



CIQ de Font Sainte

1222 avenue Guillaume Dulac / Téléphone : **07 67 43 71 03**

www.fontsainteciqlaciotat.fr / ciqfont Sainte@gmail.com

 Facebook.com

ACCUEIL ET BIBLIOTHEQUE : Mercredi de 10h00 à 12h00

EDITO

Nous y sommes enfin ! Après plusieurs reports de dates, nous avons intégré le local provisoire prêté par la mairie aux Matagots. Bien sûr il est plus petit, bien sûr il est plus éloigné, bien sûr il va falloir changer nos habitudes, mais il a le grand mérite d'exister et de nous permettre de continuer à fonctionner jusqu'à la livraison d'un local neuf !

Nous allons essayer de maintenir le plus possible le contact avec les adhérents en proposant quelques soirées à thème (nous y réfléchissons), car nous sommes bien conscients que certains d'entre vous vont mettre la vie au CIQ entre parenthèses pendant ces travaux.

Nous allons un peu vivre au ralenti, mais nous comptons sur vous pour venir nous voir le mercredi de 10h à 12h, pendant les heures de permanence de la bibliothèque et du bureau. Un café vous accueillera et vous pourrez grignoter quelques biscuits.

Quant à la vie du quartier, le printemps est là, les tondeuses et autres engins de débroussaillage vont se réveiller. Pensez à la quiétude de vos voisins le week-end en essayant d'éviter de faire l'entretien de vos jardins le dimanche. Cela aide au bon voisinage....

Bon printemps

Alain GUERIN

LES RENDEZ-VOUS DU TRIMESTRE

25 avril : Sortie Villelaure

15 juin : Pique-nique aux Cistes ➔ infos à venir par mail

29 juin : Vide-greniers parking St Jean
(organisé avec le CIQ St Jean) ➔ infos à venir par mail

6 juillet : Fermeture CIQ

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

LES AVANT SOIRÉES

Le 10 janvier visite de la crèche installée au Musée, commentaires de Louis Martel. Participation 30 personnes

Reconstitution d'un village avec la Crèche, le petit peuple des métiers et autres personnages de Provence et rappel ...des interdits pour rester conforme à cette tradition hautement provençale.

Le 31 janvier concert spécial "chansons françaises" des années 70 à nos jours par Elodie au chant et Pascal à la guitare.

Un régal pour les 50 personnes présentes qui ont repris en chœur les succès de Barbara, Brassens, Piaf, Brel etc... avec la promesse de recommencer dès que le nouveau local sera opérationnel.

Le 16 février Destruction du CIQ annoncée, un peu de nostalgie avec « Papé » à la



guitare entraînant les 49 présents à chanter l'incontournable succès d'Eddy Mitchell "La dernière séance", avant la conférence de Claude Allemand sur les thèmes : l'évolution de la construction navale aux chantiers, les différents navires, leurs caractéristiques, le rappel historique

de la réquisition de la flotte et des torpillages pendant la Première Guerre Mondiale avec le lourd tribut en hommes d'équipage et passagers.

Enfin, le visionnage de lancements de bateaux toujours spectaculaires, vus du port en attendant la "grosse vague" (il n'y a jamais eu d'accident).

Fin provisoire des avant soirées et place aux sorties culturelles.

Le 7 mars Visite privée du musée, mémoire de La Ciotat à travers les différentes salles d'exposition de l'antiquité à nos jours. Nous étions 25 et si vous n'y êtes jamais entrés, franchissez la porte sans regret pour une somme modique.

PROJETS : l'Eden cinéma, le Palais Lumière, la savonnerie, une déambulation à travers la ville pour la découverte des lieux insolites, le musée de la Légion...

