



# L'AEL VOUS ACCOMPAGNE



**Newsletter 40**  
**février 2023**

**Samedi  
1er Avril**



## Zig Zag est de retour

*Pour préparer la grande fête de ZIG ZAG du 1er avril, nous comptons sur vous! Découvrez l'ensemble des ateliers en amont sur notre agenda mensuel. Un concours de poissons en 3D est organisé pour l'évènement. Déposez vos oeuvres à l'AEL. Venez participer avec vos enfants à nos ateliers décoration les mercredis 8 et 15 février.*

## Retour en Images

- sortie parents / ados à la patinoire de Chambéry
- ateliers à l'EHPAD-

## Quoi de neuf à l'AEL ?

- Récréa**jeux**, Cinébus, atelier **UPCYCLING**, écriture,
- **nouveau** : besoin d'aide pour Parcoursup ?
- spectacle **PARPAING**

**Vous avez une question d'ordre administratif, social ou personnel.**  
**Vous avez besoin d'un accompagnement ou témoignez de votre situation ?**  
**Vous pouvez nous joindre par mail à l'adresse suivante :**  
**[craelaccueil@gmail.com](mailto:craelaccueil@gmail.com)**

# Agenda!

A.E.L

# Février 2023

**AEL**  
AGIR  
ENSEMBLE  
L'ENVIRONNEMENT

Centre Socioculturel  
Lac d'Aiguebelette

**mercredi 01/02**

**CHANTS**  
de 17h à 18h avec  
**Blandine GAUD à l'AEL**



**dimanche 05/02**  
Salle du Pré St Jean  
à Novalaise  
20h- Cinébus  
"Le parfum vert"



**mercredi 8 et 15/02**

**ateliers parents/enfants**  
mercredi de 14h à 16h  
créations artistiques pour  
**Zig Zag**



**mercredi 15/02**

**Upcycling - atelier**  
parents/enfants  
Cache pot en conserves  
à partir de 6 ans  
de 9h30 à 11h30  
à l'AEL



**samedi 18/02**

de 9h30 à 12h-**Marcieux**  
Venez jouer seul ou en  
famille



**dimanche 19/02**

Salle du Pré St Jean  
à Novalaise  
17H : Interdit aux chiens  
et aux Italiens  
20h : Tempête



**lundi 20/02**

**bougie tasse**  
**Recycl'Art**  
Ateliers Séniors  
de 9h30 à 11h30  
à l'AEL



**mercredi 22/02**

**CHANTS**  
de 17h à 18h avec  
**Blandine GAUD à l'AEL**



**jeudi 23/02**

**"PARPAING"**  
Spectacle Malraux  
à 20h  
salle polyvalente de  
Novalaise



**vendredi 24/02**

**soirée Jeux Adultes/Ados**  
à partir de 11 ans  
de 19h à 22h  
à l'AEL



**samedi 25/02**

**BULLES DE PARENTS**  
10h-12h à l'AEL  
Le sommeil en famille



**chaque mardi hors**  
vacances scolaires  
café causerie  
de 9h30 à 11h30 à  
l'AEL



# Zig Zag

est de retour !!

Cette année, le Centre Socioculturel AEL vous propose de faire la fête à Novalaise le samedi 1er avril 2023 et ce n'est pas une blague !



Revenez avec vos savoir-faire et proposez à d'autres, autour de vous, de nous rejoindre. Une journée de fête ouverte à tous, habitant, association, école pour s'amuser et rire ensemble. Spectacles, ateliers créatifs pour décorer Novalaise, on chante, on danse, on bricole....

Découvrez l'intégralité des dates du programme de tous les ateliers gratuits en amont. Venez nous rejoindre pour préparer cette 3ème édition de zig zag

**Causette : le mardi de 9h30 à 11h30**

**Chants : le mercredi de 17h à 18h30. Blandine GAUD revient pour un temps d'éveil musical et de chants pour tous**

**Ateliers parents/enfants : mercredi de 14h à 16h**

**Soirée habitants : jeudi de 19h à 21h**

**Recycl'Art : le lundi de 9h à 12h**

## JANVIER

10/01 causette  
17/01 causette  
18/01 chants  
24/01 causette  
31/01 causette

## FEVRIER

01/02 chants  
08/02 ateliers parents/enfants  
15/02 ateliers parents/enfants  
21/02 causette  
22/02 Chants  
28/02 causette

## MARS

02/03 soirée habitants  
07/03 causette  
08/03 chants  
14/03 causette  
16/03 soirée habitants  
20/03 Recycl'Art  
21/03 causette  
28/03 causette  
29/03 chants

Les enfants des accueils de loisirs Enfance et Jeunesse et du Relais Petite Enfance participeront également à la préparation de la fête.

