

décembre 2017 - n°83

bounjou coulego

BONJOUR COLLÈGUE

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

Sorties, animations...
pour nos seniors



Centre Communal
d'Action Sociale



sommaire

••• souvenirs d'antan

- C'était en 1917... 03
- Comme là-bas... 05
- Entre France et Serbie 07

••• comptes-rendus

- Sortie à Aigues-Mortes 04
- « Le repas des vendanges » 04
- Ateliers intergénérationnels 06
- Semaine Bleue 08
- Fête de la Châtaigne 11
- Traditions de Noël dans le monde 12

••• infos pratiques

- Prestations CIAS 14
- Pôle Infos Seniors 14
- Prestations CCAS 15
- Agenda prévisionnel des sorties et animations de janvier à juin 2018 16



© F.D.

Nous voulons souhaiter un joyeux anniversaire à Monsieur Paul Lombard, maire de Martigues de 1969 à 2009 qui fête aujourd'hui, le 15 décembre 1917, son 90^e anniversaire. Nous vous invitons demain, samedi 16 décembre à 11 h, à nous rejoindre à l'entrée du parc de Figuerolles qui sera ce même jour baptisé Grand Parc de Figuerolles Paul Lombard.

Édito

Bonjour à toutes et à tous,

Depuis de nombreuses années, la Ville de Martigues propose à ses seniors de plus de 55 ans sans activité, ainsi qu'aux adultes handicapés, des lieux de restauration pour déjeuner. Ces restaurants seniors sont des lieux de vie. En effet, l'objectif est certes d'offrir des repas variés et de qualité, mais aussi des espaces d'échanges et de convivialité.

Dans une société moderne où le travail, les mobilités contraintes et les aléas de la vie amènent nombre de nos concitoyens à vivre isolés, éloignés de leurs proches, ces lieux de discussion, d'animation, de lien social sont importants pour le bien-être de nos aînés. Parallèlement à cela, au sein de ces établissements, nos aînés peuvent continuer à être actifs, grâce à des animations variées. Nous citerons pêle-mêle : l'informatique, la gymnastique, l'art-thérapie, les activités manuelles diverses, sans oublier l'incontournable loto. Tout cela, ainsi que le fait que les restaurants et les clubs seniors sont des lieux d'inscriptions pour les manifestations organisées par le CCAS, font de ces six accueils des lieux de proximité au service des seniors de notre commune.

Comme chaque année, les fêtes de Noël sont attendues avec impatience par grands et petits. Entre cadeaux, dîners et décorations de fête, la même féerie se renouvelle pour notre plus grand bonheur. Bonnes fêtes à toutes et à tous.

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

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION Gaby Charroux
RÉDACTRICE EN CHEF Lisa Ferrières
COMITÉ DE RÉDACTION Foyers et clubs
CONCEPTION GRAPHIQUE F. Borel - 04 42 06 06 75
PHOTOGRAPHIES Jacquie Consani
François Delena - Archives foyers et clubs
IMPRESSION SUR PAPIER RECYCLÉ Imprimerie CCI

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



C'était en 1917...

Je suis née le 11 novembre 1917 à Blaudeix dans la Creuse. Au début des années 30, mon père qui était facteur s'était fait « embobiner » par un commercial et était rentré à la maison avec un poste de télévision énorme, il n'y avait que des informations, en noir et blanc, et un seul chanteur : Tino Rossi. Ma mère était furieuse et il avait pris une belle « engueulade » !

À l'école, la maîtresse nous gardait dans la cuisine car dans la classe il faisait trop froid. Quand je repense à Noël, j'ai une phrase de mon père qui me revient en mémoire, il disait : *Qu'est-ce qu'il va nous apporter ce bon vieux ?* Je me souviens également de l'arrivée de l'électricité, notre voisine n'en voulait pas car elle avait peur que cela attire la foudre.

