

mai 2018 - n°84

bounjou coulego

BONJOUR COLLÈGUE



- Comptes-rendus
- Infos pratiques
- Rendez-vous

Sorties, animations...
pour nos seniors



Centre Communal
d'Action Sociale



sommaire

☼ souvenirs d'antan

- Récit de vie... 03

☼ comptes-rendus

- Sortie coquillages 04
- Voyageons à travers les soupes 13

☼ cahier « calendrier »

- Fête des mères dans le monde 05
- Juillet 06
- Août 07
- Septembre 08
- Octobre 09
- Novembre 10
- Décembre 11
- Programme activités 2018 foyers et clubs 12

☼ infos pratiques

- Prestations CIAS 14
- Pôle Infos seniors 14
- Prestations CCAS 15
- Agenda sorties et animations juin 2018 16



Édito

Bonjour à toutes et à tous,

Quel que soit son âge, son état de santé ou son quartier, chacun doit pouvoir trouver sa place dans notre ville. Dans les années à venir, la population des plus de 65 ans va atteindre à Martigues la même proportion que dans la région, une des plus importantes de France. Pour faire face à ce défi, la Ville et son CCAS anticipent. C'est dans ce sens que cette année le Foyer Joseph-Maunier a été le théâtre de travaux conséquents, notamment avec la pose d'un ascenseur, mais c'est aussi le sens du projet de reconstruction du Foyer de L'Âge d'Or sur le site de l'ancien hospice Jourde. Cette réalisation va se faire en incluant dans un même lieu, le foyer seniors, une crèche et une médiathèque de proximité. On retrouve dans cette initiative ce qui fait la caractéristique des actions menées par le CCAS et notamment la rencontre des générations.

Nous venons de vivre un nouveau magnifique carnaval, où vous avez été nombreuses et nombreux, le travail de nos bénévoles a été particulièrement remarqué.

En dehors de ces éléments importants de projets à venir, le CCAS continue ses actions habituelles autour de l'animation en direction de nos aînés. Cela s'agrémente de plus d'actions autour de la prévention des risques physiques (chutes, alimentation...) en direction des personnes âgées volontaires. De plus, cette année a vu la mise en place de nouvelles prestations afin de préserver le plus possible l'autonomie des usagers et le mieux vivre ensemble.

Je voudrais également remercier les bénévoles qui ont participé à l'élaboration de ce magazine et j'espère que d'autres nous rejoindront car ce magazine est le vôtre.

Bonne fête à toutes les mamans.

Charlette Benard
Conseillère municipale déléguée au 3^e 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
Claudette Sellier - 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

Récit de vie...

Je suis née le 7 janvier 1915 à Sète dans L'Hérault et je viens de fêter mes 103 ans à la résidence Maison-née de Martigues.

J'étais fille unique, élève à l'École Normale de Montpellier, pour y faire mes études d'institutrice.

J'ai commencé à Mècle, petit village à côté de Lamalou-les-Bains. J'y suis retournée il y a environ six ans et, c'est extraordinaire, j'ai revu une dame d'environ 80 ans qui m'a dit m'avoir eu comme maîtresse !

Pendant l'Occupation, j'étais sur Bouzigues, je me souviens que ma grand-mère partait avec une valise de cigarettes pour l'échanger contre de la nourriture.

Après, j'étais à Saint-André-de-Sangonis, pour finir à Cournonterral où j'y ai connu mon mari Denis. Il a été fait prisonnier et a passé cinq ans en Allemagne dans une ferme. Les fermiers allemands avaient deux fils qui étaient partis sur les fronts russes, ils étaient contents d'avoir de la main-d'œuvre et l'avaient bien traité. Ils sont restés en contact jusqu'au décès de mon mari.

Je me suis mariée tard à 30 ans, nous avons eu deux enfants Arlette et Luc. Mon plus grand drame a été la disparition brutale de mon mari Denis suite à une crise cardiaque dans ses vignes à 46 ans.

Après la guerre, il y a eu le baby-boum, j'étais directrice et j'accueillais entre cinquante et soixante enfants.

J'ai beaucoup voyagé dans ma vie et le pays qui m'a le plus impressionnée, mais c'est aussi le plus loin, est l'Afrique du Sud. Quand je suis allée en 1975 à Johannesburg voir ma fille et mon gendre, c'était le moment de l'apartheid avec la révolte de Soweto.

Aujourd'hui, je dirais que la plus grande révolution c'est internet. Je vois mes petits-enfants en direct, ma fille me trouve des chansons... Tout va très vite, c'est impressionnant !

Jusqu'à mes 101 ans, j'habitais à Cournonterral dans ma maison, je jouais au scrabble avec mes copines, je faisais ma cuisine... Suite à une chute, je me suis rapprochée de ma fille et je suis venue à Martigues. Ce n'est pas parce que je suis en maison de retraite que je ne fais plus rien, je marche plus doucement et tous les matins avec Jean-Marc mon kiné je fais du vélo !

