



N°4 Septembre - Octobre 2024

Belle rentrée à toutes et tous pour de bons moments de découverte, de convivialité et de partage. Reprise des activités à partir du 3 septembre.

## Retour sur...

### Les randonnées

#### ***Une rando-aïoli à Boulbon très réussie !***

*Le 3 mai 24*

Malgré les incertitudes liées à la météo capricieuse de ce mois d'avril (15 jours de mistral en continu, une pluie soutenue la veille du jour J), ce sont 37 courageux randonneurs qui se sont élancés sous un soleil radieux pour parcourir les 9 km prévus au programme.



Certes, nous nous sommes un peu trempés les chaussures et le bas des pantalons en démarrant la rando sur les chemins herbeux de Boulbon mais heureusement, après 1 heure de marche, il n'y paraissait déjà plus rien ! Cette mise en appétit étant faite, 11 non-randonneurs nous ont rejoints pour s'installer sur la belle terrasse du Café du Commerce afin de profiter de l'aïoli maison préparé avec amour par un cuisinier ... anglais !!! (et ce n'est pas une galéjade) : plutôt inédit par chez nous !

Un peu déstabilisés quand même par la cuisson « al dente » des légumes, notre repas s'est malgré tout parfaitement déroulé et dans une ambiance des plus conviviales.



Rendez-vous est donc pris pour l'année prochaine, ne serait-ce que pour « mesurer » les progrès de notre cuistot du jour !



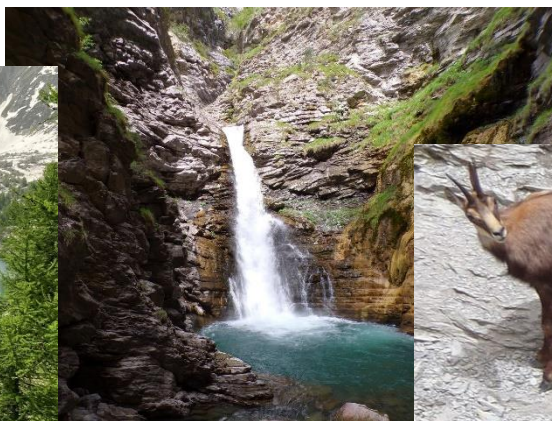
*A voir la bonne mine des participants à cette journée, le cabinet de rééducation (juste derrière) devrait s'inspirer de nos méthodes pour remettre sur pieds ses patients !*

## ***Séjour à Colmars-Les-Alpes***

*Du 18 au 20 juin 24*

14 participants ont passé deux nuitées dans un gîte à Colmars-les-Alpes, un séjour légèrement écourté à cause de la pluie. Conformément au programme, l'objectif était de refaire la randonnée des gorges de St Pierre, mais avec un retour différent par rapport à l'année dernière. Bien nous en a pris, car nous avons rencontré bon nombre de chamois sur ce parcours- là !

Par ailleurs, les quelques-uns n'ayant pas fait la rando dans les gorges sont allés se balader du côté du lac d'Allos encore pas mal enneigé.



## **Le Relais au Salon des Seniors de Port-de-Bouc**

***Une belle organisation et des contacts pour des projets à venir***

*Le 19 mai 24*

Le Relais était bien présent à la salle Gagarine lors de ce forum organisé de main de maître par les élèves en 1<sup>ère</sup> année de BTS SP3S (Services et Prestations dans les Secteurs Sanitaire et Social) du Lycée Mongrand.

L'ambiance conviviale de cet événement aura permis quelques intéressants contacts pour les prochains mois.

Un défilé de mode organisé par les élèves de la formation Métiers de la Mode a agrémenté cette journée.



## **Le Relais, partenaire du C.C.A.S. de Saint-Mitre-Les-Remparts**

***Toujours partant !***

*Le 26 juin 24*

Le Relais a également eu le plaisir de participer à l'événement "*Ensemble et Solidaires : Renforcer les Liens Sociaux*" organisé par le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de Saint-Mitre-les-Remparts et ses deux jeunes stagiaires Kyllian et Ciara, élèves de BTS de Mongrand. Ce projet visait à lutter contre l'isolement des personnes âgées. Peut-être le point de départ d'un projet Engagement citoyen des jeunes étudiants auprès de personnes âgées où le Relais serait partenaire du CCAS et du Lycée. Nous vous tiendrons informés de l'évolution de ce projet.