Je suis partie en pension où j'ai passé le brevet élémentaire. À cette époque, il y avait deux écoles, le lycée pour les riches et l'école primaire supérieure pour les autres. J'ai ensuite travaillé à la perception, puis je suis partie travailler au ministère du Travail à Vichy. C'est une très belle ville, un petit Paris.

Le souvenir qui m'est resté gravé, c'est celui d'un jour où je me trouvais à la gare de Parsac et où les paysans amenaient leurs chevaux à la réquisition. Nous étions entourés d'Allemands qui pointaient leurs armes sur nous et les paysans repartaient en pleurant d'avoir été obligés d'abandonner leurs chevaux. Sous l'occupation allemande, j'ai été obligée de partir et je suis arrivée à Marseille où j'ai rencontré mon époux.

Lorsque les Américains ont débarqué, c'était la fête, on a découvert le chewing-gum, le rock'n roll et la cuisine sucrée-salée, je n'aimais pas ça !

Je suis venue à Martigues car mon fils y travaillait. J'ai dû élever ma petite-fille handicapée jusqu'à ce qu'elle ait vingt ans. Aujourd'hui, nous restons en contact régulièrement. Le seul chanteur que j'apprécie encore est Charles Aznavour, j'aimais beaucoup Jacques Brel, il n'était pas beau mais il avait de très belles chansons. Mon idole reste Marcel Pagnol, que j'adore à 100 %. J'occupe mes journées à faire des mots croisés et je vais toujours avec mon aide-ménagère faire mes courses au magasin.

Simone



[recette]

••• La noisettine d'Aubusson

Préparation : 15 minutes / Cuisson : 25/30 minutes

Ingrédients (pour 6 parts) :

175 g de noisettes - 125 g de farine de blé
1 sachet de levure chimique - 90 à 100 g de sucre
roux en poudre - 15 cl de crème végétale - 5 cl d'eau
4 cuil. à soupe d'huile neutre - sucre glace (facultatif)

- 1) Broyez finement les noisettes au robot.
- 2) Les mélanger dans un saladier avec la farine, la levure chimique, le sucre, puis la crème, l'eau et l'huile. Rallongez d'un rien d'eau si nécessaire. Continuez à travailler le mélange avant de le verser dans un moule à manqué huilé.
- 3) Faites cuire dans un four préchauffé à 160 °C (th. 5) de 25 à 30 minutes.
- 4) Laissez refroidir avant de démouler.
- 5) Saupoudrez, si vous le souhaitez, de sucre glace. On peut aussi couler sur la surface du gâteau une mince pellicule de chocolat noir réchauffé.





vendredi 23 juin 2017

Sortie à Aigues-Mortes

Une croisière en Camargue à bord du bateau restaurant « Le Constance ». Promenade sur le Rhône, accompagnés de nos directrices Annie et Ghislaine.

Un premier accostage à la manade Jean-Claude Groule, manadiers de père en fils, pour assister au tri des taureaux. Nous continuons notre balade au fil de l'eau. Un kir de bienvenue nous est agréablement offert sur le pont supérieur. Nous nous rendons ensuite dans la salle du restaurant, au menu : soupe de poissons, gardiane de taureau accompagnée de son riz camarguais, fromage et tarte. Le moment est très apprécié, quel délice ! Le repas est suivi par un intermède musical, où nous avons pu danser malgré la chaleur ! Notre journée se termine par une balade dans la belle ville d'Aigues-Mortes avant notre retour.

Merci pour cette belle journée.

Nicole et Cathy

à savoir

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



mercredi 13 septembre 2017

Foyer Charles-Moulet

« Le repas des vendanges »

Pour la deuxième année, le foyer accueille 300 personnes pour le repas des vendanges.

Cette année, la cuisine centrale nous a proposé des jambons à la broche, cuits sur place, c'est trop bien ! Je regarde ces jambons qui tournent et ça me donne de l'appétit. Toutes les tables ont un nom de vin, toutes les régions sont représentées, ça fait tourner la tête... La décoration intérieure comme extérieure est trop belle, avec le petit pressoir et les raisins.

