



**N°11 – janvier- février 2026**

*Chers adhérents, chers amis,*

*À l'aube de cette nouvelle année, nous vous adressons nos vœux les plus chaleureux pour 2026, ainsi qu'un immense merci à nos bénévoles dont l'énergie et l'engagement font battre le cœur de notre association.*



*C'est avec beaucoup de plaisir et une grande fierté que nous vous présentons cette nouvelle Lettre placée sous le signe du partage et de la bonne humeur, avec des retours sur des moments forts vécus ensemble.*

*Notre association se porte merveilleusement bien ! Nous sommes aujourd'hui 310 adhérents, dont 62 nouveaux membres. Cette belle dynamique est avant tout la vôtre, reflet d'une association vivante, active et toujours plus accueillante. Nous souhaitons la bienvenue à nos nouveaux adhérents et leur souhaitons une belle intégration au sein de nos activités, nos projets et nos moments de convivialité.*

*Que ces mois de janvier et février soient placés sous le signe du partage, de la continuité et de l'enthousiasme. Nous vous souhaitons une excellente lecture et nous réjouissons de vous retrouver nombreux lors de nos prochains rendez-vous.*

*Emmanuelle et Bernard*

## **Prochainement...**



- |  |                   |   |
|--|-------------------|---|
|  | <b>13 janvier</b> | Cinémathèque : Le néoréalisme italien - La terre tremble (Visconti)         |
|  | <b>15 janvier</b> | Film : Le chant des forêts avec la présence de Vincent Munier               |
|  | <b>22 janvier</b> | Causerie : Cécile Poujol, navigatrice au grand cœur                         |
|  | <b>24 janvier</b> | Loto et goûter des Aînés à Fos  |
|  | <b>Février</b>    | Ateliers ouverts aux adhérents sur l'habitat Sénior « Toit, toi, mon toit » |
|  | <b>12 février</b> | Conférence : Prévention de la Cyber fraude                                  |
|  | <b>24 février</b> | Cinémathèque : L'âge d'or du cinéma japonais                                |
|  | <b>25 mars</b>    | Assemblée Générale  |

## Retour sur...

### La vie du Relais amical : un bon dynamisme !



#### ➤ *Accueil des nouveaux adhérents*

Ce moment d'échanges dédié aux adhérents de l'année en cours a été l'occasion :

- de recueillir leurs premières impressions
- de leur présenter nos activités et les événements à venir.

Et surtout de faire connaissance dans une ambiance conviviale !

Une animation à reconduire, d'autant que certains des adhérents accueillis sont de futurs bénévoles.

Certains se sont déjà déclarés prêts à s'investir dans différentes activités !



### Les activités conviviales ont la cote !



#### ➤ *La traditionnelle choucroute : une belle réussite*

Le déjeuner choucroute est un événement attendu : cette année encore c'est une belle réussite : 102 présents !

L'animation musicale agrémentant le début d'après midi a été appréciée. A noter ce geste de solidarité : les repas des absents leur ont été portés !

Monique relève que des propositions ont été évoquées pour organiser un nouvel événement au printemps (paella...). A suivre !



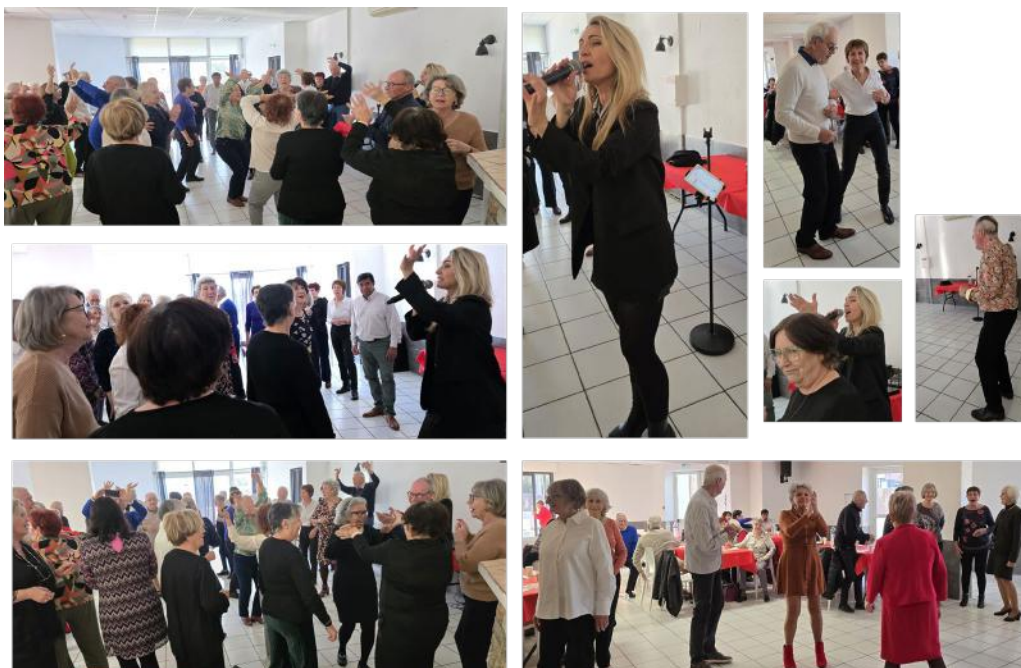
## Les activités conviviales ont la cote !