Créez votre poisson en 3D pour le concours, déposez votre oeuvre à l'AEL !



Centre Socioculturel  
Lac d'Aiguebelette

457 route du Lac

NOVALAISE • 04 79 28 57 39

[www.centre-socioculturel-ael.fr](http://www.centre-socioculturel-ael.fr)

CentreSocioculturelAEL

Pour la 3ème édition de Zig Zag, fabrique un poisson en 3D. Une seule limite : Ton imagination !  
Tous les matériaux sont possibles.

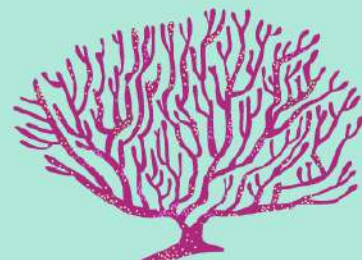
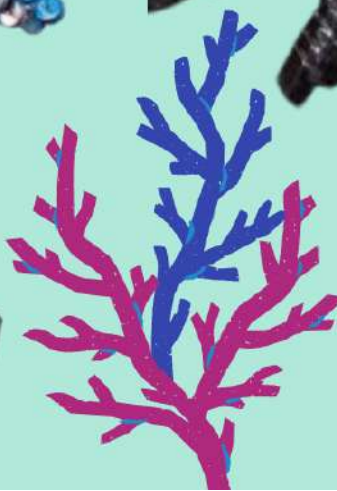
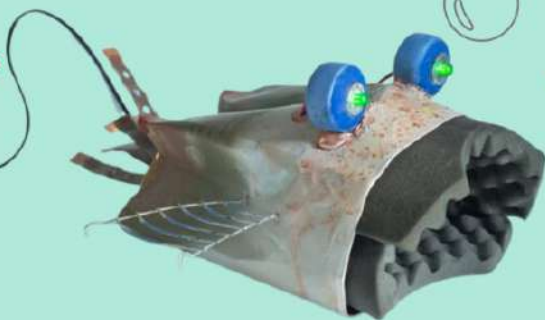
Dépose ton poisson à l'AEL avant le 30 mars, il sera exposé le 1er avril, remise des prix à 17 heures

# Concours de poissons en 3D

Samedi  
1er Avril



Embarquez avec nous !



# Zig Zag

est de retour !!

Ateliers de décoration  
**Parents**  
**Enfants**  
pour préparer la fête

les Mercredis 8 et 15 février  
de 14h à 16h à l'AEL - gratuit



Venez nous rejoindre  
pour préparer la  
fête de ZIG ZAG, avec  
nos ateliers  
participatifs.

Appel à dons de  
vieux objets

# Zig Zag

est de retour !!



Pour préparer notre 3ème édition ZIG ZAG, nous récupérons de vieux objets dont vous ne vous servez plus, afin de les remettre à l'honneur le 1er avril :

- doudous, peluches
- vieux filets de pêche et cannes à pêche
- frites de piscine, accessoires de plage, bouées, masques, tubas, palmes, gilets de sauvetage, planche surf, tong méduse, serviettes et nattes de plage...

**Merci de déposer vos objets à l'AEL**

Les familles se rencontrent • L'enfant joue et écoute  
Le parent discute et se renseigne • Une récré en famille

# Bulles de parents

Animé par des professionnels de la petite enfance

Un espace de rencontre et d'échange entre parents en présence de l'enfant (0 à 6 ans)

À chaque rencontre une question de parentalité

Pour repartir confiant dans ses compétences de parent, enrichi de l'expérience d'autres parents et nourri de pépites pratiques

**SAMEDI 25 Février**  
10h – 12h

**Le SOMMEIL en famille**  
Salle d'activités CSAEL

**AEL** AGIR  
Centre Socioculturel  
Lac d'Aiguebelette  
04 79 28 57 39  
457 route du lac 73470 NOVALAISE  
www.centre-socioculturel-ael.fr  
CentreSocioculturelAEL

