

# LE PETIT ÉCHO DES CALANQUES

## ENTRE MER ET COLLINE

N°10  
Janvier  
2023

Journal rédigé par les habitants du quartier

# SOMMAIRE

- 1 L'EDITO DE ALAIN AIELLO**
- 2-3 L'ATELIER D'ÉCRITURE**
- 4-5 ÉCOLOGIE EN TUNISIE**
- 6-7 LE GRAND MEZZE**
- 8-9 INTERVIEW DE SILVIA SETTEMBRI**
- 10-11 ENGAGÉ AVEC LES FEMMES**
- 12.13 LES NOUVELLES DU CENTRE**

## MERCI

Aux femmes des Jeudis pour toutes.  
Aux participantes des ateliers d'écriture  
et Brigitte Piarrat,  
A toute l'équipe de rédaction  
Aux bénévoles et salariés  
du Centre social et culturel!



# EDITO

## "LA TRÊVE DES CONFISEURS" (

Quand j'étais enfant j'entendais, souvent à cette période de l'année, cette expression à la télé et à la radio.

Vraiment pas une bonne idée je pensais en moi-même.

« Arrêter la fabrication des bonbons, chocolats et autres gourmandises au moment de Noël : pas cool ! ».

Depuis j'ai appris ce que veut vraiment dire cette expression et je propose d'instaurer la trêve de la morosité.

Bien sûr, le monde marche sur la tête, bien sûr, la précarité gagne du terrain chaque jour un peu plus, bien sûr, la météo part en sucette et on se demande quel monde nous laisserons à nos enfants mais ....

Si pour commencer cette nouvelle année 2023, pendant quelques jours, nous laissons nos portables, téléphones, radios qui nous harcèlent et nous font sentir coupable et regardions autour. Peut-être nous nous apercevrons, qu'au final, il y a certainement des gens plus mal que nous. Et si, pour prendre conscience de notre chance, nous envisagions de nous occuper un peu de ces autres ?

Notre Centre social avec tous ses acteurs prend ici tout son sens. Bénévoles, salariés, usagers et autres intervenants tout au long de l'année eux s'activent frénétiquement dans ces gestes de partage.

Alors à tous un grand MERCI pour tout ça et bonne et heureuse année à tous mais à toi aussi lecteur.

**Alain Aiello**

Président du Centre social et culturel - Mer et colline

# L'ATELIER D'ÉCRITURE

UN MARDI SUR DEUX DE 14H30 À 16H30  
BRIGITTE PIARRAT ANIME L'ATELIER D'ÉCRITURE.  
DES TEXTES A LIRE ET RELIRE,  
EN EXCLUSIVITE POUR "LE PETIT ÉCHO"

## Conte de Noël

Vingt-quatre décembre, en fin d'après-midi, je descends le boulevard près de chez moi, sans but précis, juste l'envie de respirer l'air de cette veille de Noël.

Je marche le nez au vent, tout en regardant le sapin maigrichon maquillé de rose et de bleu que la municipalité a installé sur la place baignée d'un éclairage chic.

Quel drôle de Noël, à l'image de ce sapin !

Il faut économiser, rogner sur tout, car les temps sont durs.

Les années précédentes, des hordes de pères Noël s'élançaient à l'assaut des façades de béton. Là, je n'en vois pas.

Les gens sont énervés et moroses, je trouve. Ils sont même tristes. Tristes pourquoi ? Parce qu'ils ont des soucis de toute sorte, des problèmes d'argent et aussi de solitude. La magie de Noël n'opère pas, on dirait. On se dépêche d'acheter furtivement son foie gras avant que les étals ne soient vides, mais le cœur n'y est pas.

Quoi qu'il en soit, je décide d'acheter du gruyère pour agrémenter mes coquillettes. Je me sens en pleine forme et d'excellente humeur. Je patiente dans la queue du supermarché pour payer mon gruyère, au milieu des caddies débordants. C'est long et je m'ennuie un peu.

Soudain je la vois. Sur ses cheveux blonds frisés elle a posé un bonnet de père Noël à lumières clignotantes. Toutes les caissières le portent, ça doit être obligatoire. Mais elle, elle l'a mis de guingois, on dirait qu'il va glisser, mais non, il s'accroche aux boucles et palpite au gré des mouvements de sa propriétaire. Elle rit en parlant avec une cliente et le bonnet est pris de soubresauts. De là où je suis, je n'entends pas leur conversation, mais ça doit être très drôle car la caissière est maintenant toute secouée de rire et le bonnet tangué de joie sur ses cheveux blonds. Elle rit tellement qu'elle en pleure et doit interrompre son travail. Elle et son bonnet rouge s'effondrent sur la caisse enregistreuse, terrassés par ce rire inextinguible.

