



Le Petit Gémois

N°16
Janvier-Février-Mars
2013

Journal du **G.E.M-CLUB**

Groupe d'Entraide Mutuelle de **PHOBIES-ACTIONS**



MARSEILLE AU CŒUR DE LA CULTURE

Marseille, capitale européenne de la culture : cette phrase annonce que les hôtes de la cité phocéenne vont pouvoir participer à environ 650 événements culturels et, dans la région, il y aura quelque 900 manifestations du même type (par exemple à Aix, Arles, Aubagne, Gardanne, La Ciotat, etc....).

Les représentations vont se dérouler en trois épisodes thématiques suivant ce déroulement chronologique :

Premier chapitre : de janvier à mai :

La marche en suivant le GR 2013 d'une longueur totale de 360 kilomètres et qui traverse 39 communes. C'est un sentier en milieu rural et urbain. Le tracé en forme de huit, s'étend entre Arles et La Ciotat, longe la côte Bleue, les champs de blé du pays aixois et les étendues camarguaises, la zone portuaire marseillaise ou encore l'étang de Berre.

Le trésor des Marseillais :

Il y a 2500 ans, Massalia s'imposait déjà comme un port d'influence ; La ville, aux racines helléniques, faisait alors une offrande aux dieux grecs au sanctuaire de Delphes : un édifice sculpté et décoré.

Aujourd'hui il est reconstitué en 3 D à la Vieille-Charité où les résultats des fouilles archéologiques sont exposés ;

La sculpture avec Rodin :

Le musée départemental d'Arles antique propose un éclairage sur le travail de l'artiste. Il sera comparé à des œuvres antiques, sa principale source d'inspiration. Bien qu'il n'ait jamais fait la traversée jusqu'à la Méditerranée, Rodin disposait d'une collection personnelle de 2500 œuvres grecques.

Deuxième chapitre : de juin à août :

En vedette, les céramiques de Picasso, exposées à Aubagne. Sur ses plats, Picasso peint la culture méditerranéenne, de la mythologie grecque aux traditions taurines. Entre 1948 et 1955, Picasso va s'installer à Vallauris, près de Grasse, pour réaliser la séquence la plus inattendue de sa carrière.

Festival d'art lyrique d'Aix-en-Provence :

Le long voyage d'Ulysse (« L'Odyssée » d'Homère) sera lu par Denis Podalydès.

L'incontournable MUCEM (Musée des Civilisations de l'Europe et de la Méditerranée). Sur 15.000 mètres carrés, il accueillera deux grandes expositions temporaires dans l'année. On

pourra ainsi parcourir l'histoire des civilisations méditerranéennes ; Situé sur l'esplanade du J4, il est relié au fort Saint-Jean et au quartier du Panier par des passerelles. Son ouverture est prévue en juin.

Troisième chapitre : de septembre à décembre :

L'art en polyester : des films, des performances, trois expositions et une foire, le tout consacré à l'artiste plasticien hollandais Joep Van Liesthout.. Les sept galeries internationales rassemblant son travail seront réunies à la Friche de la Belle de Mai (du 30 août au 31 décembre).

Scènes d'automne :

Deux rendez-vous musicaux majeurs : Marsatac en septembre et la Fiesta des Suds en octobre. Il y aura également des représentations mettant au premier plan des travaux de dramaturges arabes (novembre-décembre) . D'autre part, certaines collections artistiques conservées au Centre Pompidou feront une halte à Aubagne et s'exposeront le long des berges de l'Huveaune (de novembre 2013 à janvier 2014)



CITATIONS

**"On ne vend pas la musique. On la partage."
Léonard Bernstein .**

**"Le premier des bons ménages est celui qu'on fait avec sa conscience".
Albert Einstein.**



POESIE

Soleil d'hiver

Il est midi. Un parc ;
L'hiver. De blancs sentiers ;
des monticules symétriques,
des branches squelettiques.

Dans la serre chaude,
Des orangers en pot,
Et dans un tonneau, peint
En vert, le palmier.

Un petit vieillard
Dit à son vieux manteau :
« Le soleil, quelle splendeur
Ce soleil ! ... ». Les enfants jouent.

L'eau de la fontaine
Coule, glisse et rêve,
Léchant, quasi muette,
La pierre vert-de-gris .

Antonio MACHADO (1875-1939)
Extrait de « Varia » ;

RECETTE DE CUISINE DU MOIS

THON A LA PROVENÇALE



Ingrédients :

Préparation :

Cuisson :30 minutes.

Ingrédients (pour quatre personnes) :

1 rouelle de thon rouge de 1 kilo.

1 tranche épaisse de jambon de Bayonne.

8 tomates, 1 citron, 2 oignons, 4 gousses d'ail.

2 cuillers à soupe de câpres ;

Thym.

2 feuilles de laurier.

5 cuillers à soupe d'huile d'olive.

Sel, poivre.

Préparation

Préchauffer le four à 220 degré

Emincer les oignons. Hacher l'ail.

Laver les tomates et les fendre en 4 pour les ouvrir en fleurs.

Couper le jambon en petits dés.

Dans une poêle, faire dorer 5 minutes par face, avec 3 cuillerées d'huile d'olive la tranche de thon.

Saler, poivrer. Faire revenir les oignons, l'ail, le jambon dans la même huile.

Ajouter les câpres et faire cuire 10 minutes.

Déposer la moitié de ce hachis dans un plat allant au four, puis la rouelle de thon rouge au-dessus, puis l'autre moitié du hachis.

Disposer les tomates "en fleurs" autour du poisson.

Ajouter le jus du citron, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, le thym et le laurier.

Recouvrir le plat de papier aluminium et laisser cuire 30 minutes.

LES EVENEMENTS MARQUANTS DU TRIMESTRE





Comité de Rédaction :

Catherine Sarrabezolles, Thierry Janowsky et Christyane PAUL



Fédération Nationale des Associations d'usagers en Psychiatrie

53, Rue Roger Renzo - 13008 Marseille
: 04 91 75 69 38 - Fax : 04 75 50 84

Email : gempobiesactions@orange.fr

<http://gemclub-phobiesactions.fr> Siret N° 433 395 068 00011 Association LOI 1901 N° 3/3193

Agréée par le Ministère de la Santé