

bounjou coulego

BONJOUR COLLÈGUE

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

Sorties, animations...
pour nos seniors



sommaire

☼ souvenirs d'antan

- C'était en 1918... 03

☼ comptes-rendus

- 14-18, c'est loin... Mais on n'oublie pas ! 03
- Atelier équilibre - Foyer Joseph-Maunier 03
- Loto - Mas de la Côte Bleue 04
- En route pour Marseille ! 04
- Repas « Vendanges » 05
- Semaine Bleue 13
- Fête de la Châtaigne 16

☼ cahier « calendrier »

- Janvier 06
- Février 07
- Mars 08
- Avril 09
- Mai 10
- Juin 11
- Programme activités 2019 foyers et clubs 12

☼ infos pratiques

- Prestations CIAS 14
- Pôle Infos Seniors 14
- Prestations CCAS 15

Édito

Bonjour à toutes et à tous,

Le lien permanent avec la vie sociale demeure un facteur de bien-être important, c'est pour cela que nous tenons à développer les animations, les rencontres, les activités socioculturelles.

Les seniors à Martigues ne représentent pas les plus riches de notre pays, avec un pouvoir d'achat qui se dégrade. Nous veillons à ce que tous puissent bénéficier de nos activités et surtout dans cette période de fêtes, d'échanges, de liens d'affections.

Les fêtes de fin d'année sont faites de traditions, traditions qui pourraient paraître désuètes aujourd'hui. Je crois au contraire qu'elles sont un ciment pour notre société car elles drainent d'importantes valeurs. Ces traditions font appel à des valeurs humaines, elles ont un aspect chaleureux et sont des instants de partage. Vous le savez, nous faisons de la lutte contre l'isolement et la solitude une priorité de notre politique envers les seniors.

Soyez certains que nous travaillons chaque jour pour vous rendre la vie la moins difficile possible et améliorer votre quotidien. Je vous souhaite de bons moments, je vous accueillerai avec plaisir dans toutes les rencontres auxquelles vous participerez.

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 Ferrieres
COMITÉ DE RÉDACTION Foyers et clubs
CONCEPTION GRAPHIQUE F. Borel - 04 42 06 06 75
PHOTOGRAPHIES Jackie Consani
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 1918...

Je suis née à Salon-de-Provence le 14 mai 1918. J'aurais dû porter le prénom de ma marraine « Anyécie », refus de l'état civil, maman voulait Annie, mais également refusé alors me voici « Anne-Marie ».

J'ai vingt et un mois d'écart avec Jeannette, ma sœur.

Papa, parti faire le débarquement aux Dardanelles, est envoyé à Salonique (en Grèce), il y est resté deux ans.

À son retour, nous sommes partis sur Marseille, j'y ai fait des études pour être institutrice comme maman. Je suis arrivée à la Couronne en 1941, j'avais 23 ans. Quel changement avec Marseille ! Alors j'y retournais deux fois par semaine. J'y achetais des patrons, car j'adorais coudre et tricoter. Je me souviens de mon premier bain, j'étais toute seule au phare de La Couronne, c'était en 1942. Dans ma classe, il y avait entre vingt-cinq et trente enfants. Il y avait un grand respect et surtout une écoute de la part des parents. Il y a un enfant que j'ai eu en classe qui est parti en Lorraine et qui m'appelle toujours. Cela me fait plaisir.

Il y a deux souvenirs qui m'ont marqué : l'exploit de Charles Lindbergh qui réalisa en mai 1927 le premier voyage en solitaire New York - Le Bourget et l'assassinat d'Alexandre 1^{er} roi de Yougoslavie le 9 novembre 1934 à Marseille. Ce qui a changé ma vie : l'arrivée de l'électricité qui amena le lave-linge, un bonheur. Puis bien sûr le téléphone.

Quand ma sœur est décédée, elle avait 80 ans, je trouvais déjà que c'était vieux, alors pensez à mon âge maintenant ! Depuis un an et demi, je suis à la maison de retraite, ils sont très gentils mais avoir quitté ma maison après quarante ans, c'est très dur, un grand vide, je ne me suis pas installée encore.