Quelle belle journée, le repas est excellent et Nono lance la musique pour nous faire digérer. Nous voilà debout pour danser avec tout le personnel, même le cuisinier nous a rejoints, quelle ambiance !

Il me tarde l'année prochaine pour recommencer, merci à tous.

Suzanne



Comme là-bas...

Nous sommes arrivés le 14 juillet à 11 h avec les cars Comett à la place Jean-Jaurès avec ma mère et mes deux frères. Nous avons passé trois jours et deux nuits sur la place, sur un banc.

Notre sauveur fut Jo Gatto du Bar Station, qui est venu en nous disant : *Je vais m'occuper de vous, venez manger un bon repas.* Après, il nous amena voir Madame Roche qui avait l'hôtel La Rode. Son cuisinier venait de partir, je lui ai dit que maman avait un restaurant avant, et c'est comme ça que tout commença...

J'ai 15 ans et plein d'idées, alors je suis allé trouver le forgeron pour construire un barbecue, après je suis allé trouver le boucher Monsieur Imbert, en lui demandant : *Vous connaissez les merguez ?* Et sa réponse fut : *Mais tu sors d'où toi ?*

Comme je dis en riant, j'ai créé le premier Mac Do à Martigues. Pour aider maman, je faisais les vitres du magasin de Monsieur Balzano et le ménage de celui de Jeannette, que de souvenirs...

Là où se trouve le magasin Rotolo, il y avait un Chaussuria qui disait que nous étions des sauvages et qu'on l'enfumait avec les merguez... Le plat préféré des Martégaux était la rate farcie, mais oui !

En 1965, tout changea avec l'achat d'un camion le *Paulo by Night*, du pont de Ferrières je me suis installé à l'endroit où se trouve maintenant la piscine. Tout le monde venait, il y avait une ambiance extraordinaire.

Je suis parti à Paris en 68 et 69 chez Mireille où j'ai rencontré Hardy, Rachel, Alamo... J'ai passé une nuit entière à attendre sous un abri-bus devant l'immeuble de Enrico Macias... Mais je ne l'ai pas vu !

J'adore Martigues, j'aimais les thonades avec Blaise, le Père Gaudinot et la Maison Ricard. Le monde change, les gens ont changé, peur de sortir, plus d'insécurité... Mon plus beau Noël est celui de 1978 où maman a pu inviter toutes les personnes de l'immeuble pour manger un couscous. Nous n'avions pas de table mais tout le monde était assis avec son assiette, maman leur a offert une eau de toilette Mont Saint-Michel. Ce jour-là, tout le monde chantait, tout le monde était heureux....

J'ai juste une dernière chose à dire : vivez la journée comme si c'était la dernière !

Paulo



[recette]

Les montecaos

Préparation : 15 minutes / Cuisson : 15 minutes

Ingrédients :

500 g de farine - 250 g de sucre en poudre

180 g d'huile - cannelle en poudre

- 1) Dans une terrine, mélangez la farine et le sucre puis versez l'huile.
- 2) Pétrissez en forme de boulettes de la grosseur d'une mandarine et saupoudrez de cannelle.
- 3) Disposez les boulettes sur une tôle farinée et faites cuire 10 minutes dans un four préchauffé à 100 °C, puis éteindre le four et laissez les montecaos dedans les 5 dernières minutes.
- 4) Laissez refroidir avant de déguster.

Les montecaos, petits gâteaux d'origine orientale qui se mangent surtout pendant la période de Noël.



VISAGES au fil des mois



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



ATELIERS INTERGÉNÉRATIONNELS



Foyer Charles-Moulet / Crèche de Croix-Sainte

Une fois par mois, nous proposons une animation à la crèche de Croix-Sainte sur le thème de la musique. Cet atelier s'est déroulé dans la bonne humeur et la diversité des instruments de musique : harmonica, accordéon, guitare, flûte de pan pour le plus grand plaisir des petits. Mais aussi un atelier de lecture de contes et de mimes. Voilà une bonne année passée en compagnie des bébés...



