

MPG2019 Marseille Provence Gastronomie 2019

MPG2019

- › Un été sous le signe de la gastronomie
- › Dîners insolites
- › Le plus grand cours de cuisine étoilé

ES13

- › La Provence en héritage
- › La grande compétition de cuisine
- › ES13 édite un livre
- › Super « Annie » à la conquête de la finale nationale
- › Animations et activités
- › Voyages et sorties 2019



Sommaire

Edito de Marie-France OURET	3
MPG2019	4
La Provence en héritage	8
La compétition de cuisine ES13	10
ES13 édite un livre	12
Animations et activités	13
Plusieurs clubs à l'honneur	14
Super « Annie », à la conquête du titre national	15
Retour en images sur les fêtes des bénévoles	16
Brèves	17
Voyages et sorties 2019	18



Editeur : ES13 - 148, rue Paradis - BP 7 - 13254 Marseille
Directeur de publication : Philippe GENTET
Rédacteur : Jean-François Rosnoblet, Pierre-Henry Eynard
Crédits photos : © ES13 - © Fotolia - © Bérengère Yvanès
Conception et réalisation : Agence ODANAK

UN MAGAZINE GOURMAND



« EN 2019, SOYONS FIERS DE NOTRE PATRIMOINE CULINAIRE, FÊTONS ENSEMBLE L'ANNÉE DE LA GASTRONOMIE »

Martine VASSAL,
Présidente du Conseil départemental des Bouches-du-Rhône
Présidente de la Métropole Aix-Marseille-Provence

« PAR LEUR EXPÉRIENCE, LES PERSONNES DU BEL ÂGE SONT NATURELLEMENT LÉGITIMES POUR METTRE EN VALEUR LA PROVENCE ET LA GASTRONOMIE »

Marie-France OURET,
Présidente d'Energie Solidaire 13

Notre partenaire de cœur et de raison, le Conseil départemental des Bouches-du-Rhône, a décidé de faire de 2019 une année entièrement consacrée à la gastronomie, sous le parrainage du chef triplement étoilé Gérald Passédat.

Et naturellement, nous prendrons toute notre place à sa table, prêts que nous sommes à nous régaler de ce foisonnement festif et culturel qui saura répondre, n'en doutons pas, à toutes les papilles, tous les goûts et à toutes les envies.

Papilles aussi curieuses que voyageuses, doublées d'un palais cobaye d'aventures gourmandes, pour ne pas boudier les plaisirs d'un périple gastronome dont vous trouverez toutes les dates et les lieux dans votre magazine.

Une revue indispensable pour ne manquer aucun des grands rassemblements festifs et populaires de cette année de la gastronomie, qui permettra un large tour d'horizon de nos filières de Provence, des céréales aux vins, de l'élevage aux fruits et légumes, des produits de la mer à l'oléiculture.

Appropriiez-vous ce temps gourmand, celui de vos coups de cœur et de vos coups de fourchettes, notamment à travers les animations qui vous seront proposées dans nos différents clubs et dont vous trouverez une large esquisse dans ce magazine.

Consommez encore sans modération la rencontre avec la super-mamie de notre département, qui ira en juin défendre avec talent et humour nos couleurs à l'échelon national sur le territoire de Belfort.

Laissez-vous enfin glisser au fil des pages pour y retrouver les activités nombreuses et variées qui rythment le tempo de vos loisirs dans chacun de nos 311 clubs-espaces répartis dans 110 communes des Bouches-du-Rhône.

L'année dernière, plus de 10% de nouveaux adhérents nous ont rejoint.

C'est le signe du dynamisme des équipes de l'ES13, de l'implication sans faille aussi des quelque 2.000 bénévoles sans lesquels notre institution ne pourrait fonctionner.

Un dynamisme qui s'inscrit dans l'expérience et la force de propositions d'une nouvelle direction pour offrir toujours plus et mieux à ces quelque 50.000 retraités qui nous font confiance.

A toutes et à tous, je veux partager avec vous les délices d'une année de la gastronomie faite de rencontres et de moments de partage pour tous ceux, nombreux, qui sont déjà à nos côtés.

Avec tous ceux aussi qui, pour la première fois, pousseront cette année les portes de l'un de nos clubs.

Marie-France OURET
Présidente de l'Energie Solidaire (ES13)

Un été sous le signe de la gastronomie

Martine Vassal,
Présidente du Conseil départemental
des Bouches-du-Rhône,
Présidente de la Métropole
Aix-Marseille-Provence

« Partageons notre art de vivre »

« En lançant MPG2019, en mars dernier, le Département des Bouches-du-Rhône a choisi de mettre à l'honneur la gastronomie provençale mais également l'identité de notre territoire. La Provence est riche de ses produits, de ses savoir-faire, d'une nature généreuse, d'un terroir exceptionnel. A travers cet événement populaire, j'ai souhaité valoriser ces nombreux atouts et les faire rayonner bien au-delà de nos frontières. MPG2019, c'est aussi l'occasion pour les Provençaux et les touristes de fêter la gastronomie, toute l'année avec ceux qui la font. Grands chefs, restaurateurs, hôteliers, agriculteurs, viticulteurs, tous s'investissent à travers une kyrielle de manifestations aux quatre coins de notre beau territoire qu'est la Provence ».