Marie VAN DER GUCHT

Ciotat Protection & Ciotat Climatisation

Alarme intrusion - Vidéo surveillance
Climatisation réversible - Pompe à chaleur
06 07 09 11 90

CAP VERT

ELAGAGE ESPACES VERTS CREATION & ENTRETIEN

04 42 08 32 39

capvert-sarl@wanadoo.fr

Chemin du Baguier - LA CIOTAT

JARDINERIE du MOULIN



1756 Av J.Roumanille - 13600 LA CIOTAT

jardineriemoulin.saintesteve@orange.fr

Tél. 04 42 01 04 23

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

VŒUX ET GALETTE DES ROIS

Le 13 janvier, en présence de Monsieur le Maire et de quelques membres du conseil municipal, une soixantaine de personnes est venue fêter la nouvelle année et déguster les galettes des Rois. Dans une ambiance amicale, et autour d'une verre de cidre, les personnes présentes ont pu discuter avec le Maire et les conseillers présents à cette occasion.

SOIRÉE SÉCURITÉ AVEC LE DIRECTEUR DE LA POLICE



Le 21 février, pour la dernière soirée dans le local du CIQ, le directeur de la police municipale, M Fouad Nali est venu présenter à une trentaine de personnes la politique de sécurité de la ville de la Ciotat. Il a répondu aux nombreuses questions concernant la sécurité, la vitesse des véhicules, la circulation, les cambriolages, les radars, l'installation des caméras de surveillance prévue dans le quartier.

Le verre de l'amitié a clos cette soirée.

(Une fois par mois, M Naili reçoit chaque président de CIQ individuellement pour faire le point sur les problèmes du quartier.)

Alain GUERIN

CALENDRIER DES SORTIES PÉDESTRES ACCOMPAGNÉES ET DES BALADES

Départ : Sorties pédestres : 9h,
parking de la gare

Balades : 9h45, parking St Jean

DATE	LIEU	NIVEAU	DIST	DÉNIV	COV
06/04/24	Tour du Golf Frégate	B	9.2	330	3.5
Balade	Les Engraviers	-	6	170	5
13/04/24	Mont Faron	R	15	650	9
Balade	Le grand Gaou	-	6	70	4
20/04/24	Pont naturel carrières	B	7	290	2
Balade	Jas Frederic	-	7	110	4
27/04/24	Autour St Pons Blé Brigou Cruvelier	B	9	399	4
Balade	Impluvium	-	6	80	4
04/05/24	Le dégouttant	R	13	550	2
Balade	St Zacharie	-	6	175	5
11/05/24	Le tour plateau défends La Cadière	V	7	169	2
18/05/24	Dents Roque Forcade Tour de Cauvin	B	8	360	5
Balade	A déterminer	-	-	-	-
25/05/24	Jas de Miceau	R	12	435	3
Balade	Athelia 5	-	6	197	2
01/06/24	Ceyreste Pas Oullier cabanon gardes	B	10	362	2
Balade	St Jean du Puy (grillades)	-	-	-	5
08/06/24	Bandol	V	8.2	58	3.5



DÉMÉNAGEMENT

De changement de date en changement de date, le déménagement du local vers les Matagots s'est enfin déroulé le mardi 27 février. Après quelques jours d'installation et de nettoyage, les activités ont pu reprendre le lundi 4 mars.

Il va falloir attendre au minimum 18 mois avant de récupérer notre nouveau local et reprendre le cours normal de nos activités. Gageons que chacun fasse preuve de patience et de compréhension avant cette reprise.

Le 1er mars, la préparation du stockage du mobilier dans le container (prévu sur le parking) a eu lieu dans le local du CIQ. Un grand merci à tous les volontaires qui sont venus nous aider et ont ainsi manifesté leur implication dans notre association.

Alain GUERIN



Depuis le 6 mars dernier, votre bibliothèque est ouverte le mercredi de 10h à 12h au local des Matagots.

C'est avec grand plaisir que nous vous y accueillons pour vous conseiller de nouvelles lectures.

N'oubliez pas de visiter le site internet du CIQ pour y consulter la liste des livres disponibles et les sélections de lecture de la semaine (mise à jour tous les lundis) : accueil/bibliothèque/sélections de la semaine

Les BIBLIOTHECAIRES

NOS ADHERENTS ONT DU TALENT !

Bernard Savary, un homme aux multiples talents !

Commençons par exploiter le côté des mots, des MOTS qui coulent sous sa plume. Bernard aime beaucoup les mots, il écrit d'ailleurs des chansons et des petits textes. Il aime aussi les mots côté humour, côté bons mots, côté utilisation de la langue française.