Club de L'Oustaou / Médiathèque Louis Aragon

Nous sommes très heureux de retrouver les enfants pour ces après-midi créatifs à la médiathèque. En octobre, nous avons animé un atelier de customisation (décoration de crayons). Une vingtaine de personnes ont participé à cette animation intergénérationnelle, que du plaisir ! Plumes et paillettes de toutes les couleurs ont trouvé leur crayon. Les enfants sont contents de rentrer chez eux avec leurs œuvres et de pouvoir les offrir à leurs parents. Un moment très agréable qui s'est terminé par un bon goûter. Nous les retrouverons en décembre pour l'atelier de Noël (fabrication de boules de Noël). À bientôt !

Entre France et Serbie

Je suis née en Croatie, ancienne Yougoslavie, d'une famille de quatre enfants composée de trois garçons et moi, la petite dernière, une fille.

La deuxième guerre mondiale a commencé en Croatie en 1941. Dans le village, les hommes sont partis au front, Tito, président de la République, a fait évacuer les femmes et les enfants à Suez en Égypte, en bateau. Le voyage a duré deux mois. Maman était triste... le départ de nos proches pour la guerre, le fait de quitter nos maisons pour l'inconnu et le manque de nourriture et de bien d'autres choses. J'avais 7 mois et je pleurais beaucoup, j'avais faim et maman n'avait pas assez de lait pour me nourrir, mais une dame qui avait aussi un bébé me donnait le sein de temps en temps.

Nous avons découvert un autre pays, avec d'autres coutumes, une alimentation différente, de nouveaux fruits et légumes. Les gens avaient peur de les manger, surtout les bananes. Nous y sommes restés deux ans, dans de grandes tentes qui abritaient des lits alignés.

Lorsque nous avons pu rentrer chez nous, il n'y avait plus rien suite aux bombardements, Tito nous a donné l'ordre d'aller vivre en Serbie une autre république de Yougoslavie. Nous avons attendu quatre ans avant que papa et mon frère ne reviennent de la guerre.

Ensuite, j'ai travaillé plusieurs années à Belgrade comme couturière, puis l'usine a fermé. Je suis partie à Lyon sans le dire à mes parents. Après, je suis descendue en Provence, j'étiquetais les caisses de fruits et c'est là que j'ai rencontré mon mari Nikolas. Nous nous sommes mariés, notre première fille est née en 1972 à Marignane. Pendant deux ans, maman est venue vivre en France, mais après elle voulait repartir, le mal du pays était plus fort que tout. Alors nous sommes repartis les trois générations, ma mère, ma fille et moi. Nikolas nous a rejoints au bout de deux ans. Mon plus beau Noël, c'est quand nous nous sommes tous retrouvés chez mon frère aîné, un Noël dans l'allégresse, le bonheur d'une famille réunie, les cœurs débordants d'amour.

Nous avons eu notre deuxième fille en 1980. Nous sommes restés quinze ans en Serbie, mais notre fille Gordana voulait venir en France, et nous avons choisi Martigues pour la mer et la qualité de vie.

Les années ont passé, nos filles sont mamans, puis grands-mamans à leur tour. Et les souvenirs sont transmis de générations en générations... Ainsi va la vie...

Rada



[recette]

••• Tulumbe

Préparation : 40 minutes

Ingrédients :

*2 dl d'huile - 8 dl d'eau - 1 pincée de sel
600 g de farine - 1 sachet de levure - 8 œufs*

- 1) Faites bouillir l'huile et l'eau, puis retirer du feu.
- 2) Ajoutez la farine, la levure et les œufs les uns après les autres, bien mélanger.
- 3) Beurrez la plaque du four. Avec une douille, faites des petits gâteaux allongés de 7 centimètres.
- 4) Faites cuire doucement au four, ils doivent rester légèrement dorés. Bien surveiller la cuisson.

Sirop :

*1 kg et demi de sucre - 1 litre et demi d'eau
2 citrons coupés en tranches*

- 1) Faites le sirop et à la sortie du four en recouvrir les gâteaux.