Je profite des moments en famille, j'ai huit arrières petits enfants. Je n'en ai pas « marre » mais tout de même... 103 ans c'est quelque chose ! Mon seul frein, c'est ma perte d'autonomie, je ne peux pas en faire autant qu'avant et pourtant, tout le monde est impressionné.

Simone Randon



[recette]

Encornets farcis à la sétoise

Préparation : 30 minutes / Cuisson : 60 minutes

Ingrédients :

8 encornets pas trop gros - 300 g de chair à saucisse ail et persil - 1 œuf - 1 oignon haché - farine concentré de tomate - sel - 1 verre d'eau

- 1) Enlevez la peau de dessus des encornets, arrachez les tentacules, bien nettoyer l'intérieur, ôtez le bout de la pointe afin d'évacuer le sable.
- 2) Pour la farce : mélangez la chair à saucisse, un peu d'ail, de persil et l'œuf.
- 3) Remplissez les encornets pas tout à fait jusqu'au bout, pour ne pas qu'ils éclatent en cuisant.
- 4) Les enfariner, les faire roussir dans l'huile bouillante sur toutes les faces.
- 5) Les enlever pour faire la sauce avec l'oignon haché, un peu de concentré de tomate et une petite cuillère de farine et du sel. Ne pas faire trop roussir.
- 6) Rajoutez un verre d'eau et remettez les encornets sur le feu pendant environ une heure.

Selon la recette de la fille de Simone Randon, que lui a passée sa mère, qui la tient de la sienne...



VISAGES au fil des mois



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



Quand arrive le jeudi, nous sommes toutes joyeuses car l'après-midi nous avons une heure de gymnastique douce avec deux moniteurs très sympathiques qui nous font travailler les muscles des bras, des jambes, puis du corps tout entier en faisant des jeux avec des ballons... Il y a une bonne ambiance car tout se passe en musique et quelques fois en dansant !

Volande - Foyer l'Âge d'Or



mardi 20 février 2018

Sortie coquillages

La journée est hivernale mais toutes les personnes ayant fait cette sortie étaient joyeuses et ravies de goûter les bons coquillages de Marseillan.

Le matin, nous avons visité une cave à vin avec une dégustation. Marseillan est une petite ville assez jolie, le soleil qui lui aurait donné de la lumière n'était pas au rendez-vous. Dans l'étang de Thau tout près du restaurant La Grande Bleue on aperçoit les parcs à huîtres. Ce sont les huîtres que nous avons dégustées, elles étaient délicieuses, bien pleines et goûteuses. Les gros gourmands ont pu en déguster des dizaines. En apéritif, nous avons des moules cuites et une bonne sangria. Venaient ensuite des crevettes, des bious et des huîtres que le responsable ouvrait sous nos yeux. Il y avait aussi de la charcuterie. Premier entracte : nous avons dansé et beaucoup de Martégaux étaient au milieu de la piste... et vas-y que je me trémousse ! De retour à table, on nous sert un bel encornet farci avec du riz et une sauce excellente. Il était farci aux poissons de l'étang, ce qui rendait la farce moelleuse et goûteuse. Encore un entracte, où la piste devient trop petite vu le nombre de danseurs ! Et nous revoilà à table pour la dernière étape : le dessert avec une très bonne île flottante qui a très vite disparu de nos coupes.

Vers 17 heures, il a fallu repartir rejoindre Martigues. Nous avons passé une très belle journée.



Une belle rencontre
avec Calypso Rose
au théâtre des Salins,
le 24 mars 2018

FÊTE DES MÈRES DANS LE MONDE

France

C'est en 1918 que la Ville de Lyon rend hommage pour la première fois aux mères et aux épouses qui ont perdu leurs fils et leur mari pendant la Première Guerre mondiale. En 1920, une Fête des mères de famille nombreuse est créée, puis le gouvernement officialise une Journée des mères en 1929. Il faudra attendre le 24 mai 1950 pour que la Fête des mères soit officialisée et célébrée chaque année.

Moyen-Orient

C'est Mustafa Amin, journaliste égyptien qui a introduit l'idée de la Fête des mères dans son pays, en s'inspirant de l'histoire d'une veuve ignorée par son fils. Il a alors été décidé de célébrer les mamans le premier jour du printemps.

Indonésie

Officialisée en 1953 par son président, elle a lieu le 22 décembre, date anniversaire du premier Congrès indonésien des femmes. Elle a été créée pour célébrer la contribution des femmes à la société indonésienne.

Nicaragua

Dans les années 1940, le président général Anastasio Somoza-Garcia a déclaré le 30 mai jour de la Fête des mères. Il a choisi cette date pour faire honneur à l'anniversaire de sa belle-mère.