Merci au docteur Roucher et à sa femme qui m'ont toujours soutenu, à mes cousines Colette, Anne-Marie et Catherine. Tout le monde est aux petits soins pour moi... Que dire aux jeunes, tout simplement je leur dirais « de faire volontiers, ce qu'ils entreprennent. »

Propos recueillis auprès d'Anne-Marie



14-18, c'est loin...

Mais on n'oublie pas !

Nous sommes un petit groupe de seniors à vouloir participer au montage d'un spectacle sur la Grande Guerre. Ce qui nous a plu c'est la rencontre avec les enfants d'une classe de CM² d'Antoine Tourrel. Peu de répétitions, pas facile sur scène de dire ce texte, car il est très émouvant. La mise en scène de Jean-Marc Zanaroli est déroutante, et quand les enfants viennent sur scène, dans tous les sens, on ne sait plus où on est... Cela ne nous paraît pas au point, mais après le spectacle le retour des personnes est extraordinaire ! Ce fut une expérience enrichissante tant pour les enfants que pour nous. Et c'est avec plaisir que nous l'avons rejoué le dimanche matin pour la cérémonie du centenaire de la guerre 14-18.

Valérie



Foyer Joseph-Maunier Atelier équilibre

Depuis un an déjà, nous suivons les cours de l'atelier équilibre avec Bruno et Ramzi, cela nous a apporté un bienfait temporaire. Cette année nous sommes beaucoup plus nombreuses et nous avons recommencé la saison avec joie. C'est un réel plaisir de travailler avec nos deux animateurs car ils sont très patients et gentils. Nous commençons à en ressentir les bienfaits.

Monique et Yvonne

VISAGES au fil des mois



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



Loto - Mas de la Côte Bleue

Un air de vacances soufflait sur le Mas de la Côte Bleue qui avait invité les seniors de La Couronne à venir partager un loto avec ses résidents. Tout le monde nous attendait, Mireille, Lydie et Valérie nous avaient préparé de petits lots. C'est la première fois que je venais là, j'ai trouvé ça très joli. Nous avons rencontré des personnes avec qui nous avons discuté, joué et bien ri. Même si certains avaient du mal à jouer, ils étaient aidés et nous leur avons promis de revenir les voir. Nous avons passé un très bon moment et fait de belles rencontres. Nous espérons que cette journée sera renouvelée. **Danielle**



En route pour Marseille !

Nous entrons dans la ville par le port de la Joliette, les bateaux de croisières sont à quai, quelle belle vue ! Nous apercevons le château d'If et les îles du Frioul. Puis, nous arrivons sur la corniche où se trouve le plus long banc du monde, et enfin Notre-Dame de la Garde. La visite commence par le musée où nous avons les explications sur la construction de l'édifice, la crypte, la basilique et pour finir sa libération en 1944. Nous avons déjeuné à l'intérieur de l'enceinte, le repas est servi par des sœurs novices habillées chacune avec les tenues de leurs pays. Ensuite direction le château et le parc Borély. Une bastide du XVIII^e siècle meublée d'époque. Nous avons pu voir une magnifique exposition de faïences et une autre de robes de grands couturiers. Nous pouvons admirer dans les jardins une belle perspective avec des jets d'eau. La journée touche à sa fin, et nous voici de retour à Martigues les yeux remplis de belles images. **Marie-Hélène**



mercredi 12 septembre 2018

Foyer Charles-Moulet

Repas « Vendanges »

Une belle journée s'annonce, nous sommes tous réunis pour partager un repas festif...

Dans le jardin du Foyer Moulet, les tables sont installées, les guirlandes et une grande rôtissoire pour les cuisiniers de la cuisine centrale qui vont nous régaler avec des jambons rôtis et une purée irlandaise. À midi, tout le monde arrive et nous voilà trois cents personnes à venir manger, danser, jouer... Le soleil est au rendez-vous, il ne reste plus qu'à en profiter !



janvier

Le saviez-vous ?

Traditions du nouvel an

En France la tradition voudrait qu'une grande crêpe soit servie au petit-déjeuner... Mais une grande partie de la population se repose des excès de la veille.

Il faut dire qu'en Belgique, manger une choucroute une pièce de monnaie dans la main garantie un ventre plein et un bonheur total !

Mais elle est moins fatigante que celle en Colombie, qui vous fait faire le tour du pâté de maisons avec une valise vide à la main pour vivre une année pleine de voyages !

