

L'AEL VOUS ACCOMPAGNE

NEWSLETTER 8
13 MAI 2020

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 : csaelaccueil@gmail.com,



Apprends d'hier,
vis pour aujourd'hui,
espere pour demain

Sommaire

Info solidarités

Page gourmande
"Les plumes en Vol libre"
"Les Ateliers de Valérie"
On s'active en famille
défi

Merci !

**pour vos partages, messages,
soutien, confiance et solidarité
durant cette période compliquée.**



**Toute l'équipe du Centre Socioculturel se mobilise
pour organiser au mieux une reprise d'activités
et d'accueil.**

Dans cette attente, vous pouvez nous joindre par téléphone au **04 79 28 57 39**

- lundi et mardi de 14h à 16h
- mercredi de 10h à 12h et de 14h à 17h
- jeudi et vendredi de 10h à 12h



Le point Relais CAF est à votre disposition sur rendez-vous
téléphoniques ou par mail à l'adresse csaelfamille@gmail.com

Le Relais Assistantes Maternelles est joignable
tous les matins ou par mail à l'adresse csaelram@gmail.com



Les activités régulières adultes et enfants sont pour le moment suspendues.
Nous ne manquerons pas de vous tenir informés de l'évolution des directives gouvernementales
quant aux reprises éventuelles de ces dernières.

Nous vous invitons à privilégier les échanges par téléphone et par mail.
Pour pouvoir vous accueillir rapidement dans nos locaux et profiter au mieux de
ces retrouvailles, des mesures de précautions sanitaires vont être mises en place.

Lorsque l'ouverture au public sera possible :

- Nous vous remercions venir seul dans la mesure du possible et protégé de votre masque

- Du gel hydroalcoolique sera mis à votre disposition

- Pour éviter tout croisement du public, l'entrée se fera exclusivement par la salle d'activités, en respectant les marquages
au sol de distanciation sociale

- la sortie s'effectuera par la porte principale

- Nous vous rappelons l'importance des gestes barrières pour votre sécurité et celle de nos équipes

- si vous avez un stylo sur vous, merci de l'utiliser, sinon un stylo désinfecté sera mis à votre disposition

INFOS SOLIDARITES

Pour aider ceux qui en ont besoin



https://www.youtube.com/watch?v=wLz_8_UAic
[Ehttps://www.cocovirus.net/](https://www.cocovirus.net/)

CocoVirus.net est une initiative bénévole destinée à combattre l'impact de la Crise du Coronavirus sur l'équilibre des plus jeunes.

CocoVirus.net offre ainsi des histoires sous la forme de Bandes Dessinées relatives à des sujets associés à la Crise pour créer des discussions, disponibles en ligne ou en téléchargement

CocoVirus.net offre également des activités manuelles à réaliser pour entretenir la créativité, disponibles en téléchargement.



INFORMATION

CORONAVIRUS (COVID-19)

BESOIN D'AIDE ?

Vous avez des questions, des problèmes ou des inquiétudes liés au Coronavirus ? Vous avez besoin d'être aidé ou écouté ?

Appelez le **0 800 130 000**    

appel anonyme et gratuit, disponible 24h/24, 7j/7

Pour les personnes sourdes et malentendantes : www.gouvernement.fr/info-coronavirus/espace-handicap

URGENCES

15

SAMU

17

POLICE SECOURS

18

SAPEURS-POMPIERS

114 

NUMÉRO D'URGENCE

Pour les personnes sourdes et malentendantes

Appels gratuits, disponibles 24h/24, 7j/7

VICTIMES OU TEMOINS DE VIOLENCES

ENFANTS EN DANGER ?

119    

allo119.gouv.fr

VIOLENCES DANS LE COUPLE, VIOLENCES SEXUELLES ?

3919

numéro d'écoute gratuit, 7j/7 de 9h à 19h

URGENCES par SMS **114** 

arrêtonslesviolences.gouv.fr

 vous pouvez aussi trouver de l'aide dans les pharmacies et dans certains centres commerciaux.

VIOLENCES SUR DES PERSONNES ÂGÉES ET/OU EN SITUATION DE HANDICAP ?

3977

Numéro d'écoute, du lundi au vendredi de 9h à 19h, prix d'un appel local

VOUS PENSEZ AVOIR LE CORONAVIRUS ?

VOUS AVEZ DE LA TOUX ET DE LA FIÈVRE ?

Appelez votre médecin.

VOUS AVEZ DU MAL À RESPIRER OU ÊTES ESSOUFFLÉ ?

Appelez immédiatement :

le SAMU **15**

114 

NUMÉRO D'URGENCE

Pour les personnes sourdes et malentendantes

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!

AUTRES QUESTIONS MÉDICALES

VOUS AVEZ DES VACCINS À FAIRE POUR VOS ENFANTS ? DES EXAMENS ? VOUS SOUFFREZ D'UNE MALADIE CHRONIQUE OU ÊTES MALADE ?

Il est important de consulter ou d'appeler votre médecin en cas de besoin. Continuez à prendre vos traitements si vous en avez.

