

## "LES 4A" sur le net.

L'association à vocation de protection animale, a créé son site internet pour faire connaître les manifestations qu'elle organise dans le but d'aider les chats « laissés pour compte » dans notre ville : <http://les.4a.free.fr>

## Carnet rose

Un club de **TaeKwonDo** a fait récemment son apparition dans le paysage sportif de notre commune.

Chaque mercredi le gymnase Masse se transforme en dojo (salle d'entraînement) :

- une séance de 16h45 à 17h30 pour les enfants de 3 à 6 ans
- une séance de 17h30 à 18h30 pour les enfants de 6 à 12 ans
- une séance de 18h30 à 20h00 pour les plus de 12 ans et vétérans

Le **TaeKwonDo** est un sport facilement accessible qui ne nécessite aucune capacité spécifique pour le pratiquer. Il n'y a aucune limite d'âge, sa pratique étant ouverte aux plus jeunes comme aux plus âgés.

## MORT DE RIRE

Suite au très grand succès du spectacle MARSEILLADES, LE BEST OF, programmé le 19 décembre 2009 au Théâtre du Golfe, et aux très nombreuses demandes de places qui n'ont pu être satisfaites, l'association **Rire en Provence**, organisatrice des Rendez-vous Golfe d'Humour, a décidé de reprogrammer le SAMEDI 13 FEVRIER 2010 ce one man show.

L'association **Rire en Provence** a décidé de programmer le même soir la comédie L'ARAPEDE qui connaît, également, un grand succès depuis plus de quatre ans et vient de remporter le Prix du Public du Festival de Gémenos (+ de 2000 votants). L'occasion donc de voir ou revoir ce spectacle hilarant.

Si vous êtes intéressés par cette soirée 100% rire, intitulée LA FIESTA DES CACOUS, ne tardez pas à réserver vos places... Vous savez que les Rendez-vous Golfe d'Humour affichent souvent complet !

### infos pratiques :

un spectacle au choix 12 euros, les deux spectacles 19 euros.

Réservation par e-mail : [alain.faudier@wanadoo.fr](mailto:alain.faudier@wanadoo.fr) ou par téléphone : 06 09 93 42 47 ou au 06 99 21 98 56

## Participez à la Fête des places !

La « Fête des places » est née du besoin de se retrouver autour de rencontres festives, en centre ville de La Ciotat, et chaque année elle envahit quatre places, où chacun est invité à exprimer son talent et transmettre son savoir faire. La 4<sup>ème</sup> édition a été fixée au samedi 29 mai 2010, et d'ores et déjà, le collectif «Places au cœur», coordonné par CRI Mémoire, la prépare. L'appel est donc lancé aux associations ou simples habitants désireux de participer à l'organisation. La fête aura lieu sur les places Sadi-Carnot, Louis Marin, Guibert et Evariste Gras, chacune étant prise en charge par une association, pour converger en fin de journée sur l'esplanade du 8 mai 45. Ainsi les places vibreront tout le samedi au rythme de leurs habitants, avec musique, théâtre, danse, poésie, artisanat... activités pour petits et grands se répandront aussi dans les rues entre les places. De plus cette année, la fête s'inscrit dans une logique de fête qui démarrera le vendredi soir avec la fête des voisins, et se terminera le dimanche à l'Escalet.

**Pour participer à la fête du 29 mai et être convié à la prochaine réunion d'organisation :**

**[crimemoire@free.fr](mailto:crimemoire@free.fr) ou tél. : 06 11 07 97 74.**

La fête des places rassemble chaque année près d'une vingtaine d'associations, elle est soutenue par la politique de la ville de La Ciotat.

Photo DR

# Paroles

## D'asso



N°2 – Janvier 2010  
Bulletin trimestriel

## BONNE ANNEE 2010

L'équipe de la MDA a choisi de créer ce bulletin destiné à mettre en avant le dynamisme local et favoriser la synergie entre les associations de la ville. Ce troisième numéro présente l'actualité des associations qui ont rédigé leur article. En 2010, l'équipe de la MDA vous proposera à nouveau des ateliers de formation afin de mieux vous accompagner dans la gestion de votre association, et mettra en place des soirées thématiques en partenariat avec les associations qui le désirent.

Ce bulletin est le vôtre, pour les prochaines éditions, rejoignez l'équipe de rédaction en nous adressant vos articles et photos par courriel à l'adresse : [mda@mairie-laciotat.fr](mailto:mda@mairie-laciotat.fr).

Prochain numéro prévu avril 2010.

## Bien être

L'association Reliance et Quiétude qui se propose de faciliter l'accès à la sophrologie auprès d'un large public, se réjouit de ses quelques mois d'existence, de son évolution et de celle de ses participants.

Après un premier trimestre d'entraînement hebdomadaire (les lundis soirs à 18h30 à la MDA Place Evariste Gras) les participants en ressentent déjà quelques bienfaits et citent notamment : « une meilleure capacité de concentration, de présence à eux-mêmes, plus d'ancrage, d'enracinement, une meilleure conscience de leur corps et une sensation de force vitale qui circule en eux ainsi qu'une plus grande facilité à se détendre et se débarrasser du stress et des pensées parasites ».