Un murmure de désapprobation s'élève qui enfle et grossit car la queue prend du retard. Le vigile, attentif mais déconcerté, suit de près l'évolution de la situation, tandis que la caissière, hoquettante de rire se tortille sur le tapis roulant immobilisé.

Et le bonnet rouge, toujours en place, continue de clignoter imperturbablement au milieu de la consternation générale.

J. M.B.

A partir de la lecture d'un extrait du roman de Kim Thuy : RU

C'était le printemps. Il faisait doux. Les fenêtres de la classe étaient grandes ouvertes.

Dans la ferme d'à côté, le ronronnement du déchargeur de foin n'arrivait pas à couvrir les braillements des canards qui s'obstinaient à s'ébattre sur le fumier, derrière l'école. Le foin soufflé dans le grenier dégageait une odeur violente qui donnait aux élèves des envies de liberté et de courses dans les champs.

Le maître en blouse grise se déplaçait silencieusement dans la classe entre les tables. Dans cette classe unique, nous étions quatre dans le groupe des moyens et j'étais assise face à une grande carte de géographie accrochée au mur: une carte de la Bretagne. Je rêvais que j'étais un oiseau et que je survolais ce pays inconnu, les côtes, la mer... Gonflée de chaleur et d'odeurs, j'étais alors envahie par une sensation de plénitude .

Le maître passait de table en table et semblait nous avoir oubliés. J'éprouvais un immense sentiment de reconnaissance envers ce maître qui permettait ces instants de bonheur.

Plus d'un demi-siècle plus tard, ce vécu intense reste intact dans ma mémoire. Ce maître était mon père. J'ai eu la chance de commencer ma scolarité dans sa classe.

Christiane

**C'ÉTAIT À L'OCCASION DES PORTES OUVERTES 2022  
ET AVEC LE SOUTIEN DE LA FONDATION CRÉDIT MUTUEL POUR LA LECTURE**

**LE CENTRE SOCIAL ET CULTUREL  
MER ET COLLINE A REÇU LE LABEL  
DU CENTRE NATIONAL DE LUTTE CONTRE  
L'ILLÉTRISME, (L'ANLCI),  
POUR L'ENSEMBLE DE SES ACTIONS MENÉES  
AUTOUR DE LA LECTURE ET L'ÉCRITURE.**

**UNE BELLE RECONNAISSANCE!**



# ÉCOLOGIE EN TUNISIE

## LES ECHANGES INTERNATIONAUX JEUNESSE A MER ET COLLINE

Une longue amitié entre jeunes : Mohammed Issimaïla, Directeur Jeunesse à Mer et Colline se souvient.

Ces échanges ont été mis en place entre la France et L'Allemagne dès 2010 : les jeunes Français sont partis à Berlin à la découverte de cette culture européenne.

Puis l'OFAJE (l'office d'échanges franco-allemand) a financé d'autres échanges

### -Pourquoi l'OFAJE ?

Pour sensibiliser au « plus jamais ça » suite aux deux grandes guerres mondiales. L'OFAJE a financé un second échange interculturel en Bosnie. Mohammed a alors organisé le séjour en Bosnie pour les jeunes français. : « quand tu arrives à l'étranger, c'est là que tu sais que tu es français ! »

Cette ouverture au monde extérieur ce fut très enrichissant, ca permet de susciter la curiosité, d'offrir de nouvelles perspectives, un des jeunes a par la suite mené une enquête sur la Bosnie ...

Deux séjours ont ensuite été organisés en Allemagne, à Berlin et Blossin. Malgré des réticences vis à vis de l'Allemagne ; les jeunes sont partis : « un ami m'a convaincu et j'ai changé de point de vue » et les méfiances se sont atténuées avec le temps.

L'Association « Une Terre Culturelle » a ensuite organisé un colloque à Berlin avec les partenaires sociaux pour mettre en place de nouveaux échanges avec l'Italie, la Bosnie, la Turquie, la Macédoine.

L'atout majeur de ces rencontres c'est d'apprendre à connaître l'autre : Marseille et la France sont multi-culturelles mais peu de français en sont conscients : Par exemple les travailleurs saisonniers sont souvent étrangers. Après plusieurs saisons certains s'installent et accèdent à la nationalité.

### -La reprise des échanges après le confinement?

En 2022, l'Allemagne, la France, l'Algérie, la Tunisie et le Maroc ont mis en place une rencontre pour que les acteurs-organiseurs se concertent et préparent un prochain échange en Tunisie. Une thématique a été définie d'un commun accord : « Environnement et gestes écologiques »

L'échange interculturel s'est déroulé pendant les vacances de la Toussaints avec des adolescents entre 13 et 16 ans. Un groupe de l'Espace jeunes de mer et colline était du voyage.

