

# L'AEL VOUS ACCOMPAGNE

En cette période compliquée pour chacun d'entre nous, toute l'équipe du Centre Socioculturel AEL se mobilise pour rester à vos côtés. Soyons solidaires ! Vous avez une question d'ordre administratif, social ou personnel. Vous avez besoin d'un accompagnement ou témoignez de votre situation ? La parole est donnée aux enfants, ados, seniors, habitants qui peuvent partager leurs ressentis  
Vous pouvez nous joindre par mail à l'adresse suivante : [craelaccueil@gmail.com](mailto:craelaccueil@gmail.com),



Nous sommes tous un rayon  
de soleil pour quelqu'un ...  
Mais on ne le sait pas toujours.



## Sommaire

Info solidarités  
La Vie de nos Hameaux :  
témoignages d'habitants  
Page gourmande  
"Les plumes en Vol libre"  
"Les Ateliers de Valérie"  
On s'active en famille  
Etes-vous prêts à relever le  
nouveau défi ?  
Photos des défis  
précédents

### Solidarités CSAEL :

Un groupe Facebook de mise en lien entre les habitants et de solidarité a été créé. Il est possible d'y proposer son aide, un service et du soutien aux habitants du territoire du Lac d'Aiguebelette et de ses environs qui peuvent se contacter en message privé pour en bénéficier.  
Il est également possible d'y faire part de ses besoins ou des besoins de ses proches qui pourraient être isolés, dans l'incapacité de se déplacer, qui rencontrent des difficultés de connexions internet...  
Un groupe à utiliser avec bienveillance et dans le respect des personnes.

Merci de votre solidarité!

# INFOS SOLIDARITES



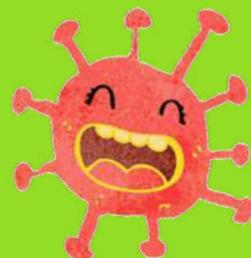
*Pour aider ceux qui en ont besoin*



LETTRE D'INFORMATION RESPECTS 73 : 01/05/2020

<https://www.respects73.fr/>

**Réseau Santé Précarité Egalité Coordination dans les  
Territoires de Santé de Savoie**



Pour garder un lien avec vos animateurs et responsables d'activités, ces derniers vous concoctent des petites vidéos que vous pouvez consulter sur [You tube](#) [centre socioculturel ael](#) N'hésitez pas à nous y rejoindre !



**ENQUÊTE DE L'ONAPS**  
VOTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE  
PENDANT LE CONFINEMENT

Avec le concours du  
**MINISTÈRE DES SPORTS**  
*Égalité  
Territoires  
Participations*

Depuis l'adoption du confinement, les conditions de pratique d'activité physique sont limitées et nécessitent une adaptation à ce nouveau mode de vie. Un des risques est la diminution de l'activité physique au profit du temps passé assis.

C'est pourquoi nous avons besoin de vous pour prendre part à une étude sur l'activité physique pendant cette période de confinement.

<http://www.onaps.fr/news/enquete-l-activite-physique-pendant-le-confinement/>

# INFOS SOLIDARITES

*Pour aider ceux qui en ont besoin*



**Pour information, les allocataires peuvent de nouveau prendre rendez-vous avec un conseiller Caf via le téléphone**

**(service disponible via Caf.fr / Ma Caf 73000 / Contacter ma caf / prendre rendez-vous)  
<https://wwwd.caf.fr/wps/portal/caffr/macaf/contactermacaf/prendreunrendezvous>**

**La réouverture des accueils physiques n'est pour l'instant pas envisagée**

**Des précisions sont néanmoins nécessaires :**

**- plateforme téléphonique 0810 25 73 10**

**- Les usagers sont invités à limiter leurs demandes aux situations urgentes et aux situations complexes, relevant d'un gestionnaire conseil :**

**droits bloqués depuis plus de 3 à 4 semaines (le délai de traitement actuel étant de 14 jours ouvrés en moyenne), explications concernant des indus, incompréhensions concernant une demande de pièces ou d'informations réitérée...**

