

mai 2016 - n°80

# bounjou coulego

BONJOUR COLLÈGUE

- Comptes-rendus
- Infos pratiques
- Rendez-vous

Sorties, animations...  
pour nos seniors



Centre Communal  
d'Action Sociale

ville de  
**Martigues**



# sommaire

☼ cahier spécial fête des mères	03
------------------------------------	----

☼ comptes-rendus	
■ Gâteau des rois	08
■ Mardi gras	09
■ Sortie à Mèze	09
■ Interfoyers	10
■ Enfin, voici les beaux jours !	11
■ Souvenirs de guerre	12

☼ infos pratiques	
■ Prestations CCAS	13
■ Prestations CIAS	14
■ Des solutions pour mieux vieillir ensemble chez soi	14
■ Pour une meilleure coordination géronologique	15
■ Agenda prévisionnel des sorties et animations de juin à décembre 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 Jackie Consani - Aline Santos  
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

Après un hiver aussi doux cette année que plaisant sur le plan des animations et sorties qui vous sont proposées, c'est un printemps tout aussi agréable qui se profile, entre célébration de la Fête des Mères, balades, pique-niques, repas à thème, bowling, sardinades... sans oublier, à l'occasion de la Fête du cinéma qui se tiendra du 26 au 29 juin prochain, la projection du documentaire *Tout Martigues fait du cinéma*, montage d'archives commenté couvrant la période s'étendant de l'après Deuxième Guerre mondiale aux années 1950, le mardi 28 juin prochain à 14 h au Club de L'Oustaou.

Vous découvrirez dans ce nouveau numéro les comptes-rendus et informations pratiques que vous appréciez, dont une part majoritaire est issue comme toujours de vos propres contributions, qu'il s'agisse de portraits, souvenirs, recettes de cuisine ou ressentis quant aux animations auxquelles vous participez. Ce magazine est avant tout le vôtre !

Nous avançons ensemble et vos avis et observations sont constamment pris en compte. C'est pour cela que je vous propose aujourd'hui, en vous en remerciant par avance d'utiliser ce trait d'union que constitue *Bounjou Coulego* pour donner votre avis sur une actualisation envisagée du nom générique des foyers-restaurants et clubs. Je vous invite pour cela à vous rendre sur la dernière page du magazine pour consulter les propositions que nous avons à vous faire et nous donner votre opinion sur cette question en communiquant votre choix au Centre Communal d'Action Sociale, soit :

- en indiquant votre choix à la directrice du foyer-restaurant ou club que vous fréquentez,
- par courrier électronique à : [ccas@ville-martigues.fr](mailto:ccas@ville-martigues.fr)
- par courrier postal adressé à :  
CCAS de la Ville de Martigues  
avenue Louis-Sammut - BP 60101  
13692 Martigues Cedex

Permettez-moi enfin, au nom de la municipalité et du CCAS, de souhaiter tout particulièrement une excellente fête à toutes les mamans, vous qui portez la vie et transmettez les valeurs incontournables au vivre ensemble.

Bonne lecture !

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

## Souvenirs d'enfance

Je suis née à Kertzfeld en Alsace, à 15 kilomètres de la frontière. Mon enfance s'est passée au village au cœur d'une famille d'ouvriers avec un frère de six ans mon aîné.

1942, rappelons-nous de cette date, la guerre ! L'occupation allemande... Malgré cela, mon seul souvenir de la guerre, grâce à l'entourage aimant, c'est le jour où nous sommes partis dans un camion, parents, enfants, voisins... à destination des Vosges, à une vingtaine de kilomètres, chez des amis de ma mère. Je regardais passer les soldats dans la neige, assise sur une chaise devant la fenêtre, je n'avais pas peur, rassurée par mes parents qui nous apaisaient par leurs mots, leurs gestes.

Puis le temps a passé, j'ai rencontré Robert et nous sommes partis ensemble en Lorraine où nous avons eu cinq merveilleux enfants.

Je me souviens d'une anecdote, quand j'allais chercher des sous à la Caisse d'Épargne, mon petit garçon me disait toujours *on achète des sous et puis on achète des commissions*, cela m'a toujours fait sourire.

Quand tous les enfants jouaient dans la rue, il suffisait que je siffle pour que mes enfants sachent qu'il était l'heure de rentrer.