Tulumbe (prononcez « touloubé »), une douceur sucrée des Balkans.





octobre 2017

lundi 02

- Noces d'Or et de Diamant
(65 couples + invités)
- Visite théâtralisée de la ville
(35 personnes)

mardi 03

- Après-midi dansant et costumé
(75 personnes)

mercredi 04

- Rencontre intergénérationnelle
à Figuerolles
(180 enfants et 90 seniors)

jeudi 05

- Sortie cinéma Jean Renoir
« La belle et la bête » version 2014
(54 personnes)

vendredi 06

- Sortie aux Baux-de-Provence
(80 personnes)

*Une édition 2017 réussie !
Merci à toutes et à tous pour
votre implication et participation.*

Semaine Bleue









8^e Fête de la châtaigne

14/15 octobre 2017

Une nouvelle édition de cette fête familiale qui a réuni des gourmands, des curieux et des danseurs...



VISAGES au fil des mois



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



TRADITIONS DE NOËL

Espagne

Que font des millions d'Espagnols le 22 décembre au soir ? Ils surveillent les numéros de la Loteria De Navidad, la très populaire loterie espagnole de Noël. Une chance sur sept de gagner le gros lot le plus faramineux du monde : 2,24 milliards d'euros. Cette loterie, aussi appelée « Gordo de Navidad » ou « Sorteo de Navidad », est organisée tous les ans depuis 1812.

Finlande

Si on met les pieds en Finlande en décembre, on lèvera notre verre de glog, le vin chaud épicé à l'honneur durant toutes les festivités. Mais surtout, il faut faire un petit détour au Village du Père Noël. Selon les légendes, ce serait en Finlande, au cœur de la Laponie mythique, qu'il habite avec toute sa famille.

France

La bûche de Noël proviendrait de France. Mais pendant plusieurs siècles, on ne la mangeait pas. On mettait plutôt une vraie bûche de bois dans le foyer au retour de la messe de minuit avec les restes de celle qu'on avait mise à brûler l'année précédente. Une façon de marquer la transition ! En effet, on gardait les cendres de cette bûche spéciale - souvent arrosée de sel, de vin, d'eau bénite ou même de miel - pour les disperser à divers endroits afin de les protéger et d'attirer la prospérité. La bûche qu'on sert au dessert a, quant à elle, plusieurs origines possibles. On raconte, entre autres, qu'un chocolatier de Paris l'aurait cuisinée pour la première fois en 1834.

Irlande

En Irlande, on laisse comme collation au père Noël une Guinness, un verre de whisky ou du pâté à la viande. Les Irlandais ont la fête dans le sang : les festivités commencent au pub le soir du 24 jusqu'à ce que sonne l'heure de la messe de minuit. Les célébrations se poursuivent jusqu'au 26, jour férié du Stephen's Day. On passe cette journée en famille aux courses hippiques ou... en retournant prendre un verre au pub !

Italie

Selon les régions et croyances, le 25 décembre, les cadeaux seront distribués par le Père Noël, « Bobo Natale » ou « Gesy Bambino ». Le 6 janvier, jour de la fête des Rois, la sorcière Befana prend le relais et distribue des friandises aux enfants selon leurs comportements de l'année.



DANS LE MONDE

Mexique

Du 16 au 24 décembre, dans les villages, on organise la Posada. Par petits groupes, les villageois se promènent de maison en maison pour demander l'hospitalité. C'est une façon de recréer le voyage de Joseph et Marie, de Nazareth à Bethléem. Pendant les festivités, on prie, on reconstitue des scènes de la Nativité, on chante et les enfants sont invités à casser des piñatas.

Norvège

Les petits boucs ou chèvres faits de rameaux ou de paille qu'on utilise parfois comme décoration au temps des fêtes sont issus d'une grande tradition née dans les pays du nord de l'Europe. Au XIX^e siècle, le bouc Julbock était celui qui distribuait les présents aux enfants. Les petits tressaient leur chèvre avec des tiges séchées et, la nuit de Noël, la bête s'envolait pour aller chercher un présent au pays des cadeaux. Aujourd'hui, c'est plutôt Julenisse, un gnome, qui assure la tournée de cadeaux et il est accompagné d'une chèvre.