Pendant le séjour, chaque groupe participant fait une initiation à la langue du pays d'accueil et les discussions se font en présence d'interprètes. De véritables liens se tissent alors, et les jeunes peuvent garder le contact à l'issue du séjour, comme ce fut le cas en Bosnie.

Tonyo, responsable de l'Espace jeunes accompagnait le groupe lors de ce dernier voyage. Ils repèrent et privilégient les jeunes qui ont peu eu d'opportunités de partir, surtout depuis le Covid :

« Partir les a rendus fous de joie, au départ il n'avait pas de réelles appétences pour les sujets autour de l'écologie ! Une fois sur place, les animateurs les ont réussi à les intéresser, ils leurs ont fait découvrir le pays et l'environnement par l'intermédiaire de différentes ateliers collectifs.

Le programme en Tunisie était très riche

- Un projet photo
- Un projet video
- Un projet musique

Au retour il n'y a que des bons résultats.

Les parents des jeunes ont été invités, le 18 novembre pour une restitution des workshop réalisés pendant l'échange



Ainsi, les jeunes ont pu transmettre leur vision de l'écologie.

Pour certains jeunes cet échange était l'occasion de voyager pour la première fois. Aujourd'hui, tous sont prêts à repartir. Grâce aux financements du Centre social et culturel-Mer et Colline et de l'OFAJE à hauteur de 650 €, le forfait pour le voyage est de 150€ par enfant.

Une suite a déjà été proposée par le Directeur de l'association Une Terre Culturelle : Cette fois il s'agirait de faire venir des jeunes de Tanger à Marseille. A Mer et colline, Tonyo et Mohamed y travaillent déjà, en lien notamment avec La Maison des Jeunes de Tivoli.

### **Dans le futur ?**

Pour permettre aux jeunes du quartier de sortir de Marseille et répondre à leurs envies d'ailleurs, nous envisageons un mini camp de 3 jours à Bioux dans le Vaucluse

« Souvent l'été, je les emmène en séjour rafting, escalade, canyoning, à Pont de Fossé dans les Alpes, une bouffé d'air dont ils gardent de bons souvenirs ». Ajoute Tonyo.

En ce qui concerne les actions de sensibilisation, nous avons répondu à l'appel à projet de la ville de Marseille « Jeunes citoyens » qui financent des projets d'« action citoyenne ». Pour cela, nous envisageons mettre en place des distributions de repas chauds aux sans abris, continuer les Micros-trottoirs comme ceux réalisés pendant le COVID, les actions de nettoyages des plages.

L'objectif c'est de travailler sur des arguments tels que l'environnement, la solidarité avec selon des modalités qui intéressent les jeunes:



On développe des projets comme on l'a fait avec Ousman autour du rap et de la musique ou des activités aquatiques comme l'avait initiées Mohammed avec des minicroisères sur les bateaux de l'ASPTT.

Des manières aussi de vivre le collectif : « J'aime ce côté collectif : chacun en rapporte quelque chose. Ce sont des moments qui restent pour toujours. Ils continuent de vivre dans nos souvenirs ou dans nos discussions. On fait découvrir aux jeunes ce qui est à proximité, on leur donne des astuces pour que ce soit accessible »

Au fond comme conclut Mohamed le message c'est : « Les seules limites, c'est toi qui te les imposes! »

Malek a participé  
au dernier échange en Tunisie

"J'ai beaucoup aimé le voyage en Tunisie, cela m'a permis d'apprendre à être patiente car c'est pas toujours facile de comprendre des langues étrangères.

J'ai appris à communiquer avec les allemands sans forcément parler avec leur langue, j'ai appris à trouver des solutions de communication. Cet échange est très intéressant car ça m'a permis de sociabiliser avec de nouvelles personnes.

Et j'ai beaucoup aimé notre groupe français, on s'est beaucoup amusé.

Nour El Malek.

# LE GRAND MEZZE

Exposition itinérante

## Pour tous les goûts



## Mucem

Installée dans l'Espace culturel jusqu'au 5/01, l'exposition "Pour tous les goûts" est un concentré d'histoires culinaires. Fruits des ateliers de collecte menés par le Mucem avec 12 Centres sociaux et associations de marseille, 4 modules racontent, sous formes audios et visuelles, souvenirs, recettes, traditions, savoirs faire et plaisirs de la table. Un groupe de Mer et colline a participé à la réalisation de cette exposition collective et de toute évidence on ne restera pas sur notre faim...

Sur le sujet il y a encore beaucoup à dire.