*Les enfants sont tous différents. Certains dorment beaucoup d'autres moins, ont besoin d'être « contenu » ou peuvent s'endormir seul, font leur nuit dès la sortie de la maternité alors que d'autres prennent leur temps.*

*Est-ce qu'il se réveille parce qu'il a faim ?*

*Est-ce que ce sont des angoisses nocturnes ?*

*Le laisser pleurer ou pas ?*

*Le prendre dans notre lit pour dormir un peu plus ? Co dodo ou pas co dodo ?*

*Si on pouvait savoir pendant combien de temps on va manquer de sommeil, on aurait plus d'énergie pour tenir le coup !*

*Venez partager votre histoire autour du sommeil de votre enfant et le vôtre.*

*Ça marche, ça ne marche pas. En parler fait déjà du bien et peut faire bouger les choses.*

*Au plaisir de vous retrouver pour échanger*



# Sortie Famille Ados/Parents



*Ce samedi 14 janvier, le CS AEL a organisé une soirée à la patinoire de Chambéry pour assister au match des Eléphants contre les Drakkars de Caen. Rendez-vous à 18 heures au CS AEL avec Jean-Baptiste (Animateur Jeunesse) et Mickaël (Animateur Sportif). Après un petit pot d'accueil et un petit jeu d'inclusion pour que le groupe fasse connaissance, départ pour la patinoire. Le public est bien présent, la patinoire est complète.*

*Notre groupe se restaure sur place avant de gagner les gradins.*

*Malgré nos encouragements bruyants et une belle énergie, ce soir, les Drakkars, de Caen, remportent le match de cette 16<sup>e</sup> journée contre les Eléphants de Chambéry l'équipe de Chambéry a été menée 2 à 5.*

*Notre enthousiasme reste intact pour une petite rencontre et un débriefing dans l'espace partenaires avec le Président du Club, l'entraîneur Canadien Pierre Bergeron et deux joueurs, Alex et Sasha. L'occasion de recueillir quelques autographes et de prendre des photos.*



Notre enthousiasme reste intact pour une petite rencontre et un débriefing dans l'espace partenaires avec le Président du Club, l'entraîneur et deux joueurs. L'occasion de recueillir quelques autographes et de prendre des photos.



Six joueurs par équipe dont un gardien sont simultanément sur le terrain de jeu au hockey sur glace. La position de gardien peut également être prise par un joueur de champ. Les équipes de hockey sont habituellement composées de 20 joueurs ou plus qui vont tous jouer au cours d'un match.

Le hockey sur glace est un sport très physique. Les joueurs sont la plus part du temps une minute sur la glace puis sont remplacés. Un changement de joueur au hockey sur glace s'appelle "changement de ligne" puisque généralement les 5 joueurs de champs sont changés simultanément.

Le palet est contrairement à un ballon de football relativement petit est peut être joué très rapidement - le spectateur peut vite le perdre de vue. C'est la raison pour laquelle pendant les matchs d'équipes professionnelles des lumières clignotent derrière les cages. De cette manière, chaque spectateur présent dans la patinoire est informé qu'un but vient d'être marqué.

Le temps de jeu est de 60 minutes réparties en 3 périodes de 20 minutes avec entre chaque tiers temps une pause de 15 minutes. En cas d'interruption du jeu, le temps est stoppé. C'est aussi pendant ces interruptions que les changements de joueurs ont lieu. Cela explique qu'un match dure en règle générale bien plus de 90 minutes.

A la fin de chaque tiers temps, les équipes changent de côté. En cas d'égalité à la fin des 60 minutes de temps de jeu réglementaire, une prolongation est jouée avec "mort subite" ou une série de tir au but a lieu. Ces règles sont différentes suivant la ligue dans laquelle se déroule le match.



# Les mardis à l'EHPAD de Novalaise



ZIG ZAG  
1er avril



Zig Zag 2023 se prépare avec les résidents de l'EHPAD...