De beaux résultats pour un premier trimestre prometteur !

En parallèle, l'association a été sollicitée pour participer à des projets tels que le Projet Educatif de La Ciotat, des séminaires de gestion du stress (en entreprises, centres de formation dans divers domaines dont le management, ...)

Là où l'humain cherche à améliorer son bien-être, à dynamiser ses ressources et potentiels tout en développant une relation harmonieuse avec son environnement, l'association Reliance et Quiétude propose des solutions et techniques adaptées.

Contact : Laurence Marques (présidente) 06 08 86 64 41  
[relianceetquietude@laposte.net](mailto:relianceetquietude@laposte.net)



## LES AMOUREUX DE LA PROVENCE

Pérenniser, en la vivant, la culture provençale par la transmission de la langue de Provence, l'expression artistique, et la cuisine traditionnelle, c'est la mission que se sont fixés les « Calignaire de Prouvenço ».

Créée en septembre 2007, notre association qui a connu une forte progression, et qui compte aujourd'hui 70 membres, a renforcé son action culturelle.

Robert AYMARD, passionné depuis longtemps par la langue provençale et sa transmission, anime cette activité.

Nos activités culturelles en 2010 sont composées par : des cours de provençal (débutants et confirmés) dispensés tous les vendredis de 18h à 20/21h ;

Une expression artistique de la langue provençale permet de mettre en scène des extraits de « Marius » grâce à une troupe théâtrale nouvellement créée qui compte 13 « comédiens en herbe. » ;

Enfin des conférences à thèmes et sorties culturelles, dont une en Arles et un voyage dans le Piémont provençal complètent ce volet culturel.

Des promenades et randonnées, sur les sentiers de Provence pour une demi-journée ou une journée selon le désir des participants avec explications de la flore et des sites rencontrés sont animées par Guy AILLAUD et Serge PEIRONE.

Enfin les indispensables activités festives et conviviales : Veillées provençales, veillée de Noël, gâteau des Rois, repas provençaux, avec animations offrent à nos adhérents, famille et amis des possibilités de vivre ou revivre nos traditions.

« Li Calignaire de Prouvenço » est une association ouverte sur l'extérieur, et préconise l'addition des forces entre associations. Plusieurs de ces manifestations sont réalisées en partenariat avec d'autres associations de LA CIOTAT et d'ailleurs. Le but espéré est que notre ville devienne un véritable centre de la culture provençale et de sa langue.

Notre conseil d'administration : G. Maurin (Président), R. Aymard (Vice-Président), J. Tomasini, (Secrétaire), S. Peirone, (Trésorier) C. Tomasini, G. Viale, MC. Berenger, G. Aillaud

Contact : G. MAURIN : 06 09 71 77 45 / Adhésion : 10 euros

## Information juridique : L'emploi associatif

On dénombre actuellement 1.6 million de salariés dans le secteur associatif. La majorité de ces emplois sont des contrats aidés.

Au 1<sup>er</sup> janvier 2010, l'état a créé un contrat unique d'insertion dont les modalités sont celles du contrat d'accompagnement à l'emploi.

L'arrêté préfectoral pour la région Paca du 9 décembre 2009 fixe les nouvelles conditions et modalités d'application des aides à l'emploi pour les associations.

Ces aides varient de 90 % à 105 % du smic selon la situation du salarié et l'employeur bénéficie en parallèle d'exonération de cotisations sociales.

A titre d'exemple, l'embauche d'une personne de 50 ans ou d'un jeune sans diplôme permet à l'employeur de bénéficier d'une aide de 944 euros par mois et d'exonération de charges sociales en complément.

Pour connaître :

- le coût d'un emploi aidé,
- les modalités pratiques de sa mise en place,
- l'intégration du coût et de son financement dans un budget prévisionnel...

Vous êtes invités à participer à une rencontre le 23 février 2010 à 18 heures à la Maison des Associations, place Evariste Gras, avec deux professionnels du cabinet FICOREC PROVENCE (anciennement YMC AUDIT), spécialiste du secteur associatif : Nora Berkani (pour la partie juridique) et Germaine Lo Monaco (pour la partie comptabilité-gestion).

**Inscriptions auprès de Chantal LESCOS et Fatima DERMOUCHE.**

## SOLIDARITE

**Ciotatsel**, jeune association loi de 1901 créée fin janvier 2009, compte au bout d'un an jour pour jour plus de 150 membres actifs.

Son accroissement exponentiel est dû à la fois au besoin de solidarité et d'amitié exprimé par les ciotadens, mais aussi par son concept d'échanges de services sans argent et la pratique de l'amitié et de la solidarité.

La moyenne des échanges par personne et par mois est de 3 environ, soit 800 échanges pour 2009 ce qui est remarquable.

A **Ciotatsel** le travail manuel= le travail intellectuel, 1 heure de travail est égale à 60 grains de sel, monnaie virtuelle d'échange.