Bolivie

Le jour de la Fête des mères est celui des « valeureuses héroïnes de Coronilla », des femmes qui ont sacrifié leur vie pour combattre les troupes royalistes espagnoles, afin de protéger leurs maris qui tentaient de reprendre des forces. Elles ont gravi la colline San Sébastian sous le slogan « notre foyer est sacré ». Elles furent massacrées.

Thaïlande

Le pays la célèbre le 12 août, jour de l'anniversaire de sa Majesté la Reine Sirikit considérée comme la mère de tous. Fête nationale au cours de laquelle tout le pays s'illumine de bougies et de feux d'artifice.

Australie

Cette fête serait née de l'initiative d'une généreuse australienne Janet Hayden. Attentive aux mères sans ressources habitant près de chez elle, elle commença en 1924 à leur offrir des petits présents. Lui vint peu à peu l'idée d'étendre cette générosité à toutes les mères du pays et ce désir, relayé par les journaux nationaux, devint réalité...

Éthiopie

Les Éthiopiens attendent la fin de la saison des pluies pour organiser une grande fête de famille pendant trois jours, appelée « antrosht ». Les filles apportent traditionnellement des légumes, du beurre, des épices et du fromage, tandis que les fils apportent de la viande de divers types comme de l'agneau ou du taureau.

On la célèbre de bien des manières mais l'amour qui lie les familles en ce jour est le même dans le monde entier. La Fête de mères permet simplement de se rappeler de ce que toutes les mamans font pour leur famille tous les jours et de les honorer pour cela.

JEU

Voici la Fête des mères en 9 langues, retrouvez à quel pays cela appartient :

A / Fête des mères	Espagne / 1
B / Muttertag	Luxembourg / 2
C / Mors dag	Angleterre / 3
D / Dia das Maes	France / 4
E / Mammendag	Cuba / 5
F / Dia de la madre	Allemagne / 6
G / Anyak Napjat	Danemark / 7
H / Festa della mamma	Brésil / 8
I / Mother's day	Italie / 9
H / Dia de las madres	Hongrie / 10

Réponses en page 16



juillet

Le saviez-vous ?

Origine de la Soirée vénitienne

La Navalcade était son nom. Elle a démarré le 28 juillet 1928. Aujourd'hui encore dans les trois quartiers, il y a des spectacles de rue toute la soirée et la nuit venue un spectacle pyromélodique grandiose sur notre étang.

14 Juillet

N'oublions pas que nous commémorons en fait la Fête de la Fédération du 14 juillet 1790, symbole de l'union de la nation et la fin de la monarchie.

Festival de Martigues

Pour la trentième et la dernière année au bord du canal Saint-Sébastien dans L'Île, le festival vous réglera avec ses danses, musiques et voix du monde dont celle d'IMuvrini (mélange de sons actuels et de polyphonies ancestrales corses).



Dates et fêtes mémorables

1^{er} juillet 776 avant J.-C. : premiers jeux olympiques à Olympie en Grèce.
27 juillet : les Finlandais fêtent les dormeurs.
28 juillet : journée de l'arbre en Australie.

Dictons du mois

*En juillet, pluie du matin est bonne au grain
Bon fermier à la Sainte Juliette doit vendre ses poulettes
De juillet la chaleur fait de septembre la valeur*



Cake à la ratatouille

Préparation : 45 minutes / Cuisson : 25 minutes

Ingrédients :

2 petites courgettes jaunes - 1 poivron vert long - 2 oignons frais (civettes)
1 tomate - 6 tomates cerises - 1 poignée d'olives vertes - thym et romarin
180 g de farine - 3 œufs - 10 cl de lait - 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
50 g de gruyère râpé - amandes effilées - sel et poivre

- 1) Préchauffez le four à 180 °C (thermostat 6).
- 2) Lavez les légumes puis les découper en petits dés.
- 3) Chauffez une poêle avec un peu d'huile d'olive, thym et romarin.
- 4) Faites revenir les dés de courgettes, poivrons et oignons. Remuez et laissez cuire pendant 5 minutes, salez et poivrez. Ajoutez les morceaux de tomate, remuez et laissez cuire encore 1 minute.
- 5) Battez les œufs avec un fouet dans un saladier creux. Ajoutez la farine et la levure, puis le lait et le reste d'huile d'olive, salez légèrement, poivrez et remuez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- 6) Versez le gruyère râpé et remuez à nouveau.
- 7) Ajoutez les légumes refroidis et les morceaux d'olives dénoyautées.
- 8) Remplissez les moules individuels au 3/4. Enfoncez de moitié une tomate cerise dans chaque cake et parsemez le dessus de quelques amandes effilées.
- 9) Enfournez pour 25 minutes. Vérifiez la cuisson avec la pointe du couteau qui doit ressortir sèche (adaptez le temps de cuisson en fonction de votre four).

Accompagnement : une bonne salade de roquette avec des dés de feta.