En amont de la journée d'animation du 1er avril, des ateliers fabrication de poissons et de décors sont partagés avec l'EHPAD qui a accueilli ce mardi 17 janvier un groupe de seniors du CSAEL avec les animatrices. L'ambiance était chaleureuse et bon enfant. Peinture, collage, découpage étaient au programme.

Un joyeux mélange des publics le temps d'une activité ludique et colorée qui s'est terminé en chansons...

Rendez-vous est pris pour un nouvel atelier en février. Au programme : méduses, poulpes et autres animaux marins... Une œuvre collective en construction, une bulle récréative bienvenue et appréciée par tous.



# Balade confort



**Malgré des chemins gelés, inondés et boueux, le groupe a pris ses batons de marche et est allé à la découverte du sentier des marais de Lépin et de la Maison Ronde, rendue accessible exceptionnellement pour l'occasion.**

**Merci à Mr le Maire car le groupe a découvert ce lieu insolite et chargé d'histoire avec grand plaisir.**

**Une balade adaptée pour un public qui prend plaisir à ces promenades tout en douceur..**

**Prochaine balade le mardi 7 mars sur les Monts de Chambéry...**

**Sur inscription préalable**



# RÉCRÉAJEUX



**Un samedi par mois,  
de 0 à 99 ans**



**Bienvenue au Récréajeux, ce temps d'échange et de partage entre tous se veut convivial et familial. Vous avez à votre disposition des jouets et jeux de société pour vous amuser en famille et entre amis.**

**N'hésitez pas à demander de l'aide sur les règles des jeux aux animateurs pour les découvrir.**

**Pour information, sur chaque jeu en haut à gauche se situe une gommette. Il y a des couleurs différentes de gommettes :**

- Les roses pour les jeux à partir de 3 ans.
- Les jaunes pour les jeux à partir de 6 ans.
- Les bleues pour les jeux à partir de 10 ans.

## Appel aux bénévoles

**L'AEL recherche des bénévoles pour soutenir l'animation.**

**Tu aimes jouer aux jeux de société ?**

**Tu souhaites partager tes connaissances ?**

**Viens nous aider à animer les Récréajeux pour installer les jeux, accueillir le public, animer et ranger.**

Un samedi par mois

# RÉCRÉAJEUX

Venez jouer et laissez-vous guider, seul ou en famille

**de 0 à 99 ans\*** **9H30/12H**

\* Les parents restent présents pendant la séance

Arrivées et départs libres

**GRATUIT**

Samedi 18 février  
**MARCIEUX**  
Salle des fêtes

Avec l'amicale participation du Comité des fêtes

**AEL** AGIR  
Centre Socioculturel  
Lac d'Aiglebelette  
04 79 28 57 39  
457 route du lac 73470 NOVALAISE  
[www.centre-socioculturel-ael.fr](http://www.centre-socioculturel-ael.fr)  
CentreSocioculturelAEL

# ACCUEIL ADOS

Ados / Adultes  
Prochaine séance  
le 24 février

**GRATUIT  
SOIRÉE JEUX  
ADOS/ADULTES  
2023**

A PARTIR DE 11 ANS  
SALLE D'ACTIVITÉ  
DE L'AEI  
19H 22H

**VENDREDI  
13 JANVIER  
24 FÉVRIER  
24 MARS**

**AEI**  
Centre Socioculturel  
Lac d'Alguebelette  
457 route du Lac  
NOVAISE • 04 79 28 57 39  
[www.centre-socioculturel-aei.fr](http://www.centre-socioculturel-aei.fr)  
CentreSocioculturelAEI

The advertisement features a dark blue background with yellow stars. It includes illustrations of various board games: a chessboard, a deck of cards, a die, a board game box titled 'Loup-garou', a board game box titled 'P L A Y S', a board game box titled 'Time's Up!', and a board game box titled 'Time's Up! Year 2'. In the center, there is a yellow circle containing an illustration of three people sitting around a table playing a board game. To the right, there is a white silhouette of a unicorn.

**MERCREDIS  
JEUNESSE**

libre et gratuit  
sans inscription  
à partir de 11 ans

11 janvier, 01 février et 22 mars  
de 16h00 à 18h00 à l'aei

**AEI**  
Centre Socioculturel  
Lac d'Alguebelette

**INFOS: JB 06 79 28 41 44**  
[csoeljeunesse@gmail.com](mailto:csoeljeunesse@gmail.com)  
<https://www.facebook.com:CentreSocioculturelAEI>

The advertisement has a colorful, abstract background with green, blue, and pink shapes. It features illustrations of a yellow banana, a black and white video game controller, a red and white striped popcorn bucket, a black and white playing card (Ace of Spades), and a blue and white ping-pong paddle. A dashed line connects the banana to the video game controller.