Nous pourrions en citer des centaines, mais le principal est de prendre de bonnes décisions et de profiter du temps qui passe.

Devinon du mois

Si le soir des Rois beaucoup d'étoiles tu vois ; auras sécheresse en été et œufs au poulailler.



Gâteau des rois

Préparation : 20 minutes / Cuisson : 35 minutes

Repos : 5 heures + 1 heure

Ingrédients (6 personnes) : 1 fève - 5 jaunes d'œuf - 20 g de levure fraîche de boulanger - 3 cuillères à café de sucre en gros grains - 60 g de sucre en poudre - 2 sachets de sucre vanillé - 130 g de beurre - 500 g de farine de blé - 200 g de fruits confits - 1 cuillère à café de fleur d'oranger

1) Dans un saladier, mettez tous les ingrédients (sauf fruits confits) et mélangez à la main ou au robot jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Travaillez-la pendant 10 bonnes minutes, afin de bien l'aérer.

2) La couvrir avec un linge propre et la faire monter dans un endroit chaud. Laissez reposer le temps prévu.

3) Étalez la pâte et disposez les fruits confits sur toute la surface, gardez un peu du mélange pour la décoration une fois que la couronne sera cuite.

4) Formez ensuite une couronne et posez-la sur le lèchefrite, préalablement muni de papier sulfurisé. Pensez à mettre au milieu quelque chose qui passe au four afin de garder le trou central (sinon il disparaît pendant la deuxième levée). Refaites lever pendant 1 heure.

5) Enfourez à four chaud à 180 °C (thermostat 6) pendant 35 minutes.

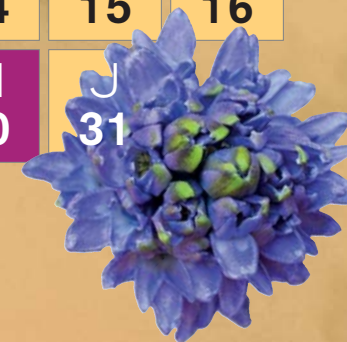
6) Une fois que la couronne est cuite, disposez le reste du mélange de fruits confits, saupoudrez de sucre en gros grains et dégustez !

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



mercredi 30 Gâteau des rois - Salle du Grès - 14 h

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.



février

Le saviez-vous ?

Origine de la Chandeleur

Au temps des Romains, le 2 février était une fête en l'honneur du dieu Pan (dieu de la Nature). Toute la nuit durant, les croyants défilaient dans les rues, flambeaux à la main. Son nom ? « Festa candelarum », soit « Fête des chandelles ». Vers 472, garder ses chandelles allumées et les porter à l'église en cette sainte journée assurait de bonnes récoltes aux paysans l'année à venir.

Pourquoi mange-t-on des crêpes à la Chandeleur ?

Comme de nombreuses traditions, la fête de la Chandeleur est accompagnée de ses superstitions : si les paysans ne faisaient pas de crêpes à la Chandeleur, le blé serait mauvais l'année suivante. Pour être assuré que la récolte sera bonne et la famille prospère, il convenait de faire sauter la première crêpe de la main droite en tenant un Louis d'or dans la main gauche. La crêpe était ensuite déposée sur l'armoire de la chambre, la pièce d'or placée à l'intérieur, jusqu'à l'année suivante. À la Chandeleur suivante, on récupérerait le tout et l'on donnait la pièce au premier pauvre que l'on rencontrait.

Devin du mois

À la Chandeleur, l'hiver se passe ou prend vigueur



Confiture de figes

Préparation : 30 minutes / Cuisson : 2 heures

Ingrédients : 1 kg de figes fraîches / 350 g de sucre en poudre

- 1) Lavez les figes, les égoutter et bien les essuyer. Coupez-les en quatre, puis mettez-les dans la marmite de cuisson. Versez le sucre et laissez reposer toute la nuit.
 - 2) Le lendemain, faites cuire à feu très doux. Si besoin écumez de temps en temps.
 - 3) Passez au presse-purée ou au mixeur si vous ne souhaitez pas de morceaux.
 - 4) Mettez en pots la confiture bien chaude et pensez à les retourner pour les laisser refroidir.
- On a adoré la confiture de Jacques avec nos crêpes !