**Aujourd'hui, les Caf sont également mobilisées pour assurer le versement de l'aide exceptionnelle de solidarité le 15 mai prochain**

**(plus d'information sur la page d'accueil du caf.fr :**

**<http://www.caf.fr/allocataires/actualites/2020/une-aide-exceptionnelle-de-solidarite-versee-mi-mai>).**



# Si t'es pas masqué... T'es pas branché !!



Brigitte

## A vos masques, prêts, partez...

Nous vous proposons des masques «grand public» en tissu confectionnés dans le respect des normes.

Initié par la bibliothèque et le comité des fêtes, ce projet a pu aboutir grâce au travail d'un petit groupe de bénévoles de la commune.

**Avant leur utilisation, il est impératif de les laver, et de se référer aux recommandations du ministère de la santé.**



Féliciana

Ces masques de fabrication artisanale ne dispensent aucunement des règles en vigueur et des gestes barrières.

Nous remercions ceux et celles qui voudront participer financièrement à ce projet ; l'intégralité des dons sera reversé à la fondation Emmaüs.

**BONNE UTILISATION A TOUTES ET TOUS.**



Catherine

### DISPONIBILITE DES MASQUES :

### ENTREE DE LA SALLE DES FETES

**jeudi 7 mai de 16h00 à 19h00  
& samedi 9 mai de 10h00 à 12h00**



[www.reelaiguebelette.fr](http://www.reelaiguebelette.fr) - [contact.reel.aiguebelette@gmail.com](mailto:contact.reel.aiguebelette@gmail.com)

## Réel d'Aiguebelette



Réseau d'échanges équitables du lac d'Aiguebelette

**Passez vos commandes en ligne auprès des producteurs**



**Le Programme MALIN, des solutions concrètes pour le quotidien des parents et les repas de leurs tout-petits.**

**Avoir plein de conseils, recettes, astuces pour la vie de tous les jours avec ce site Internet, nos réseaux sociaux (facebook et instagram) et une newsletter mensuelle**

**Connaître les principales recommandations grâce à des guides thématiques qui résument et clarifient**

**S'informer de tout ce qui se passe près de chez soi: les lieux utiles, les ateliers cuisine, les professionnels pour être conseillé....**

**Moins dépenser grâce à des offres budgétaires pratiques et facilement utilisables, développées avec des partenaires désireux de soutenir les missions de l'association, permettant d'acheter des produits moins chers et adaptés.**

**Pour les contacter : [programme.malin@gmail.com](mailto:programme.malin@gmail.com)**

**Pour en savoir plus sur le Programme : [www.programme-malin.com](http://www.programme-malin.com)**

<https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=MALIN>

## PAROLES D'HABITANTS

**Élodie**

**Je suis au chômage depuis 2 heures.**

**Je suis optimiste depuis toujours.**

**Malgré cela je broie du noir ou plutôt j'appréhende.**

**C'est marrant comme je ne fais pas partie de la population à risque, j'ai beaucoup moins peur de tomber malade que de tomber dans la précarité...**

**Quand j'y pense je me dis qu'il en suffit de peu.**

**Le fil de l'harmonie peut valser au moindre coup de vent et patatras le confort et le traintrain.**

**Je suis créative et je ne doute pas qu'avec un peu de souplesse et d'imagination je retrouverai l'équilibre.**

**Je n'ai pas le choix, je n'avance pas seule, j'ai deux petits poids attachés solidement dans les bras. Si je ne peux m'appuyer sur personne, ou si peu, eux ont leur maman comme fil à plomb.**

**La stabilité familiale, l'amour de mes proches c'est ce qui compte par dessus tout, c'est ce qui fait tenir le funambule.**

**Je me demande bien ce qui m'attend au bout de la traversée.**

**On l'a tellement entendu : l'arrivée ne pourra pas être comme le départ. C'est le grand cirque de la vie et son numéro 19, intitulé covid.**