Il y a des phrases qu'il a écrites et dont il se souvient qui s'accrochent à son cœur. « Pour hier et pour demain, si ton présent se voile, si ton futur est lointain, crois en ta bonne étoile, serre moi fort la main. »

Il n'y a pas que les mots dans sa vie, il y a du BOIS qui se transforme selon l'inspiration du moment. Il nous dit ce n'est pas lui qui choisit le bois, c'est le bois qui l'inspire, qui le guide vers ce qu'il va en faire. C'est le bois qui lui dit « tu vas pouvoir faire ça de moi ! »



Concrètement cette démarche donne une sculpture, une pyrogravure qui va aller dessus, peut-être une boîte, une incrustation.

Il peut faire des pièces qui nécessitent des dizaines d'heures de travail. Selon lui il faut que le bois soit beau et très homogène pour mettre en valeur le travail technique du créateur.

Un bout de CUIR au bout de ses doigts devient bijou, parure et bien d'autres choses. Ce qui l'attire dans le travail du cuir ce sont les odeurs qui se dégagent de ce matériau.

C'est quelque chose de fabuleux, qui le ramène à un souvenir d'enfance. Un grand oncle qui était bourellier et qui avait un atelier de cuir lui a laissé le souvenir d'odeurs de cuir qui le suivent toujours et l'inspirent aujourd'hui.

Quittons les mots, le bois et le cuir et allons du côté des NOTES qui résonnent dans sa tête et qui l'accompagnent sur un bout de bois (merci Cabrel pour l'inspiration)!

Il n'est pas né avec une guitare à la main, il a commencé à « gratter » vers l'âge de huit ans. Il est complètement autodidacte. Jouer de la guitare pour lui rime avec convivialité, partage, communication. Il joue des morceaux qu'il écrit ou des textes « avec de bons mots » qu'il interprète. Il adore les chansons courtes (dix ou vingt secondes) et pleines d'humour, on revient aux mots ! C'est un amoureux des mots !

Et si on lui parle de passion il nous répond : « Pour moi la talent et la passion sont deux choses radicalement différentes. On peut avoir une passion sans avoir du talent. Il y a des personnes qui adorent le dessin mais qui dessinent très mal, mais elles se régaler à dessiner, c'est une passion. On peut se donner le droit d'avoir des passions sans avoir du talent ! »

On peut découvrir les multiples talents de Bernard en se rendant au Marché Couvert de Gémenos le 28 avril et le 26 mai prochain.

Marie-Madeleine GUERIN



La recette de Maminou : Lotte au vin rouge et aux épices

Pour 6 pers. : 1,8 kg de lotte, 1 oignon, 1 carotte, 2 gousses d'ail, 2 cs huile d'olive, 75 cl de vin rouge, 1 bouquet garni, 10 baies de genièvre, 1 bâton de cannelle, 150 g de lardons, poivre, 1cs de maïzena, 1cs de farine.

Faites lever les filets de lotte par le poissonnier et coupez la chair en morceaux. Pelez l'oignon et la carotte et coupez les en petits dés. Epluchez l'ail et écrasez-les avec le plat d'un couteau. Mettez les légumes dans un récipient avec la lotte, les épices, le bouquet garni, l'ail, versez le vin rouge, couvrez et laissez mariner 12h au frais. La veille, dans une cocotte, faites revenir les lardons dans l'huile chaude, ajoutez les morceaux de lotte, saupoudrez de farine, puis versez la marinade et faites cuire 30 mn à feu doux. Poivrez, couvrez et réservez jusqu'au lendemain.

Au dernier moment, réchauffez la lotte, saupoudrez de la maïzena pour épaissir la sauce. Servez aussitôt accompagné de riz, de gnocchis à votre guise.

Recette fabuleuse car on la réalise 2 jours avant l'invitation lancée.

Elle est excellente et change un peu de l'ordinaire.

Martine SAVARY

Réalisation : Alain Guerin, Marie Van Der Gucht, 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 : Été 2024

Graphisme/ Impression : netcreation.fr - C. PENA - 13600 LA CIOTAT