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



mercredi 6 Repas « Canada » dans les Foyers - 12 h • jeudi 14 Goûter gourmand - Foyer Joseph-Maunier - 14 h

mardi 26 « Bien vieillir à Martigues » Salle Raoul-Dufy à la Maison du tourisme • Sortie coquillages à la journée (date à définir)

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.



mars

... Le saviez-vous ?

Journée internationale des droits des femmes

8 mars : C'est une journée mettant en avant la lutte pour les droits des femmes et notamment pour la réduction des inégalités par rapport aux hommes. Elle est issue de l'histoire des luttes féministes menées sur les continents européen et américain. En 1917, en Russie, alors que deux millions de soldats sont morts pendant la guerre, des femmes choisissent le dernier dimanche de février pour faire grève et réclamer « du pain et la paix ». Ce dimanche historique tombe le 23 février dans le calendrier julien alors en vigueur en Russie et le 8 mars dans le calendrier grégorien. Ce n'est qu'en 1977 que les Nations Unies officialisent la journée, invitant tous les pays de la planète à célébrer une journée en faveur des droits des femmes.

Fête des grands-mères

Célébrée le premier dimanche de mars, cette fête est d'origine commerciale. Eh oui ! C'est le Café Grand'Mère qui en est à l'origine depuis 1987. Dans d'autres pays, on fête les grands-parents. Mais saviez-vous que depuis 2008, nous fêtons les grands-pères, le premier dimanche d'octobre.



... Gâteau à la fraise

Préparation : 2 heures / Cuisson : 40 minutes

*Ingrédients : 4 œufs - 120 g de sucre - 75 g de farine - 50 g de fécule de maïs
800 g de fraises - coulis de fruits rouges
ganache : 200 g de chocolat blanc - 30 g de crème liquide entière*

- 1) La veille, préparez la ganache : faites fondre le chocolat blanc et 5 cl de crème au micro-ondes deux fois 30 secondes. Laissez tiédir puis ajoutez le reste de la crème. Gardez au frais une nuit.
- 2) Préparation du gâteau : battez les jaunes d'œuf avec 80 g de sucre jusqu'à blanchissement, ajoutez la farine et la fécule. Montez les blancs en neige, quand ils commencent à mousser ajoutez 40 g de sucre. Battez bien et

incorporez-les délicatement au mélange précédent. Versez dans un moule de 24 cm beurré et fariné. Mettez dans le four préchauffé à 160 °C.

3) Démoulez 15 minutes après la sortie du four et laissez refroidir.

4) Coupez le gâteau en deux. Étalez une couche de coulis sur le premier disque du gâteau en évitant de mettre au bord. Fouettez la ganache pour faire une ganache montée. Posez une couche de ganache sur le coulis et montez les fraises coupées en deux dans le sens de la longueur sur tout le pourtour du disque. Coupez quelques fraises en petits morceaux pour mettre au milieu du gâteau.

5) Déposez le second disque par-dessus. Badigeonnez avec un peu de coulis de fruits rouges, coupez les fraises et disposez-les sur toute la surface en ajoutant la ganache. Décorez selon vos goûts.

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



mercredi 6 Mardi gras - Salle du Grès - 14 h • **mardi 12** Théâtre forum « Médicament souvenir » - Foyer Charles-Moulet
mercredi 20 Atelier floral - Foyer de L'Âge d'Or - 14 h • **samedi 23** Repas des Anciens - La Halle - 12 h

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.



avril

Le saviez-vous ?

Pourquoi « poisson d'avril » le 1^{er} avril ?

Beaucoup d'explications mais il a fallu en choisir une. Dans certains pays, le 1^{er} avril correspond à l'ouverture de la saison de la pêche. Pour faire un cadeau aux pêcheurs, et pour se moquer d'eux (si la pêche était infructueuse), on leur offrait un hareng. C'est alors qu'une habitude populaire se serait installée : on accrochait un vrai poisson dans le dos des gens. Comme les habits étaient plus larges, les victimes ne s'en apercevaient pas tout de suite, de sorte que le poisson devenait gluant et puant.

Ainsi serait né le goût de faire ce jour-là des petits cadeaux pour rire ou des plaisanteries...

