

# bounjou coulego

BONJOUR COLLÈGUE



- ... Comptes-rendus
- ... Infos pratiques
- ... Rendez-vous

Sorties, animations...  
pour nos seniors



Centre Communal  
d'Action Sociale

ville de  
**Artigues**

# sommaire

## ☼ cahier spécial fête des mères 03

## ☼ comptes-rendus

- Sortie cinémathèque Gnidzaz 08
- Saint Valentin et fête des grands-mères 09
- Mardi gras en images 10
- Atelier culinaire « Le monde des soupes » 11
- Loto solidaire 12
- Le foyer se pare de plumes 12
- Le repas des Anciens 13

## ☼ infos pratiques

- Prestations CIAS 14
- Pôle Infos Seniors 14
- Prestations CCAS 15
- Agenda prévisionnel  
des sorties et animations  
de septembre à décembre 2017 16



## Édito

*Bonjour à toutes et à tous,*

2017 doit être une année d'échange et de partage, et c'est dans ce sens que le CCAS a conçu un programme annuel qui, certes, reprend les points forts habituels, mais aussi des projets fédérateurs autour de l'échange entre générations, entre quartiers, entre villes. Ce sera également l'année du démarrage d'un nouveau chantier. En effet, nous devrions en cette fin d'année voir débiter les travaux de réaménagement de l'ancien hospice Jourde, afin d'y créer un lieu intergénérationnel qui accueillera les Anciens de L'Âge d'Or et les tout-petits de la crèche Camille Pelletan. Le tout sera réuni avec, en son centre, une antenne de la médiathèque.

C'est sur un jardin revisité de la place des Aires que se tiendra la 8<sup>e</sup> édition de la Fête de la Châtaigne. Fête familiale où grands-parents et tout-petits pourront profiter des animations et de la découverte gourmande d'artisans venus de divers horizons.

Enfin tout au long de l'année, le CCAS mettra, en collaboration avec ses partenaires, l'accent sur la prévention et vous offrira pour cela de nouvelles activités autour de la santé et de la culture.

En attendant, nous souhaitons à toutes les mamans une très belle fête des mères !

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

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION Gaby Charroux  
RÉDACTRICE EN CHEF Lisa Ferrieres  
COMITÉ DE RÉDACTION Foyers et clubs  
CONCEPTION GRAPHIQUE F. Borel - 04 42 06 06 75  
PHOTOGRAPHIES Jacquie Consani - Éric Duret  
Archives foyers et clubs  
Photo une : © Mike Richter - Fotolia.com  
IMPRESSION SUR PAPIER RECYCLÉ Imprimerie CCI

DÉPÔT LÉGAL : 07/02/2014 / ISSN : 1955-1223  
CE NUMÉRO A ÉTÉ TIRÉ À 4 700 EXEMPLAIRES





## Premiers voyages...

Je suis née à Phnom Penh, capitale du Cambodge. Ayou, la nurse chinoise me tient dans ses bras, pourquoi pas les bras de ma maman ? Tout simplement parce que dans les familles bourgeoises ce n'est pas la maman qui porte l'enfant, mais la nurse...

Après le Cambodge, j'ai vécu en Indochine. Dans ce pays, il y a deux saisons, la saison chaude et la saison des pluies et quand il pleut, il pleut à ne pas sortir de chez soi car les rues débordent d'eau. Nous sommes restés longtemps en Indochine, car la France était en guerre (1939-1945). Nous sommes rentrés en France en 1946 à bord d'un navire-hôpital anglais. La famille était séparée, la femme avec les enfants étaient mis à fond de cale, et les hommes dans des cabines !

La Côte d'Ivoire en 1946, j'étais à Bingerville, c'était la brousse, à 20 kilomètres de la capitale Abidjan. Pour la première fois, j'ai vu un mouton, un vrai, des poules... ils n'ont pas vécu longtemps, piqués par des serpents.

Madagascar, capitale Tananarive. Je n'y ai pas vécu, je rejoignais mes parents pour les vacances. Mon père m'a dit *regarde bien cette terre, tu ne la reverras plus...* À Madagascar, la terre est rouge !

Mutation à Troyes, puis Belfort. J'ai fait mes études à Strasbourg. Premier mariage... naissance de mon premier fils Robert.

Mariée à un marin de commerce, j'ai habité à Port-de-Bouc... où j'ai eu un deuxième fils Éric.