## La Sophrologie

### *Une dernière séance avec Anne-Marie pleine d'émotions.*

Le 15 mai 24

Un moment de convivialité, en fin de séance, a permis à tous les fidèles participants et au bureau de remercier Anne-Marie de son engagement, sa disponibilité, sa douceur et sa gentillesse pendant ses cinq années de bénévolat.



## Les Causeries

### *Un voyage magique en Amérique Latine*

Le 23 mai 24

Christian a su embarquer les 110 personnes présentes qui ont particulièrement apprécié cette soirée musicale.

Il nous a enchantés passant de la flûte à la guitare et avec beaucoup de générosité, il a également pris le temps de nous présenter ses instruments et de raconter des anecdotes.



## Les Aidants

### *Un guide fort utile !*



Lors des rencontres (47 depuis le début de l'action), de nombreux sigles sont utilisés (APA, MDPH...) et bien des démarches administratives abordées suivant les situations : Aidant d'un parent, conjoint âgé, Aidant d'un enfant handicapé ou malade.

Il a paru nécessaire d'élaborer un guide le plus exhaustif possible des organismes existants et des démarches à entreprendre suivant les situations.

Ce guide s'est également voulu, précieux pour les conseils prodigués aux Aidants, afin qu'ils prennent soin d'eux, sans quoi, ils ne pourront pas continuer à aider leurs proches. Ce travail remarquable a été « fait maison » par Yvette DUPLOMB que nous remercions.

## Le Club Lecture

### Son Coup de cœur



« *Cette nuit la mer est noire* » de **Florence Arthaud**

« J'ai basculé en une fraction de seconde, il fait nuit noire, je suis seule. Dans quelques instants la mer, ma raison de vivre, va devenir mon tombeau... »

« Début d'un livre confession d'une intensité poignante, par son récit angoissant des heures passées, attendant un hypothétique sauvetage et attachant par le récit sincère de sa vie de sportive, libre, courageuse, déterminée et admirable.

En le lisant, on se dit : Quelle femme ! » Opaline



## Prochainement...

### Du nouveau dans les adhésions : PEP'S UP

#### *Un logiciel tout-en-un pour gérer notre Relais*

*A partir de septembre 24*

Le réseau national Relais Amical Malakoff-Humanis s'arme d'un nouveau moyen de gestion et de communication avec la mise en place dès septembre du logiciel PEP'S UP développé par une société marseillaise. Ce dernier regroupera tous les outils nécessaires au fonctionnement de notre Relais : **le site internet**, le logiciel de comptabilité, la gestion des membres du Relais, la communication, **les inscriptions en ligne aux activités, les adhésions.**

Un logiciel fluide, au fonctionnement intuitif qui s'adapte à tous les supports (ordinateur, smartphone, tablette) et à tous les navigateurs. Un bel outil qu'il faudra s'approprier pour renforcer nos contacts.

Le bureau a travaillé pendant l'été pour le rendre opérationnel en septembre.

Certains d'entre vous, familiarisés avec l'informatique, ont pu déjà créer leur compte et renouveler leur adhésion. Pour les autres, pas d'inquiétude, nous vous proposons de venir le découvrir et de l'utiliser avec nous lors des premières journées d'inscription les lundi 2, mardi 3, mercredi 4 et vendredi 6 septembre de 9h à 12h et de 14h à 17h.

*Pour les nouveaux adhérents, un accueil personnalisé sera assuré sur rendez-vous.*

## La Gymnastique

### *Venez découvrir l'activité dans une nouvelle salle !*

*Saison 24-25*

A partir du vendredi 13 septembre, la gymnastique se déroulera dans une salle adaptée, à la **Maison de la Jeunesse dans le village de Saint-Mitre les-Remparts**, attenante au parking du stade et du gymnase, lequel facilitera votre stationnement.

Nous retrouverons Christine, chorégraphe, qui vous proposera une séance d'essai qui vous permettra de juger si cette activité peut vous convenir.

