

La Gazette du CIQ de Font Sainte

Automne
2019 n°32



Traverse du Val d'Azur / Téléphone : 04.42.71.76.27
www.fontsainteciqlaciotat.fr / ciqfont Sainte@orange.fr

ÉDITO

Le 29 juin, précédant la visite de Monsieur le Maire dans notre quartier, les services techniques de la mairie et la police municipale sont venus s'entretenir avec nous des problèmes du quartier. Ce fut un moment d'échange comme nous n'en avons plus l'habitude, où certains points évoqués régulièrement par nos adhérents ont pu enfin être abordés : la demande de réparation des marches de la plage Font Sainte a été transmise aux services concernés, le problème de l'arrêt de bus mal situé et sans abri a été également évoqué et transmis. La décoration de la place P Jourdan qui devait se faire « rapidement » se fait quant à elle toujours attendre !

Les inondations de l'avenue du Baguier ont eu une réponse positive de la métropole et des travaux sont programmés. Belle avancée pour le CIQ qui retrouve ici son essence : la défense des habitants et du quartier.

A la suite de cette réunion fructueuse, promesse nous a été faite que cela se reproduirait. Nous en sommes très heureux, mais l'expérience des années passées nous laisse prudents.

Lorsque vous lirez ces lignes, le CIQ aura repris ses activités. N'oubliez pas de nous soutenir en adhérant (ou en renouvelant votre adhésion) pour 2020. Pensez également à visiter notre site Internet mis à jour en temps réel.

Le Président
Alain GUERIN

Crédit Mutuel
La Ciotat
LA banque à qui parler

AGENCE IMMOBILIERE
J-P CONSTANT



SUR LE PORT
4, Bd Anatole France
04 42 08 23 37

DANS VOTRE QUARTIER
41, Av de Font Sainte
04 42 71 56 78

CONTACTEZ NOUS

www.constantimmobilier.com

AGENDA

26 OCTOBRE:
1720

22 NOVEMBRE:
Conférence sur le miel

30 NOVEMBRE:
Repas du Téléthon



LA FÊTE DU CIQ LE 29 JUIN 2019 —

A la demande générale l'orchestre "Bleu Azur", qui s'était produit l'an passé, a donc rempilé pour offrir une nouvelle soirée animée et chaleureuse, entrecoupée d'une pause pour reprendre des forces et se restaurer d'un apéritif dinatoire conséquent.

Est ce la chaleur étouffante de cet été ou la date choisie ? Il faut constater que malheureusement le succès a été nettement moindre cette l'année. Dommage car l'orchestre a su garder le rythme toute la soirée à la grande joie de l'auditoire.

LES GRILLADES LE 6 JUILLET 2019 —

Dans le prolongement de la fête du CIQ, les traditionnelles grillades sont la dernière manifestation avant la trêve des vacances. 80 personnes se sont donc retrouvées dans la pinède bien ombragée.

Au menu : apéritif et amuse gueules, grillades de gigot, merguez et saucisses, frites, fromages, glace, café, vin et limoncello consommés avec modération.

Avec le produit du "jeu du bouchon" l'an passé, le CIQ s'est doté d'une superbe friteuse "deux cuves" permettant de cuire une quantité importante de frites. Ainsi l'ensemble des convives peut désormais être servi rapidement, presque tous en même temps alors que les frites sont encore bien chaudes et croustillantes. Merci à tous les participants au jeu.

Marie Van der GUCHT

MUTUELLE
CNM
Votre Partenaire Santé
10 rue Bouronne 13600 LA CIOTAT
04 42 08 51 35
UNE MUTUELLE HUMAINE DE PROXIMITÉ OUVERTE À TOUS

CAP VERT
ELAGAGE ESPACES VERTS
CREATION (&) ENTRETIEN
04 42 08 32 39
capvert-sarl@wanadoo.fr
Chemin du Baguier - LA CIOTAT

JARDINERIE du MOULIN
Quier Val Tendre - 13600 LA CIOTAT
jardineriemoulin.saintestevé@orange.fr
Tél. 04 42 01 04 23
Direction CEYRESTE
Pépinière, produits espaces verts, arrosage...

bonnifay
LOCATION
Route de St Cyr sur Mer
13600 LA CIOTAT
Tél. 04 42 03 62 09
HORAIRES :
Lundi au vendredi
7h30 à 12h et 14h à 18h
Samedi de 8h à 12 h

VENTE DE PRODUITS A LA FERME
Quartier du Liouquet
Chemin des Plaines Baronnes
06 58 37 61 19
Horaires
Mardi - Samedi
9h à 12h et de 16h à 18h30
Fermeture annuelle
Janvier 2018
www.lepanierdetof.com contact@lepanierdetof.com

LE CARNET DE RECETTES DE MAMINOÙ

POUR LA RENTRÉE, LE LAPIN AUX CHIPOLATAS

Pour 4 personnes : 1 lapin découpé ou 4 cuisses, 4 chipolatas ou merguez, 3 courgettes, 8 champignons de paris, 2 échalotes, 1 verre de vin blanc, beurre, sel et poivre.

Faire fondre le beurre et y mettre les échalotes. Faire revenir les chipolatas puis les morceaux de lapin. Enfin, ajoutez les courgettes et peu après, les champignons coupés en lamelles. 10mn après, verser le vin blanc, sel, poivre, et laisser mijoter 1 heure.

Facile mais original, cela surprendra.

Martine SAVARY

FORUM DES ASSOCIATIONS

Le forum des associations s'est tenu cette année encore dans le parc du domaine de la tour : un vaste espace accueillant pour les très nombreuses associations présentes. Les ciq de la ville étaient bien représentés, une occasion festive pour nous de partager nos préoccupations et nos actions. La journée a été animée par des démonstrations sportives et artistiques, signes de la vitalité des associations ciotadennes.