**1er février  
et 22 mars**

# QUOI DE NEUF DU CÔTÉ DU CS AEL ?

**NOUVEAU**  
**SERVICE GRATUIT**



## Besoin d'aide pour Parcoursup ?

Armand, accompagnant en insertion et enseignant, vous reçoit  
pour vous aider à y voir plus clair !



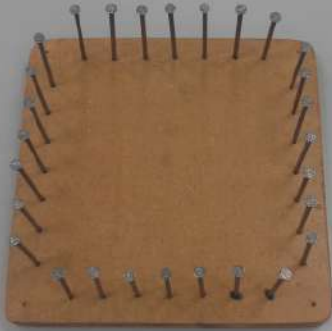
Accompagnement dossier Parcoursup,  
Détermination, validation et hiérarchisation des orientations,  
Aide à la rédaction des lettres de motivation et CV

Contactez le CS AEL pour prendre rendez-vous au 04.79.28.57.39

# UPCYCLING

**récupérer des objets ou des produits usagés, et de les valoriser en leur donnant une nouvelle vie**

Pour fabriquer le métier à tisser, tracer un carré de 16 cm de côté sur une planche. Marquer un trait tous les 2 cm sur le pourtour du carré. Fixer un dou à chaque trait sauf aux 4 coins



Utiliser du tissu récup' en forme de tube de + ou - 8 cm de large (tee-shirt, legging, collant, chaussette). Découper 14 bandes de 2 à 3 cm de côté dans le tissu placé bien à plat.



Soyez créatif en réalisant un modèle bicolore ou multicolore ! Accrochez les 7 premiers bandeaux entre les clous pour obtenir des lignes verticales.



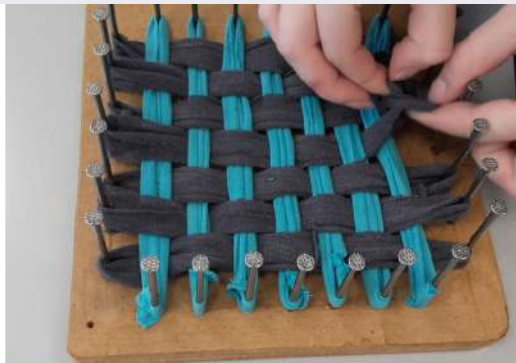
**Prochaine séance**  
**15/02**  
**cache pot boîte de conserve**



**Atelier gratuit**  
**sur**  
**inscriptions**  
**au CS AEL**



Tresser la 1<sup>ère</sup> bande horizontale en passant au-dessus puis en-dessous des autres bandes. Pour la suivante, alterner. Et ainsi de suite. Réaliser ensuite le pourtour du tawashi...



Détacher du clou la boucle de l'extrémité d'une bande à un angle. Détacher la boucle suivante et la passer dans la boucle précédente. Lâcher la 1<sup>ère</sup> boucle et ainsi de suite jusqu'à faire le tour du tawashi.



Bien serrer la dernière boucle qui servira de support pour suspendre l'éponge.

# Atelier d'écriture



*L'atelier d'écriture, espace de convivialité, de créativité, et d'élan pour croiser d'autres activités ...*

## *Écrire ici et dire ailleurs*

*Écrire côte à côte, dire les textes à voix haute, c'est au coeur des séances d'atelier d'écriture vécues chaque mois dans la grande salle du Centre Socioculturel AEL. L'atelier d'écriture, c'est aussi un lieu d'impulsion pour aller à la rencontre d'autres activités portées ou non par l'association AEL. Ainsi, ces dernières années, des autrices de l'atelier d'écriture ont endossé à plusieurs reprises leurs costumes de diseuses. Elles ont pu offrir leur texte à voix haute, devant le public des journées Zig Zag proposées par l'AEL. Elles ont aussi déclamé à l'EHPAD et plus récemment à la Bibliothèque de Novalaise pour la journée « Bibliothèques en Fête ».*

