



L'AEL VOUS ACCOMPAGNE

Newsletter 35

septembre 2022



Toute l'équipe du CS AEL vous souhaite une très bonne rentrée.

Découvrez sur notre site, notre nouvelle plaquette d'activités pour la saison 2022 et 2023 ainsi que les prochaines séances de Cinébus.

Au plaisir de vous retrouver dans nos locaux.

- *Inscription des mercredis*
- *le Relais Petite Enfance*
- *Retour sur les Causettes de l'été et la Fête des Bénévoles*
- *Quoi de neuf de côté du CS AEL, des Associations et des Partenaires ?*
- *Jeunesse*
- *Sortie famille du 9 juillet*
- *Café Cinéma, c'est quoi ?*
- *prochaines séances de Cinébus*
- *Enfance et Jeunesse : un été "Nature"*

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

Au Relais Petite Enfance, promenade en juin et en juillet pour les assistantes maternelles avec les enfants

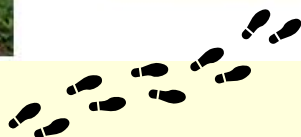
Dès le mois de juin, nous avons tous envie de prendre l'air et de sortir des salles habituelles.



Jeux d'eau dans la cour d'Aiguebelette le lac



Et nous voilà partis pour une marche de la salle d'Aiguebelette le lac à la plage avec une ribambelle de 21 enfants



De la salle de Novalaise au parc de la Fatta :





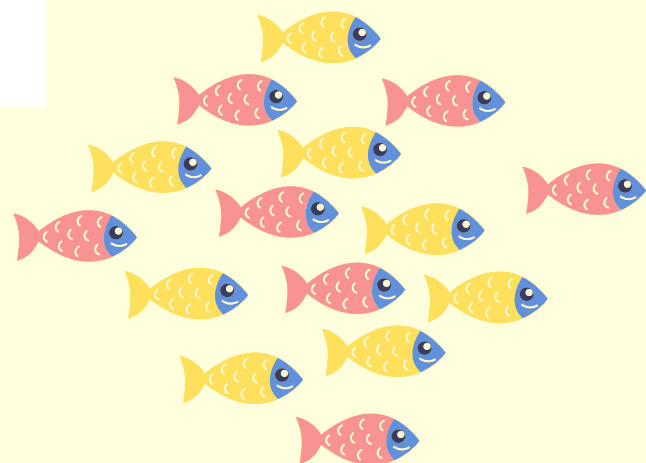
Au parc de Dullin :



*Sorties les jeudis matins de juillet :
Nous avons pu profiter du parc de Marcieux :*



Jouer au bord de l'eau et se baigner à la plage d'Aiguebelette la lac





Cet été, le Centre Socioculturel AEL a mis en place les causettes de l'été. Chaque mardi, de 9h30 à 11h30, autour d'un petit café et d'une assiette de gâteaux, les habitants ont pu se retrouver pour poursuivre les liens tissés lors des différents ateliers annuels.

L'occasion d'échanger des souvenirs, des anecdotes, des recettes, de jouer aux cartes, mais également de faire de nouvelles connaissances.





Ce 5 juillet, toute l'équipe du CS AEL a convié les bénévoles à une soirée festive pour les remercier de leur soutien et de leur aide. Dans le jardin de Nances, avec vue lac, après une journée très ensoleillée, les équipes se sont formées ...

Au programme, des Olympiades, un atelier photos, un atelier création de pompons ... Chacun a pu y trouver son compte. Ensuite, nous avons pu tous déguster une excellente paëlla, qui avait longuement mijoté, suivie d'un mascarpone poire.

La soirée s'est terminée en musique, avec un karaoké enjoué.





La Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes en partenariat avec la Carsat, Atouts Prévention, le Centre de coordination de dépistage des cancers, Alliance du Cœur Pays de Savoie et avec le soutien financier de la Conférence des Financeurs de la Prévention et Perte d'Autonomie de la Savoie, a le plaisir de vous convier à une journée autour de la santé et du bien-être

Inscription obligatoire sur le site internet de la MFARA

Ouverture des inscriptions en ligne le mardi 23 août 2022

NB : pour les prises de RDV, il est nécessaire de s'inscrire de manière individuelle

Renseignements :

Eloïse BETEMPS - 06 76 41 04 96

Sans rendez-vous (EN ACCÈS LIBRE)

- **Tests glycémiques, mesure de la tension artérielle**

Venez tester votre glycémie et votre tension artérielle avec **Gaëlle Gentil, infirmière**. Échangez et bénéficiez de conseils personnalisés !