Catherine BARBONI

LES LECTEURS VOUS CONSEILLENT : JOSÉ RODRIGUES DOS SANTOS

C'est mon Docteur, d'origine portugaise qui m'a recommandé cet auteur, José Rodrigues DOS SANTOS, né en 1964, devenu célèbre par les thrillers historiques publiés, on retrouve bien ce Journaliste tenant à respecter la véracité des données dans ses recherches que ce soit : livres, manuscrits, documents, scientifiques et techniques ainsi que les théories y exposées.

On découvre, on apprend, on voyage, on est saisi, du suspens auprès du fort sympathique Professeur Tomas Noronha, dont les compétences seront requises et aussi mises forcément en difficultés dans le déroulement de ces aventures.

Alors, n'hésitez pas laisser vous envoûter par : La formule de Dieu, la clé de Salomon, le Codex 632, le secret de Christophe Colomb...disponibles dans votre CIQ.

Geneviève CHERBIT

Sorties pédestres accompagnées

5 nouvelles randonnées proposées ce trimestre !!

Tous les départs se font du parking du Baguier à 9h, sauf sortie spéciale.

5 octobre : Le Charlemagne
7.9 kms, dénivelé 250m. **Verte**



12 Octobre : La crête de la ste Baume , le pas de l'Aï
12.5 kms, dénivelé 550m. **Rouge**

19 octobre : Grotte de Manon et du cerf
7 kms, dénivelé 200m. **Verte**

26 octobre : 1720

2 Novembre : Lascours, la source Bauquieu
10 kms, dénivelé 400m. **Rouge**



9 Novembre : Tour des barrages
Reconnaissance en cours. **Verte**

16 Novembre : les 5 calanques
Reconnaissance en cours. **Rouge**



23 Novembre : la Chapelle St Anne
Reconnaissance en cours. **Verte**

30 Novembre : Téléthon

7 Décembre : le Faron
Reconnaissance en cours. **Rouge**



14 Décembre : Cassis-En Vau
9 kms, dénivelé 400m. **Rouge**

21 Décembre : Pique-nique de Noël au Mugel
Notre Dame de la Garde. **Verte**



CIOTAT PROTECTION

Alarme intrusion - Vidéo surveillance
Interphone - Automatismes - Contrôle d'accès
Climatisation - PAC

INSTALLATION - DÉPANNAGE

Serge Vicot
850 ch du Baguier 13600 LA Ciotat
06 07 09 11 90 - 04 42 08 52 27
ciotatprotection@orange.fr



adhésion
2020
17 euros
(inchangé)

C.I.Q. de FONTSAINTE et du Soleil Levant Ciotaden - Tél. 04 42 71 76 27

- Nouvelle adhésion
 Renouvellement

(1 adhésion par foyer)

A retourner au
C.I.Q de FONTSAINTE
Traverse du Val d'Azur
13600 LA CIOTAT

Nom : Prénom :

Adresse :

Téléphone : Portable :

Courriel :

ACTIVITES 2019 - 2020

Bibliothèque : Catherine et Mado
Mercredi de 10h à 12h

Gymnastique : Françoise LARNAC - 06 71 99 97 17

Lundi :

9h à 10h -> Renforcement musculaire
10h à 11h -> Stretching
11h à 12h -> Pilates
12h15 à 13h15 -> Pilates petit matériel
(10 personnes max)

Jeudi :

9h à 10h -> Pilates
10h à 11h -> Renforcement musculaire
11h à 12h -> Stretching

Vendredi :

9h à 10h -> Swiss Ball
10h à 11h -> Pilates
11h à 12h -> Pilates petit matériel (10 personnes max)

Espéranto : Renée TRIOLLE - 04 42 71 42 74

Cours gratuits

Mercredi de 17h30 à 18h30 et de 18h30 à 19h30

Randonnées : Alain, Bernard, Edouard, Guy

Samedi 9h, départ du parking du Baguier
(sauf exception).
Une rando par semaine avec alternance de difficultés
(verte ou rouge).

**TAI CHI CHUAN Vent et Eau Michèle et Claude
PERNICE - 06 11 79 32 86**

Mardi : de 18h30 à 19h30

Jeudi : de 18h30 à 19h30

Samedi : de 9h à 11h

Yoga : HATA YOGA Tisou DROSON
06 20 66 62 27

Lundi : 18 h à 19h

Mercredi : 9h à 10h

Atelier peinture André IVAL
06 08 32 28 96

Mardi : 9h30 à 12h

Chorale

Mardi : 16h à 17h30 et 19h30 à 21h

Jeudi : 14h30 à 16h

YOGA Coralie DEMEAUTIS

Vendredi : 12h30 à 14h

Pétanque et Jeux de cartes

Tous les après-midis sauf le dimanche

Les soirées culturelles

Les repas au C. I. Q.

La Fête du CIQ en juin et juillet

Le Téléthon en novembre

La Gazette de Font Sainte

Réalisation : Alain Guerin, Marie Van Der Gucht, Catherine Barboni, Martine Savary.

Trimestriel tiré en 5000 exemplaires. Il est distribué dans les boîtes aux lettres de nos quartiers et on peut aussi le trouver en Mairie, au Musée, à la Maison des Associations, à l'Office du Tourisme...

Prochaine Gazette : Hiver 2020

Graphisme/ Impression : netcreation.fr - 06 65 01 46 89 - C. PENA - 13600 LA CIOTAT