



Centre social Mer et Colline

16 Boulevard de la Verrerie

13008 Marseille

contact@meretcolline.com

04 91 72 22 91

www.meretcolline.com

Retrouvez-nous sur Facebook
et Padlet



LE PETIT ECHO DES CALANQUES

Entre Mer et Colline

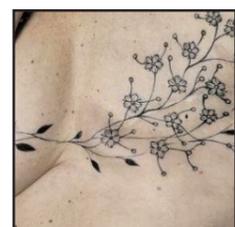
N°5
JANVIER
2021

Journal rédigé par les habitant·e·s du quartier



Bus 19
arrêt
Verrerie

SOMMAIRE



1 Edito de Mohamed Hermi,
salarié et juriste du Centre Social
Mer et Colline

2 · 3 Octobre rose



4 · 5 Interview d'Antonio Lima,
coordinateur du secteur Jeunes



6 · 7 Atelier d'écriture de Brigitte Piarrat

8 · 9 Recette : Les makroud



10 · 11 La P'tite Récré

12 · 13 Événements à venir

Pandémie, inégalités sociales et aide alimentaire

L'équipe du Centre Social Mer et Colline, soutenue par des bénévoles convaincus qu'il y a peu de missions aussi nobles que celle de nourrir les autres, s'est mobilisée pour lancer une antenne du Secours Populaire dans le quartier de la Verrerie.

C'est un fait inédit dans l'histoire de cette structure. Qui aurait pu imaginer qu'un jour, dans ce quartier du 8ème arrondissement de Marseille, l'aide alimentaire devienne une urgence? Pourquoi une telle initiative? Les réponses sont multiples mais toutes convergent vers un constat généralisé: l'alimentation a une place prépondérante en contexte de crise.

Additionnés à la peur du virus, des rapports évoquant des risques d'émeutes de la faim dans certains départements de notre pays et des rumeurs de pénurie alimentaire ont constitué les ingrédients de l'angoisse sociale de cette période. Dans notre ville, le taux de pauvreté atteint un niveau exceptionnel: il dépasse les 25% et est en augmentation constante.

Les populations précarisées ont été atteintes de plein fouet par les impacts collatéraux de cette épidémie (perte de petit boulot, leur emploi précaire, leur intérim, leur CDD, auxquels il faut ajouter la fermeture des cantines, des restaurants universitaires). Face à l'urgence, l'aide alimentaire s'imposait aux acteurs sociaux et institutionnels.

Une des conséquences de la pandémie est notre faculté à repenser et réorganiser notre quotidien. Notre rapport à l'alimentaire et nos pratiques nutritionnelles (la façon dont on mange, dont on cuisine, des prises de consciences concernant la qualité et la provenance des produits...) ont totalement changé. C'est dans ce contexte que beaucoup d'entre nous ont découvert conscience de la valeur de l'alimentation. Celle-ci est devenue le principal vecteur du lien social.

EDITO

MERCI

aux femmes des Jeudis Pour Tou.te.s,
aux participant.e.s de l'Atelier d'écriture
et à Brigitte Piarrat, aux bénévoles
actifs pour le lancement de distributions
alimentaires à Mer et Colline, aux salariés
et plus particulièrement à Antonio Lima,
Coline Aquilina, Margaux Derhé et
Silvia Settembri.

