



N°10 – novembre-décembre 2025

Un excellent démarrage pour cette nouvelle saison !

Nous sommes ravis du nombre important de nouveaux inscrits et de la vitalité des activités qui ont repris avec enthousiasme. L'énergie collective et la participation de chacun confirment le plaisir de se retrouver et de partager à nouveau des moments conviviaux.

*Cette nouvelle saison est placée sous le signe du **Bénévolat**, une valeur essentielle qui fait vivre notre association au quotidien. Le Relais a la chance de compter de plus en plus d'adhérents qui s'engagent, apportant leurs compétences, leur temps et leur bonne humeur pour faire grandir nos projets.*

Dans cette dynamique, le Relais participera le 14 novembre prochain à une journée insufflée par l'Agir Arrco « les 10 raisons de s'engager », une belle occasion de valoriser toutes les formes d'implication et de réfléchir à ce que signifie « s'engager » aujourd'hui.



Prochainement...

4 novembre « L'entre-deux-guerres » à la Cinémathèque

13 novembre Causerie « Les enfants pendant la 1^{ère} Guerre mondiale »

15 novembre Film « L'étranger » à la Cascade

18 novembre Ciné-rencontre « La petite cuisine de Mehdi »

19 novembre Accueil des nouveaux adhérents

26 novembre Repas Choucroute à La Source

2 décembre « L'école réaliste » à la Cinémathèque

17 décembre Thé dansant 

Retour sur...

Les Randonnées et promenades



➤ *Repas des randonneurs et nouveautés au programme*

Le Repas des randonneurs a réuni 31 participants au Rest'Eau de la Base nautique de Tholon le 12 septembre ; 11 ont sillonné Figuerolles en « apéritif » .

La saison 2025-2026 démarre avec une nouveauté : les randos du vendredi allégées, à la journée comme l'après-midi, suite à l'enquête lancée cet été. « *De nombreux participants ont jugé les randos trop éloignées, répétitives, dures. Nous allons en chercher d'autres, mais notre espace est restreint* » précise Jean-Louis.

50 marches (randos et promenades) sont proposées de septembre à janvier, avec 14 accompagnateurs, pour parcourir nos beaux sentiers de Provence..



*Les photos
des randos
sont visibles
sur l'album
photo du site
du Relais*

Le club lecture



➤ *Coup de cœur : « Les contemplées » de Pauline Hillier*

« *Une lecture qui prend aux tripes dès le début* » nous prévient Carole.

Une Française se retrouve incarcérée à la Manouba (la plus grande prison de femmes de Tunis) : partant d'une expérience vécue, elle fait œuvre de fiction pour nous faire rencontrer des codétenues, illuminant ce milieu de leur humanité.

Alors oui c'est un récit carcéral, mais c'est aussi un témoignage sensible, intense et poignant, une histoire de femmes que vous n'oublierez pas !





➤ *Opération Brioches pour la Chrysalide de Martigues et du Golfe de Fos*

Comme chaque année depuis plus de 30 ans, les bénévoles du Relais Amical se sont investis du 6 au 12 octobre.

Ils **étaient 31** cette année pour participer à la collecte dans les grandes surfaces, les commerces et les marchés des communes du sud de l'étang de Berre ainsi que dans les usines et entreprises de Fos-sur-Mer et de Port-de-Bouc.

Bilan :

- ✓ 16 500 brioches distribuées contre un don de 6 € minimum
- ✓ **206 heures de bénévolat** réalisées par les volontaires du Relais Amical

Un grand BRAVO pour leur implication en faveur du Handicap !



➤ *Marche des aidants*

Ce 8 octobre, à Martigues, s'est tenue la 2^{ème} Marche des Aidants, organisée par le Pôle Info Senior et le Maillon, avec le soutien de l'AGIRC-ARRCO.

Le parc Julien Olive s'est transformé pour honorer celles et ceux qui, dans l'ombre, accomplissent un rôle essentiel : accompagner un proche, chaque jour, avec dévouement et amour.

Notre Relais a bien été représenté à cette journée ensoleillée, placée sous le signe de la générosité et de la détermination. Chaque pas résonnait comme un hommage à ces héros du quotidien. **Ainsi les Aidants n'étaient pas seuls. Ils marchaient, soutenus, reconnus, entourés. Et c'est là tout le sens de cette marche.** [Visionnez un reportage vidéo en cliquant ici](#)



Sorties touristiques et culturelles



➤ *Sortie coquillages de l'Automne à Marseillan*

Record battu : 55 participants ! « *En visitant le mas ostréicole, nous avons découvert le parcours des huîtres avant qu'elles n'arrivent dans nos assiettes ! Et chacun a pu déguster selon son appétit !* » raconte Monique.