Disons du mois

Au 1^{er} avril, souvent dans ton dos tient un fil
Pâques mouillé, carnaval crotté et le coffre
sera comblé



Gâteau pascal corse

Préparation : 15 minutes / Cuisson : 20 minutes / Repos : 2 heures

Ingrédients : 500 g de farine - 1 œuf battu - 125 g de sucre semoule
375 g de beurre - 20 g de levure de boulanger - 20 cl d'eau - 1 pincée de sel
1 cuillère à café d'anis en poudre - 5 cl d'eau-de-vie - 12 œufs durs en coquille
1 œuf entier - 1 jaune d'œuf

- 1) Faire ramollir le beurre en morceaux. Battez l'œuf entier à la fourchette. Délayez la levure dans de l'eau tiède.
- 2) Mettez la farine en puits, ajoutez l'œuf battu, le sucre, le beurre, l'eau-de-vie, l'anis et le sel. Pétrissez en versant l'eau petit à petit. Mélangez

jusqu'à obtention d'une pâte souple et homogène. Incorporez la levure délayée. Mélangez à nouveau, couvrez d'un torchon et laissez reposer.

3) Préchauffez votre four à 210 °C (thermostat 7).

4) Prélevez un tiers de la pâte pour la décoration.

5) Façonnez douze petites boules. Posez au centre de chacune d'elles un œuf dur en coquille.

6) Roulez la pâte réservée en boudin. Coupez-la en tronçons de 5 cm que vous placerez en croisillons sur les œufs. Dorez avec le jaune d'œuf.

7) Enfourez sur une plaque à four beurrée, pendant 10 minutes à 210 °C, puis 10 minutes à 180 °C.

Laissez refroidir avant de les déguster.

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		



mercredi 3 Journée de la soupe dans les Foyers - 14 h • **mercredi 17** Repas de Pâques dans les Foyers - 12 h
jeudi 18 Repas de Pâques - Foyer L'Herminier - 12 h • **Sortie à la journée** (date et lieu à définir) • **Prévention routière** (date et lieu à définir)

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.



mai

... Le saviez-vous ?

Pourquoi offre-t-on du muguet le 1^{er} mai ?

Une tradition qui ne date pas d'hier.

Les Celtes célébraient le début de l'été en érigeant un arbre autour duquel ils dansaient pour chasser les mauvais esprits. Ils accordaient au muguet des vertus de porte-bonheur.

Le roi Charles IX, en visite avec sa mère Catherine de Médicis dans la Drôme, se vit offrir par le chevalier Louis de Girard de Maisonforte un brin de muguet. Dès le 1^{er} mai 1561, le roi se met alors à distribuer des brins de muguet aux dames de la cour en leur disant : « Qu'il en soit fait ainsi chaque année. » La coutume était née.

Pourquoi ne doit-on pas se marier au mois de mai à Marseille ?

La peste qui s'abattit sur la ville en 1720 fut terrible. Ce drame durant, les habitants se tournent vers la religion et prient la Vierge en promettant que si elle mettait fin à l'épidémie le mois de mai deviendrait « le mois de la Vierge » et qu'aucun mariage n'aurait lieu durant cette période. Leur prière fut exaucée et pour la remercier, les Marseillais ne se marient pas au mois de mai.



... Salade printanière

Préparation : 30 minutes

Ingrédients : *mâche - 2 carottes - 6 asperges vertes - 2 tomates noires et jaunes - 1 cuillère à café de graines de tournesol et 1 de courge vinaigrette : citron - huile d'olive - sel et poivre*

1) Pour les asperges : dans une sauteuse, ajoutez de l'eau froide, du sel et porter à ébullition. Taillez les queues des asperges pour se débarrasser de la partie trop fibreuse. Préparer une calotte avec de l'eau et des glaçons, et mettre de côté. Plongez dans l'eau salée à ébullition et ne pas couvrir. Après 2 minutes, piquez la naissance de la pointe. Si le couteau entre facilement, arrêter la cuisson et plongez les asperges dans l'eau glacée qui permettra

en même temps de fixer la chlorophylle et de conserver la magnifique couleur verte. Égoutter les asperges et les conserver sur un torchon propre ou un morceau de sopalin.

2) Pour les carottes : je propose de les garder crues, mais si vous préférez qu'elles soient cuites, utilisez la même méthode que pour les asperges.