Mohamed Hermi

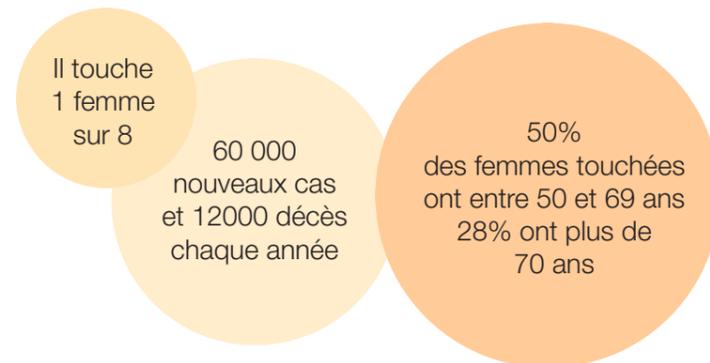
OCTOBRE ROSE

PLAN CANCER

Octobre 2020 était rose à Mer et Colline, en l'honneur de la 27ème campagne de lutte contre les cancers du sein. Ce "plan cancer" fait partie intégrante d'une mobilisation de nombreux acteurs pour promouvoir les dépistages précoces et systématisés de différents cancers. Sa priorité : réduire les inégalités de santé dans le quartier en sensibilisant, en informant la population et en favorisant des parcours de prise en charge adaptés à la situation sociale de chacun.

QUELQUES CHIFFRES

Le cancer du sein est le plus fréquent et le plus mortel chez les femmes. En France :



ADRESSES

- Clinique Bonneveine, service cancérologie
- Institut Paoli Calmettes spécialisé en cancérologie
- Centre de la Femme et Centre d'oncologie à l'hôpital St Joseph

INITIATIVES À L'HONNEUR

L'association Sœurs d'Encre avec l'organisation d'une semaine Rose Tattoo dédiée au tatouages post-cancer du sein : des tatoueuses formées par des chirurgiens et oncologues tatouent bénévolement des femmes après un cancer du sein. L'association Complètement Femmes, qui accompagne les femmes après une mastectomie et œuvre pour l'acceptation et la promotion de l'image des « Amazones » (femmes ayant subi l'ablation d'un sein) dans la société.



L'association est aussi à l'origine d'une collection de maillots de bain spéciale Amazones. Etam qui s'est lancé dans la production de sous-vêtements spécialement conçus pour les femmes ayant subi l'ablation d'un sein.



“EN TE VOYANT, ON NE DIRAIT PAS QUE TU ES MALADE”

Cette phrase, je l'entends tout le temps. J'ai 40 ans, et un cancer métastatique méningé. Depuis le diagnostic de mon cancer du sein HER2+, en Octobre 2015, je suis sous traitement non-stop. Avec de la radiothérapie parfois, des opérations aussi, et surtout des chimios sans fin... pour éviter que la maladie ne réapparaisse ailleurs. Parce que la récurrence, c'est le propre de mon cancer. En 2016 tumeur au cervelet, en 2018 ? les méninges. C'est dur, angoissant... mais je garde le sourire. Avec ma bonne mine, je donne pas mal le change. A tel point que, parfois, mes amis ne se rendent pas compte de ma situation.

La Sophie que les autres voient est une partie de moi. J'ai un gros capital de joie de vivre, que j'aime beaucoup partager. En revanche, je préfère cacher la Sophie usée, fatiguée, qui souffre de violents maux de tête et qui, maintenant, a des vertiges. Mon oncologue m'a expliqué qu'ils sont dus à la maladie, pas au traitement. Parfois, dans le bus, je n'ai qu'une envie : m'asseoir. Mais je n'ose pas demander à quelqu'un de se lever. Je me suis dit que la personne ne va pas comprendre. Il faudrait que je me justifie, que j'explique, tout le temps, et je n'en ai pas plus envie.

Mais copine Ana est toujours là, et elle m'a dit : "Ce que tu as, ce que tu vis, ce n'est pas rien. Tu as le droit. Il faut que tu lâches prise".

Je sais que je ne guérirai jamais, tout l'enjeu est de stabiliser la maladie.

Quand je craque, je parle à mon amie Ana, par téléphone ou par Skype, et, tout de suite, elle trouve les mots qui m'apaisent, ça me redonne le moral pour continuer à tout faire, à accepter toutes les stratégies thérapeutiques qu'on me propose...