MPG2019, c'est une année de fêtes populaires, conviviales et solidaires autour de la gastronomie provençale, avec un foisonnement de propositions culinaires à partager en famille et entre amis jusqu'en décembre.

A l'initiative du Département des Bouches-du-Rhône, dans les villes, les villages, sur les plages, dans les vignes, les musées, et bien entendu dans les restaurants, plus de 1 000 manifestations sont

programmées dans quelque 70 communes pour célébrer notre art de vivre.

C'est autant de dîners insolites, de pique-niques géants, de banquets festifs, de rencontres avec des chefs, de marchés provençaux, et de spectacles à voir et à découvrir particulièrement durant la belle saison qui s'ouvre.

*A vos agendas
et vos carnets
de recettes !*



ANNÉE DE LA GASTRONOMIE EN PROVENCE

Vos

rendez-vous

gourmands

en Provence

Le temps d'un week-end les 28, 29 et 30 juin, la gastronomie fait son festival, du Vieux-Port de Marseille au cœur d'Aix-en-Provence pour trois jours de fête et un condensé des senteurs et produits du terroir et leurs déclinaisons culinaires. Une grande halle à ciel ouvert en plein cœur de Marseille, avec une scénographie végétale, mettra en valeur les territoires et les producteurs venus des quatre coins des Bouches-du-Rhône... des restaurants partenaires, des espaces de "cooking-show" animés par des grands chefs, des ateliers pour les enfants. Et le plus grand cours de cuisine du monde par un chef étoilé, Lionel Lévy, sera donné le vendredi 28 juin à 18h, suivi d'un spectacle nocturne son et lumière à 20h30, avec des danses aériennes et des illuminations monumentales.

Et, dimanche 30 juin, au son des plus beaux airs programmés au Festival international d'art lyrique, Parade[S] propose un grand pique-nique au cœur d'Aix-en-Provence que chacun peut amener ou commander chez l'un des nombreux restaurateurs partenaires de l'opération.

Et aussi...

LA RUE DE LA GASTRONOMIE

Rue de la République Marseille (1^{er})

Ouverture le 3 juin

Tout l'été, la rue de la République à Marseille devient le centre névralgique de MPG2019 avec des lieux éphémères thématiques.

SALON DES AGRICULTURES DE PROVENCE

Domaine du Merle à Salon-de-Provence

Les 7, 8, 9 juin

Quelque 200 exposants, un village des producteurs, des dégustations avec les chefs, des espaces gourmands, la grande ferme avec 1 500 animaux... et un grand banquet provençal nocturne le 8 juin aux couleurs de MPG2019. Entrée au salon gratuite.

LE PLUS GRAND PLATEAU DE FROMAGES FERMIERS DE PROVENCE

Friche de la Belle de Mai Marseille (3^e)

14 et 15 juin

LE GRAND BANQUET PROVENÇAL

Le Talus, ferme urbaine, rue Saint-Pierre Marseille (5^e)

Les 14, 15 et 16 juin

BANQUET MÉDIÉVAL

Rue des Halles - Tarascon

Samedi 22 juin à 12h30

Autour des traditionnelles fêtes de la Tarasque, un grand déjeuner aura lieu dans la rue des Halles animé par les compagnies médiévales.

SAVEURS ET LUMIÈRE DE PROVENCE

Archives et bibliothèque départementales, Marseille

A partir du 28 juin

Sous le parrainage des chefs Dominique Frérard et Pierre Scherer, cette création spectaculaire immergera le visiteur dans un univers de créations vidéo, de projections monumentales, d'hologrammes, de créations insolites, de livres de recettes interactifs et d'odorama.

Entrée gratuite

De 9h à 18h tous les jours sauf le dimanche.

Fermeture les 15 juillet, 15 août, 16 août et

1^{er} novembre.

CHAMPIONNAT DE FRANCE DE BARBECUE

Place des gitans Saintes-Maries-de-la-Mer

29 et 30 juin

Une barbecue party ouverte au public qui pourra déguster les créations et les préparations des restaurateurs et des rôtisseurs, les pieds dans le sable.

CHAMPIONNAT DU MONDE DE LA SOUPE AU PISTOU

Place Jourdan - Miramas

6 juillet

Une quinzaine d'équipes vont se disputer le titre en élaborant, sous vos yeux, la meilleure soupe au pistou du monde.

IN VINO MUSICA

Château d'Estoublon à Fontvieille, 8 juillet

Château La Coste, Le-Puy-Sainte-Réparate, 9 juillet

Domaine viticole à Cassis, 10 juillet

Au cœur des plus beaux domaines viticoles de Provence, venez déguster un bon verre de vin tout en écoutant un concert de jazz.