3) Pour les tomates : tout simplement, taillez les fruits frais en dés.

4) Pour terminer, faites un lit avec votre la mâche au fond de votre assiette, ajoutez les tomates, les carottes, les asperges et les graines.

5) Assaisonnez avec la vinaigrette. Vous pouvez aussi ajouter un morceau de saumon fumé, des sardines ou un œuf dur par-dessus.

Une bonne petite salade fraîche en entrée, ça fait toujours du bien.

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	

[agenda]

mercredi 15 Chasse au trésor intergénérationnelle - Figuerolles - 14 h ● **mercredi 22** Fête des Mères - Salle du Grès - 14 h
mercredi 29 Repas « Brésil » dans les Foyers - 12 h ● Balade au parc de La poudrerie - 14 h (date à définir)

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.



juin

Le saviez-vous ?

Deux fêtes traditionnelles à Martigues

24 juin : La fête de la Saint Jean est chargée de symboles, elle célèbre le solstice d'été, les beaux jours, la joie de vivre, l'amour et le début des moissons. Les feux de la Saint Jean ne sont pas près de s'éteindre ! Le feu de joie qui ranime la tradition répand aussi une autre chaleur : celle de la convivialité ! Avec la participation des ensembles folkloriques La Capoulière.

29 juin : Saint Pierre, patron des pêcheurs, est une figure incontournable de la Provence. Il a débarqué sur les côtes provençales pour évangéliser le pays. La procession en mer et la bénédiction des bateaux sont les moments forts de cette fête. Elle se déroule sur une journée avec au programme : animations et spectacles, la levée de la statue de Saint Pierre à la prud'homie de pêche suivie de la procession dans le centre-ville et le défilé nautique en soirée.

Dicton du mois

*Quand il pleut à la Saint Médard,
Il pleut quarante jours plus tard*



Remerciements à l'association des Rameurs vénitiens



Soupe de poissons de roche

Pour faire une bonne soupe de poissons de roche, il vous faut quelques magnifiques girelles aux couleurs de l'arc-en-ciel, des sarrans, des roucaous, une ou deux vieilles, des petites rascasses, des vives, même deux ou trois morceaux de fiélas. En fait, ce que vous retrouvez dans votre bourriche quand vous revenez d'une partie de pêche sur Ponteau, si la bourriche n'est pas trouée. « Ça, c'est pour quand on rentre bredouille ! »

Prévoyez au moins 200 à 250 g de poissons par personne et il faut 2,5 litres d'eau pour 1 kg de poissons. Faites revenir dans un faitout avec un fond d'huile d'olive de la vallée des Baux, un poireau, un oignon et une carotte. Coupez-les en rondelles, ajoutez deux tomates coupées grossièrement. Au bout d'un petit moment, 2 minutes environ, vous rajoutez trois gousses d'ail

écrasées, un peu de fenouil, du persil, une à deux feuilles de laurier, un petit bout de zeste d'orange séché et un petit verre de vin blanc comme on l'aime. Une pincée de sel de Camargue et poivre du moulin d'Alphonse. Mettez la quantité d'eau en fonction du poids du poisson. Faites bouillir. Maintenant plongez les poissons. Après 15 minutes de bouillon, passer l'ensemble à travers une passoire très fine, esquissez à la fourchette, ma grand-mère disait « passer à la moulinette », on peut se servir d'un presse-purée. Remettez sur le feu et rajoutez un peu de safran. Goûtez et complétez l'assaisonnement. Ensuite il vous reste à déguster avec des petites pâtes, petits coudes, vermicelles ou des croûtons de pain avec de l'aïoli, avec fromage ou pas en fonction de votre goût. Bon appétit !