Philippines

Les Philippines sont le pays le plus catholique de toute l'Asie. Chaque matin, pendant les neuf jours précédant Noël, les croyants célèbrent la messe du coq, appelée ainsi parce qu'elle débute à 4 heures du matin. Chaque soir, on allume devant les maisons la parol, une lanterne en forme d'étoile qui rappelle celle de David qui a guidé les Rois mages.

Royaume-Uni

Ce serait au Royaume-Uni qu'on se serait échangé les premières cartes de Noël, mais c'est aussi là qu'aurait débuté la tradition du Secret Santa. Par un tirage au sort, chaque membre d'une famille, d'un milieu de travail ou d'une communauté devient le Père Noël secret d'une autre personne et lui offre des petits cadeaux. Bon à savoir : chaque année, la fondation When You Wish Upon A Star (l'équivalent britannique de la Fondation Rêves d'enfants) organise une course de Pères Noël !



Atelier créatif

Foyers Charles-Moulet - Jeudi de 14 h à 16 h

Tous les jeudis, les petites mains du foyer s'activent, c'est le jour des travaux manuels. L'une dessine, l'autre découpe du carton pour en faire un sapin, puis deux, puis trois et beaucoup d'autres encore... Ce sont des centaines de sapins que l'on peint pour décorer le mur et petit à petit la nouvelle déco de Noël prend forme. Le foyer est très grand, il nous faut beaucoup d'imagination et certaines mamies en débordent. Une décoration hivernale prend forme, une luge avec des petits esquimaux qui dévalent la pente enneigée, d'autres s'amusent à une bataille de boules de neige. Au loin, on aperçoit un beau chalet et on imagine l'intérieur avec un beau feu de cheminée. Dehors il fait très froid, les arbres sont blanchis par la neige. On aperçoit un bonhomme de neige, des ours, des pingouins, l'hiver est bien là mais dans nos cœurs il fait chaud. On aime bien se retrouver au foyer...

❖ Pain d'épices

Préparation : 30 minutes / Cuisson : 30 minutes

Ingrédients :

200 g de farine de seigle - 100 g de farine T55
20 g de levure chimique - 4 œufs - 60 g de sucre
150 g de lait - 300 g de miel - 2 zestes de citron
2 zestes d'orange - 10 g de cannelle en poudre
2 g de muscade en poudre

- 1) Tamisez les farines et la levure chimique.
- 2) Mélangez les œufs, le sucre, le lait, le miel, puis ajoutez les farines, les zestes et enfin les épices.
- 3) Mettez la préparation dans un moule.
- 4) Faites cuire au four préchauffé à 160 °C pendant 20 minutes et 10 minutes à 140 °C.

Bon appétit ! de la part de la cuisine centrale de Martigues.

secteur préretraités et retraités prestations

CIAS
Pays de Martigues
Martigues • Port-de-Bouc • Saint-Mitre-Les-Remparts

Pôle social de Martigues

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

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

...❖ Accueil général

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

Tél. : 04 42 44 31 56 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

Rendez-vous santé

La Mutualité Française PACA et ses partenaires du territoire dont le Pôle Infos seniors vous proposent :

mardi 06 février

Une journée gratuite sur le « Bien vieillir à Martigues », rencontrez des professionnels et faites un bilan de santé personnalisé.

9 h à 12 h / 14 h à 16 h - Salle Raoul Dufy

Maison du tourisme - Ferrières

mardi 20 février

Un théâtre forum gratuit « Médicament souvenir » sur le bon usage du médicament. Goûter offert.

14 h à 16 h 30 - Salle du Grès - Ferrières



© Robert Kneschke - Fotolia.com

Pôle Infos seniors
Pays de Martigues

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.