## *Préparer une dictée pour l'association d'à côté*

*Lors de la séance de décembre dernier, les participants de l'atelier ont répondu à une demande du président du Club des Aînés de Novalaise et Environs. Ainsi, l'atelier est devenu lieu de troupes, d'assemblage et de composition pour aboutir à deux textes remis à Alain Barbier. Il en choisira un qui deviendra la dictée pour les adhérents du Club à Novalaise. Deux finalistes seront retenus pour participer ensuite à la dictée départementale.*

## *Une dernière initiative d'ouverture*

*Comme les années précédentes, plusieurs autrices et auteurs de l'atelier d'écriture vont envoyer un texte et prendre part au « Concours des Bonnes Nouvelles des Bauges », organisé par l'association Radio Alto. Chaque année, donc, des participants de l'atelier AEL, se retrouvent au mois de juin, pour une soirée au cœur du Parc Naturel Régional des Bauges, à Lescheraines. Les jurés bénévoles de Radio Alto lisent des extraits de chacune des nouvelles reçues et dialoguent avec chaque autrice ou auteur présent. Puis, après un casse-croûte partagé, tous repartent avec un livre recueil des Bonnes Nouvelles des Bauges de l'année.*

*Pour participer au concours, il faut envoyer un texte de 9 500 signes maximum (espaces compris), dont le récit est situé dans le territoire du Parc Naturel des Bauges, et qui contient obligatoirement l'expression « l'œil du cyclone ». Ça vous tente ? Date limite : 28 février 2023.*

*Ateliers d'écriture créative à l'AEL  
Un mercredi mensuel de 18h00 à 20h30  
Un vendredi mensuel de 14h00 à 16h30*

*Chaque mois, une après-midi ou une soirée pour vous faire plaisir, pour laisser votre imaginaire prendre le stylo et écrire en liberté. Des propositions d'écriture comme des déclencheurs pour commencer, comme des tremplins pour sauter en avant avec son imagination en bandoulière, comme des trous de serrure dans les portes pour inventer ce qu'il y a derrière. L'écriture est un jeu, où toutes les erreurs sont permises, toutes les inventions de langage accueillies comme des pépites. A bientôt !*

*Proposition : En novembre, à partir de photos insolites, nous avons fait parler des animaux. Pour commencer cette séance-là, nous avons imaginé ce que nous ferions si...*

*Si j'étais un dromadaire, alors j'interdirais la coupe du monde au Qatar.*

*Si j'étais un pélican, alors je paresserais au soleil, ailes déployées, prétextant que c'est pour les faire sécher.*

*Si j'étais un singe, j'aurais, je l'espère, l'adresse pour sauter d'arbre en arbre, enfin s'il en reste, pour ainsi échapper à la capture.*

*Si j'étais une girafe, je verrais de haut les petites bassesses de ce monde.*

*Si j'étais un poisson, j'essayerais de résister à la tentation facile des appâts, certes appétissants, mais ô combien dangereux.*

*Si j'étais un papillon, je butinerais le meilleur nectar sans vergogne.*

*Karine*

*Si j'étais un dromadaire, alors je me « débosserais » pour désaltérer les peuples asséchés.*

*Si j'étais un pélican, alors je ne pêcherais que ce que ma nature réclame de nourriture.*

*Si j'étais un singe, alors je profiterais peinard de la cime des arbres.*

*Si j'étais une girafe, alors je pourrais m'installer tout au fond de la salle de ciné.*

*Si j'étais un poisson féra, alors je louvoierais entre les filets pour ne pas faire de jaloux.*

*Si j'étais une araignée, alors je me balancerais nuit et jour sur mon irrésistible hamac.*

*Régine*

*Si j'étais un dromadaire, alors je choisirais une route de sable blanc pour souffler des nuages légers.*

*Si j'étais un pélican, alors je n'irais que faire des cancons.*

*Si j'étais un singe, alors je profiterais de la canopée pour flâner au gré du temps.*