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		

[agenda]

vendredi 21 Repas champêtre - Parc de Figuerolles - 12 h • **mercredi 26 Repas « Méditerranéen » dans les Foyers - 12 h**
Sortie à la ferme Caracole à la journée (date à définir)

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 2019

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 atelier manuel contrée / jeux divers 14 h 30 / chorale	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 jeux divers
MARDI 9 h 15 intergénération 13 h 30 / couture 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 contrée / jeux divers activités manuelles intergénération	MERCREDI 14 h / loto	MERCREDI 14 h / loto	JEUDI 14 h contrée / jeux divers	MERCREDI 14 h / art-thérapie
JEUDI 9 h / informatique 15 h gymnastique équilibre	JEUDI 9 h, 14 h et 16 h informatique 14 h / loto	JEUDI 14 h contrée / jeux divers gymnastique équilibre 15 h 15 informatique	JEUDI 14 h couture / jeux divers activités manuelles	VENDREDI 14 h informatique activités manuelles contrée / jeux divers	JEUDI 14 h / loto
VENDREDI 9 h / informatique 14 h contrée / jeux divers	VENDREDI 14 h / couture activités manuelles	VENDREDI 14 h / loto	VENDREDI 14 h / pétanque gymnastique équilibre 14 h 30 / chorale	SAMEDI 14 h / loto	VENDREDI 14 h activités manuelles jeux divers

- Mairie annexe 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



Semaine Bleue

octobre 2018

❖ lundi 8

Voici le premier jour de la semaine des Seniors en fête édition 2018. Aujourd'hui, nous partons à la journée, pendant que d'autres fêteront à la salle Raoul-Dufy leurs noces d'or et de diamant. Ils sont quand même soixante-cinq couples ! Nous, nous partons avec Chantal et Ghislaine à la découverte du parc de la Poudrière à Saint-Chamas. Notre guide est un passionné, qui nous fait regretter de ne pouvoir faire la balade entière du parc. Mais ce n'est que partie remise car nos accompagnatrices nous proposent de le faire l'an prochain. Après cette belle balade, direction le Restaurant des Merveilles sur la plage de Berre. Le repas est très bon, mais notre périple n'est pas fini puisque nous partons maintenant en direction de la Savonnerie à Saint-Chamas. Belle découverte. Nous avons passé une très belle journée, que cela continu...

❖ jeudi 11

Après-midi qui attire toujours beaucoup de monde, puisque nous apprenons à cuisiner des gâteaux. Au Foyer L'Herminier cela sent bon, tout le monde met les mains à la pâte, prend les recettes mais surtout en profite pour les déguster... Succès garanti !



❖ vendredi 12

Le bal des pirates a rencontré un vif succès. Malgré l'annulation de la chasse au trésor du mercredi pour cause d'intempéries (reportée au 15 mai 2019), les pirates ont quand même fait la fête au son de l'orchestre, les seniors ont joué le jeu et la convivialité était au rendez-vous.

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

Rendez-vous santé

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

mardi 26 février 2019

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

Salle Raoul-Dufy à la Maison du tourisme

mardi 12 mars 2019

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

Goûter offert.

Foyer Charles-Moulet - Croix-Sainte



© 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 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 Charles-Moulet



Manifestations



Repas des Anciens

La Halle - 12 h

Inscriptions :
du lundi 11 février
au vendredi 1^{er} mars



Fête des Mères

Salle du Grès - 14 h

Inscriptions :
du lundi 29 avril
au vendredi 17 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 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

- ouvertes le jeudi



9^e Fête de la châtaigne

20/21 octobre 2018

Quel bonheur d'année en année de voir autant de monde...

Madame météo nous a offert un beau soleil tout le week-end, les tables pour manger ont été prises d'assaut. Le chapiteau a fait complet avec l'orchestre le samedi et le spectacle de La Capoulière le dimanche. Cette fête familiale fait plaisir à tout le monde, que ce soit aux tout petits qui avaient leur espace réservé sur la plage, avec pour les plus grands un atelier de fabrication de sapins de Noël, mais aussi beaucoup de jeux en bois. Pour les gourmands de sucrés et de salés, ils n'étaient pas oubliés, car tous les artisans proposaient des produits de leur fabrication à petits prix. Belle découverte de ce vannier qui nous a parlé de son métier mais aussi de la transmission de ce savoir par son grand-père.

Alors attention...

10 Les 19 et 20 octobre 2019, nous fêterons les 10 ans de la Fête de la Châtaigne

Nous sommes déjà dans les starting-blocks, pour préparer cette édition exceptionnelle. Si vous souhaitez rejoindre notre équipe de bénévoles, n'hésitez pas à vous renseigner, en appelant Isabelle au CCAS.

Tél. 04 42 44 33 07