D 1	L 2	M 3	M 4	J 5	V 6	S 7	D 8	L 9	M 10	M 11	J 12	V 13	S 14	D 15	L 16
M 17	M 18	J 19	V 20	S 21	D 22	L 23	M 24	M 25	J 26	V 27	S 28	D 29	L 30	M 31	



jeudi 5 Interjeux Foyer L'Herminier

mardi 17 Sortie/repas à La Caravelle

Sortie au Festival de Martigues (date à définir)

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

samedi 7 Soirée vénitienne

samedi 14 Fête nationale

21 au 28 Festival de Martigues

Les dates annoncées sont sujettes à modifications.

Ce calendrier n'est pas exhaustif. D'autres sorties peuvent être programmées en fonction des événements locaux ou du calendrier culturel de la Ville. Le programme définitif peut être consulté dans les foyers et les clubs.

août

Le saviez-vous ?

Pourquoi le mois d'août a 31 jours ?

En l'an - 8 avant J.-C., le mois de juillet était celui de Jules César et le mois d'août celui de l'empereur Auguste. Ce dernier décida de rajouter un jour à son mois, pour en avoir 31, soit autant que Jules César. Ce jour a été substitué au mois de février qui, à l'époque, était le dernier de l'année.

Les grandes vacances s'appelaient « les vendanges »

Les vacances correspondaient à des fêtes religieuses sauf les vacances d'été liées aux travaux des champs. En effet, jusque dans les années 50 plus de la moitié de la population française appartient au monde rural. Les moissons et les vendanges se font de la mi-juillet à septembre. Il faut beaucoup de main-d'œuvre pour récolter céréales et raisins, un coup de main des enfants n'étaient pas superflu. On leur accorde alors « les vendanges » du 15 juillet au 30 septembre.



Le certificat d'études

Le 20 août 1866, Victor Duruy, ministre de l'Instruction publique, institue le premier certificat d'études primaires. Le « certif » va très vite devenir le sésame des jeunes paysans méritants vers les emplois de la fonction publique.

Dictons du mois

*Août mûrit les fruits, septembre les cueille
Gertrude amène les cigognes, Barthélemy vide leur nid
Au 15 août le coucou perd son chant, c'est la caille qui le reprend*



Soupe froide de melon au basilic

Préparation : 10 minutes / 1 heure au frais

Ingrédients (pour 4 personnes) :

2 melons - 10 belles feuilles de basilic frais
sel et poivre

- 1) Partagez les melons en deux dans le sens de la largeur. Enlevez les graines avec une grosse cuillère.
- 2) Prélevez la chair des melons et mixez-la le plus finement possible.
- 4) Ciselez les feuilles de basilic et mélangez-les à la soupe de melon.
- 5) Assaisonnez d'un peu de sel et de poivre.
- 6) Mettez au frais pour au moins une heure.

Un délice rafraîchissant en entrée
de vos repas de l'été.

M 1	J 2	V 3	S 4	D 5	L 6	M 7	M 8	J 9	V 10	S 11	D 12	L 13	M 14	M 15	J 16
V 17	S 18	D 19	L 20	M 21	M 22	J 23	V 24	S 25	D 26	L 27	M 28	M 29	J 30	V 31	



16 au 18 Repas aux thonades

Sortie bouillabaisse (date à définir)

Après-midi bien-être (date à définir)

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

vendredi 3 Nuit des étoiles à Carro

15 au 18 Semaine halieutique

17 et 18 Fête de la Libération

Les dates annoncées sont sujettes à modifications.

Ce calendrier n'est pas exhaustif. D'autres sorties peuvent être programmées en fonction des événements locaux ou du calendrier culturel de la Ville. Le programme définitif peut être consulté dans les foyers et les clubs.

septembre

Le saviez-vous ?

Dates mémorables

05/09/1798 - Naissance du service militaire
29/09/1905 - Albert Einstein découvre la relativité
10/09/1915 - Premier numéro du « Canard enchaîné »
12/09/1940 - Découverte de la grotte de Lascaux dans le Périgord Noir à Montignac
28/09/2015 - La NASA annonce que de l'eau liquide salée existe sur la planète Mars

Le service militaire

Il existait jusqu'à l'aube de la Révolution une forme de service militaire : la milice, composée de célibataires recrutés par tirage au sort. Très impopulaire à cause des abus qu'en faisaient les agents du roi. Le 5 septembre 1798 sous le Directoire, Jean-Baptiste Jourdan fait voter à l'Assemblée la loi rendant le service militaire obligatoire. L'article premier de la loi Jourdan énonce : « Tout Français est soldat et se doit à la défense de la patrie. »



La rentrée des classes

Le calendrier scolaire est le fruit d'une lente évolution qui trouve ses origines au début du XIX^e siècle : les élèves ont alors un mois et demi de vacances, du 15 août au 1^{er} octobre. Puis, le début des vacances est avancé au 9 août (en 1875), puis au 1^{er} (en 1891), pour se retrouver fixé le 14 juillet à partir de 1912. À mesure que l'école se démocratise, les vacances d'été doivent tenir compte du fait que les enfants et les adolescents doivent aider leurs parents à la période des récoltes. Une réalité qui évolue au fil du temps et qui progressivement ne se justifie plus. En 1959, le début des vacances est avancé au 1^{er} juillet et en 1983, la rentrée est fixée début septembre.

