



L

N°7 - Mars - Avril 2025

Un des temps forts de la période à venir : notre Assemblée Générale, le 17 mars. Une occasion de découvrir le fonctionnement et le dynamisme de notre association. Soyez nombreux à partager ce moment avec nous !

Prochainement...

- **4 mars et 1^{er} avril 2025** : Cycle Cinémathèque
- **7 mars** : Visite guidée Musée Ziem, Expo Zingaro et Marie Bashkirtsteff
- **17 mars 2025** : Assemblée Générale du Relais suivie d'un repas
- **20 mars 2025** : Causerie « Tous biaisés par notre Cerveau »
- **2 avril 2025** : Sortie Aigues-Mortes [Complet](#)
- **24 avril 2025** : Causerie « La valise espagnole »

Retour sur...

Le Bénévolat dans notre Relais en 2024

Un bilan encourageant !

En 2024, **71 bénévoles** ont fait vivre les activités de notre Relais et ainsi offert **13 000 heures** de bénévolat, soit 1600 heures de plus que l'an passé. Merci aux bénévoles pour leur engagement !

ACTIVITES	Heures déclarées
Bien vieillir, Aidants, Activités sociales individuelles et collectives	2 263
Soutenir le retour à l'emploi	154
Autres missions socio-économiques	744
Prévention Santé	5 634
Activités culturelles et de loisir	877
Animation Gestion	3 324
	12 996

La Formation des Accompagnateurs de Marches

Les 15 et 29 janvier 2025



Vos accompagnateurs ont suivi une journée de formation en "Secours en milieu hors urbain" sur les hauteurs de Meyrargues, en deux groupes. Les différents cas possibles en randonnée ont été vécus sur le terrain en situation quasi réelle : les arrêts cardiaques avec le massage cardiaque, les blessures avec le pansement compressif ou le garrot, les fractures avec immobilisation. Il nous a été rappelé également que dans de très nombreux cas, il nous fallait soit appeler, soit faire appeler le 112 ; outre le fait que le formateur nous dispensait des recommandations sur les premiers secours, nous étions couverts. Un point a également été fait sur le matériel des trousse de secours, il serait bon d'y ajouter un pansement compressif type israélien ainsi qu'un garrot.

Voilà vos accompagnateurs prêts ! Ils continueront à vous demander d'être vigilants afin de n'avoir ni incident, ni accident.

A bientôt, sur les chemins de Provence !



Les Causeries - Conférences

Femmes en train pour Pékin

par Liliane QUEROU

Le 30 janvier 2025



Avec un enthousiasme de femme engagée, Liliane a su conquérir son public en le faisant monter dans ce train, parti de Paris pour rejoindre Pékin, pour assister à la 4^{ème} Conférence Mondiale des Femmes en 1995. Elle lui a fait partager ses moments forts d'échanges entre femmes sur plus de 10 000 km, ses rencontres de cultures et de réalités différentes à chaque étape et ses souvenirs à travers une petite exposition. Le transsibérien traversant des paysages grandioses a ajouté une dimension unique à cette aventure. Et si la cérémonie prestigieuse dans le stade de

Pékin l'a marquée - des milliers de femmes du monde entier se tenaient la main en chantant l'hymne à la joie - elle n'oublie pas la grande déception de leur arrivée, sous haute surveillance.





Le Goûter des Aînés, le Loto

Un record avec 111 participants, contre 93 l'an dernier et 84 en 2023

Le 25 janvier 2025

Une après-midi festive, bien organisée, appréciée de tous où les rencontres et les échanges sont allés bon train, à l'exception du moment du Loto où le silence était de rigueur. Les lots de qualité ont été prisés.

Une belle occasion pour mettre à l'honneur et remercier chaleureusement Alain PONZA pour son investissement et son dévouement au sein du Relais, pendant plus de vingt ans.



Le Cinéma, une nouveauté

Première sortie, « A bicyclette », à La Cascade...

Le 8 février 2025

" Premier coup de pédale " pour l'action cinéma avec la projection du film « A bicyclette », en avant-première.

Vous avez été nombreux, 38, malgré la pluie, à assister à ce film documentaire, véritable hymne à la vie et à l'amitié.

Nous sommes sortis de cette séance ébranlés, déstabilisés et ravis ! La présence du comédien et réalisateur Mathias MLEKUZ, figure familière du petit et du grand écran, nous a permis de beaux échanges.

Un covoiturage a facilité la participation de personnes qui ne conduisent pas de nuit. A bientôt pour un prochain film !



Pour les sorties au Cinéma, un partenariat est également prévu avec le Cinéma Le Méliès de Port-de-Bouc.

... Et à la Cinémathèque de Martigues !

Du 4 mars au 20 mai 2025

Afin de compléter le projet, la Cinémathèque de Martigues a également proposé gratuitement **aux amateurs de cinéma du Relais** un projet original avec quatre rendez-vous de mars à mai. Ils permettront de découvrir l'histoire et l'industrie du cinéma en région, les lieux de tournages et la filière cinéma à Martigues.

Les séances : les mardis 4 mars, 1^{er} avril, 13 mai de 14h30 à 16h30.

Le 20 mai, découverte pedestre et en bateau.

Encore quelques places disponibles !

Le Club Lecture

Son coup de cœur



Veiller sur elle de Jean-Baptiste ANDREA

Un livre qui nous a tenus en haleine et dont l'action tourne autour de deux personnages :

Mimo, un jeune Italien, né en France dans une famille pauvre. Sans possibilité d'avenir, sa mère l'envoie à 12 ans chez son oncle, tailleur de pierre à Pietra d'Alba pour apprendre le métier de sculpteur. Mimo ne tarde pas à dépasser le maître et à recevoir des commandes de l'Eglise et de la riche famille Orsini.

Viola Orsini, une aristocrate, débordante d'idées, en avance sur son temps. Elle a trop d'ambitions pour se résigner à la place qu'on lui demande d'occuper et souffre de ne pouvoir participer à la vie politique.

Deux mondes qui ne devraient pas se rencontrer et qui pourtant se reconnaissent dans leurs aspirations. Viola et Mimo multiplient les rendez-vous et tissent entre eux un lien indéfectible. Tout se passe autour de leurs destins hors normes. Ils nous embarquent dans leurs désirs d'aventures, soutenu par l'amour de l'art qu'ils partagent. En les suivant, nous parcourons l'Italie de l'entre-deux-guerres sur fond de montée du fascisme.

Un livre captivant et plein de beauté. *Christine*

Prochains rendez-vous : les 20 mars et 24 avril



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

Tel : 04 42 44 11 15 - Courriel : relaisamical.golfedefos@gmail.com

Internet : <https://relais-amical-du-golfe-de-fos.pepsup.com>

Permanences : lundi et jeudi de 10 à 12h