Aujourd'hui, je continue mon chemin, entourée de mon époux, mes enfants et mes neuf petits-enfants !

Ce retour sur mon enfance, me ramène inévitablement aux saveurs, aux odeurs de la cuisine de mes parents, notamment les... kouglofs, tartes aux bons fruits du verger et les petits gâteaux secs alsaciens. À notre retour de l'école, dès que nous approchions de maison, les effluves des gâteaux arrivaient à nos narines, ces gâteaux que notre mère nous préparait, dont nous nous régaliions. Aujourd'hui, mes enfants et petits-enfants se délectent de cette recette que je prépare avec plaisir pour faire vivre notre tradition.

Prochainement la fête des mères ! C'est une occasion unique dans l'année, de mettre à l'honneur des mamans et de leur envoyer un message empli de douceur.

Toutes les mamans sont exceptionnelles : la maman qui cajole, qui rassure, qui conseille, la maman saveur qui donne du bonheur par sa cuisine, celle qui prépare son intérieur douillet, laissant de côté pour un temps, ses états d'humeur ou de santé, pour le bonheur de ses enfants.

Jeannine



### [ recette ]

#### ••• Petits biscuits alsaciens

Préparation : 15 minutes / Cuisson : 10/15 minutes

Ingrédients :

250 g de beurre - 125 g de sucre - 350 g de farine  
3 jaunes d'œuf - goût au choix : gousse de vanille  
ou jus d'un citron ou 2 cuillères à soupe de cacao

- 1) Préchauffez le four à 200°C (thermostat 6-7).
- 2) Mélangez l'ensemble des ingrédients, étalez la pâte et découpez des formes à l'emporte-pièce.
- 3) Disposez-les sur une plaque garnie de papier sulfurisé. Faites cuire en moyenne 10 à 15 minutes suivant l'épaisseur de la pâte.
- 4) Badigeonnez avec un mélange de blanc d'œuf avec un peu d'eau pour faire un glaçage.  
Allez maman, aux fourneaux !







## De Nancy à Martigues

Élevée à la campagne dans un petit village du Toulais (Meurthe-et-Moselle), j'ai eu une enfance heureuse avec des parents très protecteurs.

Dans mon village, il n'y avait pas d'école maternelle, on restait avec les parents jusqu'à l'âge de 6 ans et après nous allions directement au cours préparatoire.

1939. Avec la déclaration de la guerre, j'ai connu l'exode, les bombardements et, pendant l'occupation allemande, les privations. Je fais donc partie de la génération qui a été privée de ses plus belles années de jeunesse (de 14 à 20 ans).

Pendant ces années difficiles, après en être partie, je suis revenue à Nancy pour suivre des études chez les sœurs en pension. Et c'est ainsi que j'ai été embauchée comme mécanographe dans une banque. En voilà un métier qui a disparu au profit de l'informatique ! En fait, la mécanographie servait à la réalisation de travaux de comptabilité, de gestion, de statistiques en utilisant, comme support d'entrée des données, des cartes perforées essentiellement. On n'écrivait pas... On perforait ! Je n'ai eu qu'un seul employeur et j'y suis restée trente-sept ans !

J'étais heureuse, mais le plus beau jour a été celui où je suis devenue maman... Maman d'un petit garçon, ce que nous étions heureux en ce temps-là !

Par amour, mon fils a quitté Nancy pour Martigues, il s'y est marié et a eu deux filles et me voilà grand-mère ! Voulant profiter d'eux, nous avons décidé de venir à notre tour habiter Martigues. Quelle belle ville avec tous ses canaux et son ciel bleu.

Maintenant à la retraite, je profite de tous les moments de bonheur que m'offre ma petite famille, d'autant plus que maintenant je suis deux fois arrière-grand-mère.

Être maman c'est le plus beau métier du monde... Et à tout âge !

