



N°5 Novembre – Décembre 2024

Deux mois se sont écoulés depuis septembre et notre Président tient à remercier tous ceux qui se sont investis pour permettre une rentrée sereine avec le nouveau logiciel PEP'S UP. Il remercie aussi tous les bénévoles qui s'impliquent dans toutes les activités du Relais. A l'aube de la Toussaint, nous avons une pensée pour nos chers disparus.

Retour sur...

PEP'S UP

Un beau record, merci aux adhérents !

A partir de septembre 2024

Les adhérents ont majoritairement bien accepté cette nouvelle façon d'adhérer avec une application, peut-être pas aussi intuitive qu'on aurait pu le penser. Aussi, le bureau s'est-il mobilisé sur la première semaine et sur les suivantes, il a été rejoint par de nombreux volontaires pour accompagner les adhérents qui rencontraient quelques difficultés. A la fin de la première semaine, un tiers des adhérents étaient inscrits et à ce jour, le Relais en compte 223. Les inscriptions sont toujours en cours.

Les Journées des Associations

Le 7 septembre 2024 à Saint-Mitre-les-Remparts

Un après-midi ventilé et ensoleillé au stade de St Mitre a permis aux adhérents présents des échanges fructueux et de belles rencontres qui ont abouti à des participations à nos activités et à des inscriptions.

Le 14 septembre 2024 à la Halle de Martigues



Là encore, le Relais bien représenté a su convaincre du bien-fondé de ses activités, ce qui a incité bien des personnes à nous rejoindre.

La Gymnastique

La reprise de l'activité dans une nouvelle salle.

Le 13 septembre 2024

Christine a accueilli des adhérents heureux de reprendre ou démarrer, pour certains, cette activité.

Un moment désormais attendu par tous, d'autant plus qu'il se déroule dans de nouveaux locaux, à la Maison de la Jeunesse à Saint-Mitre-les-Remparts. Avec cette nouvelle salle, c'est aussi une nouvelle affluence qui s'est présentée, preuve que le besoin de bien-être, de vieillir en mouvement, est plus que jamais au cœur des préoccupations. Un rendez-vous convivial, sous le signe de la santé et de la vitalité, chaque vendredi matin en deux sessions, 9h ou 10h.



Les Randonnées et promenades

Le repas des randonneurs à Vauvenargues

Le 20 septembre 2024

La saison 2024 a démarré le mardi 3 septembre. Les renouvellements d'adhésion à la Fédération Française de Randonnée Pédestre sont allés bon train. Plus de 50 licenciés à la date du 20 septembre et une centaine à ce jour. Cette édition 2024 s'est déroulée dans le cadre magnifique de la Ste Victoire.

Un beau soleil pour cette journée ; 26 randonneurs se sont rejoints sur le parking du barrage de Bimont, tous joyeux de se retrouver. Jean-Louis leur avait concocté la boucle Bimont-Zola-Bimont avec vue imprenable sur la Croix de Provence : moins de 8kms et 180m de dénivelé à réaliser en 3h. Les lacs n'étaient pas au plus haut, surtout Zola où l'on pouvait voir le fond !



Puis, 6 autres adhérents les ont rejoints au restaurant « Le Couscoussier » de Vauvenargues pour un couscous royal. Très bonne ambiance assurée par chacun et chacune.



Ateliers d'Entretien et de Stimulation

Une attractivité forte des ateliers

A partir de septembre 2024

Les ateliers de stimulation cognitive ont redémarré avec un 5^{ème} groupe animé par Jean SKOWRON.

Après une période de pause, ces rendez-vous essentiels permettent d'offrir à chacun un moment pour travailler, préserver, et parfois retrouver ses capacités mentales que le temps peut affaiblir.

Des exercices, des échanges, des défis, tout est pensé pour stimuler l'esprit, raviver l'attention, la concentration, et, dans une ambiance bienveillante, permettre à chacun de se reconnecter à ses facultés.

Un moment à part, où l'on prend soin de l'essentiel, là où se joue aussi une partie de notre bien-être quotidien.



Le Club Lecture

Une nouvelle responsable

A partir du 26 septembre 2024

Carole FREVILLE a pris le relais des PAILHES, que nous remercions chaleureusement, pour animer cette activité dont les rencontres sont toujours très attendues.

Son coup de cœur

La Carte Postale d'Anne BEREST



Cette carte postale est celle reçue le 6 janvier 2003 par la mère de l'autrice. Celle-ci mentionne uniquement l'adresse de la destinataire ainsi que quatre prénoms écrits les uns en dessous des autres, ceux de ses grands-parents maternels, de sa tante et de son oncle, tous morts en déportation pendant la 2^{de} guerre mondiale.