## CUISINE ET CINÉMA

### QUELQUES CONSEILS SAVOUREUX

#### *LES DELICES DE TOKYO -*

*Japon/ Naomie Kawase*

Dans une échoppe en plein coeur de Tokyo, Sentaro fabrique et vend des dorayakis, des pâtisseries traditionnelles japonaises. Son commerce vivote, ayant pour principales clientes les lycéennes du quartier. Sentaro cherche néanmoins une cuisinière pour le seconder. Un jour, Tokue, une dame de 76 ans, se présente, intéressée par le poste.

#### *THE LUNCHBOX - Inde/ Ritesh Bastra*

Chaque jour à Bombay, près de 2000000 Dabba (gamelles repas) préparées à la maison sont livrées sur leur lieux de travail aux employés de bureau. Ila tente de reconquérir son mari en lui confectionnant des repas merveilleux. Mais la Lunchbox n'arrive pas au bon destinataire.

#### *MASTER CHENG -*

*Filande/ Mika Kaurismäki*

Cheng, chef cuisinier à Shangaï, se rend avec son fils dans un village reculé de Laponie à la recherche d'un vieil ami. Sirkka, propriétaire du restaurant local, propose de les héberger.

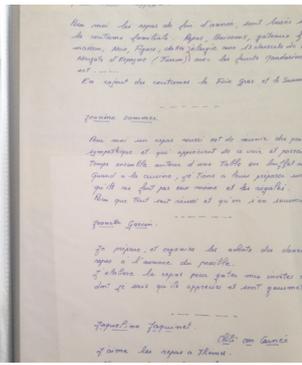
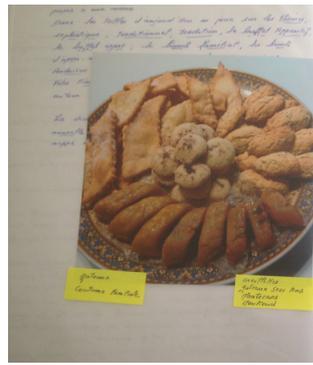
#### *THE VAN - Ireland/ Stephen Frears*

Fin 1989 à Barrytown, dans la banlieue de Dublin. Bimbo vient d'être licencié sans autre forme de procès. Contrairement à ses compagnons de pub, qui se sont enfoncés dans le chômage. Alors qu'il s'apprête à endosser la tenue de serveur de fast-food, il tombe sur l'«occasion» du siècle, une vieille camionnette aménagée pour la restauration ambulante. Il convainc son ami Larry de l'aider à retaper l'engin. Les deux compères entament leur nouvelle vie de restaurateurs. Il se trouve que l'Irlande dispute la Coupe du monde de football et que les soirs de match, les pubs regorgent de gens affamés...

#### *CHÈRE MARTHA -*

*Allemagne, Italie/ Sandra Nettelbeck*

Chef au Lido, un restaurant raffiné de Hambourg, Martha Klein est passionnée par son travail. Sa vie obsessionnelle est bouleversée par la mort de sa soeur: Martha se retrouve responsable de sa nièce de 8ans. Mais d'autres changements redoutables s'annoncent avec l'arrivée d'un nouveau sous-chef italien.



**Les dinosaures** du Centre aéré on fait la visite. Les écouteurs sur les oreilles, passant d'un objet à l'autre, ils ont eux aussi réfléchi à cette question existentielle:

Qu'est ce qu'un repas réussi ?

La liste est longue de ce qu'on aime manger.

D'ailleurs ce que j'ai dans mon assiette c'est quoi au juste? Et d'où ca vient?

Avec deux recettes faciles et infailibles, voilà nos curieux partis sur les traces des produits et ingrédients.

Et pour nos terriens malins l'enquête continue, rien ne retient les gourmands de trouver des solutions pour demain!

**Les Montécaos** (ou mantecados) sont originaires d'Andalousie, en Espagne, mais ils sont très proches des biscuits maghrébins appelés Ghribia (ou ghribiya).

Farine de blé 160g + Noisettes en poudre 100g

Ou Farine 250 g

Huile d'arachide 10 cl

Sucre en poudre 75 g

Cannelle en poudre 2 c. à soupe

On met la farine et le sucre dans un saladier, puis on ajoute progressivement l'huile.

A la main, on mélange pour obtenir une pâte homogène qui reste assez friable.

On préleve une petite boule de pâte de la taille d'une balle de ping-pong qu'on presse bien dans la main pour la rendre compacte. On la roule entre les paumes et on la dispose sur une plaque allant au four à 160 °C pendant 20 min.

Les Montécaos sont cuits dès qu'ils se craquellent.

A la fin on les saupoudre de cannelle.