Toute la programmation
sur www.mpg2019.fr

LA SURPRISE DES CHEFS

Dîners insolites

Pour ceux sensibles à la gastronomie, qui chérissent la Provence et ont le goût de l'inattendu, MPG2019 propose un incroyable et passionnant programme au fil de toute la première semaine de juillet avec à la clef un souvenir unique et impérissable.

En effet, des duos de chefs vont investir, dans leur secteur de prédilection, un endroit tout à fait inattendu pour y jouer avec maestria leurs plus belles symphonies culinaires et vous régaler. Ce peut être un endroit très célèbre et incontournable ou tellement original que vous n'auriez jamais pensé à y déguster des pépites de la cuisine méditerranéenne. Une occasion unique de découvrir ou redécouvrir les produits provençaux, mais aussi les lieux symboliques qu'ils soient naturels, architecturaux, industriels ou culturels ! Détournés de leurs usages habituels pour une union délicieuse entre les artistes de la gastronomie et leur territoire géographique et pour associer, le temps d'un dîner, le public à leurs amours.

Ainsi, pourriez-vous vous retrouver dégustant un chef-d'œuvre culinaire au bord d'un champ de lavandes, ou sur une plage, dans un chantier naval, une abbaye ou dans un musée... Ces invitations insolites dans des lieux décalés sont des occasions imprévisibles à ne pas manquer, car ambiance chaleureuse, inspiration et créativité sont de rigueur. De l'insolite à toutes les sauces pourvu qu'elles mettent en valeur les productions locales.

Beauté, surprises et convivialité sont à la carte des dîners insolites !
À savourer sans modération !

**Nous vous donnons
donc rendez-vous les**

4 JUILLET

sur la digue du large à Marseille,

10 JUILLET

aux chantiers navals de la Ciotat,

18 JUILLET

à l'ateliers de Cézanne à Aix,

25 JUILLET

à l'Abbaye de Montmajour
à Arles !

**ES13 grâce à son
partenariat avec
MPG2019 vous a
obtenu des tarifs
préférentiels !**

**INFOS &
RESERVATIONS
04 91 04 78 23**

OUVERTURE DU FESTIVAL DE LA GASTRONOMIE

La grande halle

Le week-end du 28, 29 et 30 juin, MPG2019 lance le festival de la gastronomie en Provence. Pour glorifier les produits provençaux, de la graine à l'assiette, pour pouvoir favoriser les rencontres entre producteurs et consommateurs gourmands et écologiquement responsables, pour apprendre des grands chefs, le cœur de Marseille va battre pendant trois jours au rythme de la gourmandise et de la fête.

Une grande halle est organisée tout autour du Vieux-Port. De très nombreux pavillons offriront et mettront en valeur les richesses gastronomiques des Bouches-du-Rhône : des trésors de la mer à ceux des Alpilles ou de la Camargue. Rencontres avec des producteurs et viticulteurs, dégustations, ateliers. Certains restaurants participatifs proposeront des menus originaux.

Le plus grand cours de cuisine étoilé sera donné par Lionel Lévy et plus de 50 chefs aideront plus de mille participants à suivre le show sur des écrans géants. Vous pourrez également y participer en [vous inscrivant au 04 91 04 78 23](tel:0491047823).

La grande halle c'est aussi un marché de l'anti gaspi, les journées Antiquités Brocante des Arts de la Table, l'inauguration de la rue de la Gastronomie, et une fin en beauté avec un spectacle nocturne sur le Vieux-Port.

Une organisation magique pour que chacun et tous se régalent vraiment !



La Provence en héritage



Les recettes de grands-mères provençales sont des trésors inestimables, souvent témoins de la culture et du parcours de celles et ceux qui les cuisinent. Nicole et Rémi, tous deux membres d'Energie Solidaire 13, nous ont reçus à leur table pour partager leur précieux savoir-faire et un peu de leur histoire.

L'AÏOLI DE NICOLE



Aux murs du salon, Nicole, 81 ans, a accroché ses propres peintures. D'un côté, on distingue le mythique Ferry-Boat qui relie les deux rives du Vieux-Port et de l'autre le quartier du Panier, où elle est née et où elle a grandi. Au fond de la pièce se dresse une superbe pendule venue de Forcalquier et à sa table, les repose-couteaux sont en forme de cigales. Pas de doute, nous sommes bien en Provence.

Une double identité culinaire

“Je suis 100 % marseillaise, mais je reste très attachée à mes origines arméniennes”, sourit-elle. Une double identité culturelle parfaitement représentée à sa table où les beureks et les anchois marinés viennent côtoyer les panisses de l'Estaque qui ont bercé son enfance : “Quand je sortais de l'école, ma mère me donnait quelques sous et j'allais acheter les panisses pour le goûter”, se souvient-elle volontiers. Pour le plat de résistance, Nicole a prévu de faire un aïoli, le “beurre provençal” comme elle aime le nommer. Dans sa cuisine, tout près des filets de morue qui mijotent, le mortier et le pilon hérités de sa maman lui serviront à faire monter la préparation avec “de l'ail, des œufs, de l'huile et la force des bras !”