*Si j'étais une girafe, alors je me construirais un monde à ma grandeur.*

*Si j'étais un poisson, alors je remonterais les courants jusqu'à la liberté.*

*Si j'étais un chat, alors je dormirais...*

*Bernadette*



# QUOI DE NEUF DU CÔTÉ DES ASSOCIATIONS ET DES PARTENAIRES



Théâtre - récit

## Parpaing

Mise en scène Nicolas Petisoff

Septembre 2017, ma famille biologique me retrouve et je découvre un frère et une sœur. Moi l'enfant qui me pensais unique, je découvre un passé et une mère "fille-mère" forcée à m'abandonner à la naissance ; elle avait 17 ans 1/2, elle vivra avec ce poids et cette douleur jusqu'à sa mort. Nicolas Petisoff livre une performance d'acteur intense, et nous fait partager les émotions d'un enfant né sous x qui reconstitue son identité biologique tout en assumant ses autres identités. Un spectacle intime qui rencontre l'universel en partant de la quête des origines, un coup de massue, un coup de parpaing.

je 23 fév 20h

Salle polyvalente Novalaise  
Chemin de Courvaz - 73470 Novalaise

Réservations

AEL : 04 79 28 57 39

adulte 8€ / enfant 5€

organisé par Mairaux scène nationale Chambéry Savoie  
en partenariat avec la Communauté de Communes du Lac d'Aiguebelette

Mairaux  
scène nationale  
Chambéry Savoie



PHOTOS © DIVO/MORIM

SYNTHÈSE RECENSUR LA VOIE DIJONNAISE



## Concert Flûte et Harpe

Albéniz Granados  
Mozart Saint-Saëns

Lise Taupnard Przybylski - Jean-Philippe Grometto



Dimanche 26 février 17h

Eglise de Novalaise

Participation libre, au profit de l'association  
Solidarité Sociale Alpes de Savoie

Salle des fêtes de  
La Bridoire

CONCOURS  
DE BELOTE

25

Février

16€ / équipe en pré réservation  
inscription au 06.69.65.91.33

grenouillesetrainettes73@gmail.com

19h00

Ouverture des portes à 18h15  
sur place 20€/équipe



sur place buvette / restauration

Organisé par le sou des écoles de la Bridoire

**Vous accompagnez un proche malade, en situation de handicap ou dépendant du fait de l'âge ?**



**Café des aidants®**

**De l'Avant Pays Savoyard**

**Autour d'un café, venez échanger votre expérience avec d'autres aidants.**

Animé par des professionnels, le *Café des aidants* est un temps convivial d'échange et d'information en libre accès.

Nous vous donnons rendez-vous, un lundi par mois, de 14h30 à 16h30 autour d'un thème.

À cette adresse : Base d'Aviron, 1003 route des plages - Les Anjou 73470 Novalaise

Contact : CLIC ☎ 04 56 42 43 04 ✉ msd-aps@savoie.fr

Organisé par :

Avec le soutien de :

Le Café des aidants est soutenu par nos partenaires :



**Café des aidants®**

De l'Avant Pays Savoyard

Nous vous donnons rendez-vous, un lundi par mois, de 14h30 à 16h30, autour d'un thème.

## PROGRAMME 1<sup>er</sup> semestre 2023

**Lundi 9 janvier**

Prendre soin de soi, est-ce oublier son proche ?

**Lundi 20 février**

L'aide à un proche : sans borne, sans limite ?

**Lundi 13 mars**

Aider l'autre et ma santé ?

**Lundi 3 avril**

Une histoire d'aide, une histoire de famille.

**Lundi 15 mai**

Quand la maladie est là et moi dans tout cela ?

**Lundi 12 juin**

Aider sans limite ?



À cette adresse :

Base d'Aviron, 1003 route des plages - Les Anjou 73470 Novalaise



Contact :

CLIC : 04 56 42 43 04  
marion.cury@savoie.fr  
catherine.plassais@savoie.fr

Le Café des aidants est soutenu par nos partenaires :



Association Addictions France

## CINE-DEBAT

Addictions France et la société de production J'en Crois Pas Mes Yeux vous invitent à 3 projections-débats

### « TOUT POUR ETRE HEUREUX ? »

#### Un voyage inédit au cœur des familles

*En présence du producteur Jérôme Adam et de professionnels de la santé et de la famille*

- LE PONT DE BEAUVOISIN • 21 Février à 19h30 • Cinéma le Diamant
- SAINT JEAN DE MAURIENNE • 22 Février à 19h30 • Cinéma le Star
- CHAMBERY • 23 Février à 19h30 • Cinéma Malraux

De la Champagne à la Normandie, de Paris à New York et Barcelone, Jérôme nous entraîne dans un voyage qui libère la parole...