### Les Rochers COCO

125g de noix de coco

3 cuillères à soupe de compote de pommes

80g de sucre

2 blancs d'oeufs

Dans un saladier on mélange tous les ingrédients. Avec une petite cuillère on dispose des petits tas de pâte sur une plaque qui passera au four à 180 °C pendant 20 minutes.

*Mais, au fait, d'où vient la recette des rochers coco?*

# INTERVIEW

## SILVIA SETTEMBRI



### L'ITINÉRAIRE ENGAGÉ DE LA DIRECTRICE DU CENTRE SOCIAL ET CULTUREL MER ET COLLINE

Par Brigitte Piarrat

Un poste choisi de conseil et d'études en Sciences Sociales en début de carrière

Silvia a connu les Centres Sociaux grâce à une opportunité : diplômée en sociologie, avec un premier job à la Fondation Abbé Pierre et une première mission sur la scolarisation des enfants Roms. Silvia, à son arrivée en France, a choisi la ville de Marseille pour sa diversité humaine.

Elle s'y est passionnée et a poursuivi son étude sur les populations tsiganes avec une mission donnée par un bureau d'études sur le schéma départemental d'accueil des gens du voyage dans le Var : « il fallait quelqu'un capable de faire de la médiation et j'en ai eu les épaules. J'allais voir les élus et la population du Voyage, je menais des enquêtes en exploitant les données chiffrées de la gendarmerie et par un questionnaire envoyé à toutes les communes du Var ».

Silvia s'est vu ensuite proposer une mission sur la question du logement à Fos, et notamment sur la rénovation urbaine afin de reloger des familles en HLM.

Déçue par ce travail d'études et d'exploitation des données alors même que les plans étaient déjà arrêtés, une envie de laisser tomber, Silvia a décidé de partir en Roumanie grâce et par une ONG sur les familles ROM.

L'association ressemblait à Mer et Colline : l'objectif fixé a été de faire le pont entre les familles et l'école. « Ce fut un an très intense ».

Ses premiers pas à Mer et Colline, la voie du social par l'insertion par l'emploi

Quand elle est revenue, au chômage, Silvia a eu l'opportunité de prendre sa place dans l'insertion des jeunes à Marseille en 2012.

« C'était à Mer et Colline, à l'Espace Emploi Formation où je m'occupais d'orienter et accompagner les jeunes à trouver un premier emploi, à s'orienter vers une formation, à sortir de leur quartier ».

Silvia dit avoir alors découvert la richesse des Centres Sociaux : des structures de proximité qui permettent un large spectre d'actions à la fois sociales, éducatives et culturelles. Des lieux d'émancipation personnelle et collective. Cela a duré 3 ans sur ce dispositif avec Jane-France Mautalen alors Présidente et Belkacem Medjahed, son directeur de l'époque et l'équipe. Elle a notamment suivi l'intégration de Antonio Lima et son projet professionnel pour son BAPAAT.

« J'ai toujours gardé un pied dans la recherche grâce à l'AMSSA, Association Méditerranéenne de Sciences Sociales Appliquées, créée en 2010 par des étudiants de sociologie, pour accompagner des jeunes sur des enquêtes, des observations de terrain en sciences sociales et éveiller leur sens critique ; j'y suis toujours comme administratrice ».

Elle a perdu son poste à Mer et colline à l'occasion de la sortie du quartier de la Verrerie des territoires prioritaires. Elle a alors décidé de consacrer son énergie au développement de l'association AMSSA. Il fallait tout construire : rédiger le projet, monter un business plan, trouver des financements.

La finalité de l'association est de lutter contre toutes formes de discriminations à travers la vulgarisation des sciences humaines et sociales.

« En tant que responsable de l'AMSSA, je m'occupais notamment du développement : je menais des actions de prospection, d'animation de groupes, de gouvernance ».

Après avoir créé les supports pédagogiques avec l'appui de son associée anthropologue, elles ont tourné dans les lycées et collèges du département, réalisé des formations auprès des travailleurs sociaux et acteurs associatifs (IMF, Ancrages, POC...). « C'était mon projet de continuer mais le modèle économique était fragile et c'est le moment où j'ai appris le départ de Belkacem et le poste de directrice était vacant, j'ai postulé »

Depuis mars 2019 Silvia Settembri est Directrice de Mer et Colline

« Je me suis retrouvée pour la première fois dans un processus de recrutement poussé : entretien collectif, test psychologique, entretiens avec les financeurs, le CA... il y avait 70 candidats, puis 10, puis 3... et enfin j'ai été retenue ! ».

La prise de poste a été « sportive » : Mer et colline venait de perdre un important marché d'activités périscolaires dans les écoles et il fallait rédiger en urgence un nouveau projet social. Elle a pris les problèmes en cours, la comptable a fait un passage de témoin un peu rock and roll ! Les points d'appui furent l'assistante de direction, Marie-Hélène, Mohammed le directeur Jeunesse et le reste de l'équipe.