Le goût et l'amour à transmettre

Si l'aïoli fait partie de ses recettes fétiches, Nicole sait aussi faire la “pizze” comme on dit à Marseille, la pissaladière ou encore “la bouillabaisse du pauvre”, sans compter les spécialités arméniennes. Ce qu'elle cuisine, elle le partage avec ses amis, ses voisins et sa famille. “Nous gardions les petits-enfants du mardi soir au mercredi soir, chaque semaine, et j'ai toujours cuisiné avec eux”, se remémore Nicole, les yeux remplis d'affection. D'ailleurs, pour que ce patrimoine culinaire ne tombe jamais dans l'oubli, elle tient précieusement un carnet de recettes fait main. Si elle a déjà transmis son savoir-faire à ses fils et ses belles-filles, elle devra dupliquer son ouvrage en 4 exemplaires car “chacun des petits-enfants a réclamé le sien”.

Et après avoir goûté tous ces plats généreux gorgés d'amour et de soleil, on ne peut que les comprendre...

L'aïoli à sa façon

Deux gousses d'ail par tête, deux jaunes d'œuf. Presser les gousses d'ail dans le mortier, les piler, ajouter les jaunes d'œuf et tourner la préparation en ajoutant l'huile d'olive, lentement, jusqu'à obtenir la texture souhaitée. Le petit secret de Nicole : “Il faut que tous les ingrédients soient à température ambiante. Quand ça ne monte pas bien, je rajoute un tout petit peu de farine”.



LA BOURRIDE DE REMI



Fos-sur-Mer, 11 heures du matin. Rémi est à pied d'œuvre dans sa cuisine extérieure. Ce grand-père survolté a déjà revêtu son plus beau tablier pour préparer une "bourride de seiches" revisitée. "Ici, c'est mon domaine !" prévient-il. Le fonds de soupe de poissons mijote déjà dans une immense marmite et son amie Annie, commise de cuisine pour l'occasion, suit méthodiquement les consignes du chef. D'un côté, on coupe les pommes de terre, et de l'autre, on ouvre les moules avec une dextérité admirable.

Un Limousin devenu Provençal

Né dans le Limousin, Rémi a grandi en Lorraine avant d'arriver à Fos en 1968, à l'âge de 24 ans. "Cela fait plus de 50 ans que je suis ici. Alors forcément, je me sens plus Fosséen qu'autre chose." Soudeur de métier, rien ne le prédestinait à cuisiner avant de croiser la route d'un collègue à qui il "donnait des coups de main." Bouillabaisse, thon grillé, soupe au pistou, aïoli, s'il n'est pas originaire de Provence, il en est aujourd'hui l'un des plus fiers ambassadeurs. Pour élaborer tous ces plats, Rémi dispose d'un formidable garde-manger : deux jardins de 400 m² et 1 000 m² qu'il bichonne depuis plus de 40 ans. Fèves, pommes de terre nouvelles, champignons, asperges, tomates, salades, Rémi fait pousser des dizaines de variétés de fruits et légumes. "J'ai

un jujubier, un pistachier, un framboisier, un prunier et bien d'autres. Je fais aussi mon propre élevage d'escargots. C'est mon beau-père qui m'a transmis cette passion du jardin".

La convivialité des grandes tablées

"Nos enfants viennent se servir au jardin quand ils ont besoin de quelque chose. Et les amis en profitent aussi", explique Colette, sa femme, qui avoue volontiers "ne jamais avoir à mettre un pied en cuisine". Quand il cuisine, Rémi aime partager avec son entourage. "L'été, nous sommes parfois plus de 40 à table. Et quand je participais aux Festines de Fos, il m'est arrivé de préparer le repas pour plus de 1 000 personnes !" sourit-il. Celui qui fabrique ses propres liqueurs, vins, confitures et mangetouts marinés n'a qu'une idée en tête : régaler ses convives avec beaucoup de générosité. Et cette succulente bourride de seiches en est le parfait témoin...

Rémi revisite la recette du livre "La cuisinière Provençale" de J.B. Reboul

"Dans le livre, la bourride se fait avec du poisson blanc. Moi, je le remplace par des gambas, des moules et des queues de cigales fraîches". Préparer un fond de soupe de poissons avec de la bisque de homard concentrée. Rajouter 1 kilo de seiches nettoyées, laisser mijoter 30 à 45 min. 30 minutes avant de manger : ajouter les gambas, les queues de cigales, les moules et les pommes de terre coupées en rondelles. Quand les pommes de terre sont cuites, plonger 2 queues de lotte fraîche et laisser mijoter 10 minutes.



La compétition de cuisine ES13 !