- **Conseils nutritionnels avec une diététicienne**

Venez échanger sur votre alimentation avec **Chantal Boutet, diététicienne** : physiologie, nutrition, recettes gourmandes et digestes, etc. Avec une approche ludique et bienveillante, déjouez les idées reçues, retrouvez le plaisir de manger dans la conscience de vos besoins tant physiques qu'émotionnels, pour retrouver votre sérénité alimentaire.

- **Espace d'informations et d'initiation aux gestes qui sauvent**

L'association **Alliance du Cœur Pays de Savoie**, vous propose d'échanger, de vous informer et de vous initier aux gestes qui sauvent.

- **Espace d'informations et d'échanges pour « Bien vieillir »**

Atouts prévention Rhône-Alpes vous propose des informations sur les ressources existantes et d'échanger sur les bonnes pratiques au quotidien pour bien vivre votre retraite, vous préservez et prendre soin de vous !

- **Informations sur les dépistages organisés des cancers**

De manière ludique et conviviale, venez échanger et vous informer sur les 3 dépistages organisés avec le **Centre de Coordination Auvergne-Rhône-Alpes**.

Sur inscription (FORTEMENT RECOMMANDÉE)

• Test visuel

Plus d'un tiers de la population pense ne pas avoir besoin de correction visuelle. Venez tester votre vision avec un **opticien mutualiste** (Réseau Écouter Voir), déceler d'éventuels problèmes ou être orienté, au besoin, vers un ophtalmologiste ! *Pensez à apporter vos lunettes de vue, les tests permettent de déceler si votre correction a évolué ou non.*

• Test auditif

La santé auditive est l'une des préoccupations majeures des Français. Venez tester votre audition avec un **audioprothésiste mutualiste** (Réseau Écouter Voir), déceler d'éventuels problèmes ou être orienté, au besoin, vers un oto-rhino-laryngologiste (ORL).



• Massage assis

Le massage assis (ou AMMA) est un massage pratiqué sur chaise, c'est une méthode de détente et de relaxation. Venez profiter d'un moment de relaxation avec **Aurore Massage**.

• Atelier « Le bien-être par le chant » de 10h à 11h

Venez découvrir et vous initier au chant avec **Véronique Natali, chanteuse, interprète & auteure-compositrice** dans un cadre bienveillant. Ce moment d'exploration ludique des fondamentaux permet d'améliorer le bien-être, de révéler sa voix dans le partage et le plaisir de manière intuitive. Chanter en groupe améliore la concentration, permet d'être plus présent à soi-même et ici le chant n'est pas une fin en soi mais une expérience. Osez, tout le monde est le bienvenu !

• Atelier « Le bien-être par la danse » de 11h15 à 12h15

Venez découvrir une initiation à la danse en solo, avec **Rodrigue Vieux, professeur de danse**. Les mouvements du corps sont protecteurs pour un vieillissement en bonne santé. La danse est un allié du bien vieillir en améliorant l'estime de soi, la condition physique en douceur, en stimulant les fonctions cognitives et en agissant sur le bien-être. Nous n'attendons pas une performance mais un beau moment de partage. Tout le monde est le bienvenu !

• Conférence « Vieillir en santé : santé mentale et vieillissement » de 14h à 16h

Quand le vieillissement soulève des interrogations : Qu'est-ce que le vieillissement ? Comment vieillir en santé ? Qu'entendons-nous par « *santé mentale* » ? Quand s'alerter et vers qui s'orienter ? Venez échanger autour de cette thématique avec **Véronique Ducretet, psychologue clinicienne**.

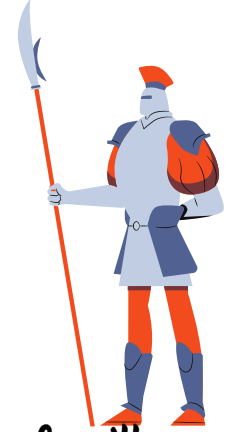
• Atelier d'initiation à la sophrologie de 16h15 à 17h15

La sophrologie est une méthode de développement personnel. Sa pratique régulière permet de développer de meilleures stratégies d'adaptation au stress et d'améliorer la qualité de vie, tant sur le plan personnel que professionnel. La sophrologie permet également de retrouver estime et confiance en soi et d'apprendre à cultiver le positif. Avec **Françoise Bollon, sophrologue**.



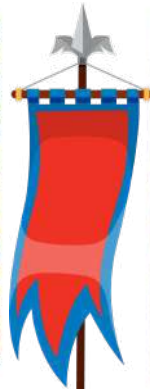


**SORTIE FAMILLE
9 JUILLET
À MONTCORNELLES**



C'est par une journée estivale, le 9 juillet dernier, qu'une sortie famille au chantier médiéval de Montcornelles (01) a été organisée, à l'occasion du 1^{er} acte de la trilogie des Rougemont. 4 familles ont participé à ce voyage dans le temps. Tous ont profité du lieu, des animations, des ateliers, des spectacles, et sont revenus les yeux plein d'étoiles après avoir joué aux chevaliers et gentes dames en tout genre le temps d'une journée.