J'aime voyager, dans d'autres villes européennes, ça m'arrange bien que mon cancer ne se voit pas. Comme en 2016, quand j'avais perdu mes sourcils, mes cils et tous mes cheveux. Ces regards qui disent : "Elle est malade, la pauvre ! Si jeune !" Dans les autres villes, personne ne se doute, personne ne sait.

Je peux alors être pleinement une "FEMME" comme les autres, parmi les autres "NORMALES".

Fait à Marseille, le 25 Mars 2020

ANA FERNANDES



ANTONIO LIMA

RÉFÉRENT DU SECTEUR JEUNES

Interview réalisée par Brigitte Piarrat · Septembre 2020

Tonio est salarié en CDI du Centre Social Mer et Colline depuis 3 ans. Après un Bac pro de technicien usinage, puis quelques mois en BTS, il quitte ce secteur où il ne se plait pas.

Sportif, il est repéré pour ses performances footballistiques et intègre l'équipe réserve, faisant ainsi des débuts prometteurs à l'AS Monaco. Contraint d'abandonner l'AS Monaco et son rêve de devenir pro, il change complètement de filière grâce à un conseiller d'orientation et réussit un BAPAAT (Brevet d'Aptitude Professionnelle d'Assistant Animateur Technicien).

Très vite, Tonio adhère à la profession d'animateur dont il découvre la dimension sociale, le lien à autrui, la parole. Son BAPAAT validé, Tonio acquiert de l'expérience avec plaisir et commence une série de stages, dont plusieurs pendant les vacances à Mer et Colline. Il se forme avec Mohammed, directeur jeunesse de Mer et Colline qui lui fait confiance et il évolue en devenant remplaçant puis, à 23 ans, animateur en charge du secteur jeunesse en CDD sur la tranche d'âge des 11-17 ans.

Très motivé par l'envie d'évoluer, il rentre en formation BPJEPS (Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport) pour un an. A ce moment-là, il est recruté en CDI en charge des adolescents : un groupe 11-14 ans, un groupe 16-25 ans.

Il travaille quotidiennement à la transmission des valeurs du Centre Social Mer et Colline aux jeunes, à travers des activités sportives : foot, basket, ping-pong, tennis ; mais aussi à travers des temps de formation et d'information : gestes de prévention des dangers, santé, sexualité, et autres problématiques liées à l'adolescence.

Face aux problèmes rencontrés, principalement la fumette et l'instabilité propre à l'adolescence, Tonio arrive aussi à mobiliser les parents et à établir un lien qui permet que ces derniers le contactent en cas de souci. Ils trouvent alors des solutions ensemble. Les groupes étaient, au départ, constitués essentiellement de jeunes du quartier, aujourd'hui, les jeunes viennent de tout Marseille.

Tonio a également monté une association de coaching sportif : TLD football, The Last Dream, à Marseille et à Nice, avec un associé.

Mon objectif :

Accompagner les jeunes dans la structuration de leur personnalité aussi bien dans le sport que dans leur vie de citoyen. J'ai des retours d'expérience positifs grâce, en partie, à mon passage à la prestigieuse équipe de l'AS Monaco. Dans mon travail de responsable de secteur jeunes, le lien que je tisse avec eux est fort : ils me font confiance et pendant le confinement, je faisais des rondes dans la cité avec Mohammed, les jeunes nous avertissaient quand il y avait un souci dans le quartier. Ils avaient aussi beaucoup de propositions pour le centre mais elles sont malheureusement retombées à la fin du confinement.

Quelques réalisations en 2018-2019 :

Tonio a récemment organisé un tournoi de foot interquartier qui se nomme le « MARACANA », en s'appuyant sur sa passion jeunes et leur passion partagée du football.

Dans la mesure où je mets tout en œuvre pour dégager un projet à partir de nos intérêts communs, en plus du sport, nous avons fait des vidéos humoristiques, un court-métrage, des cours de théâtre et des clips vidéo.