Dictons du mois

*Orages de septembre, neiges de décembre
Gelée blanche pour Saint Eustache
grossit le raisin qui tache
Forte chaleur en septembre,
à pluie en octobre il faut s'attendre*



Le pudding aux raisins

Préparation : 45 minutes / Cuisson : 15 minutes

Ingrédients :

150 g de pain de mie rassis - 1 grand verre de lait - 2 ou 3 cuillerées à soupe de miel
500 g de raisins blancs - 50 g de raisins secs de Smyrne - 6 œufs - beurre - crème
125 g de sucre en poudre - 2 verres de vin blanc doux

- 1) Faites chauffer le lait et mettez-y le pain à gonfler sur feu très doux. Ajoutez les raisins secs un quart d'heure plus tard. Laissez-les gonfler pendant que vous battez trois œufs en omelette. Incorporez-les, hors du feu, au contenu de la casserole ainsi que le miel et une ou deux cuillerées à soupe de crème, des grains de raisin frais pelés et quelques noisettes de beurre.
- 3) Beurrez un moule à manqué et versez-y cette préparation. Faites chauffer le four réglé sur thermostat 5 (180 °C) et assurez la cuisson en une heure et quart. Attendez pour démouler que le pudding soit tiède.
- 4) Peu avant de servir, préparez le sabayon : versez le sucre sur trois jaunes d'œufs dans une casserole, fouettez jusqu'à ce que le mélange mousse bien. Portez sur feu très doux ou dans un bain-marie bouillant et versez le vin. Battez jusqu'à obtenir une crème mousseuse et liée.
- 5) Décorez le pudding de grains de raisin frais et servez le sabayon à part avec encore un raisin dans chaque coupe.



S 1	D 2	L 3	M 4	M 5	J 6	V 7	S 8	D 9	L 10	M 11	M 12	J 13	V 14	S 15	D 16
L 17	M 18	M 19	J 20	V 21	S 22	D 23	L 24	M 25	M 26	J 27	V 28	S 29	D 30		



mercredi 12 Repas « Vendanges »
Foyer Charles-Moulet
vendredi 21 Portes ouvertes
Foyer Joseph-Maunier

5 au 9 Marché italien
dans le Jardin de Ferrières
8 et 9 Les Flâneries au Miroir

Les dates annoncées sont sujettes à modifications.
Ce calendrier n'est pas exhaustif. D'autres sorties peuvent être programmées en fonction des événements locaux ou du calendrier culturel de la Ville. Le programme définitif peut être consulté dans les foyers et les clubs.

Octobre

Le saviez-vous ?

Dates mémorables

12/10/1492 : Christophe Colomb découvre l'Amérique.
16/10/1793 : la reine Marie-Antoinette est exécutée à l'âge de 38 ans.

Cinéma

C'est à Martigues que Paul Carpita tourne « Marche et rêve ! Les homards de l'utopie ». Le film est sur les écrans le 16 octobre 2002.

Halloween

Au départ, c'est une fête celtique d'origine irlandaise : le nouvel an celtique ! Il y a environ trois mille ans, le calendrier celtique ne se terminait pas le 31 décembre, mais le 31 octobre. Et cette dernière nuit de l'année était la nuit du dieu de la mort.



La Semaine bleue

C'est en 1951 qu'est lancée la Journée des vieillards, nom pas très réjouissant il est vrai. Après, c'est devenu la Semaine nationale des vieillards qui changea encore de nom pour la Semaine nationale des retraités et des personnes âgées. Beaucoup trop long et les seniors rajeunissants, nous en sommes arrivés à la Semaine bleue avec un nouveau slogan « 365 jours pour agir, 7 jours pour le dire ». À Martigues, nos seniors sont dynamiques et actifs, c'est la raison pour laquelle nous n'attendons pas cette semaine pour mettre en place des animations tout au long de l'année. Il fait bon vivre à Martigues lorsqu'on est senior, alors venez profiter de la Semaine bleue que nous avons renommée **Les seniors en fête**.



Gardiane de taureau

Préparation : 30 minutes / Cuisson : 60 minutes

Ingrédients :

1 kg de viande de taureau - 1 oignon - 2 clous de girofle
500 g de petit salé - thym - sel et poivre - 1 cuillère
à soupe d'alcool fort - vin rouge - 1 poignée d'olives

- 1) Coupez la viande et l'oignon en petits morceaux.
- 2) Dans une grande poêle, faites revenir la viande, l'oignon et le petit salé, ajoutez le thym et les clous de girofle.
- 3) Mettez le tout dans une cocotte, ajoutez sel et poivre puis l'alcool et faites flamber.
- 4) Couvrez de vin rouge chaud et mettez plein feu. Quand le vin s'est évaporé, couvrez d'eau chaude et laissez mijoter une bonne heure.
- 5) Un peu avant de servir, faites une liaison avec de la farine et rajoutez les olives.