# LA VIE DE NOS HAMEAUX

TÉMOIGNAGES

PAROLES D'HABITANTS

Envoyez vos témoignages au  
[craelaccueil@gmail.com](mailto:craelaccueil@gmail.com)

**C'est un peu les vacances depuis la mi-mars ...  
Certes les instituteurs nous ont envoyé  
du travail pour la continuité pédagogique,  
mais je l'avoue nous n'avons pas été très assidus.**

**Ah si, il y a une chose que nous travaillons tous les jours :  
la motricité !! Jeu de l'oie de la forme, alphabet de la motricité,  
course des animaux ... Tout a été testé !**

**Sans oublier les tours de vélo autour du garage.  
D'ailleurs on commence à voir les traces de passage répété dans  
le gravier ! Comme le chemin que laisse les lions en cage.  
Comparaison qui peut s'avérer malheureusement vraie pour celles  
et ceux qui vivent en appartement.  
Nous avons de la chance d'habiter une maison avec du terrain. Le  
confinement se passe plutôt bien dans ces conditions, on ne va  
pas se plaindre.**

**Emmanuelle**

**maman de 3 enfants,  
un garçon de 6ans, Grande  
Section  
et des jumeaux de 3 ans**



# PAGE GOURMANDE

**Ce dont vous avez besoin :**

- bâtonnets en bois
- quelques pots de yaourt vides
- pailles



## 1. 100% fruits

Pommes, oranges, goyaves, mangues, fruits rouges...

Choisissez les fruits qui vous plaisent, mettez-les dans les pots à yaourt vides. Ajoutez de l'eau ou du lait et un bâtonnet en bois et mettez le tout au congélateur jusqu'à ce que la glace ait durci. En général, il faut compter 3 h d'attente.

## 2. Au sirop

Préparez un pichet d'eau au sirop traditionnel.

Là aussi, on se fait plaisir sur les parfums. Et l'avantage, c'est qu'on peut doser pour que ce soit sucré juste comme il faut.

Ensuite il suffit de verser la préparation dans les moules sans oublier de rajouter le petit bâton et hop au congélateur pendant quelques heures.

## 3. Au lait

Vous faites du lait parfumé au sirop (fraise, grenadine, pêche ...), vous versez le tout dans les pots à yaourt et vous laissez glacer au congélateur. Une recette délicieuse et pleine de calcium...



## 4. Au jus de fruit

Choisissez le jus de fruit qui vous plaît. Versez-le dans vos pots de yaourt que vous mettez au congélateur. Attendez que le jus ait commencé à geler pour rajouter les bâtonnets pour qu'ils restent droits. Patientez maintenant jusqu'à ce que la glace devienne complètement dure.



## Atelier d'écriture

### "Les Plumes en Vol Libre"



#### Vantardises

*Mais d'où viens-tu et où vas-tu ?*

*Passager du monde, mutin et infidèle, tu fais danser les girouettes.*

*Étourdies de toi, elles chantent le nom que l'homme a gravé sur leurs flèches : "Khamsin, Farou, Zonda ou Shamal, reviens danser avec nous".*

*Déjà, tu aimes la mer et joue avec vagues et embruns, ta descendance.*

*La tête ailleurs, tu leur offres des sculptures d'écume en sifflant dans les phares et puis tu oublies l'iode, d'un bond tu repars.*

*Plus loin tu ébouriffes les blés et emportes les feuilles de l'automne, saison de colère quand tu sidères les anémomètres en hurlant dans les plaines, disperses les tuiles et pulvérises des forêts.*

*Capricieux dans le carnaval de tes humeurs, de bourrasque fracassante tu retombes en brise légère.*

*Curieux ingénu, tu feuilletes alors les pages d'un livre posé sur la table d'un jardin, tu caresses les mèches d'une amante rêveuse mais tu finis toujours par emporter les rires des enfants et le parfum des roses.*

*Encore balayé jusque dans l'avenir, tu gonfles les focs, emportes les marins vers de nouveaux mondes et les graines pour d'autres lendemains.*