En cette année 2019, la gastronomie provençale est mise à l'honneur dans le monde entier ! A cette occasion, ES13 a décidé de faire participer nos adhérents à la joie de glorifier la Provence si chère à nos cœurs.

Nous vous l'avions déjà annoncé, l'Année de la gastronomie, a été initiée par le Département et Provence Tourisme. Et c'est ainsi que 2019 célèbre les savoir-faire des Bouches-du-Rhône au travers d'MPG2019. Après cette belle initiative et suite à un partenariat avec l'Etat, le Département et Provence Tourisme ont été choisis pour représenter notre France à la grande opération « Goût de France - Good France » qui est organisée chaque année par le Ministère de l'Europe et des Affaires étrangères. Une formidable occasion de célébrer notre magnifique région, ses produits et les dons si particuliers de nos grands chefs.

C'est dans l'élan de ces somptueuses initiatives qu'ES13 a associé nos adhérents à la mise en valeur joyeuse et gourmande de notre Provence. Nous avons ainsi décidé de mettre à l'épreuve et à l'honneur nos membres les plus passionnés au cours d'une journée ludique où se sont affrontés 6 binômes issus des 5 secteurs des Bouches-du-Rhône.

C'est donc le 23 mai qu'a eu lieu dans l'incontournable domaine de l'Etang des Aulnes ce concours de cuisine dans la joie et la bonne humeur où étaient en compétition Annette et Corinne du secteur d'Arles, Lucie et Christiane du secteur d'Aubagne, Marie-Claire

et Benoît du secteur d'Aix-en-Provence, Michelle et Christiane du secteur d'Istres, et enfin Marie-Claude et Nicole ainsi qu'Annie et Sophie pour le secteur de Marseille !

Trois épreuves attendaient nos candidats, la confection d'une entrée, d'un plat et « fraise » sur le gâteau, la confection d'un dessert.

Si l'amusement et la gourmandise ont été les maîtres mots de cette journée, les participants n'en ont pas moins été évalués par des grands professionnels de la gastronomie française faisant partie de l'association Gourméditerranée ! Emblème fort de la Camargue, le riz était le fil rouge et l'élément central de la composition de l'entrée.

La réalisation du plat s'est faite autour d'une épaule d'agneau accompagnée de légumes et le dessert devait mettre en valeur la fraise, fruit savoureux et sucré en cette saison.

Après délibération de notre jury, c'est avec un résultat très serré que notre binôme d'Aubagne l'emporte sous les ovations des supporters du club de la Bouilladisse venus nombreux pour soutenir Lucie et Christiane !

En plus de nous avoir représenté avec maestria, nos binômes auront l'honneur d'avoir la recette de leur choix publiée dans notre livre de cuisine qui paraîtra en septembre 2019 et tous les participants sont repartis avec un panier garni et une invitation à dîner dans les plus beaux restaurants de la région !

Toutes nos félicitations à nos chers candidats qui nous ont fait le plaisir de nous montrer leurs talents de cuisiniers en cette belle journée ainsi qu'au public qui n'a pas manqué de soutenir haut et fort nos candidats dans leurs épreuves !

Retrouvez toutes les photos sur notre site internet : www.es13.com

L'ES13 édite un livre pour mettre à l'honneur les précieux souvenirs de ses adhérents...

Notre association a pris la décision, à l'occasion de l'année de la gastronomie provençale, de garder une trace concrète et élégante de cet événement célébré dans le monde entier.

Une magnifique manière de laisser aux familles et aux amis de nos adhérents ainsi qu'à tous les provençaux une trace concrète du bonheur d'avoir vécu au cœur de notre Provence !

C'est grâce au travail de Lydia Schettini et de son atelier d'écriture au sein de l'association « Par les Mots » que nos adhérents ont pu se prêter à l'exercice de l'évocation du souvenir sur le thème du rayonnement de la gastronomie et de notre terroir provençal à travers de véritables Madeleine de Proust.

Mais notre travail de mise en lumière continu... A l'instar de la dégustation d'une excellente assiette qui s'apprécie à travers tous nos sens, nous avons fait appel aux meilleurs éléments des ateliers de photographie de Jean-Paul Buffille et de Martine Montegrandi pour accompagner notre promenade gustative dans le temps par des photographies à la poésie gourmande et conviviale.

Pour finir, c'est au cœur des si belles recettes dont seuls nos grands-mères ou nos grands-pères ont le secret que nous nous immisçons...

A travers un panel de recettes à la valeur inestimable, nos adhérents nous ont fait le

cadeau de nous livrer quelques secrets de famille pour rajouter encore plus de soleil dans nos recettes aux saveurs méditerranéennes...

Dans cet hommage à la vie et grâce à la parution de ce livre, ES13 et ses adhérents s'inscriront dans l'avenir... Et ce, pour le plus grand plaisir de nos petites têtes brunes et blondes qui pourront garder un joli souvenir de leurs tendres grands-parents.