Suzanne

### [ recette ]

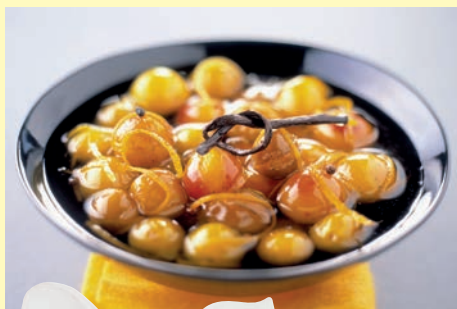
#### ❖ Mirabelles flambées

Préparation : 45 minutes / Cuisson : 15 minutes

Ingrédients :

1 kg de mirabelles - 75 g de sucre - 1 sachet de sucre vanillé - un verre d'eau - un peu de féculé cognac ou armagnac

- 1) Dénoyautez les mirabelles.
- 2) Préparez un peu de sirop en faisant chauffer et bouillir un instant le sucre et le sucre vanillé avec un verre d'eau.
- 3) Faites pocher les mirabelles 5 à 7 minutes dans le sirop, puis égouttez-les.
- 4) Faites réduire le sirop de moitié et liez-le à l'aide d'une pincée de féculé.
- 5) Répartissez le sirop dans le fond d'un plat de service métallique, disposez-y les mirabelles.
- 6) Flambez sur table avec l'eau-de-vie chauffée.



## Martégale de toujours

Je suis née à Martigues en 1944, je suis allée à l'école jusqu'à 14 ans. Après le certificat d'études, je suis devenue apprentie coiffeuse chez Mandine, rue des Tours. Ensuite, je me suis mariée, puis devenue femme au foyer et j'ai eu deux enfants. Ma jeunesse a été belle !

Quand nous allions à l'école, lors des récréations, nous allions au bord du quai et là, on jetait des petites briques dans l'eau, celles dont se servent les maçons pour monter les contre-cloisons. Puis, à la sortie du canal, on se déchaussait et une fois dans l'eau, avec nos mains on bouchait les petits orifices et on déposait sur le quai les petits *gobies* et les anguillons pris au piège.

Je me souviens du pont tournant qui restait souvent en panne. Lors des grosses pannes, les gens traversaient le canal à bord de barques. Il faut dire que ces pannes étaient une bonne excuse pour justifier certains retards ! Également des égouts en plein air, malodorants, des inondations, des tinettes, des cafards... Sans parler des trottoirs abîmés, des rues mal éclairées. C'était le temps où les parents nous lavaient dans la rue dans de grosses bassines, afin de ne pas monter l'eau à l'étage. Les baignoires pour nous n'existaient que dans les films.

Je venais souvent voir mes grands-parents. Mon grand-père Richaud, dit *le blond* par dérision car il était très brun, était pêcheur. Pendant la guerre, il nourrissait la famille avec le produit de sa pêche.

Je n'ai pas de souvenirs de la dernière guerre, sinon ce que mes parents m'en ont dit. Je ne devais être ni bien grande, ni bien grosse car lors des bombardements ils m'emportaient avec eux dans une boîte à chaussures pour nous mettre à l'abri.

J'ai fait ma communion à l'église de L'Île. À l'époque, on montait jusqu'à la vierge de Notre-Dame des Marins en empruntant les chemins caillouteux qui existaient alors et le lendemain, nous nous rendions à Notre-Dame de la Garde à Marseille. Jeune fille avec mes amies, lorsque l'on pouvait s'évader, nous allions danser à Istres, mais comme nous n'avions aucun moyen de transport nous faisons du stop... alors que mes parents me croyaient au cinéma ! Quand j'y repense, j'ai des remords d'avoir dit ces mensonges !

Je souhaite aux générations qui nous suivent d'arriver à l'âge de la retraite en pleine forme comme moi et de vivre dans la paix de l'esprit, avec le sentiment du devoir accompli.

Jeannine Hernando



## [ recette ]

### ••• Fondant au chocolat

Préparation : 15 minutes / Cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 8 personnes) :

200 g de chocolat à cuire - 100 g de beurre doux

100 g de sucre semoule - 5 œufs - 4 cuillères à soupe de farine

- 1) Faites fondre le chocolat et le beurre au bain-marie à feu doux, ou au micro-ondes sur le programme décongélation.
- 2) Séparez les jaunes des blancs d'œuf et monter ces derniers en neige ferme. Réservez.
- 3) Quand le mélange chocolat beurre est bien fondu, ajoutez les jaunes d'œufs et fouettez. Incorporez le sucre et la farine, puis ajoutez les blancs en neige sans les casser.
- 4) Beurrez et farinez un moule à manqué et versez la pâte à gâteau. Enfourner à 180°C (thermostat 6) et laissez cuire pendant 20 minutes.
- 5) Quand le gâteau est cuit, laissez-le refroidir avant de le démouler.