Au décès de mon mari, je suis venue à Martigues où Marc est né à la clinique Maubert. Je louais un appartement à Jonquières... et maintenant j'habite L'Île, rue de la Fraternité.

Françoise

## VISAGES au fil des mois



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





## Isabelle, la courageuse !

**J**e suis née le 5 février 1927 (90 ans) à Barcelone. Je suis la seconde d'une fratrie de quatre enfants. Mes parents appartenaient à la classe ouvrière et bien que très pauvres, ils nous entouraient de leur amour et se privaient bien des fois pour nous.

Mon père travaillait à la construction du métro de Barcelone et ma mère fabriquait des grosses bobines à la filature.

En 1936 commence la guerre d'Espagne et mon père milite contre les troupes franquistes avec d'autres résistants. En 1939, après la capitulation de la Catalogne, nous sommes obligés de fuir l'Espagne et nous faisons partie du grand exode vers la France. Des milliers d'hommes, de femmes et d'enfants marchent vers la frontière française. La France est, à ce moment-là, sous l'occupation allemande.

Arrivés à Figueras, nous sommes conduits à la frontière, puis séparés de mon père qui part dans un camp dans le Finistère où il doit travailler à la récolte des betteraves.

Ma mère, mon frère et moi sommes emmenés vers le camp d'Argelès. J'ai 12 ans à l'époque, et je me souviens très bien des privations, de la surpopulation... Malgré cela, nous n'avons jamais été maltraités. Un jour, nous avons reçu la visite d'un Allemand qui visitait le camp, il avait une cravache et il tapait avec le long de sa jambe. Cela m'a tellement énervée que j'ai ramassé une poignée de sable et la lui ai jetée au visage. J'ai été aussitôt arrêtée et mise à l'écart malgré les supplications de ma mère qui demandait de l'indulgence car j'étais jeune et ne savais pas ce que je faisais.

Le lendemain, nous étions ma mère, mon frère et moi déportés vers le camp de Riocco qui était un camp de punitions. Nous étions habillés de vêtements à rayures et travaillions à la coupe des arbres pour fabriquer des bûches. Nous sommes restés dans ce camp jusqu'en 1943. j'avais alors 16 ans. Mon père qui avait été recruté pour faire les vendanges du côté de Bordeaux, a réussi à nous faire venir.

C'est là qu'un matin alors que je faisais le marché avec ma mère, nous avons rencontré ma future belle-mère avec sa fille malvoyante. Ma mère et elle s'étaient bien connues sur le camp d'Argelès. Elle ne savait pas où loger avec sa fille et son fils de 21 ans (mon futur mari Vincent). Ma mère lui a proposé de partager notre logement qui n'était pas grand.

Ce fut le coup de foudre entre Vincent et moi et nous nous sommes mariés le jour de mes 17 ans le 5 février 1944.

Nous étions pauvres mais heureux. Nous travaillions comme domestiques dans des propriétés agricoles et vinicoles. Nous avons eu quatre enfants, trois filles et un garçon.

Et puis un jour Vincent est venu en déplacement à L'Estaque.

Quand il a vu le Sud il m'a dit *on ne part plus d'ici !*

Isabelle





## Une grande famille

Je suis née à Martigues en 1933 à Ferrières, puis à l'âge de 3 ans j'ai perdu ma mère et avec ma sœur nous sommes allées à l'orphelinat à l'asile Jourde chez les sœurs. On était tous habillé pareil avec une blouse noire et un petit col blanc. Je me rappelle juste qu'on faisait beaucoup de prières...

Puis mon père s'est remarié avec une veuve qui avait une fille, on l'a de suite appelée « maman », on a eu beaucoup de chance !

Je suis allée à l'école comme tout le monde, puis à l'âge de 14 ans j'ai travaillé chez un ingénieur à Valmont. J'y suis restée huit ans, puis j'ai rencontré Michel et je me suis mariée en 1955 à l'église de Jonquières. Je me rappelle qu'on a fait le cortège de la mairie jusqu'à l'église à pied en passant par l'ancien pont.

J'ai eu mes trois enfants Odile, Martine et Jean Luc en un peu plus de deux ans. Pas de machine à laver, pas de couches et tous ces biberons à préparer... mes journées étaient bien remplies. Je les mettais tous les trois dans la même poussette pour aller se promener. Un jour en allant au marché, je me suis même rendue compte que j'avais oublié de mettre la culotte à la plus grande ! Jean-Michel est arrivé cinq ans après c'était encore que du bonheur ! J'étais toujours chargée et je montais les trois étages sans ascenseur avec tous mes sacs de courses, les petits et la poussette. Heureusement mes voisins m'aidaient parfois car mon mari était routier. Il partait en Allemagne en Italie... et il ne rentrait que le week-end. Puis Sandrine et Dominique sont arrivés. Ce sont les voisins qui m'ont emmenée à l'hôpital pour accoucher.

