



N°9 – septembre-octobre 2025

C'est la Rentrée pour le Relais amical !

Après une pause bien méritée, nous sommes ravis de vous retrouver pour une nouvelle saison pleine d'énergie, de projets et d'activités dans la convivialité.

La semaine d'inscriptions est ouverte du 9 au 12 septembre !

Que vous soyez un habitué ou un nouveau venu, c'est le moment de réserver vos places pour nos activités.

Toute l'équipe du Relais vous souhaite une excellente reprise dans la bonne humeur et le dynamisme qui nous caractérisent.

A très bientôt !

Prochainement...

- **3 septembre** : Cézanne à Aix, atelier des Lauves et expo Musée Granet
- **6 septembre** : Journée des Associations Martigues et St Mitre (a-midi)
- **8 septembre** : Conseil d'Administration et réunion des responsables d'activités
- **Du 9 au 12 septembre** : Inscriptions au Relais de 9h à 12h et de 14h à 17h
- **12 septembre** : Repas des randonneurs au Cercle de voile de Martigues
- **13 septembre** : Film Météors, en avant première à La Cascade.
- **Du 27 septembre au 3 octobre** : Voyage à Majorque
- **Du 6 au 12 octobre** : Opération Brioches - Chrysalide et **Semaine Bleue**¹
- **7 octobre** : Cycle « les grands courants du Cinéma » à la Cinémathèque
- **8 octobre** : Journée Nationale des Aidants - Marche au Parc Julien Olive
- **15 octobre** : Sortie ferme marine et Abbaye de Valmagne
- **16 octobre** : Causerie sur le chamanisme par Jeanne-Marie Sauvage-Avit

¹ C'est l'occasion pour les non adhérents de découvrir les activités du Relais : randonnées, gymnastique, atelier de stimulation sont en libre accès. **Pensez à en parler autour de vous !**

Retour sur...

Une activité de plein air

Le Mölkky : un lancement prometteur !

A partir du 02 mai



Au pays de la pétanque, le Mölkky, ce jeu de quilles en bois venant de Finlande, a su trouver ses adeptes parmi les adhérents du Relais.

Depuis son lancement le 2 mai et jusqu'à fin juin, cette activité a rassemblé une vingtaine de personnes tous les 15 jours au parc de Figuerolles. Plusieurs parties d'une vingtaine de minutes, suivies d'un goûter tiré du sac des participants ont rythmé ces après-midis récréatifs, sans oublier la remise des médailles (pour la photo !)

L'activité reprendra le 4 septembre jusqu'à fin octobre, puis à partir d'avril 2026 après une pause hivernale.



Le Lien social

Les visites de convivialité ont bel et bien démarré

Le 13 mai, ils étaient 7 à échanger sur cette nouvelle action importante, autour de Lise MARCA.

Chacun(e) a pu évoquer son expérience avec un proche, un ami, un adhérent du Relais ou non.

Les premières visites ont eu lieu sur Salon, puis en partenariat avec le CCAS de St Mitre. Elles ont permis des rencontres avec des personnes isolées, dont certaines ont souhaité participer à certaines de nos activités. Certains contacts ont pu être maintenus pendant l'été.

Le Relais a également participé à un projet intergénérationnel entre des jeunes et l'EHPAD de St Mitre.

Une action amenée à se développer

Le Cinéma

Un Cycle sur le Cinéma à la Cinémathèque de Martigues

- ***Toni, un fait divers à l'écran***

Le 14 mai

Nous nous sommes retrouvés à la cinémathèque pour le film TONI. Nous avons revu ou découvert pour beaucoup d'entre nous " TONI " un film de Jean Renoir tourné en 1934 à Martigues, dont les événements ont poussé Renoir à en faire un film unique ! Un territoire en changement, des paysages contrastés et forts. Nous avons tous apprécié les explications données par Sylvie MORATA avant la projection du film. Vous pouvez vous procurer à l'Alinéa le livre TONI au prix de 5€.



- ***Et une immersion pédestre et en bateau dans l'histoire du cinéma martégal***

Le 20 mai

Sylvie Morata, en partenariat avec l'Office de Tourisme, nous a organisé cette immersion depuis la Cinémathèque Gnidzaz jusqu'à la ville de Port-de-Bouc.

Du film "Toni" à "Titane", Palme d'or du Festival de Cannes, par Julia Ducournau, en passant par "The Walking dead : Dead City", spin-off de la série culte "The Walking Dead", jusqu'aux studios de cinéma... A chaque étape du parcours, Sylvie nous a présenté les films et leurs anecdotes, ainsi que des passages des films sur les écrans du bateau martégal, le Sant Crist ! Quelle belle découverte !





Cérémonie d'ouverture du Festival de Cannes à la Cascade

Le 13 mai

En direct de Cannes pour la cérémonie d'ouverture du 78ème Festival international du film, le cinéma la Cascade a déroulé le tapis rouge, strass et noeuds papillon étaient de mise pour cette soirée de gala !

Nous étions 46 sur 120 personnes présentes.

Le film " Partir un jour "était un choix idéal pour lancer le Festival de façon pétillante et festive.

Le cinéma est une fenêtre ouverte sur le monde, il faut s'en réjouir !

Rendez-vous au 79ème Festival de Cannes.

Vive le Cinéma !