Servir avec du riz camarguais.

Dictons du mois

*Octobre le vaillant, fatigue son paysan
Octobre en brumes, mois à rhumes
En octobre, si tu es prudent,
achète grains et vêtements*



L 1	M 2	M 3	J 4	V 5	S 6	D 7	L 8	M 9	M 10	J 11	V 12	S 13	D 14	L 15	M 16
M 17	J 18	V 19	S 20	D 21	L 22	M 23	M 24	J 25	V 26	S 27	D 28	L 29	M 30	M 31	



8 au 12 Semaine nationale des personnes âgées « Les seniors en fête »
20 et 21 Fête de la Châtaigne sur le jardin de Ferrières (artisans, animations...)
mais aussi Hugues Mayor et son orchestre le samedi et les danseurs de La Capoulière le dimanche

Les dates annoncées sont sujettes à modifications.
Ce calendrier n'est pas exhaustif. D'autres sorties peuvent être programmées en fonction des événements locaux ou du calendrier culturel de la Ville. Le programme définitif peut être consulté dans les foyers et les clubs.

novembre

Le saviez-vous ?

Saint Martin

Saint Martin, fils d'un officier romain, est consacré évêque en 375 et fonde l'abbaye de Marmoutier. Il est considéré comme le saint patron des cavaliers, des soldats et des personnes démunies. Son patronyme est invoqué pour combattre la pauvreté et délivrer d'une addiction (alcoolisme). Il est fêté le 11 novembre, le jour de l'Armistice.

Journée de l'enfance

C'est en 1996 que le Parlement français a décidé de faire du 20 novembre la Journée mondiale de défense et de promotion des droits de l'enfant. Cette initiative tente de faire valoir la Convention internationale des droits de l'enfant, adoptée par les Nations Unies le 20 novembre 1989 et ratifiée par 191 pays sur 193. Seuls la Somalie et les États-Unis ont refusé de s'engager.



Les olives

Les noires se ramassent aux premières gelées et un beau jour, Chantal est arrivée avec un panier rempli d'olives. Alors, nous nous sommes mises au travail. D'abord, nous avons piqué chaque olive une à une. Puis, nous les avons mises à tremper pour une durée de quinze jours, mais tous les jours il fallait penser à changer l'eau. Et toutes les personnes ont pris cette mission à cœur, la question quotidienne était « vous avez changé l'eau ? »

Nous sommes arrivées au jour où nous avons préparé la saumure et finalisé notre préparation, et nous avons laissé encore macérer les olives quinze jours.

À la date prévue, nous les avons mises en bocaux.

Club La Tarasque

Poème d'Annie

*Mon balcon a besoin de moi, l'hiver n'est pas loin !
Faut que je prépare mes fleurs pour le froid, pour les sauver
Et le temps est bon, pour aller en campagne, marcher dans un bon sentier*

Dictons

*En novembre si la première neige ne prend pas, de l'hiver elle ne prendra
À la Saint Martin, l'hiver est en chemin, manchons aux bras et gants aux mains*



J 1	V 2	S 3	D 4	L 5	M 6	M 7	J 8	V 9	S 10	D 11	L 12	M 13	M 14	J 15	V 16
S 17	D 18	L 19	M 20	M 21	J 22	V 23	S 24	D 25	L 26	M 27	M 28	J 29	V 30		



mardi 20 Journée intergénérationnelle

mercredi 28 Aïoli à La Halle

Sortie à la journée (date à définir)

16 > 18 Noël artisanal à La Halle

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.

décembre

Le saviez-vous ?

La table calendale : tradition oblige...

Attention ! La table du gros souper ne doit pas être dressée comme celle d'un repas ordinaire. D'abord, le soir du 24 décembre, on mange sur trois nappes afin d'honorer la Sainte Trinité. Trois chandelles éclairent la table qui est ornée de brins de houx ou encore de fusain à boules rouges. Le couvert est dressé avec soin et en bout de table, il est ajouté une assiette garnie d'une tranche de pain. Cette place restera libre : c'est, selon la tradition, la place du pauvre offerte à un inconnu venu frapper à votre porte.

À ne pas oublier : le blé de la Sainte Barbe qui, semé le 4 décembre dans trois soucoupes, doit être présent sur la table calendale.

Dates mémorables

07/12/1877 : Thomas Edison fait la première démonstration de son phonographe.

20/12/1963 : Sortie du film « La cuisine au beurre » de Gilles Grangier, réalisé à Martigues.



Un agréable moment de partage avec le mini-concert de flûtes des élèves du conservatoire de musique du site Pablo-Picasso, sous la direction de Pascale Chevalier.