Nous n'avions pas beaucoup d'argent, pas de voiture mais on était heureux. La vie a bien changé depuis...

En 1977, j'ai eu la médaille de la Famille française. J'en étais très fière !

Je suis veuve depuis 2002 mais toujours bien entourée par mes six enfants, neuf petits-enfants et quatre arrière petits-enfants qui me gâtent.

Fifi







## *Des traditions qui nous rapprochent*

**M**on père, né en Espagne, est venu à Martigues enfant avec ses parents. Ma mère est née à L'Estaque. Je suis née à la rue Langari à Jonquières. Nous étions quatre enfants : deux filles et deux garçons. Mon père était docker. À l'époque, les dockers avaient un numéro et ceux qui étaient tirés au sort, étaient appelés pour travailler. Pour compléter les jours ou les nuits non travaillées, mon père était gardien d'une grande propriété où il s'occupait du potager et des arbres fruitiers. Ma mère était mère au foyer et nous participions tous à la récolte des légumes et des fruits. Elle allait les vendre de bon matin dans les rues de Martigues avec une charrette qu'elle poussait, en deux heures, elle vendait tout. Nous avons une immense grange que mon père avait aménagée pour passer tous les beaux jours du printemps à l'automne, c'était notre maison de campagne. Les soirs d'été, après avoir mangé, mon père faisait un feu de camp, toute la famille était réunie autour, les tantes, oncles, cousins, cousines ainsi que les voisins ; et mon père nous racontait des histoires. Nous avons une cuisinière à bois où ma mère faisait les repas et nous nous réchauffions autour, les jours où il faisait froid. La nuit venue, il n'y avait pas d'électricité, on s'éclairait à la lampe à carbure.

À la maison, lorsque mon père avait un peu de répit, il nous confectionnait des espadrilles en corde, nous étions heureux de les porter. Il était très manuel, mais aussi, prenait le temps avec ma mère de se détendre en nous faisant participer à des jeux de société, cartes, dominos, dames, petits chevaux... Nous n'avions pas de télévision, nous écoutions le poste de radio avec le Jeu des mille francs et certains soirs, c'était Les maîtres du mystère, intrigues policières. D'autres soirs où il faisait bon, les gens sortaient les chaises devant leur porte et discutaient entre voisins, nous les enfants, on jouait dans les rues et on ne craignait rien, c'est plus le cas maintenant...

À l'époque, il n'y avait pas de toilettes dans les maisons, mais des seaux appelés « tinettes ». Mon cauchemar, c'était le matin avant de partir à l'école, le camion municipal était passé pour les vider, alors je descendais dans la rue avec un seau d'eau, du mir, de la javel et une balayette pour nettoyer la « tinette ».

Je me souviens quand j'étais à la maternelle, à la récréation on s'asseyait sur le bord du trottoir et on nous distribuait à chacun une petite bouteille de lait. À l'école primaire Aupècle, ce dont je me souviens, c'est que les filles et les garçons étaient séparés. Lorsque l'on sortait de l'école en automne, on descendait l'avenue Pasteur bordée de platanes et on faisait des glissades d'en haut jusqu'en bas sur les feuilles mortes qui jonchaient le sol. On n'allait pas à l'école le jeudi et pour plaisanter on disait « la semaine des quatre jeudis » pour faire allusion de ne pas aller à l'école durant la semaine. Les vacances scolaires duraient trois mois, L'œuvre Jeanne d'Arc gérée par les curés proposait des activités sportives et manuelles, du cinéma, des kermesses... Maintenant c'est la municipalité qui a pris le relais avec les centres de loisirs, centres aérés et colonies de vacances.