## Fifine la mamie câlins

### [ recette ]

#### ❖❖❖ Boulettes et maccheroni

##### 1) Pâte maccheroni

Ingrédients :

*300 g de farine - 300 g de semoule extrafine*

Mélangez avec de l'eau tiède en quantité suffisante pour obtenir une pâte souple, ni trop molle ni trop dure. Roulez la pâte en boudins d'1 cm d'épaisseur et les couper en morceaux d'environ 4 cm de long. Plongez-les dans l'eau bouillante et quand ils remontent c'est qu'ils sont cuits !

##### 2) Sauce tomate

Ingrédients :

*500 g de tomates entières pelées - 1 oignon*

*huile d'olive - sel - persil - paprika - origan*

Faite dorer l'oignon avec l'huile d'olive. Rajoutez-les tomates mixées salez et faite mijoter 20 minutes. Rajoutez l'origan, le persil et le paprika.

##### 3) Boulettes

Ingrédients :

*250 g de viande hachée de bœuf*

*250 g de viande hachée de porc ou de veau*

*2 œufs - 250 à 300 g de chapelure*

*100 gr de pecorino râpé (fromage sec de brebis)*

*2 gousses d'ail - persil haché finement - sel*

Mélangez tous les ingrédients pour obtenir une pâte compacte en rajoutant une cuillère à soupe de sauce (pour humidifier la préparation).

Confectionnez les boulettes et faites-les mijoter dans la sauce tomate en remuant doucement pour ne pas les briser, pendant 10 minutes.



## Ana, dite Anita

Je suis née le 15 février 1930 à Malaga en Andalousie. Mes parents sont d'origine modeste, maman est au foyer et papa est comptable.

La guerre d'Espagne débute le 17 juillet 1936.

Ma famille fuit le régime franquiste en 1939, pour raisons politiques, seul, mon père reste en Espagne pour se battre. Nous arrivons donc, maman et mes deux sœurs à Rodez (Aveyron) et vivons dans une grande pièce commune où nous sommes environ mille femmes et enfants, tous réfugiés politiques espagnols. Nous y restons un an. Une de mes sœurs décède et l'autre attrape le typhus et reste malentendante. Maman se fait embaucher comme ouvrière dans une usine de tissage à Salles-La Source. Papa est déporté à Mauthausen où il sera exterminé en tant qu'anarchiste.

Je commence à travailler à 14 ans, je garde les moutons. À 16 ans, je m'occupe des nouveaux nés dans les maisons où les mamans accouchent encore à l'époque. Vers 18 ans, l'usine de tissage ferme et maman se remarie alors à un Espagnol qui travaille sur Marseille. Je trouve un emploi dans une clinique privée d'accouchement sur Marseille.

À 19 ans, je me marie et j'ai quatre enfants dont mon premier meurt à peine né et j'arrête de travailler. Puis mon mari part sans laisser d'adresse, sans nouvelles ni revenus, j'élève seule mes trois enfants en faisant des ménages. Je travaille ensuite dans une clinique psychiatrique et j'ai une autre fille d'une relation qui ne dura pas. En 1982, mon fils aîné vient travailler et s'installer sur Martigues. Je le rejoins et viens habiter à Canto-Perdrix.

J'arrive à 80 ans et quelques années et j'ai une bonne vieillesse, malgré des problèmes de santé importants. Mais, j'ai un immense amour de la vie, de la danse, surtout le flamenco et la lecture...

Ana Lozano

*En l'honneur de la fête des mamans,  
je voudrais que nous fissions nôtre la phrase  
du célèbre poète Louis Aragon*

*la femme est l'avenir de l'homme*

## Femmes

*O femmes dont la beauté est lumineuse  
Éclaire chaque jour son âme de tes secrets  
Dans les heures qui s'écoulent merveilleuses  
Dans l'extase la joie le défit de la volupté.*

*Vos charmes ensorcellent et emprisonnent  
Le mâle fier et arrogant  
De fils et de philtres l'environnent  
Afin d'en faire votre amant.*