Projets en cours pour 2020-2021 :

Des courts-métrages avec l'école Kourtrajmé Marseille, des projets vidéo, un Projet Jeunes Citoyens, des séjours interculturels en Allemagne et Bosnie avec l'association Une Terre Culturelle, un séjour dans les Hautes Alpes, des activités de prévention, des micros-trottoirs sur des sujets d'actualité...

Tonio réalise souvent des vidéos pour garder une trace des moments passés. Il se retrouve bien dans ce rôle de transmission et en constante évolution professionnelle avec sa passion :

J'adore transmettre, je crois et je leur dis que je leur évite 10 ans d'errance, ces années d'après l'école où ils ne savent quoi faire et sont exposés à tous les risques. Mon but actuel pour les jeunes du Centre social intéressés par le cinéma : les aider à intégrer les métiers du cinéma. Ladj Ly, le directeur de l'école marseillaise Kourtrajmé avec laquelle nous travaillons, a présenté « Les Misérables » à Cannes : cela leur donne envie et leur parle.

Tonio gère également les séjours et les échanges interculturels. Le secteur Jeunes accueille aussi chaque année et pour un an un service civique allemand, ce qui permet aux jeunes de connaître une autre culture.

Moi je les réunis, les prépare à partir, les encadre et les aide à emmagasiner des souvenirs inoubliables : plus tard, quand ils quitteront le centre et démarreront leur vie d'adulte, ils m'en parleront et n'oublieront pas ces bons moments passés ensemble.

Toutes ces actions se font en synergie avec les autres secteurs de Mer et Colline : la médiation culturelle pour des activités autour du livre, le dispositif du PLIE pour des interventions sur l'insertion, le secteur famille pour l'organisation d'événements communs...

Et après ?

Tonio espère évoluer et faire une Validation des Acquis d'Expérience (VAE) de moniteur éducateur et, à moyen terme, s'occuper de mineurs issus de quartiers sensibles ou dans des situations difficiles, dans des Maisons d'enfants ou des accueils pour migrants.

Il continue également de se former sur la réalisation de courts-métrages et de clips, l'interculturel et le voyage, sans omettre son affection pour son pays d'origine, le Cap Vert. Et sans oublier la passion foot : il aspire à se former pour devenir entraîneur.

Tonio tient le cap en synergie et en dynamique !



ATELIER D'ÉCRITURE

PRÉNOM

Le choix d'un prénom est-il bien réfléchi ?
Comment, pourquoi et selon quelle envie
Les parents ont décidé de prénommer leur bébé
Téo, Maxime, Julie ou Dorothée ?

Ont-ils seulement imaginé quelle personne il serait
Fille ou garçon, rêveuse ou dissipé
Blonde aux yeux bleus, brun aux yeux noirs
Timide et réservée, actif rêvant de gloire ?

Certains, impressionnés par tel ou tel héros
Auteur d'un bel exploit ou simplement trop beau
Voudront que leur enfant porte le même prénom
Même si très vite les groupies l'oublieront !

D'autres, enracinés dans leur région depuis des générations
Choisiront dans la famille sans aucune hésitation
Parmi tous les aïeux ce qui sonne le mieux
Surtout si c'est une fille que l'on comble de vœux !

On pourrait longtemps encore recenser les raisons
Qui conduisent à choisir tel ou tel prénom
Et vérifier ensuite si l'enfant qui le porte
Est heureux ou peiné de s'appeler de la sorte...

MARTINE

L'ÉCRITURE DU POINT DE VUE DE L'AUTEUR.E

Faut-il, pour être un auteur reconnu, adulé, encensé et récompensé par tous les prix littéraires, un que s'arrachent les maisons d'édition, user au quotidien de rituels d'écriture, de routines ?

S'entourer de ses chats ?

Se servir impérativement de telle ou telle marque de machine à écrire ?

Ne mettre les petites cellules grises en route que devant une rame de papier vierge, un nouveau cahier de marque bien précise et cela avec tel ou tel instrument d'écriture : un Mont-Blanc ou un crayon à papier le plus banal, mais tout de même un HB s'il vous plaît.