### **Le temps a passé...**

Je me suis mariée avec un Martégal, Christian Bourouille, et nous avons eu trois enfants, une fille et deux garçons. Nous avons les mêmes goûts pour tracer notre vie. En dehors de nos boulots respectifs, nous allions avec nos enfants promener dans la colline, ramasser des herbes sauvages. Nous faisons des activités pour préparer Noël, Pâques, fête des mères, des pères. D'autres jours, on faisait des gâteaux, du karaoké, on confectionnait des costumes pour ressembler aux chanteurs et nous rassemblions toute la famille, tantes, oncles, cousins, cousines pour y participer, on chantait, dansait, on filmait puis on repassait les cassettes. Au moment du carnaval, on confectionnait les costumes et les masques. Nous jouions aux jeux de société et bien d'autres choses encore... En fait, on voulait que nos enfants connaissent les mêmes joies simples que nous avons connues.

J'ai passé une belle enfance et une vie de famille pleine de joie et d'amour, une partie de ma vie avec mes parents et une autre partie plus grande avec mon mari car je me suis mariée à 18 ans.

Pour ma part, je continue toujours avec mes petits enfants de perpétuer la tradition des activités quelles qu'elles soient surtout manuelles ; car un objet fait par soi-même et le faire cadeau à quelqu'un qu'on aime bien rend une immense joie à celui qui l'offre mais aussi à celui qui le reçoit. J'aurais encore plein de choses à vous raconter mais là, c'est bien assez, car ce serait tout un roman, un livre avec des pages bien remplies.

Sur ce, je souhaite une bonne fête des mères et des pères, à toutes les mamans et tous les papas du monde et d'essayer de perpétuer ces traditions qui nous rapprochent de nos enfants et petits enfants, car ce sont des souvenirs inoubliables.

*Une dernière anecdote* : mon prénom est Dolorès et on m'appelle « Do ». Un jour, mes petits enfants, j'en ai cinq, voulaient que je les emmène manger au McDonald's. Je leur ai dit pas de problème, on est allé faire les courses et chacun a fait son « MacDo maison » et depuis, ils me surnomment « mémé MacDo ».

Dolorès

## [ recettes ]

### ❖ Gâteau des carmelites aux pieds nus de Séville

À Noël, au scrap martégal, il est de tradition d'échanger un cadeau, qui, outre le fait de composer des articles de scrapbooking, doit aussi être agrémenté d'une friandise. Une des adhérentes a offert à une copine le paquet cadeau avec un bocal rempli d'une substance bizarre, beige, faisant des bulles ! Elle explique qu'il s'agit de la masse mère permettant de confectionner le gâteau des carmelites de Séville dont elle avait porté aussi un plat afin de goûter... excellent ! D'après le mode d'emploi accompagnant le gobelet, il s'agit là d'un gâteau élaboré selon une méthode très ancienne et la légende dit que la personne qui vous offre un verre de masse mère vous souhaite chance et santé.

Il faut dix jours pour élaborer ce gâteau sans utiliser aucun appareil électrique (frigo ou mixeur) et qu'il faut commencer un jeudi pour que le gâteau soit prêt le samedi de la semaine suivante.

Un dimanche de mars ce fut mon tour de recevoir le fameux bocal, et j'ai donc commencé l'expérience.

**Jeudi** : on verse le contenu offert dans un grand récipient, dans lequel on fera le gâteau. On ajoute un verre de sucre et un verre de farine.

**Vendredi** : on mélange avec une cuillère.

**Samedi et dimanche** : on ne fait rien.

**Lundi** : on ajoute un verre de lait, un verre de sucre, un verre de farine. On ne mélange pas !

**Mardi** : on mélange avec une cuillère.

**Mercredi, jeudi et vendredi** : on ne fait rien.

**Samedi** : on réserve 3 verres de pâte mère obtenue que l'on va offrir à 3 personnes.

Au reste, on rajoute : 2 verres de farine, 1 verre de sucre, 1 verre d'huile, 1 verre de lait, 1 verre de noix, noisettes ou amandes pilées, 1 verre de raisins secs (ou pépites de chocolats), 1 sachet de levure, 2 œufs entiers, une pincée de sel, une de cannelle et une vanille, 1 pomme ou 2 coupées en morceaux, un zeste d'orange.

On mélange le tout avec une cuillère et on met au four à 180° pendant 40 à 45 minutes.

Attention, ça fait un gros gâteau qui se lève !

Je vous souhaite de recevoir cette pâte mère et son mode d'emploi un jour... Danielle





### Cinémathèque Gnidzaz

Vendredi 13 janvier 2017

Nous avons été invités à la cinémathèque pour découvrir un documentaire et une exposition concernant le film « **La cuisine au beurre** » datant de 1963, qui a été tourné à Martigues.

Le casting de l'époque était extraordinaire : Fernandel, André Bourvil, Claire Maunier, Michel Galabru, Anne-Marie Carrière, Andréx et bien d'autres...