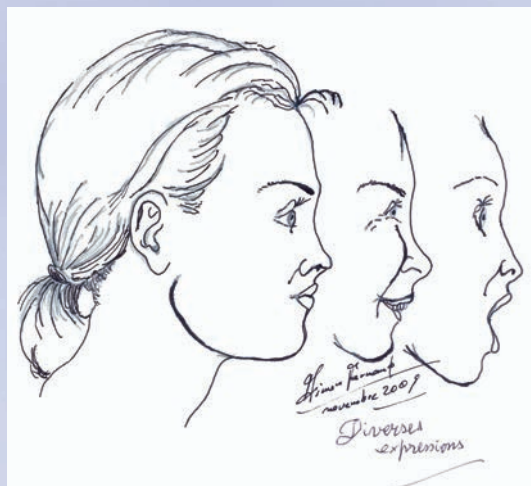
*Que peut-il offrir contre vous  
O déesse sublime de la nature  
Comment de vous se déferait-il  
Tout au long de vos aventures.*

*Aventures semées d'angoisses et d'embûches  
où les courbes de votre corps  
Sont autant de bûches  
Que traque le remord.*

*Vous avez fait irruption dans notre monde  
Pour toujours l'agrandir et le fortifier  
Pour nous donner à tout jamais  
Le rire, la joie, vos caresses et vos ivresses.*

*Comme une belle rose vous vous offrez  
Oubliant parfois au loin votre jeunesse  
Gardez vos lèvres pour mille baisers  
Joignez le tout pour d'exquises caresses.*

Roger Costa



Dessin de Fernand Aimon



**Maternité**  
Poterie de Jacques  
« L'amour de la mère  
est le seul amour invincible,  
éternel comme la naissance »  
Citation d'André Malraux







mercredi 20 janvier 2016

## Gâteau des rois

*La salle du Grès nous ouvre ses portes pour ce traditionnel rendez-vous de tous les gourmands et des amateurs de danse !*

Il est environ 14 heures, les directrices des foyers et clubs sont toutes là pour nous accueillir avec un grand sourire et une parole bienveillante pour chacun d'entre nous. Nous entrons, bien décidés à nous amuser et à passer un bon après-midi. Nous découvrons la belle salle qu'elles nous ont préparée !

L'orchestre de Willy Marco se met aussitôt à jouer, nous entraînant sur la piste de danse. Tango, valse, salsa... nous nous défoulons bien et rions beaucoup jusqu'à l'heure du goûter. Là, nous découvrons les assiettes qui nous sont servies, gâteau des rois et mandarine arrosé d'un verre de cidre, que nous dégustons avec plaisir. Puis, retour sur la piste de danse où nous reprenons nos danses endiablées jusqu'à la fin de cet inoubliable après-midi.

Merci au CCAS et à nos directrices.

Foyer L'Herminier



jeudi 28 janvier 2016

## Sortie à Mèze

*Une agréable journée pour les friands de coquillages, sur les rives de l'étang de Thau.*

Après avoir pris place dans le car, accompagnés de nos deux charmantes directrices de foyers, Ghislaine et Martine, nous voilà tous en route pour Mèze dans l'Hérault. Au bout d'une heure, l'inévitable « arrêt technique » pour les passagers et nous poursuivons notre périple en faisant un petit détour vers le marché de Mèze, à pied, pour découvrir les produits du terroir.

Accueil chaleureux de Monsieur Saez, propriétaire du restaurant La Grande Bleue, et de sa fille. Le temps étant favorable, l'apéritif nous est servi sur la terrasse : sangria et moules cuites au feu de bois.

Installés ensuite à l'intérieur de la salle du restaurant, nous défilons devant une multitude de coquillages et crustacés, charcuteries diverses qui s'offraient à nos yeux avides et pressés d'y goûter. Tout ceci, présenté pour l'occasion dans de magnifiques barquettes de décoration.

Entre chaque plat, musique et danse nous ont accompagnés dans une folle ambiance assurée par le DJ, alias le restaurateur, et ce jusqu'en fin d'après-midi. Celui-ci, heureux d'avoir participé à la réussite de cette journée, nous déclara au moment de partir : *surtout ne changez pas, à Martigues vous êtes formidables !*

Sur ces bonnes paroles, nous reprenons la route du retour dans une ambiance joyeuse et festive en reprenant tous les rythmes endiablés sur lesquels nous avons dansé, comme si nous voulions quelque peu prolonger les instants précieux que nous avons passés ensemble dans la bonne humeur et la convivialité.