*Jamais elle ne sera forgée la cage qui te tiendra et comme toi, sans compromis ni obstacles, je veux être libre, je veux être moi.*

Céline



## LE VENT DANS NOTRE VIE

Le vent a chassé les gros nuages noirs  
Au-dessus de nos têtes et aussi dans nos têtes  
Désolée la terre tu as besoin de pluie  
Dans ta mansuétude tu nous laisses un répit  
Pour qu'à l'asile un temps on puisse surseoir  
Patauger dans les flaques on promet pour ta fête

Pas un souffle de vent  
Par les nuages immobiles frustrée  
Je ne peux les renommer  
Voilà que sans aide ils évoluent  
Et mille formes épousant  
Récompensent ma ténacité

Le vent s'est relevé  
Et la chilienne hésite  
Perd le nord où se poser  
Permettre à la lectrice qui l'habite  
Un bien-être sans pareil  
Sous le parasol elle frissonne  
Plus loin sous le soleil  
En braises elle se transforme

Aujourd'hui dimanche pire jour de la semaine  
Un vent de tristesse s'unit au ciel plombé  
Pour nous chasser de la terrasse et nous priver  
Du rituel café-balcon-causette distancié  
Les cookies et les îles flottantes sont venus nous sauver  
Seul le vent de créativité est admis dans nos cuisines

Le farou est descendu sur le lac  
Ses assauts tumultueux  
En rien de temps ont soulevé les vagues  
Lessivant les terrasses abandonnées  
L'alerte avait été donnée

Quel vacarme en ce début de nuit  
Qui peut bien jouer de la perceuse si tard  
Las ma patience a des limites  
Quelle cruche point de voisin indélicat  
Seuls les aérateurs s'amuse avec le vent

Envisager de profiter peinard de la plage au soleil  
Le vent brutalement s'invite à notre place  
Le visage criblé des tourbillons de sable  
Chercher sa serviette et tout son attirail  
Tout a disparu d'un éclair sous l'attaque

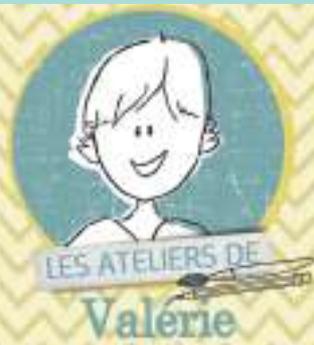
## La randonnée

Notre randonnée en montagne avait pourtant bien commencé. Un grand soleil, une douce chaleur, des paysages magnifiques... Et puis, un peu avant le sommet, une bise froide s'est mise à souffler. Un petit blizzard fort désagréable, avec des rafales d'une force herculéenne a surgi au détour du sentier comme pour nous interdire tout accès au point culminant. J'avais vaguement entendu parler d'un certain « vent des cimes » mais jamais je ne l'avais rencontré. Alors je me dis que ça lui ressemble bigrement !