Ces échanges sont comptabilisés informatiquement par le biais de son site <http://ciotatsel.free.fr> Tous les échanges sont visibles sur ce site, seules les coordonnées des adhérents sont strictement confidentielles.

Ainsi je te conduis à la gare à 6 h du matin je gagne 60 grains, je peux ainsi demander à quelqu'un d'autre qu'on taille ma haie pour 60 grains et ce jardinier aura un informaticien pour réparer sa liaison wifi qui ne marche plus, ainsi de suite.

Mais **Ciotatsel** c'est aussi la convivialité : tous les 2 mois, on se réunit pour faire un troc d'affaires diverses puis on partage un buffet ou chacun apporte un plat qu'il a préparé et non acheté.

Ainsi en 2010, 6 grandes soirées sont déjà programmées plus un banquet républicain le 14 juillet, un aioli géant en août, des journées "intersel" avec nos voisins d'Aubagne et de Bouches du Rhône, une sortie musicale, et toujours dans le partage des frais, de la joie et de l'amitié.

**Ciotatsel** organise aussi des ateliers : Atelier stimulation mémoire - Atelier informatique - Atelier création documents CV- Atelier relaxation californienne - Photo etc.. , le règlement se faisant en grains de sel, bien sur, l'euro n'ayant pas cours chez nous.

Pour adhérer à **Ciotatsel** c'est facile, il suffit d'avoir internet et de nous contacter sur le site : vous signez une charte d'adhésion, vous lisez statuts et règlement intérieur en accès libre sur le site.

Une fois votre demande faite, on procède à un parrainage, vous vous acquittez de votre cotisation de 11 euros par an pour 1 personne et de 17 euros pour un couple.

Ensuite vous pouvez communiquer avec le groupe, soit par téléphone, soit en envoyant un mail à l'adhérent concerné, soit par le biais du site à tous les adhérents s'il s'agit d'un SOS.

Une précision d'importance, **Ciotatsel** n'est pas une association caritative. Chez nous tout est basé sur l'échange, vous commencez par donner et après vous recevrez, si votre compte est créditeur au départ de 300 grains, c'est à dire de 5 heures de services, vous devez par contre vous débrouiller pour garder votre compte positif, pour cela il vous faudra faire, et là, pas de problème, on sait tous faire quelque chose!

**Ciotatsel** étant une association d'internaute, vous devez avoir un accès internet, sinon nous ne pourrions pas communiquer, c'est une condition sine qua non, pas moyen de passer à côté.

Pour nous joindre c'est facile :

**Ciotatsel** Maison des associations Place E. Gras 13600 La Ciotat mail [ciotatsel@gmail.com](mailto:ciotatsel@gmail.com) Site <http://ciotatsel.free.fr>

## PAROLES DE FEMMES

L'association **ADH'ELLES** est née en Novembre, mois de l'Economie Sociale et Solidaire, de la volonté d'Isabelle et de Sylvie d'inviter au partage et à l'entraide féminine, dans un cadre de consommation différente, plus équilibré et dans le respect de la nature.

L'association est un lieu de rencontres, d'échanges entre femmes. Par ailleurs, dans un but « d'écono-logie », elle met en place actuellement un Réseau local de Consommation répondant à des critères de qualité, de production, d'accueil et de prix ; recherche des petits bouts de jardin à prêter pour cultiver ; récupère vêtements, accessoires, bibelots pour son atelier de réinsertion professionnelle par le recyclage ; propose différents types de sorties sportives ou conviviales, propose également des interventions et conférences données par des personnalités spécialisées dans des domaines variés sur la Santé, l'Education, les Thérapies de couple, l'Ecologie... Adh'elles propose aussi son soutien aux associations existantes engagées dans la solidarité et l'écologie. C'est un vaste programme qui s'annonce, n'hésitez pas à venir nous rejoindre. **Pour en savoir plus** : Isabelle 06.27.46.45.89 ou Sylvie 06.23.43.34.23 ; [adhelles@gmail.com](mailto:adhelles@gmail.com). Si vous avez des locaux disponibles à partager merci de nous contacter.

A très bientôt.

## AGENDA

### Information juridique Ateliers / débats :

### La comptabilité associative

Mardi 23 février 2010 18h00

Maison des associations, place Evariste Gras

### L'emploi associatif

Mardi 23 février 2010 18h00

Maison des associations place Evariste Gras

### Journée internationale de la femme : (Lundi 8 mars 2010)

### Réunion de préparation

Lundi 1<sup>er</sup> février 2010 17h30

Maison des associations place Evariste Gras

### PAROLES D'ASSO

Directeur de la publication : Jean-Claude Landrein

Responsable de la publication : Direction de la Vie associative

Rédacteur en chef : Laurent Leonardelli

Comité de rédaction N°2 : A. Faudier, H. Doroeux, JP. Gantaume, C. Huot, M. Leroux, C. Lescos, G. Lo Monaco, G. Maurin, G. Patzlauff, C. Rast-Debruybe, I. Schnoering

Conception / Réalisation graphique : Direction de la Vie associative - Laurent Leonardelli

Imprimé en 250 exemplaires

Diffusion : Site internet de la Ville