Foyer Charles Moulet





mercredi 24 février 2016

## Mardi gras

*Par une belle après-midi, les foyers et les clubs se sont retrouvés à la salle du Grès pour fêter Mardi gras, sur le thème « la vie en rose » ...*

C hemisiers, turbans, fleurs et oiseaux roses dans les cheveux. Nous avons dansé avec un agréable orchestre plein d'entrain. Au goûter, nous avons eu, servi dans des assiettes, une crêpe, deux grosses bugnes et deux mandarines avec un bon cidre frais.

Vers 17 heures, par petit groupe, sur un air de musique, nous partîmes en remerciant les animateurs et bénévoles de cette agréable après-midi.

Foyer Joseph-Maunier



## VISAGES au fil des mois



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







jeudi 14 avril 2016

Foyer Joseph-Maunier

## Interfoyers

*C'est sur le thème « En avril, ne te découvre pas d'un fil » qu'a eu lieu la rencontre réunissant les foyers et les clubs de la ville.*

Le ton est donné et chaque foyer crée une activité manuelle avec du fil... Fil de laine et joli vase pour L'Oustaou, fil à scoubidou pour Foyer Moulet, boucles d'oreilles en forme de pelote de laine pour L'Herminier, poupées de laine pour La Tarasque, pompons pour L'Âge d'Or et colliers pour le Foyer Maunier.

Nono nous met l'ambiance et une fois nos objets d'art terminés, nous nous défoulons sur la piste de danse, en n'oubliant pas de nous refaire une santé avec un morceau de gâteau et un petit coup à boire !

Nous avons passé une bonne journée sous le signe du printemps et de la bonne humeur... Merci aux directrices pour leur investissement et leur créativité.

Monique Rodriguez







**lundi 18 avril 2016**

## Enfin, voici les beaux jours !

*Une balade nature imprévue... quelle belle journée !*

Le cours de gymnastique initialement prévu est annulé. Quelques échanges entre nous et nous décidons très vite de faire une balade autour du club de La Tarasque. On prépare les sacs à dos... et nous voilà parties pour profiter de la renaissance de la nature.

Direction le stade Julien-Olive, chacune apporte son commentaire sur le lieu, puis nous continuons notre promenade dans la pinède, nous humons les diverses essences que nous procure la végétation nouvelle, nous profitons de la lumière, et de l'air printanier.

Danielle nous fait bénéficier de ses connaissances sur les plantes. Quel plaisir et détente ! Après deux heures de bien-être, nous avons fini la boucle qui nous ramène au club.

Mais l'après-midi n'est pas terminé, ragaillardies nous fêtons l'anniversaire de Jeannine, comme à chaque fois dans la joie. Voilà un après-midi bien rempli, chacune repart avec des belles images dans le cœur.

Chantal



COMPTES-RENDUS

**ateliers**



**Foyer Joseph-Maunier**

### Lancement d'un atelier d'échanges autour du scrabble

Le but n'est pas de faire des concours, mais un atelier d'échanges, convivial, pour faire aimer et progresser les débutants ou les plus faibles avec l'aide des plus confirmés. Nous disposons d'un tableau géant et de lettres magnétiques, pour faire des parties communes, s'initier aux combinaisons les plus difficiles, mais dans l'entraide et non les uns contre les autres. Puis, lorsque les débutants auront pris leur assurance, nous pourrons faire une partie finale... en buvant un petit café !

### Atelier informatique

Après bien des péripéties, l'atelier informatique va pouvoir reprendre en septembre. Des thèmes différents vous seront proposés tous les mois et c'est Nicolas Lopez qui sera l'intervenant. Que ce soit pour la découverte, pour les photos, pour la messagerie ou pour simplement faire des recherches, Nicolas pourra vous apporter de l'aide et vous perfectionner dans le domaine que vous souhaitez.

Il interviendra dans tous les foyers et clubs du CCAS.