Au sein de la cinémathèque, des archives vidéo de l'Institut National de l'Audiovisuel agrémentent la cinquantaine de documents qui y sont recueillis, où l'on découvre les acteurs durant le tournage.

Ce documentaire a été réalisé par Nicolas Balique. Nous pouvons découvrir de multiples entretiens exclusifs comme celui avec l'actrice Claire Maunier (épouse de Fernandel devenant l'épouse de Bourvil), ainsi que celui de l'acteur Georges Prostan qui joue le rôle d'un marmiteux. Il y a aussi plusieurs anecdotes des figurants martégaux qui nous amènent à nous plonger dans les péripéties qui se sont produites lors du tournage. Les témoignages sur les tournages sont rares et cela nous en apprend beaucoup et enrichit notre culture.

Revoir le film avant d'accéder à ces divers documents permet une meilleure mémorisation et un bonheur de 82 minutes.

Nicole et Cathy



## La bonne blague !

**A**înée d'une famille de sept enfants d'un papa gendarme, j'ai vécu toute mon enfance dans la gendarmerie de Bergues. Je sais, vous vous interrogez... Ce nom ne vous est pas inconnu, eh bien oui c'est bien là qu'un grand film a fait connaître ma ville.

La gendarmerie comprenait six gendarmes. Un jour, alors que j'avais dix ans, mon père me demanda d'aller demander à son chef « la clef du mousqueton ». Je m'y suis rendue fière de ma mission, mais ce dernier me répondit *je ne l'ai pas, va voir chez un autre gendarme*. Je m'y rends pour entendre, déçue, la même réponse... Et cela jusqu'au dernier, mais celui-ci au lieu de me donner la fameuse clef, puisque là j'étais sûre de l'obtenir, me posa une question *tu sais ce qu'est un mousqueton ?* Étonnée, je lui répondis *non*. Alors gentiment, un léger sourire aux coins des lèvres, il me dit *c'est un fusil ! Et aujourd'hui, nous sommes le 1<sup>er</sup> avril...* Penaude, je suis repartie. Aujourd'hui, j'ai 86 ans ! Et chaque 1<sup>er</sup> avril je me souviens de la blague de mon papa.

Je me souviens que l'après-midi sur un talus, nous mangions des gaufres préparées par ma grand-mère et nous buvions du cidre frais. Elle nous faisait confiance, mais nous devons rentrer à l'heure prévue, et nous le faisons depuis une gifle reçue pour quelques minutes de retard...

À la retraite de mon père nous sommes allés vivre près de mes grands-parents, j'y ai connu mon mari et nous avons vécu à Lille. Nous avons eu quatre merveilleux enfants, et nous étions heureux. En 1976, nous sommes arrivés à Martigues, deux ans plus tard j'ai perdu mon mari.

Puis la vie passant, mes enfants ont quitté la maison pour vivre leur vie. J'occupe mes journées avec toutes les animations que nous avons dans les foyers et les clubs.

Bonne fête à toutes.

Odette





mardi 14 février 2017

Foyer L'Herminier

## ••• Saint Valentin et fête des grands-mères

*Aujourd'hui, le mot générosité a pris tout son sens !*

Cette après-midi nous est offerte par deux sœurs ardéchoises Nadia et Joëlle qui ont participé pour la première fois à la Fête de la châtaigne en octobre dernier et qui ont souhaité remercier la ville pour son accueil. Elles sont venues les bras chargés de gâteaux fait maison, du jus de pomme bio et toute l'après-midi, elles ont réalisé environ 300 crêpes pour le bonheur de nos seniors.

Nous remercions également la société Esprit Libre d'avoir participé financièrement à cette journée.

Cette étroite et sympathique collaboration a enchanté les 130 participants qui ont apprécié tous les mets servis et ont participé ensuite à un quiz musical orchestré par notre DJ Nono, tout cela dans un décor de cœurs et de fleurs confectionnés par les bénévoles du foyer. Une rencontre très réussie où bonne humeur et convivialité étaient au rendez-vous. À quand la prochaine ?

Foyer L'Herminier



## [ ateliers ]



### Gymnastique douce

Foyer de L'Âge d'Or : lundi matin

Foyer Joseph-Maunier : mardi matin

Les séances sont animées par le sympathique Rudy, où nous nous retrouvons avec grand plaisir dans une ambiance agréable et conviviale. Ce moment permet de prendre soin de notre corps en douceur et de pouvoir l'assouplir ainsi que de le bouger tout en prenant compte des besoins de chacun. Il y a également des exercices d'équilibre et l'apprentissage de différents rythmes de marche.