Dictions

*Décembre, de froid trop chiche,
ne fait pas le paysan trop riche
Si la nature est verte en décembre,
pour Pâques elle sera blanche*



Le gros souper

Le gros souper, nul ne l'ignore, doit être maigre. Que les gourmands se consolent, ce repas de la tradition est plus que consistant ! La famille passe à table à 21 heures afin de pouvoir être présente à la messe de Minuit.

Le menu doit comporter :

- La carde ou cardon, l'artichaut et le céleri : ces légumes sont accompagnés d'une anchoïade.
- Les poissons de la Méditerranée sont présentés au gros souper. En Provence, l'anguille de l'étang de Berre a les faveurs du public, frite simplement ou en raïto. La morue tient une place de choix dans la cuisine provençale. Les recettes ne manquent pas pour préparer ce poisson venu du froid ! Sans parler de son utilisation dans l'aioli familial, la recette la plus connue reste la morue en raïto. Et pour finir :
- Les treize desserts : la pompe, les nougats noir et blanc, les quatre mendiants (noix ou noisettes, figues sèches, amandes et raisins secs), dattes, mandarines, oranges, melon vert, calissons et fruits confits.



Morue en raïto

- 1) Dessalez la morue pendant douze heures au moins.
- 2) La sécher dans un torchon et faites frire les morceaux à la poêle.
- 3) Faites mijoter soit dans une sauce au vin rouge et aux câpres, soit dans une sauce faite de tomates concassées, d'un oignon préalablement fondu dans de l'huile d'olive et relevée d'une pointe d'ail et d'une feuille de laurier.

S 1	D 2	L 3	M 4	M 5	J 6	V 7	S 8	D 9	L 10	M 11	M 12	J 13	V 14	S 15	D 16
L 17	M 18	M 19	J 20	V 21	S 22	D 23	L 24	M 25	M 26	J 27	V 28	S 29	D 30	L 31	



samedi 8 Repas de Noël à La Couronne
mercredi 12 Loto de Noël à la salle du Grès
vendredi 14 Colis de Noël et spectacle à La Halle
19 et 20 Repas de Noël dans les 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.



programme 2018

activités foyers/clubs

Foyer de L'Âge d'Or	Foyer L'Herminier	Foyer Joseph-Maunier	Foyer Charles-Moulet	Club de L'Oustaou	Club de La Tarasque
LUNDI 9 h 30 gymnastique douce 14 h / loto	LUNDI 14 h contrée / jeux divers gymnastique équilibre	LUNDI 14 h contrée / jeux divers	LUNDI 14 h / loto	MARDI 15 h gymnastique équilibre 16 h / chorale	LUNDI 14 h gymnastique équilibre activités manuelles
MARDI 9 h 15 intergénération 13 h 30 / couture 14 h activités manuelles	MARDI 14 h / loto	MARDI 9 h 30 gymnastique douce 14 h / art-thérapie contrée / jeux divers	MARDI 10 h / art-thérapie 14 h / scrabble contrée / jeux divers 14 h 30 et 15 h 30 informatique	MERCREDI 14 h / loto	MARDI 14 h / loto
MERCREDI 9 h 30 et 10 h 30 art-thérapie 14 h / loto	MERCREDI 14 h / chorale contrée / jeux divers activités manuelles intergénération	MERCREDI 14 h / loto	MERCREDI 10 h 30 / chorale 14 h / loto	JEUDI 14 h contrée / jeux divers	MERCREDI 14 h / art-thérapie
JEUDI 15 h gymnastique équilibre	JEUDI 9 h, 14 h et 16 h informatique 14 h / loto	JEUDI 14 h contrée / jeux divers gymnastique équilibre	JEUDI 14 h / couture activités manuelles	VENDEDI 14 h activités manuelles contrée / jeux divers	JEUDI 14 h / loto
VENDEDI 14 h contrée / jeux divers	VENDEDI 14 h / couture activités manuelles	VENDEDI 14 h / loto contrée / jeux divers	VENDEDI 14 h / pétanque 14 h 30 gymnastique équilibre	SAMEDI 14 h / loto	VENDEDI 14 h activités manuelles gymnastique équilibre
<p>CHANGEMENTS JOURS DE LOTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Maison de Lavéra LUNDI ■ Salle polyvalente de La Couronne MARDI ■ Maison de Saint-Julien JEUDI 					

Ce programme peut être modifié en fonction du calendrier des animations.
Si vous souhaitez avoir d'autres activités ou nous en proposer, n'hésitez pas à venir nous rencontrer au CCAS.



Foyer de L'Âge d'Or | 04 42 07 04 72 Foyer Charles-Moulet | 04 42 80 65 34
Foyer L'Herminier | 04 42 80 86 08 Club de L'Oustaou | 04 42 80 66 82
Foyer Joseph-Maunier | 04 42 80 47 28 Club de La Tarasque | 04 42 49 31 32



vendredi 16 mars 2018

Foyer Charles-Moulet

Voyageons à travers les soupes

*Aujourd'hui tout le monde cuisine,
c'est la journée de la soupe !*

Nous avons décidé de vous faire voyager grâce aux diverses épices et légumes utilisés. Les goûts très différents nous surprennent et nous enchantent.