### à savoir

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

# Guerre d'Italie - Monte Cassino

*Notre doyen, Georges Cozzolino, nous raconte un fait historique, auquel il a pris part lors de la Seconde Guerre mondiale.*

## ...❖ Dimanche 2 janvier 1944

Montée au front, il faut relever les Américains et les Anglais sur le massif du Monna Casale. En partance vers Aquafondata, nous avons subi des bombardements par les Allemands. Les forces ennemies, sévèrement ébranlées par les deux journées précédentes, semblent chercher à se rétablir à l'Ouest de Rapido. Elles tiennent encore les hauteurs à l'Est de San Elia. Mais l'exploitation est activement poussée et la 3<sup>e</sup> DIA s'empare de San Elia le 16 janvier.

Bien que pendant ces quatre jours de combat nous ayons avancé en moyenne de 6 kilomètres sur tout le front, l'ennemi a exécuté sa manœuvre de retraite avec prudence, nous obligeant à de puissantes interventions d'artillerie pour réduire les postes isolés qui résistent avec acharnement.

Faute d'hébergement, ne sachant pas où passer la nuit, je me réfugiais dans ma jeep pour dormir. Là, un éclat d'obus est passé au-dessous de mon siège, je m'en souviens encore.

Après la montagne, nous descendons sur Espéria, vallée d'où on apercevait Monte Cassino qui n'était qu'à 6 kilomètres de là. Là-bas se trouvait une abbaye où vivaient des moines, les Allemands avaient enterré leurs chars, rendant inaccessible ce lieu.

La première phase de la manœuvre vient de se terminer. Maintenant la bataille de Cassino commence.

Par la mer, sont arrivés tous les états-majors confondus afin d'encercler les Allemands pour les priver de ravitaillements. Le 21 janvier, l'AD 3 appuie l'attaque du Mont Carella pendant que la 2<sup>e</sup> DIM enlève le Mont Sanbroce. Le lendemain de ce jour a lieu le débarquement du 6<sup>e</sup> Corps américain à Anzio.

Les violents combats livrés par les troupes françaises, en aspirant les réserves allemandes contribueront largement à la réalisation de cette difficile manœuvre. Les 25, 26 et 27 janvier seront des journées sanglantes, le 4<sup>e</sup> RTT subira des pertes extrêmement lourdes, malgré l'effort des artilleurs pour le soutenir (certains groupes tireront plus de dix mille coups en une seule journée). En dépit de nombreuses et puissantes contre-attaques ennemies dont certaines enregistreront des succès momentanés, le Belvédère et les crêtes avoisinantes seront pris et fermement tenus. Les routes sont rares et le « boche » harcèle les

positions des batteries. Les liaisons et le ravitaillement sont difficiles. Mais l'on rend œil pour œil, dent pour dent, aidé par nos infatigables avions piper-cubs qui décèlent les positions d'artillerie ennemie en dépit des plus adroits camouflages.

Le 24 février, le Colonel Besançon venant d'Afrique Française du Nord (AFN) prend le commandement de l'AD 3.

C'est au cours de cette bataille de Monte Cassino que Monsieur Roger Charroux a perdu la vie.

## ...❖ Vendredi 2 juin

Après la libération de Monte Cassino 2 juin 1944, nous sommes allés sur Rome. Mon régiment est parti sur Sienna, les Allemands nous ont encerclés et malheureusement beaucoup de pertes et de blessés, dont moi-même par mon chargeur d'obus. J'ai tiré trois obus dans une pièce d'une maison et j'ai tué et blessé plusieurs soldats ennemis. Mon arme était un rocket guen et là, j'ai eu ma citation à la Cott goe.

Georges Cozzolino



**Notre doyen Monsieur Georges Cozzolino, ainsi que notre doyenne Madame Marie Gufoni ont été mis à l'honneur lors du Repas des Anciens du mercredi 9 mars 2016.**



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

15/16  
octobre  
2016

#### Fête de la châtaigne

Place des Aires

Inscriptions :  
fin septembre  
début octobre

samedi  
26 novembre  
2016

#### Aïoli géant

La Halle

Inscriptions :  
octobre

vendredi  
16 décembre  
2016

#### Colis de Noël

La Halle

Inscriptions :  
fin novembre  
début décembre

#### ... Renseignements et inscriptions

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

#### ... Pièces à fournir :

- Carte d'identité / livret de famille
- Justificatif de domicile :  
taxe d'habitation 2016  
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