Tout cet ensemble d'activités fait renaître et améliore la mobilité, la mouvance ainsi que le bien-être de notre corps dans la conscience de celui-ci.

Tout le monde peut se joindre au groupe et sera le bienvenu !

Nicole et Cathy



## nouveauté

### Art-thérapie à partir de septembre 2017

Certaines étapes de vie nécessitent un accompagnement, une relation d'aide pour accéder à plus de quiétude. L'atelier d'art-thérapie est le lieu pour penser à vous, vous faire du bien tout en vous recentrant sur l'essentiel et en découvrant de nouvelles sensations. Venez lâcher prise dans cet espace où vous pourrez créer en toute liberté, vous exprimer et partager.





# Mardi gras

28 février 2017







**vendredi 10 mars 2017**

**Foyer Joseph-Maunier**

## Atelier culinaire « Le monde des soupes »

**Chaque foyer et club a fait sa soupe pour une merveilleuse dégustation.**

La préparation s'est faite dans une ambiance agréable et conviviale, par des petites mains bénévoles pleines d'entrain, accompagnées par les dynamiques responsables des foyers et clubs de la ville.

Au menu : soupe paysanne aux lardons, velouté de châtaignes, soupe à l'oignon, soupe de petits pois, velouté de chicons/mimolette, velouté de potiron/châtaignes, soupe de carottes à l'orange.

L'heure de la dégustation est arrivée !

Ce partage culinaire a permis des échanges dans une atmosphère accueillante et chaleureuse. Toutes ces différentes soupes ont été très appréciées, un régal !

Nous remercions les directrices pour leurs idées, leur créativité et leur enthousiasme.

Nicole et Cathy



## [ recettes ]

### Velouté de chicons à la mimolette

Préparation : 25 minutes / Cuisson : 40 minutes

Ingrédients (6 personnes) :

400 g de chicons (endives) - 150 g de poireaux

450 g de pommes de terre épluchées et lavées

200 g d'oignons épluchés - 100 g de mimolette vieille à râper

60 g de beurre - 2 l de bouillon de volaille - 20 cl de crème fraîche

- jus de 2 oranges - sel, poivre, muscade

Émincer finement les oignons, les poireaux et les chicons. Les mettre à suer doucement dans le beurre. Dès que l'ensemble commence à « pleurer », ajouter les pommes de terre coupées en petits morceaux. Saler et poivrer. Mouiller avec le bouillon de volaille et ajouter le jus des oranges.

Laisser cuire à léger frémissement durant 35 à 40 minutes. Mixer l'ensemble. Ajouter la crème fraîche et fouetter de nouveau. Rectifier l'assaisonnement.

Incorporer 50 g de mimolette râpée et la muscade.

Servir à part avec des petits croûtons et de la mimolette.

Foyer de L'Âge d'Or

### Soupe aux petits pois

Préparation : 20 minutes / Cuisson : 30 minutes

Ingrédients (6 personnes) :

2 oignons hachés - 3 poireaux coupés en rondelles

3 carottes en rondelles - 1 branche de céleri en tronçons

1 boîte de 450 g de petits pois - 4 bouillons cubes de volaille

1 paquet de lardons dégraissés

Faire revenir les oignons dans un peu de beurre. Lorsqu'ils sont transparents ajouter les légumes frais, puis les petits pois. Bien mélanger. Ajouter 2 litres d'eau et les cubes de bouillons et laisser mijoter 30 minutes. Mixer la soupe.

Faire revenir les lardons, les ajouter à la soupe et mixer encore légèrement. Laisser mijoter 5 minutes et ajuster l'assaisonnement. Servir avec des petits morceaux de pain grillé.

Foyer de L'Âge d'Or





mercredi 22 mars 2017

Foyer Joseph-Maunier

## ••••• Loto solidaire

Céline, Farida, Françoise, Marina, Ouafa et Patricia, accompagnées au sein de l'Association Point Formation sur une Action de Mobilisation, ont choisi d'organiser dans le cadre d'un projet collectif, un loto solidaire et un goûter destinés aux personnes âgées du Foyer Joseph-Maunier.