Le CA a souhaité lors du recrutement que Silvia

se forme davantage à la gestion administrative et financière, Silvia a alors intégré un Diplôme d'Etat de Dirigeant d'Entreprises de l'Economie Sociale et Solidaire. Elle a monté en parallèle un accompagnement global pour Mer et Colline, le DLA, pour créer des liens entre le CA et l'équipe « sur quel sens a notre activité, qui sommes-nous? pour tout remettre à plat, se poser des questions».

Les participants ont réalisé qu'il se passait de nombreuses actions juxtaposées mais pas de projet d'ensemble, ni ligne directrice, ni stratégie sur ce qu'il faut abandonner, développer, mettre en place : quelles sont les valeurs de Mer et Colline et quelle est son rôle dans le quartier ?

Les financements en déroute, un Centre en dynamique

La volatilité des marchés publics est apparue criante : il est urgent de diversifier les financements comme Mer et Colline a commencé à le faire avec le Crédit Mutuel. Le projet a été reconstruit avec de nouvelles lignes directrices : poursuivre le travail éducatif et de loisirs, en prenant en compte les besoins des familles les plus précaires et favorisant la mixité sociale. « Parce que c'est là que notre Centre a une vraie plus-value. Nous sommes une ressource indispensable pour le dynamisme social et culturel du quartier ».

L'ouverture du centre de loisirs à la Pointe Rouge a attiré de nouvelles populations plus aisées, un nouveau public plus nombreux. Le secteur famille a connu un fort turn-over, mais l'arrivée de Sara a permis de dynamiser les activités, elle s'ancre au Centre. Julie a continué avec ses compétences spécifiques à développer la médiation culturelle, avec l'aménagement de la bibliothèque et une belle programmation. L'accueil est stabilisé avec Lionel, l'Espace Jeune est de plus en plus vivant. « La qualité de notre équipe est la plus grande force du Centre social ».

Silvia fait corps avec Mer et Colline entre Stratégie dynamique, équipe soudée et engagée, actions multiples et nouvelles, elle a réussi sa formation et eu son diplôme, elle se sent à sa place dans ce centre social car elle peut y utiliser tous ses savoirs ses compétences et expériences en les faisant interagir.

De nouveaux projets s'annoncent en file nombreuse pour 2023 pour les 40 ans de Mer et Colline !



# ENGAGÉ...

## OCTOBRE ROSE

Une séance Ciné-débat accompagnée par Sylvie Bareille.

Il y a beaucoup à dire sur le sujet.

Oui le cancer du sein, il faut en parler.

C'est ce que nous avons fait autour d'un film émouvant de Solveig Anspag.

Mettre des mots sur des expériences vécues et aussi se rappeler les bonnes pratiques et les rendez vous à prendre. Prévenir reste le meilleur remède à la maladie.

A noter quelques adresses, déplaillants et ce magazine que vous pouvez retrouver à la bibliothèque de Mer et colline:

<https://soscancerdusein.org> - 07.82.97.02.06

<https://www.e-cancer.fr>

<https://www.rose-up.fr>

Planning familial 13 : 106 bd National

04.91.91.09.39 ou 0.800.08.11.11

<https://www.leplanning13.org>



## NON AUX VIOLENCES FAITES AUX FEMMES!

### LE 25 NOVEMBRE POUR LA JOURNÉE INTERNATIONALE POUR L'ÉLIMINATION DES VIOLENCES A L'ÉGARD DES FEMMES.

Nous avons suivi le mouvement de la journée "J'crains dégün". Dans le programme proposé par Solidarité Femmes 13 et le CIDFF, nous avons choisi, le matin une projection au Vidéodôme. "La part belle" est un film/atelier réalisé avec les habitants-es du quartier de Noailles pris entre éf-fondrement et évacuations et le Covid, les usagers de l'association Destination familles témoignent. Puis après le pôt offert par la mairie du 1/7, direction Centre d'animation 10 rue Sénac pour un atelier très instructif autour du cyber harcèlement ou comment déjouer les arnaques du quotidien et protéger nos données privées.