Une visite guidée a permis d'admirer l'Abbaye de Valmagne, classée monument historique ; enfin, une dégustation des vins de la propriété a été appréciée.



Abbaye de Valmagne



Un bon moment de convivialité !

Voyages



➤ *Émerveillement et émotions à Majorque*

45 passagers ont embarqué, destination Majorque. Une météo favorable toute la semaine a permis de profiter des magnifiques paysages, tout particulièrement le Cap Formentor et son Belvédère. « *Notre Dame de la Seu nous a émerveillés, par sa grandeur et sa beauté* » souligne Monique.

Moment d'émotion : un concert fort apprécié lors de la Visite de Chartreuse Royale de Valldemossa, célèbre par le séjour de George Sand et Chopin.

Retrouvez le compte-rendu de voyage illustré sur l'album photo du site du Relais.



Les Causeries - Conférences



➤ *Le chamanisme, une autre façon de percevoir le monde*

Jeanne-Marie Sauvage-Avit a su captiver son auditoire (79 personnes !) grâce à une présentation factuelle et rigoureuse ; elle a partagé de manière authentique le fruit de ses recherches, de ses expériences personnelles et de ses voyages.

Ses propos ont permis d'aborder le chamanisme sous un angle à la fois culturel, spirituel et anthropologique, suscitant échanges et réflexions parmi les participants, en particulier pendant le moment convivial et chaleureux qui a suivi.

Définition (proposée par Jeanne-Marie Sauvage-Avit)

Un chaman est une personne qui modifie à volonté son état de conscience pour voyager dans une réalité non ordinaire où elle prend contact avec des aides spirituels et des maîtres, afin de gagner un pouvoir et/ou une connaissance qu'elle rapportera ensuite dans la réalité, pour son propre usage ou celui des autres.

Jean Horwitz



Activité Mölkky



➤ *Trêve hivernale pour le Mölkky !*

Avec le passage à l'horaire d'hiver, les participants à l'activité Mölkky ont joué leurs dernières parties de la saison le vendredi 31 octobre.

« *Au total, 161 participations à cette activité ont été comptabilisées au cours des 9 séances de 2025* » se réjouissent Violette et Jean.

Tous les Mölkkata (*) ont promis de se retrouver dès la reprise de l'activité début avril 2026, avec le retour des beaux jours.

Confiance de Jean : « *On se souviendra de certains goûters avec les crêpes, gâteaux, croquants et beignets maison ...* »



() Un peu de vocabulaire :*

- **MÖLKKATA** : joueur de Mölkky
- **MÖLKYSTI** : Joueur qui est le plus fort (ou le plus chanceux ?)
- **MÖKELÖIDÄ** : Manquer 3 coups de suite



➤ Météors

Une quarantaine de personnes du Relais se sont retrouvées pour la 1^{ère} projection de la saison au cinéma la Cascade.



« Après "Petit paysan », Hubert CHARUEL nous a proposé un film sensible et résolument humain sur la jeunesse d'aujourd'hui, avec un réalisme percutant. Nous avons eu de beaux échanges avec le réalisateur et le jeune comédien marseillais, Idir AZOUGLI (EXCELLENT) » commente Evelyne.



➤ Microcosmos : le peuple de l'herbe

« Tisanes de verveine et de mélisse proposées par Nadège la sophrologue, en introduction pour notre séance de relaxation. Puis, nous sommes partis pour une promenade bucolique, ni leçon de choses, ni document scientifique : le spectacle des insectes, l'endurance du bouvier, les fourmis menant un troupeau de pucerons, le long baiser amoureux des escargots » raconte Evelyne.

Et nous dans tout ça ?

Les échanges se sont poursuivis avec le spécialiste de la biodiversité et Karine du pôle santé handicap, notre partenaire et organisatrice de l'évènement.



➤ Cycle cinémathèque : « Les années 20 »

La 1^{ère} séance d'initiation proposée par Sylvie MORATA sur l'histoire du cinéma du point de vue des grands courants artistiques a réuni 18 personnes à la Cinémathèque.

Sujet : les années 20, l'expressionnisme du cinéma allemand et l'impressionnisme du cinéma français et suédois. Le drame bouleversant de Victor SJORTROM « Larmes de clown » , qui a fait l'objet d'une belle restauration, a été projeté. Les échanges se sont terminés autour du verre de l'amitié.