Leur objectif était de vivre avec elles un moment de convivialité et de partage. Dans cet esprit de solidarité, elles ont sollicité la participation des commerçants de Martigues et de Port de Bouc dont la générosité a permis de récolter de nombreux dons, accueillis avec beaucoup d'enthousiasme par les seniors.

Ravis de ce moment, ceux-ci se sont prêtés à une photo de groupe en reproduisant le « dab », le geste « cool » par excellence, utilisé par les jeunes aujourd'hui pour manifester leur joie.

Un grand merci pour ce moment partagé.

Foyer Joseph-Maunier



mercredi 29 mars 2017

Foyer de L'Âge d'Or

## ••••• Le foyer se pare de plumes

Elles sont de toutes les couleurs, de toutes les tailles...  
Ce sont des plumes qui décoorent le foyer !

Il y en a de partout et c'est sur ce thème que chacun va d'un atelier à l'autre pour confectionner des broches, des boucles d'oreilles, des colliers, des porte-clés et décorer des crayons et des pochettes.

Ensuite c'est avec plaisir qu'on déguste de bonnes crêpes au nutella, à la confiture, à la crème de marrons ou à la chantilly préparées par Aimée, Giselle, Jacques et Lisa.

Une belle après-midi grâce à la bonne humeur de tous...

Foyer de L'Âge d'Or







mercredi 12 avril 2017

## Repas des Anciens

Aujourd'hui nous avons une nouvelle doyenne, c'est **Simone Randon** qui est âgée de...102 ans ! Quand vous lui dites *c'est beau d'être comme vous êtes à votre âge*, elle vous répondra *je ne sais pas si c'est beau, mais je suis là !* Beaucoup d'humour et toujours le sourire. Elle est venue avec toutes ses copines de la maison de retraite La Maisonnée.

Le doyen de la manifestation était **Georges Cozzolino** qui venait de fêter deux jours avant ses 96 ans au Foyer L'Herminier.

Une dizaine de jeunes du service Jeunesse étaient venus faire danser les seniors. Ils avaient un tee-shirt bleu pour être facilement repérables et cela a très bien marché. Nous avons tous dansé ensemble et nous avons passé une très bonne après-midi.



## Dispositif de prévention contre la canicule

Les personnes âgées de 65 ans et plus ou les personnes de plus de 60 ans reconnues inapte 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

## Allocation chauffage hiver 2017/2018

### ...❖ 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<sup>er</sup> étage - Hôtel de Ville  
(voir page 14)

Inscriptions du 1<sup>er</sup> septembre au 29 décembre 2017

# secteur préretraités et retraités prestations



## 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<sup>er</sup> étage - Hôtel de Ville**

**Tél. : 04 42 44 31 56 ou 04 42 44 31 90**

**du lundi au vendredi**

**sauf le mercredi après-midi**

**de 8 h 30 à 11 h 45 et de 13 h 30 à 17 h 15**

**Courriel :**

**[polesocialmartigues@cias.paysdemartigues.fr](mailto:polesocialmartigues@cias.paysdemartigues.fr)**

### •••❖ Pièces à fournir :

- Carte d'identité, livret de famille, carte de résidence
- Quittance de loyer ou certificat d'hébergement
- Dernier avis d'imposition
- Ressources, charges, factures diverses (- 3 mois) suivant la demande sociale exposée



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

## Pôle Infos Seniors de Martigues

C'est un lieu d'accueil, de ressources et d'expertises, vecteur d'informations et de prévention sur le territoire. 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 d'aides existants 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 passé une convention avec l'organisme Soliha afin de prendre en charge le coût total. L'objectif de cette action est de favoriser le maintien à domicile des personnes âgées et/ou à mobilité réduite par la réalisation, dans un délai maximal d'un mois, de petits travaux permettant de sécuriser les gestes du quotidien et les déplacements dans le logement. La nature des travaux concerne exclusivement la pose d'équipements adaptés à chaque situation et la réalisation de travaux légers d'aménagement par un technicien.

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...

Qui peut en bénéficier ?

Toute personne âgée et/ou à mobilité réduite, résidant sur Martigues, propriétaire ou locataire (parc public ou privé) ou hébergée, dont les revenus ne dépassent pas un certain niveau.

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

**Pôle Infos Seniors - Tél. : 04 42 41 18 47**

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

**du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 17 h 30**

**Courriel : [clicgeronto@cias.paysdemartigues.fr](mailto:clicgeronto@cias.paysdemartigues.fr)**





## Centre Communal d'Action Sociale

### CCAS de Martigues

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.