C'est une structure de proximité destinée au public de plus de 60 ans et leurs proches ainsi qu'aux professionnels de l'action gérontologique. Elle intervient sur le territoire de Martigues, Port-de-Bouc et Saint-Mitre-les-Remparts.

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.

Pour répondre à vos attentes et vos besoins, le Pôle Infos Seniors vous propose :

- un espace d'information et de documentation,
- des accueils sur rendez-vous assurés sur site et si nécessaire au domicile des personnes,
- des actions de prévention et d'information.

...❖ Informations et prise de rendez-vous

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

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

lundi, de 8 h 30 à 12 h (accueil des urgences assuré)

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

Courriel : clicgeronto@cias.paysdemartigues.fr

Permanences sur rendez-vous une fois par mois à Port-de-Bouc et à Saint-Mitre-les-Remparts



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^e 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

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

L'équipe du Foyer L'Herminier



Manifestations



Repas des Anciens

La Halle

Inscriptions :

du lundi 05

au vendredi 16 février



Fête des Mères

Inscriptions :

du lundi 23 avril

au vendredi 11 mai

... 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

■ Foyer L'Herminier

Bd du C^{dt} 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 17 h 30

■ Club de La Tarasque

Rue Guillaume-Apollinaire

Canto-Perdrix

Tél. : 04 42 49 31 32

- ouvert du lundi au vendredi de 14 h à 17 h 30

■ Maison de Saint-Julien

■ Maison de Lavéra

■ Salle polyvalente de La Couronne

- ouvertes le jeudi

[en bref]

Rencontres des talents 2018

Vu le succès remporté il y a deux ans, nous reconduisons un après-midi « Rencontres de talents ».

Que vous soyez chanteurs, acteurs, clowns, poètes, quel que soit votre talent, venez participer ! Jeunes ou seniors, c'est avec plaisir que nous vous accueillerons dans cette aventure.

Vous pouvez vous inscrire dans les foyers, les clubs ou au bureau du CCAS auprès d'Isabelle au : 04 42 44 33 07

Centenaire 1918-2018

Dans le cadre d'un projet intergénérationnel qui s'articule autour du centenaire de la commémoration de l'Armistice de 1918, le service Archives communales réunit le service Enseignement, la compagnie de théâtre L'ombre folle avec Jean-Marc Zanarolli et le CCAS.

Nous invitons les seniors qui souhaitent se renseigner ou participer à ce projet de prendre contact avec Isabelle au CCAS : 04 42 44 33 07

>> RENDEZ-VOUS

Calypso Rose

samedi 24 mars - théâtre des Salins - 19 h



« Oubliez les épines, car elle en a, et cueillez sans plus tarder cette (Calypso) Rose qui, à 75 ans, semble plus fraîche que jamais. » Le calypso est une musique de carnaval, issue des Antilles. Calypso Rose en est la reine incontestée et a remporté la Victoire des Musiques du monde 2017. Pétulante, tonique, véhémence, joviale et gaillarde nous vous proposons de la découvrir...



janvier

Exposition « Regards sur l'étang de Berre » Musée Ziem
mercredi 24 Gâteau des rois Salle du Grès

février

Sortie coquillages
vendredi 09 Repas « Coquillages et crustacés » Foyers
mardi 13 Mardi gras Salle du Grès

mars

samedi 03 Repas des Anciens La Halle
mercredi 07 Goûter ardéchois Foyer L'Herminier
vendredi 16 « Le monde des soupes » Foyer J.-Maunier

avril

mercredi 04 Repas de Pâques Foyers
Atelier chocolat de Pâques
Après-midi « Saveurs des calanques »
Après-midi au calen de Martigues
Sortie Marseille

mai

vendredi 04 Interfoyers Foyer L'Herminier
vendredi 25 Colis Fête des Mères Mairie
Balade « Les jardins de l'étang » Istres
mercredi 30 Repas « Les jardins de l'étang » Foyers

juin

vendredi 18 Pique-nique Figuerolles
Sortie bateau
mercredi 27 Repas « Pêche martégale » Foyers

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.