👉 Parents, adolescents et acteurs de terrain

L'opportunité de parler de la parentalité et des relations familiales, de briser les silences et de débattre sereinement en famille, entre amis ou collègues de la consommation de stupéfiants et d'alcool, loin des discours diabolisant.



Flashez le QR code pour accéder à la billetterie ou sur [www.toutpouretreheureux.film](http://www.toutpouretreheureux.film)



Contactez-nous :  
aura73@addictions-france.org  
04 79 96 09 33  
[www.addictions-france.org](http://www.addictions-france.org)



J'en Crois Pas Mes Yeux présente  
Un film de Jérôme Adam réalisé par Olivier Le Bris



# Tout POUR ÊTRE Heureux?

Un voyage inédit au cœur des familles

Musique originale: Xavier Méchali & Denis Muller  
Making of et dessins: Marielle Durand





*Les différents travaux autour du collège et du gymnase sont terminés et la circulation et le stationnement sont maintenant règlementés.*

## Circulez... dans le bon sens

La séparation des circulations bus, voitures et piétons, qui permet de garantir la sécurité des usagers, est l'un des principes retenus dans la conception de cet aménagement.

Le schéma de circulation suivant doit donc être respecté :



En dehors du personnel du collège, la circulation est interdite sur la voie dédiée au bus. L'arrêt, même minute, est interdit au droit des quais de bus.

Les zones de dépose minute sont uniquement prévues pour un arrêt très court dans le but de déposer le plus rapidement possible ses passagers.

L'attente des bus, notamment en fin de journée pour la ligne S01, doit se faire sur l'aire de stationnement. ■

## Salle du Pré Saint Jean à Novalaise

### (près de la bibliothèque)

Les séances débutent à 17 h et 20 h précises

Merci d'arriver 15 minutes avant la séance

Retrouvez tous les programmes sur [cinebus.fr](https://www.cinebus.fr) <https://www.cinebus.fr/>



### **5 février 2023 à 20h**

En pleine représentation, devant un public médusé, un comédien de la Comédie-Française est assassiné par empoisonnement. Martin un des comédiens de la troupe, témoin direct de cet assassinat est bientôt soupçonné par la police et pourchassé par la mystérieuse organisation qui a commandité le meurtre. Aidé par une dessinatrice de bandes dessinées, Claire, Martin cherchera à élucider le mystère de cette mort violente au cours d'un voyage très mouvementé en Europe

tout public :  
5,50 euros

3,50 euros pour  
les jeunes

4,50 euros pour  
les  
adhérents AEL



### **19 février 2023 à 17 heures**

Début du XXe siècle, dans le nord de l'Italie, à Ughettera, berceau de la famille Ughetto. La vie dans cette région étant devenue très difficile, les Ughetto rêvent de tout recommencer à l'étranger. Selon la légende, Luigi Ughetto traverse alors les Alpes et entame une nouvelle vie en France, changeant à jamais le destin de sa famille tant aimée. Son petit-fils retrace ici leur histoire.

### **19 février 2023 à 20 heures**

Née dans le haras de ses parents, Zoé a grandi au milieu des chevaux et n'a qu'un rêve : devenir jockey ! Tempête, une pouliche qu'elle voit naître, va devenir son alter ego. Or, un soir d'orage, Tempête, affolée, piétine le dos de Zoé et vient briser tous ses rêves, elle ne marchera plus. Elle va pourtant s'accrocher, coûte que coûte pendant des années, et va tenter l'impossible pour renouer avec son destin.





# Crêpes pour la Chandeleur

Vous aurez besoin pour 4 personnes de :



- 250 g de farine de blé classique (T55)
- 4 oeufs frais
- 450 ml de lait légèrement tiède
- 2 c. à soupe de rhum ambré ou de fleur d'oranger, ou 1/2 verre de bière blonde
- 1 c. à soupe d' extrait de vanille ou 1 sachet de sucre vanillé
- 2 c. à soupe de sucre
- 1 pincée de sel
- 50 g de beurre fondu