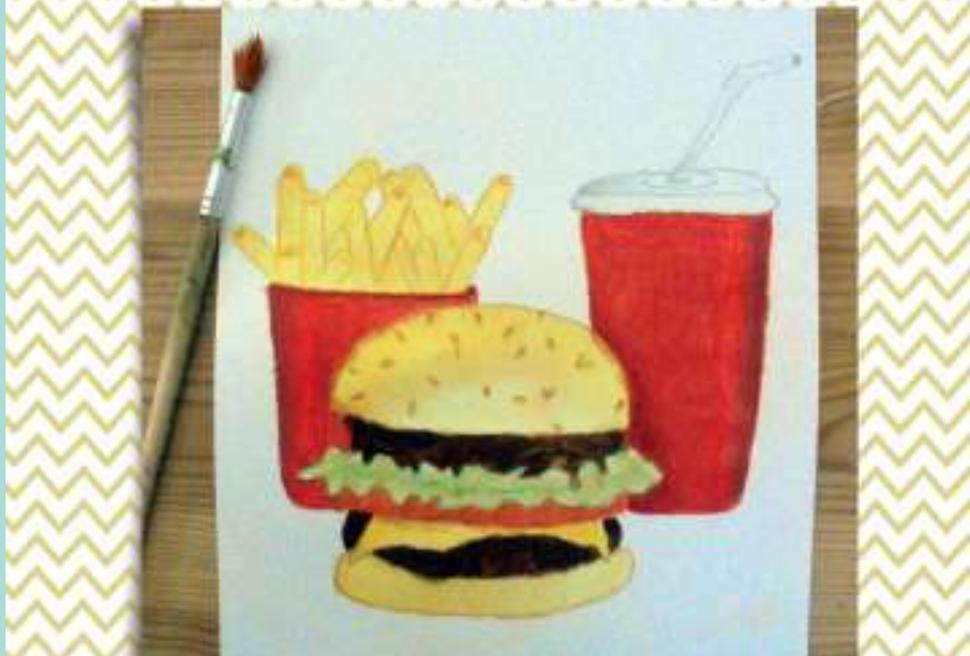
Tête en avant pour résister au coup de boutoir de cette bise glacée, nous gravissons les derniers mètres. Enfin, nous touchons au but suprême, la croix en pierre qui matérialise le point culminant de ce sommet de Chartreuse. Vite, vite, nous enfilons coupe-vents, polaires et capuches pour nous protéger. Incroyable ! C'est à peine si je peux tenir debout. Je vacille en tous sens sous la poussée des rafales déchainées. Pas question de s'approcher du bord de la falaise pour admirer le superbe paysage qui s'étale en contrebas. Dommage ! Pour les photos on reviendra. Moi qui rêvais d'un gentil piquenique vautreée dans l'herbe rase et les fleurettes, je suis terriblement déçue. Avoir gravi, à la sueur de mon front, tout ce dénivelé pour décamper à toute allure à cause d'un souffle malveillant. Pas de chance ! Tu as gagné vieux vent blizzard, roublard, tu as bien gâché la fête, tu n'es plus mon ami.

Pourtant je t'aime bien, surtout l'été sur les plages océanes. J'adore tes petites risées salutaires pour supporter la morsure du soleil quand je lézarde sur le sable. C'est comme des petites caresses rafraichissantes qui se promènent sur mon corps, qui slaloment entre mes poils et me chatouillent. Tu me berces et je m'endors. Je ne souffre pas de la chaleur, je suis bien. Comment te faire confiance maintenant que tu m'as trahie. Tu es capable du meilleur comme du pire. Tu sais bien jouer ton séducteur avec les poètes et les hommes de lettres qui bénissent tes brises, tes alizés et autres petites risées. Mais tu aimes particulièrement devenir le méchant destructeur avec tes ouragans, tempêtes, tornades, bourrasques, et même blizzards. En attendant il te faudra regagner ma confiance en ne gâchant plus mes randonnées en montagne.

Chantal



• **ATELIER PEINTURE** •  
JE PEINS AVEC  
DES ÉPICES, DU CACAO...



• **ATELIER PEINTURE** •  
JE PEINS AVEC DES ÉPICES, DU CACAO...

**IL TE FAUT :**

CRAYON DE PAPIER, GOMME, TROMBONES, PINCEAUX  
DU PAPIER, UNE FEUILLE CARTONNÉE  
DES ÉPICES, DU CACAO, UNE FEUILLE D'ARBRE, DES TASSES



1 : REDESSINE LE MODÈLE DE LA PAGE SUIVANTE



2 : ON NOIRCIT LE VERSO



**3 :** ON POSITIONNE SUR UNE FEUILLE CARTONNÉE ET ON REPASSE LES TRAITS EN APPUYANT COMME ON L'A DÉJÀ FAIT EN COMMENÇANT PAR LE HAUT DU DESSIN



**4 :** ON FAIT DES ESSAIS AVEC NOS COULEURS CRÉÉES AVEC LES ÉPICES, LE CACAO • QUELQUES GOUTTES D'EAU MÉLANGÉES DANS UNE TASSE