Ou bien faut-il que ce dernier ait une gomme incorporée ?

D'ailleurs que fait-on quand on a trouvé un mot plus pertinent pour exprimer sa pensée ?

On rature ? On corrige ? On sauvegarde le premier jet ? On efface toutes les ébauches sur son PC ?

Car bien sûr avec l'avancée de la technologie on peut maintenant s'asseoir devant son ordinateur ou prendre sa tablette sur les genoux, voire dicter son texte à son téléphone.

A en croire les critiques, les biographes ou les présentateurs à la télé d'émissions littéraires, tout auteur digne de ce nom est tributaire de ses habitudes.

Alors je joue franc tireur.

Si le cœur m'en dit, si j'ai un peu de temps devant moi, je me pose devant mon portable, ouvre Word et me jette à l'eau.

Ou, si l'inspiration me prend, j'attrape n'importe quel bout de papier et je me gribouille un pense-bête.

A toute heure du jour ou de la nuit.

Vous l'aurez compris, je ne conçois pas qu'il faille s'imposer des règles de travail pour pouvoir créer, composer.

Il est bien probable, et c'est aussi bien ainsi, que je resterai toute ma vie une écrivaine dilettante.

CHLOÉ

Toutes les mardis, de 15h à 16h30, à l'Espace culturel du Centre social (6 Bd de la Verrerie), Brigitte Piarrat anime un Atelier d'écriture.
C'est aussi grâce à elle que l'écriture du Petit Echo des Calanques se perpétue.
L'Atelier d'écriture s'est poursuivi pendant la période de confinement,
ci-dessus, découvrez une sélection de deux textes.

Merci aux participant·e·s !

LA RECETTE DES MAKROUD



TESTÉE ET APPROUVÉE PAR LES JEUDIS POUR TOU·TE·S

LES INGRÉDIENTS :

- 3 mesures de semoule moyenne
- 1 mesure de beurre fondu
- 1 mesure (1/2 verre) d'huile
- 1 pincée de sel
- 2 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger diluée dans une mesure d'eau
- 2 cuillères à soupe de cannelle
- Pâte de dattes



LA FARCE :

Bien mélanger : Pâte de date + 2 cuillères à soupe de cannelle + 2 cuillères à soupe d'huile + 2 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger.
Rouler en forme de cigarettes

LA PRÉPARATION :

On commence avec les 3 mesures de semoule + la mesure de beurre fondu + la pincée de sel.

Bien mélanger.

Ensuite, verser l'eau avec la fleur d'oranger, peu à peu jusqu'à ce que ça devienne une pâte.

Former des boudins.

Faire un creux avec l'index au milieu des boudins pour y insérer la farce de dattes : mettre les petites cigarettes à l'intérieur de la pâte.

Rouler le boudin et avec un moule de makroud, tracer des losanges et couper le bord des boudins avec le couteau.

Ensuite on passe à la cuisson, à feu doux, dans de l'huile végétale. Puis, une fois dorés, tremper directement dans le miel.

ET BONNE DÉGUSTATION !

JAQUIDA



LA P'TITE RÉCRÉ

Ateliers d'éveil, massage, danse, écoute, rencontre, échange...

Le lieu d'accueil des enfants de 0 à 3 ans avec leurs parents/grands-parents a repris à Mer et Colline depuis septembre 2020.

Une fois par mois, des ateliers sont proposés gratuitement aux adhérents du Centre social (l'adhésion annuelle est de 10€ et permet d'accéder à la plupart des activités du Centre social).

Rendez-vous chaque 2ème mardi du mois à 10h

ON N'ATTEND PLUS QUE VOUS !



LA P'TITE RÉCRÉ

Lieu d'accueil pour les enfants de 0 à 3 ans et leurs parents, grands-parents



Une fois par mois le mardi matin
Ateliers d'éveil, massage, danse, écoute, rencontre, échange...