### ➤ *Le thé dansant : une ambiance de folie !*

A la veille des fêtes de Noël, le Relais a organisé son premier thé dansant, animé par une chanteuse martégale talentueuse, découverte dans The Voice : Elodie Balestra. Elodie, avec sa voix superbe, a su animer ce moment avec générosité.

« Un thé dansant très réussi, une ambiance de folie ! Elodie a enflammé la piste où presque tous se sont retrouvés à danser » relate Emmanuelle avec enthousiasme. Un vrai succès que tous souhaitent déjà reconduire : preuve qu'à nos âges, nous avons besoin de ces moments !



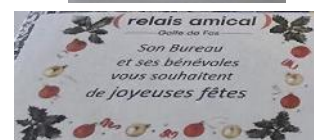
## Le lien social en période de fêtes



### ➤ *Opération Chocolats : maintenir le lien*

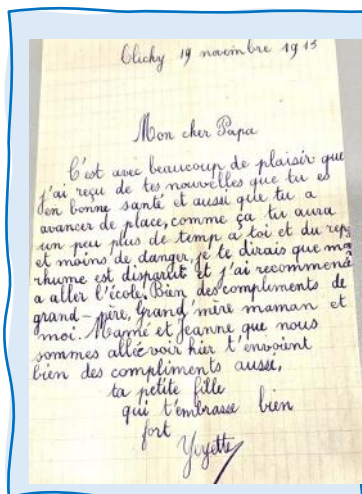
Pour rompre l'isolement, maintenir ou tisser des liens, 120 boîtes de chocolats sont distribuées individuellement en cette période de fêtes aux adhérents ayant 80 ans et plus.

Rien n'est laissé au hasard : constitution des équipes, répartition des boîtes, organisation des visites... jusqu'à la rédaction du petit mot accompagnant les boîtes.





## ➤ *Les enfants pendant la première guerre mondiale*



*On se souviendra des lettres authentiques, dont celle particulièrement touchante de la petite Yvette !*

La soirée s'est poursuivie dans la convivialité avec l'excellent buffet réalisé par les élèves du Lycée Brise Lames.

Le 13 novembre 2025, les 80 personnes présentes ont mesuré à quel point les enfants furent mobilisés par la propagande patriotique dans toutes les dimensions de leur vie : école, loisirs, religion, en ville comme à la campagne.

Grâce à un travail de recherche et de mémoire, Michel Méténier a présenté avec passion des fragments d'histoire avec des documents d'archives, dont de très belles cartes postales.

Sylvie et Mathilde, par leurs lectures talentueuses, ont su redonner vie à ces mots venus du passé et nous plonger dans les voix, les émotions et les regards de ces enfants confrontés à l'absence et à l'espoir.



## Le club lecture vous propose



### ➤ *Le coup de cœur : La nuit au cœur*

Bien avant la remise des nombreux prix qu'a reçus ce livre, il circulait au sein du club lecture, avec des commentaires empreints d'émotion: « *Beaucoup de pudeur dans ce livre qui aborde les phénomènes d'emprise conduisant au féminicide* ». L'autrice aborde trois histoires, dont la sienne, trois histoires réelles dont elle est la seule « rescapée ». « *Elle a mené l'enquête avec délicatesse et humilité* » nous dit une lectrice, ajoutant « *Elle est intellectuellement très honnête en expliquant le mécanisme de l'emprise sans finalement parvenir à le comprendre* ».



## L'activité cinéma : succès au rendez-vous



L'activité Cinéma rencontre un vif succès grâce à la qualité des propositions : films en avant première en la présence des réalisateurs, films faisant l'actualité... Rendez-vous est donné au cinéma La Cascade où l'on règle sa place (4,5 € pour 10 entrées ou 5 €).

Un cycle « *Histoire du cinéma au travers des courants emblématiques* » avec 8 rendez-vous est en outre proposé à la cinémathèque de Martigues.

« *Je n'allais plus au cinéma, et depuis les propositions du Relais, j'apprécie ces sorties. Être en groupe, pouvoir covoiturer ça change tout !* » entend-on souvent ...

### ➤ *L'étranger*

Plus de 50 personnes du Relais ont assisté à la projection du film L'ETRANGER de François OZON.

Un film qui a fait l'unanimité.

Encore un bon moment de cinéma !



### ➤ *La petite cuisine de Mehdi (en avant-première)*

Jusqu'il y a peu, Amine ADJINA était méconnu dans le monde du cinéma ! Issu du théâtre, il signe là son premier film. Nous avons été nombreux à apprécier ce film sensible, intelligent et plein d'humour.



Nous avons également apprécié l'intervention du réalisateur, enthousiaste et généreux dans l'échange. Il nous donne deux rendez-vous au théâtre des Salins avec « Arthur et Ibrahim » le 28 mars 2026 et « Pour nos jardins », le 31 mars 2026. A suivre...