**5 :** C'EST PARTI POUR LA MISE EN COULEUR ! ON FROTTE LA FEUILLE D'ARBRE QU'ON AURA CHIFFONNÉE, MIS EN BOULE POUR FAIRE LE VERT DE LA SALADE PUIS ON PASSE NOS COULEURS AU PINCEAU

(COMME L'AQUARELLE, ON ATTEND QUE CELA SÈCHE POUR PEINDRE 2 ZONES QUI SE TOUCHENT)

POUR FONCER CERTAINES ZONES ON PEUT PASSER PLUSIEURS COUCHES

(ATTENDRE QUE LA ZONE SÈCHE POUR FAIRE UNE 2ÈME COUCHE)

ON REPASSE LES CONTOURS AUX CRAYONS DE COULEURS

AVEC LES COULEURS ASSORTIES, (BEIGE POUR LE PAIN, VERT POUR LA SALADE, ETC.)

ON PEUT FAIRE QUELQUES OMBRES AU CRAYON DE COULEUR.

ET QUAND TOUT EST SEC, ON ENLÈVE LES GRAINES D'ÉPICES QUI POURRAIENT ÊTRE COLLÉES..

### PIMENT

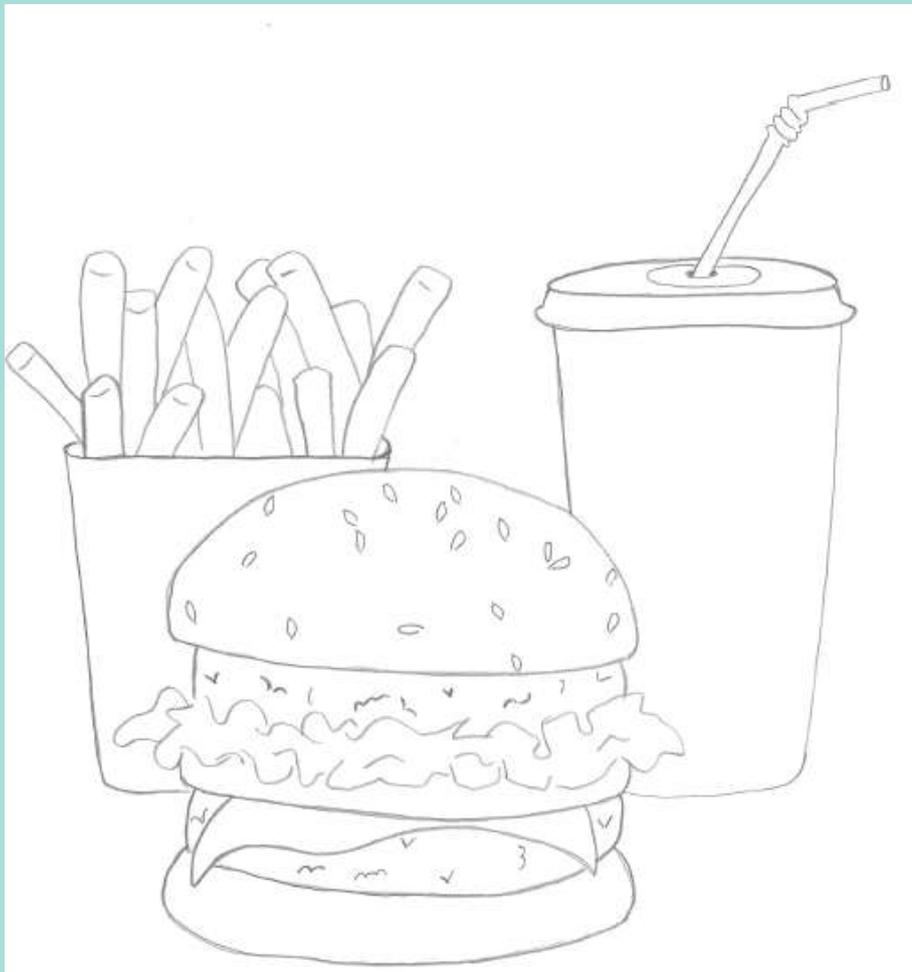
(POUR LE ROUGE, MAIS IL NE RESSORT PAS BIEN, J'AI RECOLORIÉ AU CRAYON DE COULEUR)