Alors gardez les yeux bien ouverts, et tenez-vous prêts à faire l'acquisition de ce magnifique ouvrage qui sera disponible dès le mois de septembre !



Les ateliers d'écriture et de photographie

ES13 devant publier en septembre un beau livre de recettes de nos membres, illustrées de photographies séduisantes, nos adhérents candidats à la publication sont invités à participer aux ateliers d'écriture et de photographie. Ces derniers sont déjà associés depuis plusieurs années à ES13.

En effet, pour l'écriture, c'est aux Espaces Séniors de la rue des Capucins, du Carré Saint-Lazare, des Olives et aux clubs de Septèmes-les-Vallons et de La Roque-d'Anthéron que Lydia Schettini spécialiste de l'art des mots, anime un atelier pour nos adhérents. Dans la joie et la bonne humeur, les participants affinent leurs capacités à trouver le mot juste qui illustre au mieux leurs pensées ou leur savoir. Et ce, pour que la mise en forme des textes soit la plus convaincante et séduisante possible. Une excellente formule pour les recettes favorites de nos candidats...

C'est dans le même esprit de séduction et de perfectionnement que l'atelier de photographie de l'Espace Ganay, organise une après-midi de formation tous les 15 jours, depuis 3 ans. Chaque participant peut découvrir et apprendre les secrets des beaux cadrages et comment « construire » avec talent une photo que tous sauront apprécier. Maîtriser la composition, la vitesse pour que le résultat soit à la fois parfaitement fidèle et tellement plus beau !! Pour mettre à l'honneur les produits de notre Provence, il faut connaître l'art bien particulier de saisir à la fois les couleurs appétissantes mais aussi la fraîcheur des produits, le velouté d'un plat, suggérer un goût et provoquer l'envie et la faim... Un vrai bonheur quand la photographie parle vraiment...

**Et c'est ainsi
que nos adhérents
sauront transmettre
dans un beau livre
le charme indicible
de la cuisine de
« chez nous ».**

**RENDEZ-VOUS DONC
DANS NOS ATELIERS !**
Pour l'atelier de photographie :
8, bd Ganay - 13009 Marseille
04 91 78 84 43
Pour l'atelier d'écriture :
Contactez Lydia Schettini au
06 63 98 61 50



Plusieurs clubs à l'honneur

Aubagne



Un partenariat « gagnant-gagnant » pour les personnes du Bel Âge.

Plus d'une soixantaine d'années de partenariat ont permis à l'ES13 et à la mairie d'Aubagne d'apporter des réponses concrètes aux désirs de loisirs des personnes du Bel Âge, qui représentent plus du quart de la population aubagnaise.

« C'est un partenariat gagnant-gagnant », se réjouit l'Adjointe au maire, déléguée à la politique en faveur des séniors et également administratrice de l'ES13, Hélène Tric.

« C'est un deal extraordinaire sur lequel on s'appuie car travailler avec une telle association et tout ce qu'elle peut offrir est une authentique chance », poursuit l'élue.

Depuis plus de 60 ans, une convention lie la ville d'Aubagne et l'ES13, une collaboration qui propose la mise à disposition de locaux de la ville aux six espaces-clubs de l'ES13.

Les six espaces - Lakanal, Les Taraillettes, Château-Blanc, Le Lavoir du pin vert, la Tourtelle et les Passons - regroupent entre 1.300 et 1.400 adhérents de l'ES13.

Renforcé depuis 2014, ce partenariat va aujourd'hui bien au-delà de la simple mise à disposition de locaux puisque la mairie élabore ses propres sorties dans un catalogue ouvert aux adhérents de l'ES13.

« Concrètement, dans le programme élaboré par la mairie, on choisit des sorties par

exemple à la journée auxquelles participe un accompagnateur mairie. C'est souvent une demande des séniors que d'avoir un encadrement qu'ils connaissent », précise Hélène Tric.

« Ce sera notamment le cas au mois de mai lors d'un voyage d'une semaine en Espagne pour lequel nous aurons un accompagnement avec une personne «mairie» qu'ils connaissent, qui les côtoient tout au long de l'année et travaille régulièrement avec eux », ajoute-t-elle.

Cette collaboration se fait aussi sur des randonnées à la journée et sur un panel d'activités important en parfaite coordination entre la ville d'Aubagne et l'ES13, chacune apportant son écot à la réussite commune.

La ville d'Aubagne compte plus de 12.000 séniors, soit 28% de la population des plus de 65 ans.



Karyne Parant et Christine Drouilly, secrétaire et responsable du secteur d'Aubagne à votre écoute au 04 42 01 63 01 !