### ➤ *Cycle cinémathèque : « L'entre deux guerres »*

Pour cette deuxième rencontre, Sylvie MORATA nous a parlé du théâtre filmé, de son évolution vers la comédie américaine avec Lubitsch, Capra, Sturges, ses pionniers.



Elle nous a proposé le film : " To be or not to be ". Réalisé en 1942, ce film est traité sur le ton de la comédie. Pour LUBISCH, c'est le ridicule qui tue le mieux la barbarie.

### ➤ *Cycle cinémathèque : « L'école réaliste »*

C'est avant tout la violence de la société que dénonce Renoir.

Le film " La règle du jeu " ( 1939 ) est un des films les plus commentés de l'histoire du cinéma : un film révélateur de la dégradation de la société que Renoir a observée avec précision. La mort danse, les fantômes rôdent, c'est le spectre de la guerre ...



Après-midi convivial, qui s'est terminé par une dégustation de panettones pour cette dernière séance de 2025 !

## Le Bridge : une nouvelle activité



Depuis octobre, il est possible de s'initier au bridge au sein du Relais. Le bridge est un jeu de stratégie qui fait travailler les neurones et qui nécessite un travail régulier d'apprentissage. Le travail de toute une vie à en croire Nicole qui joue depuis 20 ans et déclare apprendre toujours !



C'est Marc qui anime les sessions hebdomadaires (le mercredi) avec 4 participants. Il est possible de rejoindre le groupe en cours d'année à condition d'avoir déjà des bases. « *Attention, si vous mordez à l'hameçon, c'est addictif* » prévient Nicole avec humour. Selon les envies des joueurs, le niveau de 2<sup>ème</sup> année est envisageable par la suite.

## La Fresque du Bénévolat : une randonnée active dans l'univers du bénévolat



Le 14 novembre, au Lycée des Métiers Brise Lames, partenaire, Olivier Soyard a animé une « Fresque du Bénévolat » auprès de retraités Agirc-Arrco. « *Un moment riche où chacun a pu explorer ses motivations, lever ses freins et découvrir le programme Agirc-Arrco - 10 raisons de s'engager - sous un nouvel angle* » déclare Olivier.



Emma témoigne : « *Cette journée m'a permis d'avoir une vraie réflexion sur ce que je souhaitais faire et l'information sur ce qui est possible. Aujourd'hui, je n'ai pas de petits enfants et c'est un grand plaisir d'avoir rejoint l'aide aux devoirs des petits* ».

Christine ajoute : « *Participer à la Fresque du Bénévolat m'a donné l'occasion d'échanger en toute simplicité avec des personnes déjà engagées dans le bénévolat et partager les valeurs qui les animent. J'ai pu ainsi mieux appréhender la manière dont je vais pouvoir concrétiser mon désir de me rendre utile en « donnant et recevant »* ».

## Album photos, actualités : Restez en ligne !



Pour consulter les photos prises pendant des activités\*, découvrir en détail les propositions du Relais et rester informé des événements, connectez-vous sur :

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

\* : les photos sont réservées aux adhérents (connectés) ; un lien pour créer votre espace personnel vous a été transmis suite à votre adhésion.



# Les Ateliers d'Entretien et de Stimulation Cognitive AES plébiscités : 140 participants !



Afin d'entretenir ses capacités intellectuelles, les ateliers d'entretien et de stimulation proposent des exercices mettant en œuvre les connaissances, la mémoire et la logique.

Ils se déroulent en petits groupes (15 à 20 personnes) et ont lieu tous les 15 jours dans une ambiance conviviale et bienveillante. Cette activité remporte un vif succès avec 6 groupes et 4 animateurs bénévoles, pour un total de 140 adhérents !

En décembre, une séance « spécial Noël » a été organisée dans chaque groupe. Avec des exercices préparés par les participants, vêtus pour l'occasion, et un moment convivial autour de friandises.

Alors, si vous avez envie d'essayer, prenez contact avec un des animateurs ! Il reste quelques places et l'ouverture de nouveaux groupes est en projet.

Et puis, pourquoi ne pas rejoindre l'équipe d'animation ? « *Un parcours de formation théorique et pratique complet est prévu pour les nouvelles vocations* » rassure Jean.

« *On sent en fin de séance que nos neurones ont bien chauffé, tout ça sans se prendre au sérieux, c'est génial* »

« *Pour moi c'est un peu dur j'avoue, mais depuis le début, j'ai acquis quelques méthodes, j'y arrive de mieux en mieux* »

« *Si j'avais su, je me serais inscrite bien plus tôt !* »



Relais Amical Golfe de Fos - Espace Vénitien - 1 boulevard du Président Allende 13500 MARTIGUES  
04 42 44 11 15 - [relaisamical.golfedefos@gmail.com](mailto:relaisamical.golfedefos@gmail.com) - [www.relais-amical-du-golfe-de-fos.pepsup.com](http://www.relais-amical-du-golfe-de-fos.pepsup.com)  
Permanences : lundi et jeudi de 10 à 12h