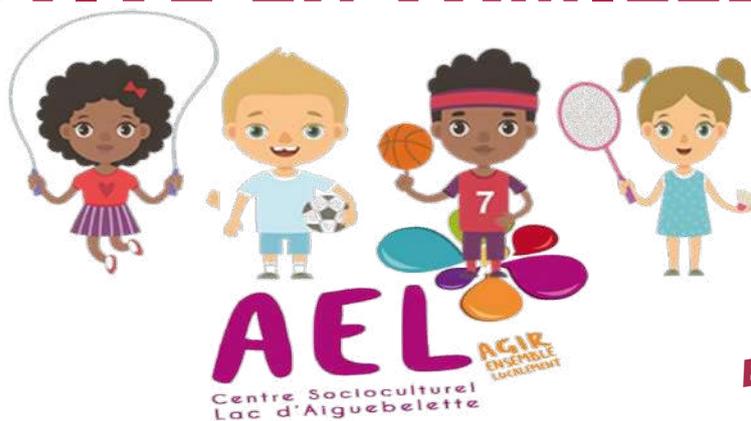
**FEUILLE D'ARBRE FROTTÉE BIEN FORT SUR LE DESSIN**

(POUR LE VERT)

## Le modèle à redessiner



# ON S'ACTIVE EN FAMILLE



*Dans un coin du salon ou sur la terrasse...*

*Ensemble, à la maison ...*

## Tous au sport avec Florence



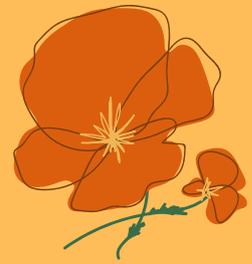
<https://youtu.be/v5MsNwW06fo>

<https://www.youtube.com/watch?v=v5MsNwW06fo&authuser=0>

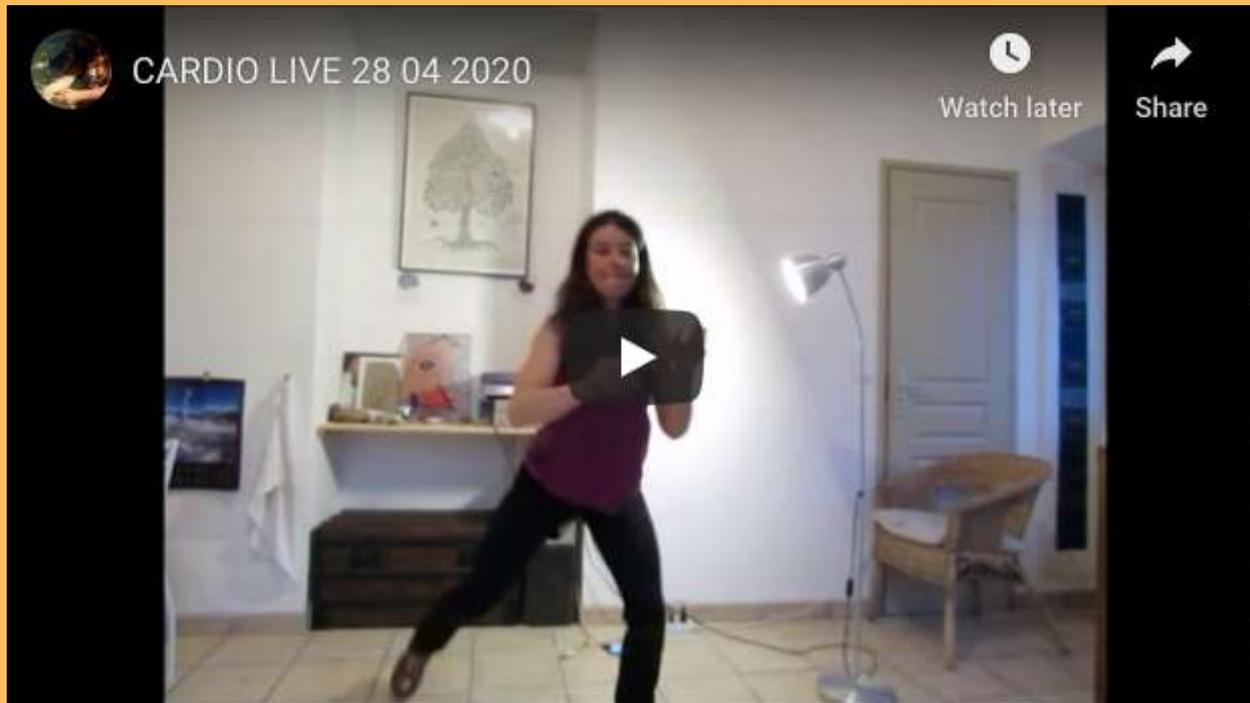
<https://www.systemed.fr/videos-bricolage/comment-fabriquer-soi-meme-jeu-molky,5399.html>