Super « Annie »

A la conquête du titre national

« Je suis prête dans ma tête », dit sans détours la « jeune » mamie de 75 ans. « Ce n'est que du bonheur, c'est une aventure familiale de tous les instants », ajoute cette mère de deux grandes filles, Nathalie et Nancy, et de quatre (grands !) petits-enfants, Matthieu, Thibaut, Marine et Hugo âgés de 22 à 30 ans.



son titre départemental, Annie a séduit le jury et le public avec un « effeuillage humoristique », sur une chanson de Joe Cocker « You can leave your hat on ». Elle hésite pourtant à renouveler la même composition à Belfort et aimerait changer pour une « autre prestation mais toujours dans le même style ».

La popularité d'Annie ne s'arrête toutefois pas au cercle familial, puisqu'un car de supporters affiche déjà presque complet pour l'accompagner à Belfort et l'aider dans sa conquête du titre national de Super Mamie. « Je ne doute pas, je vais gagner. Je n'ai pas le temps de me poser des questions, même si je sais qu'il n'est jamais facile de monter sur scène », dit-elle, avant de souligner avec malice que les « 13 autres candidates aussi n'ont pas envie de perdre ».

La première des trois épreuves qui l'attendent à Belfort est un défilé en costume régional. « Mon costume d'arlésienne est prêt. J'ai très envie de le porter car je me sens provençale jusqu'au bout des ongles », affirme Annie Nemrod.

La dernière des épreuves sera un « challenge », une prestation artistique de deux minutes au libre choix des concurrentes. Pour conquérir

Le mystère sera levé le 23 juin à Belfort. « Seule certitude, ce sera une danse », conclut Annie.

Cette habitante de Sénas, au pied des Alpilles où elle s'investit à 100% dans le bénévolat, pourra compter sur le soutien total de l'ES13 et de ses 50.000 adhérents pour s'en aller décrocher le titre.



Retour en images sur
les fêtes
des bénévoles
édition 2019 !



Brèves



Le Bel Âge fête les rois !

Hôtel du Département
Janvier 2019



La rentrée des
personnes du Bel Âge

Hôtel du Département
Septembre 2018



Après-midis festives
pour le Bel Âge !

Hôtel du Département
Février 2019



Réouverture de l'Espace
Valbarelle !

170, bvd de la Valbarelle - 13011
Marseille / Mars 2019



Marseillaise des femmes
réussie !

Marseille
Avril 2019



Ambiance et convivialité
au rendez-vous !

Etang des Aulnes
Mars 2019



Pâques !

Hôtel du Département
Avril 2019



Voyages

Nos destinations

2019

NOS DESTINATIONS AUTOCAR



DU 08 AU 13 JUILLET FRANCE **DERNIERES PLACES**

LES CHATEAUX DE LA LOIRE, LE CADRE NOIR DE SAUMUR ET LE ZOO DE BEAUVAL - 729 €* Séjour en hôtel 3***, 6J/5N en pension complète avec excursions et 1 journée au zoo incluse.

DU 21 AU 26 JUILLET AUTRICHE

LE TYROL ENCHANTEUR - 499 €* Séjour en hôtel 3***, 6J/5N en pension complète avec excursions à Innsbruck, lac d'Achensee, Chutes de Krimml...

DU 20 AU 24 SEPTEMBRE ALLEMAGNE

FETE DE LA BIERE A MUNICH - 599 €* Hôtel 4****, 5J/4N en pension complète avec excursions, visite guidée de Munich et place assise en tribune pour le défilé.

DU 29 SEPT AU 05 OCT ESPAGNE **DERNIERES PLACES**

SEJOUR A PENISCOLA - 425 €* Hôtel 4****, 7J/6N en pension complète, boissons aux repas, soirées animées et excursions à Valence, Delta de l'Ebre, Villafames...

DU 04 AU 05 NOV ESPAGNE

SEJOUR SPECTACLE LAURENT GERRA Hôtel 4****, 4J/3N, en pension complète avec excursion, place de spectacle et soirée animée.

DU 01 AU 06 DEC AUTRICHE

MARCHES DE NOEL A VIENNE ET SALZBOURG - 650 €* Circuit en hôtels 3-4****, 6J/5N en pension complète avec excursions et visite du Palais Impérial de Vienne.

NOS DESTINATIONS AVION



DU 07 AU 14 SEPT ROUMANIE **DERNIERES PLACES**

JARDINS DES CARPATES ET TRANSYLVANIE - 899 €* Circuit en hôtels 3-4****, 8J/7N en pension complète avec excursions à Bucarest, au château de Dracula, au lac rouge, Sighisoara, Sibiu...

DU 09 AU 19 SEPT AFRIQUE DU SUD **DERNIERES PLACES**

CIRCUIT DE JOHANNESBOURG AU CAP - 2 250 €* Hôtels et lodges 3-4****, 12J/10N en pension complète avec safari 4x4.

DU 16 AU 23 SEPT ISRAEL

BALADE EN TERRE SAINTE - 1 974 €* Circuit en hôtels 4****, 8J/7N en pension complète excursions à Tel Aviv, Nazareth, Bethléem, Jérusalem, Mer Morte...