<https://solidaritefemmes13.org> - 04.91.24.61.50  
CIDFF ( centre d'information sur les droits des femmes et des familles) - 04.96.11.07.99  
3919 (violence femmes info)

# ...AVEC LES FEMMES

## LA LISTE DE MES ENVIES

Dans le cadre d'un atelier d'écriture avec les Femmes des Jeudis pour Toutes  
D'après le roman « la liste de mes envies » de Grégoire Delacourt

« et si vous parliez de ce qui est le plus précieux pour vous, un rêve à réaliser si vous gagniez une grosse somme d'argent ou un être ou un objet, ou un souvenir que vous voulez protéger car cela représente ce qui a le plus de valeur dans votre vie ! »

Dans cette période difficile, coût de la vie, futurs incertains, guerre, Covid, les rêves et la richesse des femmes du jeudi en toute simplicité, générosité et spontanéité :

Mes enfants, ma famille, mes amis  
Ce qu'il y a de plus précieux à mes yeux, ce sont mes enfants, les souvenirs de famille, l'amour de mes enfants, de mes nièces et de mes amis sans oublier l'amour de ma vie. Des choses que personne ne pourrait acheter même pour tout l'argent du marché !

Mireille

Maison, jardin  
Si je suis riche, acheter une villa avec jardin pour recevoir mes enfants et petits enfants avec l'argent pour vivre avec toute la famille et l'Amour. J'ai le moral !

Marie

Les photos de famille, santé, moral :  
Le carnet de photos de toute la famille :  
la fierté de tout le monde.  
Avoir la santé et le moral,  
le sourire avec les amis.

Rita

Partage et jardin, légumes, arbres, opéra, théâtre, lieux historiques à visiter  
Très étonnée si je gagnais au loto : une somme d'argent que je gagne d'un coup, je ne l'aurais jamais imaginée !

Je pourrais penser à rendre heureux tout autour de moi et partager avec mes proches, les autres, partager ma joie.  
Les autres, ceux que je connais bien, les amis, les bénévoles du Secours Populaire et puis faire quelque chose pour moi aussi...

50% pour mon cercle et 50% pour moi, remercier le destin

Avec Alisher, toujours Alisher, toujours ensemble,  
acheter un grand terrain pour faire un jardin botanique en terrasses, cultivable pour y faire pousser des fleurs des légumes et des arbres comme les jardins de Rome, de Milan.

Peut-être une voiture pour la famille, une maison avec un jardin pour le plaisir de s'occuper ;

Visiter des lieux historiques avec des jardins comme Grenade.

Et puis, un abonnement au théâtre et à l'Opéra !

Zainab

# C'EST ARRIVÉ PRÈS DE CHEZ VOUS

**La rentrée du secteur famille s'est fait sur les chapeaux de roue !**

Dès fin septembre, un projet mettant à l'honneur les activités physiques et sportives possibles dans notre quartier, si près des plages et de la grande bleue s'est mis en place: dernières séances de marche côtière les jeudis matins, séances de gym douce sur la plage de la pointe rouge, initiation à la marche nordique ou encore sorties en mer en voilier se sont déroulées dans la joie et la bonne humeur de vivre dans un si beau quartier !!

Les enfants des écoles primaires ont repris les chemins de l'école et celui de l'aide aux devoirs à Mer et Colline, notre chouette équipe de bénévoles était au rendez-vous mi-septembre pour les accueillir et les accompagner deux soirs par semaine.

Les bébés, quant à eux, ont repris leurs habitudes à la petite Récré et ont pu participer le 18 octobre à un joli spectacle de théâtre et de conte adapté aux plus jeunes animé par la compagnie « Minipoil ».