Centre social Mer et Colline

16 Bd de la Verrerie 13008

Inscription obligatoire au 04 91 72 22 91

Gratuit - prévoir adhésion annuelle de 10€ qui permet d'accéder à toutes les activités du centre social

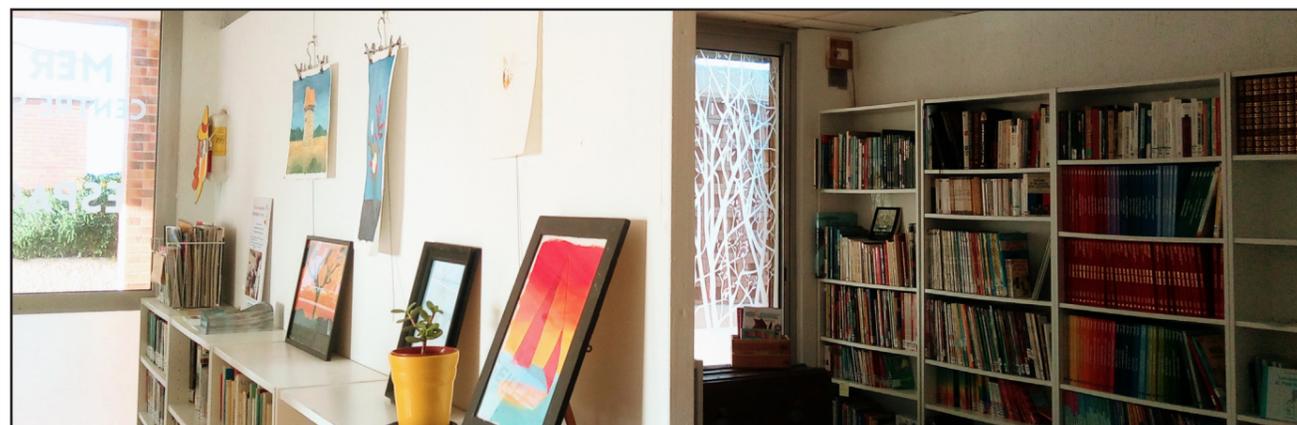


ÉVÉNEMENTS À VENIR



LA JEUNESSE !

Pour avoir des renseignements concernant le Centre de Loisirs, demandez Mohamed Issimaïla. Pour l'Espace Jeunes, demandez Antonio Lima. Numéro du Centre social : 04 91 72 22 91



La Bibliothèque du Centre social, devenue un Espace Culturel au 6 Boulevard de la Verrerie, est ouverte le lundi de 15h à 18h, le mardi de 10h à 12h et de 13h à 16h, le mercredi de 10h à 12h.

Durant le confinement, Mer et Colline a mis en place un Journal participatif en ligne. Venez y partager vos idées, jeux, recettes, créations et découvrir toutes les infos du Centre social et des actions solidaires à Marseille. C'est par ici > <https://padlet.com/centresocialmeretcolline/journal>

Pour l'instant, cet événement est reporté, mais on vous tiendra vite au courant !



CONFERENCE-DEBAT LA PESTE EN PROVENCE

Regards historique et archéologique
et parallèles avec la situation sanitaire actuelle ?

SAMEDI 30 JANVIER 2021 • 15h

En présence de Stéfan Tzortzis, archéologue et de l'Association Santé Littoral Sud



Centre social Mer et Colline
16 Boulevard de la Verrerie 13008 MARSEILLE
contact@meretcolline.com • 04 91 72 22 91 • www.meretcolline.com



LES BALADES DE MER ET COLLINE

Premier mercredi du mois • 9h30-12h30

Mercredi 3 Février

Lors de cette balade commentée, nous découvrirons l'histoire du parc urbain de la Jarre et du quartier de la Cayolle, entre terres maraîchères et cité provisoire. Rendez-vous devant le centre commercial Leclerc, arrêt de bus « Sormiou » du bus 23

Réservations obligatoires