Fermeture estivale :

du 01 au 25 juillet inclus

#### ■ Foyer L'Herminier

Bd du C<sup>dt</sup> L'Herminier

Ferrières

Tél. : 04 42 80 86 08

Fermeture estivale :

du 05 au 29 août inclus

#### ■ Foyer Joseph-Maunier

Rue Honoré-Daumier

Ferrières

Tél. : 04 42 80 47 28

Fermeture estivale :

du 29 juillet au 22 août inclus

#### ■ Foyer Charles-Moulet

Quartier Mas-de-Pouane

Croix-Sainte

Tél. : 04 42 80 65 34

Fermeture estivale :

du 08 juillet au 01 août inclus

- 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





© Robert Kneschke - Fotolia.com

## **Pour une meilleure coordination g erontologique**

### Réseau de santé g erontologique 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, bénéficiaire :

- 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 g erontologique 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 g erontologique et le CLIC g erontologique 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 g erontologique - 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

## Dispositif de prévention contre la canicule

Les personnes âgées de 65 ans et plus 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 CLIC de Martigues.

#### **Demande d'inscription**

- Par écrit : formulaire à disposition au CIAS, dans les mairies annexes et maisons de quartier
- Par téléphone au CLIC : 04 42 41 18 47
- Par télécopie : 04 42 41 18 48
- Par courrier électronique : [clicgeronto@cias.paysdemartigues.fr](mailto: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
- CLIC
- Antenne administrative de Jonquières
- Mairie annexe de Croix-Sainte
- Mairie annexe de Lavéra

## Allocation chauffage hiver 2016/2017

#### **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 r étage - Hôtel de Ville  
(voir page 14)

Inscriptions du 1 r septembre au 30 décembre 2016

[ en bref ]

sorties / animations 2016

## agenda prévisionnel

### Appel à votre imagination !

Que ce soit Moulet, Maunier, L'Herminier ou L'Âge d'Or ou encore L'Oustaou et La Tarasque, nous les appelons foyer-restaurant et club.

Nous vous proposons de changer cela en :

- Resto'Club (suivi de son nom)
- Les retraités actifs (suivi de son nom)
- ne rien changer
- ou votre proposition :

.....

Merci de retourner votre choix à votre foyer ou club avant le 30 septembre 2016. Les résultats seront étudiés en commission et les appellations seront effectives à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2017.

### >> RENDEZ-VOUS

#### 11<sup>e</sup> édition du festival de théâtre Martigues Off

du 28 au 30 octobre 2016  
Salle Jacques Prévert - Jonquières

L'événement pour ouvrir ces rencontres théâtrales sera la Rencontre de talents seniors. L'année dernière, certains se sont confirmés, d'autres se sont révélés et l'accueil du public a été formidable. Que vous soyez chanteurs, poètes, acrobates, clown... venez nous faire partager votre passion le temps d'un spectacle.

Un rendez-vous à ne pas manquer !



### juin

#### vendredi 03 Pique-nique animé Figuerolles

Venez passer la journée au parc, concours de boules, piste de danse avec orchestre, balade en petit train, visite de la ferme...

Le repas sera assuré par le traiteur Du soleil dans la cuisine, Ludo et Nini vous prépareront un très bon couscous. (inscription obligatoire)

#### mercredi 15 Journée camarguaise

Direction les Saintes-Maries-de-la-Mer à bord du bateau « Camargue ».

À midi, repas à L'Amirauté : soupe de poisson, daube de taureau avec son riz camarguais... Après-midi, balade en petit train. (tarif : 46 €)

#### mardi 28 Cinéma Club de L'Oustaou

Projection du documentaire « Tout Martigues fait du cinéma »

### juillet

Sardinades / Sortie plage

### août

#### mercredi 03 Interjeux Foyer Charles Moulet

Cinéma / Sortie bouillabaisse

### septembre

#### vendredi 02 Repas « Vendanges » Foyer Charles Moulet

Interclubs Club de L'Oustaou

Sortie sur deux jours

### octobre

#### 07 au 10 Les Seniors en Fête

Interfoyers Foyer L'Herminier

15 et 16 Fête de la Châtaigne Place des Aires

vendredi 28 Rencontre de talents Salle Jacques Prévert

### novembre

Sortie

samedi 26 Aïoli géant La Halle

### décembre

mercredi 07 Loto Foyers

14 et 15 Repas de Noël Foyers

vendredi 16 Colis de Noël La Halle

tous les 3<sup>e</sup> mardis du mois Bowling (sur inscription)

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.