DU 05 AU 16 OCT MEXIQUE **DERNIERES PLACES**

MERVEILLES MEXICAINES - 1 765 €* Circuit en hôtels 3-4****, 12J/10N en pension complète avec excursions sur les principaux sites aztèques et Mayas.

DU 6 AU 16 OCT OUZBEKISTAN

CIRCUIT CHARMES D'ORIENT - 1 789 €* Logement en hôtels 3-4****, 11J/9N en pension complète avec visites guidées.

DU 17 AU 22 OCT ETATS-UNIS

ESCAPADE A NEW-YORK - 1 880 €* Hôtel 3*** supérieur centre Manhattan, 6J/4N en pension complète et visites guidées.

NOS DESTINATIONS ANCV

« Séniors en vacances » 

DU 31 AOÛT AU 07 SEPT FRANCE

SEJOUR EN REGION PROVENCE COTE D'AZUR
à partir de 359 €* si non imposable ou 519 €* si imposable

Logement au Cap Vacances des Issambres, 8J/7N, en pension complète avec excursions.

DU 06 AU 13 OCT FRANCE DERNIERES PLACES

SEJOUR DANS LE PERIGORD A SAINT GENIES
à partir de 410 €* si non imposable ou 570 €* si imposable

Logement Domaine de Pelvezy***, 8J/7N, en pension complète avec excursions.

DU 11 AU 18 OCT FRANCE DERNIERES PLACES

SEJOUR EN BRETAGNE - à partir de 435 €* si non imposable ou 595 €* si imposable

Logement au village de vacances Vacancel à Mûr-de-Bretagne, 8J/7N, en pension complète avec excursions.

DU 16 AU 20 DEC FRANCE DERNIERES PLACES

MARCHE DE NOEL A LYON - à partir de 299 €* si non imposable ou 434 €* si imposable

Logement VTF Domaine des Hautannes, 5J/4N, en pension complète avec excursions.

NOS DESTINATIONS CROISIERES

DU 29 OCT AU 04 NOV

AUTRICHE / HONGRIE / SLOVAQUIE **DERNIERES PLACES**

SUR LE DANUBE - à partir 929 €**

A bord d'un navire de prestige Croisi'Europe, 7J/6N en formule all inclusive boissons.

DU 17 AU 24 NOVEMBRE

ESPAGNE / ITALIE

MEDITERRANEE OCCIDENTALE - à partir 690 €**

Au départ du port de Marseille, 8J/7N, à bord du « Costa Smeralda », en formule all inclusive boissons.



EN 2020

En attente de confirmation des dates & programmes :

CROISIERE

DU 15 AU 26 JANVIER

FLORIDE / BAHAMAS / JAMAÏQUE
/ HONDURAS / MEXIQUE

CARAIBES MAGIQUES - à partir 2 295 €**

Vols au départ de Marseille aéroport, 12J/10N, à bord du « Costa Luminosa », en formule all inclusive boissons.

AVION

DU 14 AU 26 JANVIER INDE DERNIERES PLACES

CIRCUIT INDE DU SUD - 2 090 €**

Logement en hôtels catégorie 4-5****, 13J/11N.

DU 04 AU 16 MARS VIETNAM

CIRCUIT SPLENDEUR DU VIETNAM - 1 750 €**

Hébergement en hôtels catégorie 3-4****, 13J/10N.

BULLETIN D'ADHESION ANNUEL A L'ES13

Vous avez 55 ans et vous êtes à la retraite ou vous êtes conjoint d'un retraité de plus de 55 ans et vous habitez dans le département des Bouches-du-Rhône.

Veillez écrire en lettres majuscules lisibles.

15€

☐ Nouvel adhérent ou ☐ Renouvellement, précisez votre n° adhérent :

☐ Mme ☐ M Nom Prénom

Nom de jeune fille

Date de naissance / / Lieu de naissance

Situation : ☐ Célibataire ☐ Marié(e) ☐ Veuf(ve) ☐ Divorcé(e) ☐ En couple

Email @

Adresse

Code postal Ville

Téléphone Portable

Je prends note que mon adhésion me permet de recevoir des informations de l'ES13 ainsi que celles de ses partenaires et je certifie l'exactitude des renseignements donnés.

JOIGNEZ UN CHEQUE DE 15€ À L'ORDRE DE L'ES13 pour valider votre inscription

Date / /

**Signature
de l'adhérent**
(obligatoire)



DEVENEZ PARRAIN DE NOUVEAUX ADHERENTS ET RECEVEZ UN CADEAU

Faites découvrir l'ES13 à vos proches. Vous devez être adhérent à l'ES13 et être à l'origine directe de la venue de **deux nouveaux membres**.

Veillez écrire en lettres majuscules lisibles.

Vous

Nom

Prénom

N° adhérent
(pour ceux qui ont déjà leur numéro d'adhérent)

Tél.

Email

1^{er} Membre à parrainer

Nom

Prénom

Email

@

2^e Membre à parrainer

Nom

Prénom

Email

@