

### Réseau de santé gérontologique du Pays de Martigues (RSG)

#### Objectif du réseau :

- Améliorer la prise en charge sanitaire, à domicile ou lors d'une hospitalisation, des personnes âgées souffrant de plusieurs pathologies entraînant une perte d'autonomie.
- Assurer le lien entre la médecine de ville (médecins, infirmiers, kinésithérapeutes...) et la médecine hospitalière en permettant une meilleure collaboration entre tous les professionnels impliqués dans la prise en charge de la personne âgée et une meilleure circulation de l'information médicale.

L'équipe est composée d'un médecin gériatre, d'une infirmière, d'une coordinatrice et d'une secrétaire.

#### Les patients pris en charge par le réseau, bénéficiant :

- D'une évaluation gériatrique
- D'un plan d'intervention personnalisé (avec si besoin l'intervention d'un psychologue et/ou d'une diététicienne)
- D'un suivi régulier dans le cadre de leur maintien à domicile
- D'un suivi du patient lors d'une hospitalisation

Le réseau vient compléter l'action du CLIC gérontologique en apportant son expertise médicale. Le médecin traitant reste le prescripteur du maintien à domicile et s'appuie sur l'équipe du réseau pour améliorer la prise en charge.

#### Formation des aidants familiaux

En partenariat avec l'association A3, le Réseau de santé gérontologique et le CLIC gérontologique proposent **des ateliers gratuits d'information et de sensibilisation** destinés aux aidants familiaux de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et maladies apparentées.

#### ... Renseignements

Réseau de santé gérontologique - Tél. : 04 42 43 21 64

Courriel : [reseau.gerontologie@ch-martigues.fr](mailto:reseau.gerontologie@ch-martigues.fr)

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

## [ recettes ]

### ... Les navettes provençales

Préparation : 90 minutes / Cuisson : 15 minutes

Ingrédients :

500 g de farine - 200 gr de sucre - 75 gr de margarine

3 œufs - 50 ml d'eau de fleur d'orangers - 50 ml d'eau

Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre et une pincée de sel. Former une fontaine et y déposer les œufs, l'eau de fleur d'oranger et la margarine. Travailler à la main tout en versant l'eau : on obtient une pâte un peu ferme que l'on va laisser reposer une heure. Séparer alors la boule de pâte en deux, puis encore en deux, puis encore en deux et encore une fois en deux pour obtenir de petites boules de même taille de 50 gr environ. Les rouler légèrement pour obtenir un petit boudin que l'on aplatit en pinçant les bords et en fendant légèrement le milieu. Enfourner à four chaud 180  C environ pendant 15 minutes environ en surveillant : la teinte doit être légèrement dorée.

Enfin, sachez que l'origine des navettes remonte à la nuit des temps. La légende parle d'une barque qui s'échoua dans ce qui sera plus tard le Vieux-Port, d'où la forme de barque des navettes.

Club de La Tarasque

### ... Yaourt glacé aux fraises

Un dessert délicieux vite fait.

Ingrédients :

150 gr de yaourt à la grecque ou de yaourt velouté

200 gr de fraises fraîches surgelées - 50 gr de sucre en poudre - 4 petites meringues

Verser le yaourt dans le bol d'un robot mixeur, ajouter les fraises et le sucre. Mixer jusqu'à consistance d'un yaourt glacé. Répartir dans des verres, écraser une petite meringue sur chaque yaourt glacé et servir...

Foyer Joseph-Maunier



[ en bref ]

sorties / animations 2016

## agenda prévisionnel



>> ANNIVERSAIRE

### Les 100 ans de Marie Gufoni

dimanche  
29 novembre 2015

Née à Marseille le lundi 29 novembre 1915, Marie Ferro est l'aînée d'une fratrie de 7 enfants, 3 garçons et 4 filles, dont elle s'occupe activement dès son plus jeune âge. Elle ne suit pas un parcours scolaire normal car elle commence à travailler dès l'âge de 9 ans. Marie fait des ménages chez les particuliers, puis elle entre à la fabrique Jaffa qui conditionne les dattes à la chaîne et ensuite à l'usine des bières Phénix.

Elle épouse Albert Gufoni en 1938. Elle a alors 23 ans et lui donne 3 enfants (2 garçons et 1 fille). Grand-mère de 6 petits-enfants et arrière-grand-mère de 9, elle vit entourée de l'affection de tous. Elle perd son mari en 1974 et vit chez son fils Louis depuis douze ans, choyée par sa belle-fille Maryse et sa fille Albertine.

Elle adore les lotos et n'en loupe pas un. Il lui arrive même de gagner quelques fois des quines.

Bravo Marie pour ta gentillesse et ton sourire, toujours présent dès que tu entres dans le foyer. Bon anniversaire de notre part à tous !

Foyer L'Herminier



>> INITIATIVE

Les tricoteuses du Club de L'Oustau se sont rendues au centre hospitalier de Martigues pour remettre à l'équipe de Madame Guihnermer et du Docteur Faverge, du service maternité, les jolies layettes de toutes les couleurs qu'elles avaient confectionnées au profit des bébés prématurés. L'accueil a été chaleureux et une visite très technique des locaux leur a permis de découvrir le matériel utilisé pour les soins des prématurés.

janvier

Loto Salle du Grès  
Gâteau des rois Salle du Grès  
Sortie coquillages

février

Mardi gras Salle du Grès  
Repas à thème Foyers

mars

Repas des Anciens La Halle  
Deux journées à la neige  
Repas de Pâques Foyers

avril

Repas de Pâques Foyers  
Portes ouvertes Foyer Joseph-Maunier

mai

Loto de printemps Salle du Grès  
Sortie bateau  
Fête des mères La Halle

juin

Portes ouvertes Club de L'Oustau  
Repas de la Saint-Pierre Foyers  
Pique-nique

Les dates des sorties et animations ne sont pas connues à la parution de ce numéro. 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.

>> BALADE ARTISTIQUE ITINÉRANTE

**Le Train Bleu**  
29 mars > 3 avril 2016



Pendant cinq jours, venez partager cette manifestation culturelle et artistique qui vous fera voyager de Miramas à Marseille, avec le train de la Côte Bleue et les réseaux de bus.

Programme définitif  
(tarifs, horaires et modalités)  
disponible en janvier 2016.  
Théâtre des Salins - 04 42 49 82 00  
[www.les-salins.net](http://www.les-salins.net)