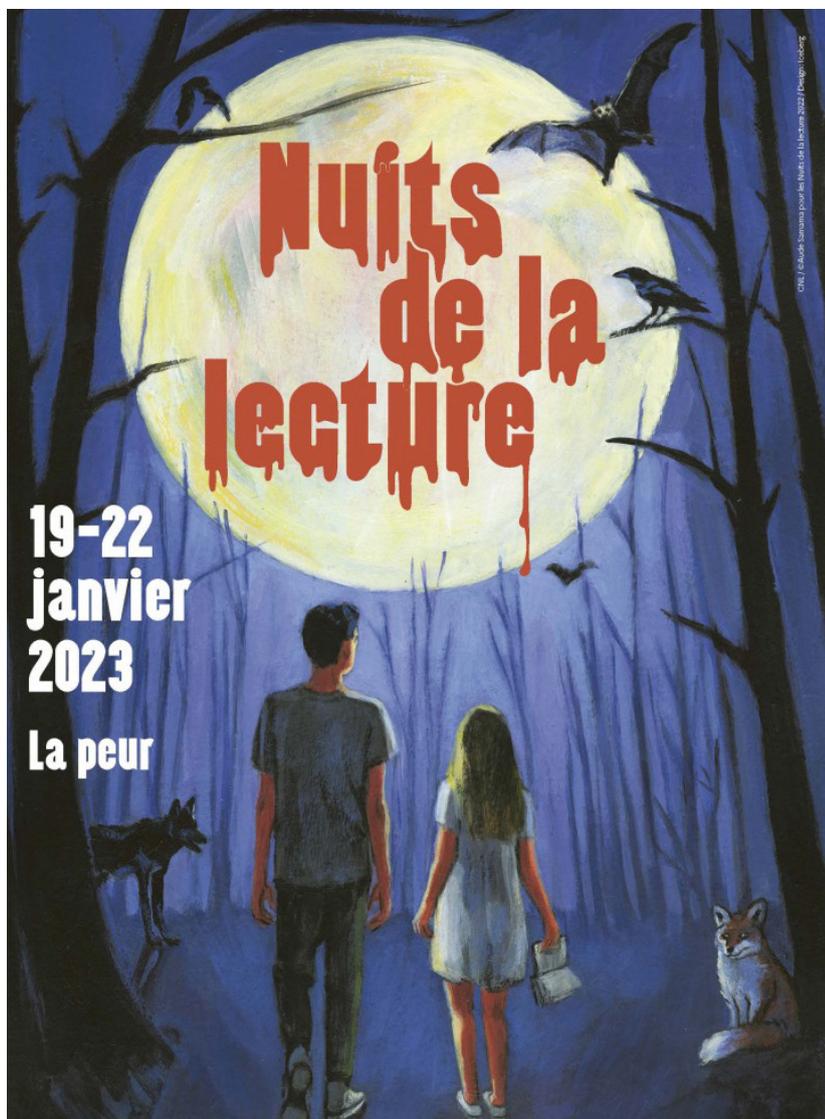


Les vacances de Toussaint sont arrivées vite, les enfants du quartier et leurs familles ont pu participer à un ramassage citoyen sur la plage de la Verrerie, fabriquer des guirlandes de fantômes, citrouilles et autres araignées ou encore confectionner d'horribles mais délicieux doigts de sorcières pour le goûter d'Halloween !!!

Un ciné-débat organisé dans le cadre d'Octobre Rose et animé par Sylvie Bareille a permis aux participantes d'aborder les questions de prévention des risques du cancer du sein. Bon à savoir : l'activité gym douce va continuer le lundi matin sous la houlette de Momo, sur la plage de la pointe rouge si le temps le permet ou au centre Mer et Colline. Depuis le 18 novembre, Gérard Giordan propose à tous de se retrouver sur le terrain attenant au centre social afin de participer à une activité Pétanque le vendredi matin de 10h à 12h. Tous à votre tripllette ! A partir du 17 novembre, Sofia Belkaci, art thérapeute récemment installée dans le quartier, animera des ateliers le jeudi matin dans le cadre des Jeudis Féminins.

**Bienvenue à tous !**

# ET BIENTÔT



## C'EST EN JANVIER :

**LE 20 ET 21  
"MÊME PAS PEUR"  
de la nuit de la Lecture  
A mer et colline,  
on suit les manifestations  
du Centre National  
du livre**

**On vous propose  
des places à 3 euros  
pour la  
Biennale Internationale des  
Arts du Cirque**

**pour les spectacles:**

**"Hêtre et phasmes"  
20/01 à 19h**

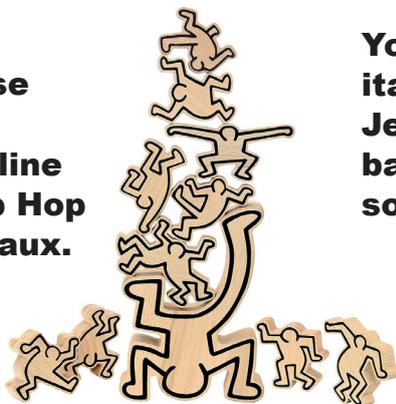
**"Low cost paradise"  
9/02 à 20h30**

**"Yé"  
10/02 à 19h**

## ET... les activités...

**BEN BROTHERS propose  
tous les mercredis  
après-midi à Mer et colline  
des cours de danse Hip Hop  
et Salsa pour tous niveaux.  
Venez découvrir.**

**Amor di Roma  
suite des rencontres  
autour de la ville éternelle  
avec Maurizio Longano  
le vendredi 13 janvier à 16h30**



**Yoga, gym douce, pétanque,  
italien, atelier numérique,  
Jeudis pour tous,  
ballades commentées,  
soirées ludothèque...**

**Demandez le programme!**

**Pour toutes informations,  
n'hésitez pas à passer  
ou nous contacter à l'accueil  
04 91 72 22 91**



Bus 19  
arrêt  
Verrerie

**Mer et Colline**  
**Centre social et culturel**  
 16 Boulevard de la Verrerie  
 13008 Marseille  
 contact@meretcolline.com  
 04 91 72 22 91  
 www.meretcolline.com  
 Retrouvez-nous sur Facebook