En cherchant à découvrir la provenance de cette carte, Anne BEREST reconstruit progressivement une histoire familiale passée sous silence, reconstituant d'une part l'histoire de ses aïeux tout en s'interrogeant sur sa propre identité juive. Roman qu'on a du mal à quitter tant il nous transporte. *Carole*



La Semaine bleue

Semaine des retraités et des personnes âgées

Du 30 septembre au 6 octobre 2024



Chaque année, la semaine nationale des personnes âgées et retraités, baptisée la Semaine bleue, est l'occasion d'insuffler un nouveau regard sur le vieillissement, sur la place des Séniors dans notre société.

Le Relais a apporté sa contribution en proposant à des extérieurs de participer à une randonnée, à un atelier de stimulation cognitive et à une séance de gymnastique.

Le Relais déplore l'absence de participants.

Les Causeries

Trésors du Rhône et de la Camargue, beau succès pour un voyage dans le passé englouti, par Luc LONG, éminent archéologue sous-marin

Le 17 octobre 2024

Expert des fouilles sous-marines, dans le Rhône et en Méditerranée, Luc LONG a su captiver un auditoire de 100 personnes lors de cette conférence exceptionnelle dédiée à ses découvertes fructueuses, non seulement par la richesse de son contenu, mais aussi par son enthousiasme et sa soif de découvertes.

Il nous a permis de découvrir un domaine fascinant, souvent méconnu et donné un aperçu précieux du commerce méditerranéen de l'Antiquité, tout en évoquant la complexité des fouilles sous-marines, où les conditions environnementales jouent un rôle essentiel.

Souhaitons-lui de trouver le temple d'Artémis !



Les Aidants

49^{ème} Rencontre des Aidants

Le 10 septembre 2024

Pour cette 49^{ème} Rencontre des Aidants, deux nouvelles personnes amenées par Mireille, nouvelle bénévole et fidèle aux rendez-vous, ont rejoint le groupe.

Un événement qui, mois après mois, rassemble ceux qui, dans l'ombre, soutiennent leurs proches avec dévouement. Chaque visage, chaque histoire est une pierre de plus dans cet édifice de solidarité, où l'entraide et le partage demeurent essentiels.



1^{ère} Marche des Aidants à Martigues

Le 9 octobre 2024



La première Marche des Aidants au Stade Julien Olive a été un moment fort, marqué par une animation musicale entraînante, l'allocution du maire en soutien aux aidants et l'énergie d'un coach sportif qui a accompagné les participants tout au long du parcours. Un moment de solidarité et de bien-être partagé.

En savoir plus : [Vidéo](#)

Opération Brioches

Et toujours cette belle initiative solidaire !

Du 14 au 20 octobre 2024

La somme récoltée est de 108 700 €.

Bien entendu, cette première indication est susceptible d'évoluer un peu en fonction des dons qui peuvent encore arriver.

Nous en saurons plus courant novembre !

Merci à vous qui vous êtes mobilisé(e)s dans la mesure de vos disponibilités. Nous espérons que cela donnera des idées à beaucoup d'autres de nos adhérents ! Rdv l'an prochain à la même période !



Les Voyages

Fabuleuse Ombrie

Du 8 au 12 octobre 2024

Nous avons retrouvé avec plaisir nos amis du Var et du Vaucluse pour découvrir cette magnifique région de l'Italie qu'est l'Ombrie.



Quelle merveille que la découverte de ces villes médiévales, Pérouse, Sienne, Spoleto, Bevagna ! La visite d'Assise et de sa Basilique St François rendue grandiose grâce aux fresques de Giotto a été appréciée et

L'excursion à la Cascade de Marmore, spectaculaire chute d'eau artificielle, la plus haute au monde (165 m), a permis aux courageux de se dégourdir les jambes.

Au plaisir de se retrouver pour un prochain voyage !

Prochainement...

- **13 novembre 2024** : Sortie Coquillages et visite de NOILLY PRAT et ses Vermouths
- **19 novembre 2024** : Conférence Epargne et Retraite à La Source
- **28 novembre 2024** : Causerie Mettez-vous au Provençal...le temps d'une soirée à la Salle de conférence de la Mairie de Martigues
- **4 décembre 2024** : Repas Choucroute à la Source
- **25 janvier 2024** : Goûter des Aînés et son Loto à la Maison pour Tous de Fos-sur-Mer



Relais Amical Golfe de Fos - Espace Vénitien - 1 boulevard du Président Allende 13500 MARTIGUES
Tel : 04 42 44 11 15 - Courriel : RAMM13500@orange.fr – Internet : <https://relais-amical-du-golfe-de-fos.pepsup.com>

Permanences : lundi et jeudi de 10 à 12h