**les vidéos de  
Stéphanie  
à retrouver sur  
sa chaine  
youtube**



**Stéphanie Gre**



**tout en swing  
échauffement  
cardio étirement**

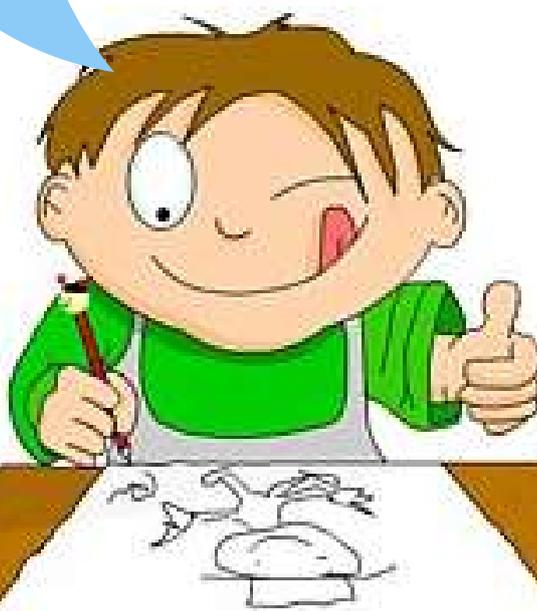
<https://youtu.be/2w5fVLjeA7w>



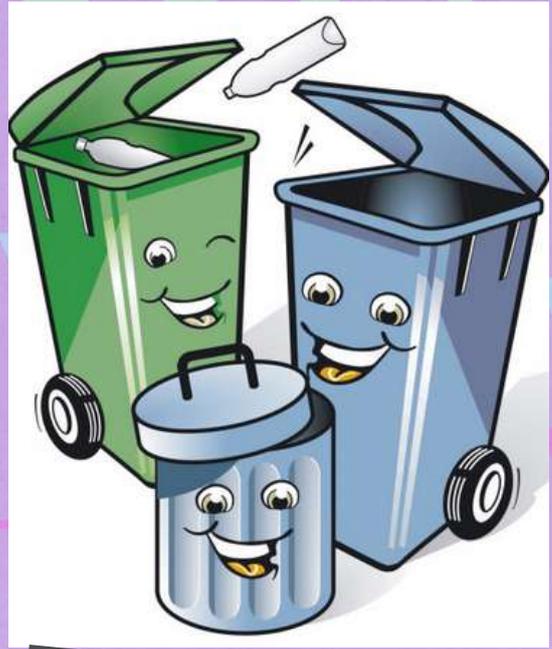


# DÉFI

Dessine  
ce que  
tu ressens



# Défi Récup'



# Défi Récup'