Le concept est très adapté pour le public famille, et l'accueil est chaleureux et bienveillant. Un bon moment partagé



Du 29 au 31 juillet , un groupe de familles a participé à un mini séjour au PAL(03) et sud Bourgogne (71). Un montage de projet collectif de 6 mois, 5 réunions collectives, 1 action d'autofinancement, 1 groupe constitué et soudé, 3 jours de "vacances" pour tous entre découverte, lâcher prise, joie, solidarité , et ambiance festive... un moment de répit au milieu de l'été.





Vous avez un peu de temps de disponible, vous aimez le cinéma ?

*Rejoignez le groupe de bénévoles une fois par mois, au Café Cinéma.
C'est un temps de rencontre et d'échange entre passionnés de cinéma ou pas.*

*Le Café ciné, c'est aussi l'occasion de visionner des films en avant première avec
Cinébus et l'ACRIRA, d'organiser des projections, mais aussi de diffuser des
affiches, proposer des films que vous souhaiteriez voir et organiser des
événements.*

*N'hésitez pas à nous rejoindre à l'heure du Café Ciné !
Renseignements auprès de Valérie 04.79.28.57.39*

*Un groupe de bénévoles qui programme et fait vivre 3
séances de cinéma par mois en lien avec l'association
CINEBUS.*

Faits marquants En chiffre

- 7 bénévoles actifs pour le CINEBUS*
 - 243h45 de bénévolat*
 - 17 films projetés*
- Projection adulte : 1 dimanche sur 2 à 20h*
- Projection enfant : 1 dimanche par mois à 17h*
- 2 bénévoles à chaque projection pour assurer l'accueil
des projectionnistes et du public*



Séances CINEBUS à la 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

TARIFS

tout public : 5,50 euros

3.50 euros pour les jeunes

4,50 euros pour les
adhérents AEL

4 septembre 2022 à 20h

À la Police Judiciaire, chaque enquêteur tombe un jour ou l'autre sur un crime qu'il n'arrive pas à résoudre et qui le hante. Pour Yohan c'est le meurtre de Clara. Une seule chose est certaine, le crime a eu lieu la nuit du 12.



18 septembre à 17h

Lubicchi vit au milieu de grandes cheminées dont l'épaisse fumée recouvre depuis toujours le ciel de sa ville. Il aimerait prouver à tous que son père disait vrai et que, par-delà les nuages, il existe des étoiles. Un soir d'Halloween, le petit ramoneur rencontre Poupelle, une étrange créature avec qui il décide de partir à l'aventure, à la découverte du ciel.

18 septembre à 20h



Pour venir en aide à des migrants qu'il cachait à Paris, Pierrot les conduit dans le Sud-Ouest chez Antoine qui lui-même accueille déjà Mimile, en pleine reconquête amoureuse de Berthe. S'attendant à trouver à la campagne calme et volupté, les six réfugiés goûteront surtout à la légendaire hospitalité d'un village français. L'occasion rêvée de secouer les peurs et les préjugés pour Sophie et nos trois Vieux Fourneaux, promus consultants inattendus d'une campagne électorale que Larquebuse, le maire de Montcoeur n'est pas prêt d'oublier.

J E U N E S S E

Accrobranche



Boule Lyonnaise



Bowling



Construction palette



Couture pour les coussins !



Escape Game au Château de Montrottier



Jeu de Piste à Chambéry



Jeux de Société



Théâtre



Walibi



au centre de loisirs sorties et animations

en juillet



baignade au Sougey



musée des beaux arts de Chambéry



atelier cuisine



museum d'histoire naturelle à Chambéry



festival Pré en Bulles

août



baignade à la plage de Bon Vent



spectacle des Pitchouns autour des lutins et d'un trésor niché au pied de l'arc en ciel / représentation théâtrale des Loustics/Galopins autour du jeu du Loup Garou



semaine Roller pour les Loustics/Galopins : initiation, hockey, extérieur, ... de la sueur mais surtout beaucoup de sourire et d'envie !



semaine vélo pour les Pitchouns



séjours



Dullin-Ayn-Novalaise-Nances et lac d'Aiguebelette !



nuit à la belle étoiles sur les hauteurs de Novalaise, vue lac



contes à la lampe de poche



cabanes et jeux en forêt du Banchet



animation et découverte des paysages du pays d'Aiguebelette, vue du haut de Dullin

En Chartreuse



bivouac aux Riondettes après avoir été initié à la lecture de carte



petite retenue d'eau où les enfants ont pu observer le triton alpestre



marche, sueur, soleil et beaucoup de bonheur !