Nous vous rappelons que c'est une heure hebdomadaire le vendredi matin en deux sessions (9h ou 10h) où s'enchaînent des mouvements corporels qui allient souplesse, équilibre, motricité, coordination et adresse, adaptés à nos âges, le tout en musique. **Venez nous rejoindre, vous ne le regretterez pas !**



## Les Journées des Associations

Le 7 septembre 24 à Saint-Mitre-les-Remparts à partir de 15 h

Le 14 septembre 24 à la Halle de Martigues, de 10h à 17h

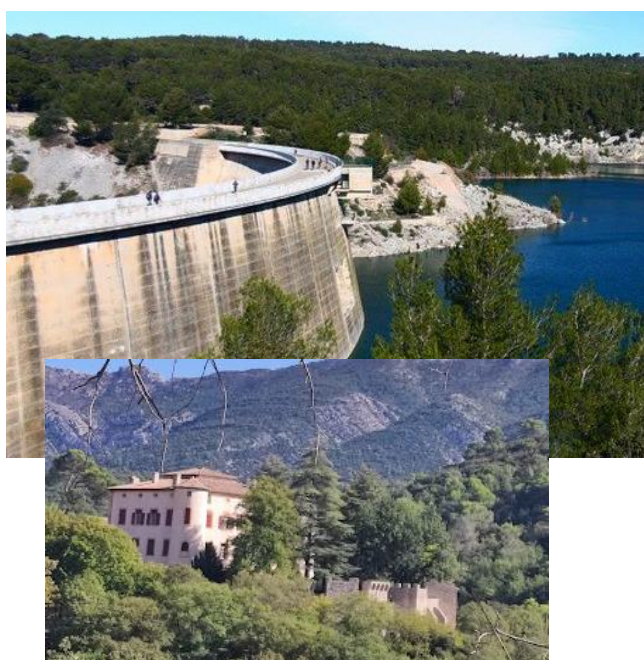
Le Relais sera présent et présentera ses activités.

## Les randonnées et promenades

### Le repas des randonneurs à Vauvenargues

Le 20 septembre 24

Après une randonnée de 8 km qui vous permettra de découvrir cette belle région et les barrages de Bimont et Zola, au cœur du réseau du canal de Provence, une pause conviviale bien méritée pour fêter la rentrée des randonneurs vous permettra de déguster un tajine ou un couscous.



Derniers jours pour vous inscrire au repas.

## Les Voyages

### Ombrie

Du 8 au 12 octobre 24

Le dernier voyage de l'année est proche. Nous nous retrouverons 49 adhérents, dont 22 de Martigues à la découverte de ces Merveilles d'Italie que sont

*PERUGIA – SIENNE – MONTEFALCO – ASSISE – SPOLETO - MARMORE*

Nul doute que, comme par le passé, convivialité et bonne humeur seront au programme.



## Les Aidants

### **15<sup>ème</sup> journée Nationale des Aidants**

Le 9 octobre 24

Soyez nombreux à la marche des Aidants au Parc Julien Olive, à Martigues, à 14h !

## Les Causeries

### **Camargue maritime, 26 siècles d'histoire**

par Luc LONG, grand archéologue sous-marin et véritable aventurier

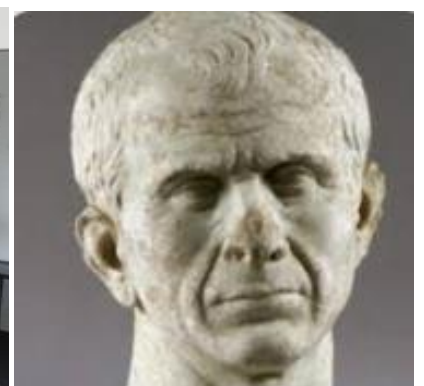
Le 17 octobre 24

Luc LONG et son équipe n'ont pas seulement découvert, dans le Rhône en Arles, un chaland romain et surtout en 2007 un superbe buste de Jules César très médiatisés (à voir au Musée de l'Arles antique).



Ils ont aussi initié les premières fouilles sous-marines au large de la Camargue. Après plusieurs décennies de recherches, elles ont livré plus de 60 épaves romaines, un espace portuaire antique inédit, ainsi que 70 épaves postmédiévales et modernes. Ce riche patrimoine est aujourd'hui présenté dans le nouveau musée des Saintes-Maries-de-la-Mer.

C'est la formidable histoire de leurs découvertes et des toutes dernières qui vous seront ainsi dévoilées.



Relais Amical Golfe de Fos - Espace Vénitien - 1 boulevard du Président Allende 13500 MARTIGUES

Tel : 04 42 44 11 15 - Courriel : [RAMM13500@orange.fr](mailto:RAMM13500@orange.fr) – Internet : <https://relais-amical-du-golfe-de-fos.pepsup.com>

Permanences : lundi et jeudi de 10 à 12h