Voyages

Merveilleux tour de Sardaigne



Du 24 au 31 mai

30 adhérents se sont retrouvés pour découvrir la Sardaigne. Lucia, notre guide archéologue, nous a dévoilé les secrets de la civilisation nuragique, propre à la Sardaigne, et nous a fait découvrir Nora, ancien port Phénicien et romain.

Il ne faut pas oublier les beaux paysages que nous avons traversés et la beauté de cette mer bleue intense qui s'offraient à nous chaque jour.

Un repas authentique pris chez les bergers sardes a laissé à tous un excellent souvenir.

L'ambiance conviviale et la bonne humeur qui animent notre relais faisaient partie du voyage.



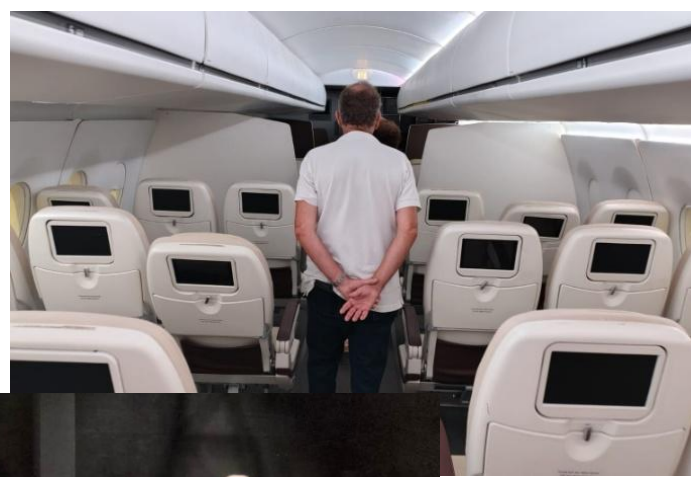
Les Causeries - Conférences

Les studios de cinéma, un engouement jamais démenti

Le 5 juin

97 personnes ont découvert, en deux groupes, les studios de cinéma avec beaucoup d'intérêt et ne regarderont plus un film de la même façon, maintenant que l'envers du décor a été dévoilé. Jennifer et Sébastien ont su avec passion, anecdotes à l'appui, témoigner de cette incroyable aventure humaine qui a fait passer cette entreprise familiale de transport aux 2èmes studios de cinéma de France. C'est le capitaine d'industrie, Olivier Marchetti qui, visionnaire, a su entraîner famille et équipe dans cette épopée.





Les Ateliers d'entretien et de Stimulation - AES

La bonne humeur était de mise lors des désormais traditionnels repas pique-nique partagés à l'occasion de chacun des derniers ateliers A.E.S. de Juin.

Ce sont désormais 122 adhérents inscrits dans nos 6 ateliers qui ont hâte de se retrouver dès mi-septembre pour la nouvelle saison.



Les Randonnées et promenades

Rando aïoli à Boulbon, un très beau succès

Le 6 juin

C'est avec une certaine appréhension que nous avons lancé cette nouvelle « rando aïoli 2025 », compte-tenu de la mauvaise expérience vécue l'an dernier. Heureusement pour nous, une nouvelle équipe a repris la direction du Café du Commerce et nous a convaincus de reconduire cet « évènement » très populaire auprès nos randonneurs.

De fait, ce fut un beau succès puisque nous étions 35 randonneurs ce jour-là et 54 « consommateurs » à table le midi : un nouveau record de participations ... alors que l'on constate par ailleurs une baisse de fréquentation notable lors de nos randonnées du programme semestriel ! De quoi se poser des questions pour la saison prochaine ...

De l'avis général, la qualité de la prestation du restaurant a été cette fois au top ... ce qui devrait nous inciter à remettre ça en 2026 !



Le Club Lecture

Un très bel été pour nos lecteurs

Un peu tristounets de ne pas pouvoir nous rencontrer et surtout de ne pas pouvoir parler de nos lectures durant l'été, nous avons décidé de faire une pause estivale un peu différente en nous retrouvant de façon plus festive qu'à l'habituel (pour ceux qui le pouvaient) !

Ce fut en juin lors d'un déjeuner à la Cantine du mas dans le parc de Figuerolles, puis en juillet en soirée à la fraîche à la Paillote de Ferrières et enfin en août au Cabanon des pêcheurs à Châteauneuf. Un très bel été pour le club lecture avec de belles anecdotes, de belles lectures et de belles rencontres.

Vivement la rentrée, au local le jeudi 25 septembre de 14h à 16h, n'hésitez pas à nous rejoindre !



Les Musées

Une exposition internationale d'exception : Cézanne à Aix-en-Provence

Le 27 août

C'est à la demande d'une adhérente que nous avons décidé d'organiser la visite de l'exposition Cézanne, au Musée Granet à Aix, le 27 août. Nous avons souhaité la coupler avec la Bastide du Jas de Bouffan, qui a rouvert en juin, pour un premier groupe de 25 personnes (seuil maximal).

Une belle découverte ou une redécouverte de l'œuvre de Cézanne, de ses liens avec les peintres de l'époque ! Une centaine de peintures, dessins et aquarelles venues du monde entier nous plonge dans l'univers intime de l'artiste révélant son lien profond avec Aix et sa demeure familiale, véritable atelier de création.

Entre la visite de la Bastide et l'exposition, un repas très convivial a permis de rassembler les participants.

Devant la liste d'attente, nous avons envisagé un deuxième groupe de 11 personnes pour le 3 septembre, avec l'atelier des Lauves.



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