#### ... Renseignements

CCAS - 2<sup>e</sup> étage - Hôtel de Ville

Tél. : 04 42 44 31 88

du lundi au vendredi

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)

Le Foyer Joseph-Maunier sera fermé en juillet et août pour travaux avec, entre autres, la pose d'un ascenseur pour permettre à tous l'accès au premier étage.

### Manifestations



**Fête de la Châtaigne**  
Place des Aires

Inscriptions :  
du lundi 2 au  
vendredi 13 octobre



**Aioli**  
La Halle

Inscriptions :  
du lundi 2 au  
vendredi 20 octobre



**Colis et spectacle  
de Noël**  
La Halle

Inscriptions :  
du lundi 20 novembre  
au jeudi 7 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 de l'année en cours (taxe d'habitation 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  
*Ouvert tout l'été*

#### ■ Foyer L'Herminier

Bd du C<sup>dt</sup> L'Herminier  
Ferrières  
Tél. : 04 42 80 86 08  
*Fermeture estivale :  
du 30 juin au 24 juillet inclus*

#### ■ Foyer Joseph-Maunier

Rue Honoré-Daumier  
Ferrières  
Tél. : 04 42 80 47 28  
*Sera fermé en juillet et août*

#### ■ Foyer Charles-Moulet

Quartier Mas-de-Pouane  
Croix-Sainte  
Tél. : 04 42 80 65 34  
*Fermeture estivale :  
du 21 juillet au 14 août inclus*

- ouverts du lundi au vendredi de 10 h 30 à 18 h, le samedi de 10 h à 15 h 30 pour les Foyers L'Âge d'Or et Joseph-Maunier

### 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

*Fermées en juillet et août*



Isabelle

Leïla

Martine

### L'équipe du Foyer de L'Âge d'Or

[ en bref ]

## les vendredis de juin

### **vendredi 02** « Le labyrinthe d'Alice »

Le Petit Chaperon Rouge nous ouvre les portes du jardin du Foyer Charles-Moulet... Ateliers récréatifs toute l'après-midi.

### **vendredi 16** Pique-nique animé à Figuerolles

Venez passer la journée au parc, visite de la ferme, concours de boules, piste de danse avec orchestre, balade en petit train... Le repas sera assuré par le traiteur Du soleil dans la cuisine, Ludo et Nini vous amèneront jusqu'en Inde. (inscription obligatoire)

### **vendredi 23** Sortie à Aigues-Mortes

Repas dansant sur le bateau, puis visite de la ville. Inscriptions à partir du mercredi 24 mai 2017.

## Venez participer à la création du nouveau « Bounjou Coulego » !

Vous avez une âme de journaliste, vous avez envie d'apporter un nouveau souffle à ce journal... nous vous proposons de rejoindre l'équipe de rédaction.

Une réunion d'information aura lieu :

**mardi 6 juin à 10 h**

**salle Hurard à la Maison du tourisme**

Pour plus de renseignements ou pour vous inscrire, nous vous invitons à contacter le CCAS : 04 42 44 33 07

## >> RENDEZ-VOUS

### **12<sup>e</sup> édition du festival de théâtre « Martigues'Off »**

**du 10 au 12 novembre 2017**  
**Salle Jacques-Prévert - Jonquières**

Du vendredi après-midi au dimanche soir, vous pourrez voir des pièces de théâtre amateurs de grande qualité. Afin de vous permettre de venir à l'ensemble du festival, le passeport restera à 16€ pour les trois jours. Le programme sera disponible dès octobre.

## juillet

**mercredi 05** Inter jeux Foyer Charles-Moulet

**Sortie Sardinades**

**Festival « Danses, musiques et voix du Monde »**

## août

**vendredi 18** Sortie bouillabaisse

**Après-midi Fort de Bouc**

## septembre

**mercredi 06** Portes ouvertes » Club de La Tarasque

**mercredi 13** Repas « Vendanges » Foyer Charles-Moulet

## octobre

**02 au 06** Semaine Nationale des Personnes Âgées

**14 et 15** Fête de la Châtaigne

**3 jours espagnols**

## novembre

**samedi 04** Aïoli » La Halle

**Sortie Traditions Noël**

## décembre

**mercredi 13** Grand loto Salle du Grès

**Après-midi féerie de Noël**

**vendredi 15** Colis de Noël La Halle

**mercredi 20** Repas de Noël Foyers

**jeudi 21** Repas de Noël Foyer L'Herminier

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.