Nous avons pu découvrir l'Italie avec le minestrone, l'Algérie avec la chorba, l'Angleterre avec la soupe au cresson, la Chine avec la soupe asiatique à la coriandre, la France avec la soupe aux épinards, l'Inde avec la soupe de légumes entiers aux épices. Que d'odeurs et de saveurs...



**rendez-vous en octobre
pour de nouvelles
découvertes culinaires**



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 / 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

Allocation 2018/2019 chauffage hiver

••••• Conditions d'attribution

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

••••• Renseignements

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

Inscriptions du 3 septembre
au 28 décembre 2018



© 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**

Le Pôle Infos seniors du Pays de Martigues

C'est une structure de proximité qui accueille le public de plus de 60 ans, leurs aidants ainsi que les professionnels de l'action gériatrique. Elle s'adresse aux habitants de Martigues, Port-de-Bouc et Saint-Mitre-les-Remparts.

Grâce à une bonne connaissance du réseau partenarial et de l'offre territoriale, le Pôle Infos seniors est la porte d'entrée vers l'ensemble des dispositifs et des aides existantes pouvant être mobilisés.

L'équipe du Pôle Infos seniors vous accueille pour :

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

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

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

Fermeture au public le lundi après-midi de 13 h 30 à 16 h

(accueil des urgences assuré)

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

à savoir

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

L'équipe du Foyer Joseph-Maunier



Manifestations



Fête de la Châtaigne
Place des Aires

Inscriptions :
du lundi 1^{er} au
vendredi 19 octobre



Aioli
La Halle

Inscriptions :
du lundi 1^{er} au
vendredi 19 octobre



**Colis et spectacle
de Noël**
La Halle

Inscriptions :
du lundi 19 novembre
au vendredi 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

Fermeture estivale

4 FOYERS-RESTAURANTS

■ Foyer de L'Âge d'Or

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

du 27 juillet au 20 août inclus

■ Foyer L'Herminier

Bd du C^{dt} L'Herminier
Ferrières
Tél. : 04 42 80 86 08

du 13 juillet au 6 août inclus

■ Foyer Joseph-Maunier

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

du 29 juin au 23 juillet inclus

■ Foyer Charles-Moulet

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

du 10 août au 3 sept. 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

du 17 juillet au 4 août inclus

- 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

du 6 au 24 août inclus

- 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

Dispositif de prévention contre la canicule

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



Une belle action pour le Secours Populaire, merci !

sorties / animations

agenda juin 2018

vendredi 15

Grande journée au parc de Figuerolles Paul Lombard

Cette année, la cuisine centrale et le service des sports participent à cette journée. Les animateurs qui assurent habituellement les cours de gymnastique dans les foyers et les clubs vous proposent un cours en plein air à partir de 10 h 30. Pendant ce temps, l'équipe de la cuisine centrale cuisinera sur place une très bonne gardiane de taureau. Pour digérer le tout nous vous proposons : de danser au son de l'orchestre, de vous balader à la ferme, de participer au concours de boules ou bien encore de faire une balade digestive avec les animateurs sportifs. Voilà qui s'annonce être une très belle journée !

mardi 19

Journée sur le bateau « L'Albatros »

Départ de Carry-le-Rouet en direction de l'île de Riou, repas libre au Frioul, balade île d'If, Vieux-Port et calanques. Journée de 9 h à 18 h.

mercredi 20

Portes ouvertes au Club de L'Oustaou

Les foyers et les clubs vous accueillent autour d'un thème : « les jardins de l'étang ». Vous pourrez participer à des ateliers comme : les plantes aromatiques, les senteurs marines, les crèmes aux plantes, etc. Sur la place Maritima, au cœur de L'Île, tout le monde se retrouvera et comme il fait toujours grand soleil, pensez à prendre votre chapeau pour profiter au mieux de cette journée.

mercredi 27

Repas « La pêche martégale » dans les foyers

>> N'OUBLIONS PAS LES PAPAS...

Il faut savoir qu'il existe la Journée internationale de l'homme depuis le 19 novembre 1999, beaucoup moins connue que celle des Droits de la femme le 8 mars. Elle est pourtant fêtée dans 60 pays. Et en France ? Messieurs, je vous invite à vous rendre à L'homme, petit village du nord-ouest de la France, où un restaurant a décidé de vous mettre à l'honneur. Et nous vous souhaitons une belle fête des pères pour le 17 juin prochain.

Réponses du jeu A / 4 - B / 6 - C / 7 - D / 8 - E / 2
FÊTE DES MÈRES F / 1 - G / 10 - H / 9 - I / 3 - H / 5