En cas d'urgence médicale :

Appelez immédiatement :

le SAMU **15**

114 

NUMÉRO D'URGENCE

Pour les personnes sourdes et malentendantes

SEXUALITÉ, INTERRUPTION VOLONTAIRE DE GROSSESSE (IVG)

0 800 08 11 11

Appel anonyme et gratuit, lundi au samedi de 9h à 20h

ivg.gouv.fr

VOUS AVEZ DES PROBLÈMES D'ADDICTIONS (TABAC, DROGUES, ALCOOL...) ?

Ces problèmes s'aggravent en cette période ?

0 800 130 000     appel anonyme et gratuit, disponible 24h/24, 7j/7

ACHATS

VOUS NE POUVEZ PAS VOUS DÉPLACER ET AVEZ BESOIN D'AIDE POUR FAIRE VOS COURSES, ACHETER DES MÉDICAMENTS ?

Appelez votre mairie ou une association de proximité



ou trouvez de l'aide au

0 800 130 000 

PERSONNES ÂGÉES OU EN SITUATION DE HANDICAP

VOUS AVEZ BESOIN D'UNE AIDE PARTICULIÈRE ?

Appelez votre mairie ou une association de proximité



ou appelez le

0 800 130 000 

DEUIL

VOUS TRAVERSEZ UNE PÉRIODE DE DEUIL ET SOUHAITEZ EN PARLER ?

0 800 130 000     appel anonyme et gratuit, disponible 24h/24, 7j/7

Vous pouvez retrouver l'ensemble de ces informations sur les pages

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

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 !

PARENTS

VOUS ÊTES INQUIETS POUR VOS PROCHES, POUR VOTRE FAMILLE ?

☎ 0 800 130 000 ☎

ÉCOLE À LA MAISON

En cas de questions ou de besoin, appelez l'enseignant de votre enfant ou la direction de l'école.

PENSION ALIMENTAIRE : VOTRE EX-CONJOINT NE VOUS A PAS VERSÉ LA PENSION ALIMENTAIRE FIXÉE LÉGALEMENT ?

Contactez votre Caisse d'allocations familiales (CAF) ou la Caisse de mutualité sociale agricole : pension-alimentaire.caf.fr

ÉTUDIANTS

VOUS ÊTES ÉTUDIANT ET AVEZ DES DIFFICULTÉS FINANCIÈRES ?

☎ 0 806 000 278

Du lundi au vendredi de 9h à 17h, prix d'un appel local

etudiant.gouv.fr

Vous pouvez aussi contacter votre établissement

VOUS ÊTES UN ÉTUDIANT ULTRAMARIN ACTUELLEMENT DANS L'HEXAGONE ET AVEZ BESOIN D'AIDE ?

☎ 0 800 130 000 ☎

outremersolidaires.gouv.fr

PERSONNES SANS-ABRI

DÉS SOLUTIONS EXISTENT. SI VOUS CONNAISSEZ UNE PERSONNE SANS-ABRI, VOUS POUVEZ L'AIDER :

besoin d'hébergement :
appelez le
Samu social ☎ 115

besoin d'une aide alimentaire :
appelez votre mairie ou le
☎ 0 800 130 000 ☎

RELIGIONS

DÉS SERVICES D'ÉCOUTE SPIRITUELLE ONT ÉTÉ MIS EN PLACE PAR PLUSIEURS RELIGIONS (BOUDDHISTE, CATHOLIQUE, JUIVE, MUSULMANE, ORTHODOXE, PROTESTANTE).

Si vous souhaitez être mis en relation avec un de ces services :

☎ 0 800 130 000 ☎ appel anonyme et gratuit, disponible 24h/24, 7j/7

DÉMARCHES SUR INTERNET

VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE POUR UTILISER INTERNET ?
(DÉMARCHES ADMINISTRATIVES...)

☎ 0 800 130 000 ☎

LOYER

VOUS AVEZ DES DIFFICULTÉS À PAYER VOTRE LOYER CE MOIS-CI ?

☎ 0 800 130 000 ☎

VERSEMENT DES ALLOCATIONS

VOUS TOUCHEZ DES AIDES SOCIALES ?

Pendant la crise, les aides sociales (RSA, RSO, AAH, AEEH et APL) vous sont versées sous forme d'avances si vous ne pouvez pas actualiser vos droits.

UNE AIDE EXCEPTIONNELLE DE SOLIDARITÉ

sera automatiquement versée à partir du 15 mai à :

- Toutes les familles qui bénéficient du revenu de solidarité active (RSA) ou de l'allocation de solidarité spécifique (ASS) :
150 € par famille + 100 € supplémentaires par enfant à charge.
- Toutes les familles bénéficiaires des aides personnelles au logement (APL) qui ne touchent pas le RSA ou l'ASS : 100 € par enfant à charge.

CHÔMAGE

Si vous arrivez en fin de droit depuis le 12 mars 2020, alors vos droits sont prolongés jusqu'à la fin du confinement. **Attention !** Il faut continuer à s'actualiser, comme d'habitude, avant le 15 de chaque mois pour que ce prolongement soit valable.

Plus d'informations :

☎ 3949

sur l'application ou le site internet
pole-emploi.fr

Comment fonctionne le ☎ 0 800 130 000 ☎ ?

L'État a mis en place un numéro d'aide anonyme et gratuit à l'occasion de la crise que nous traversons. Son service est rendu possible grâce à la mobilisation de nombreuses associations et organisations : Croix-Rouge Ecoute, Croix-Rouge Chez Vous, SOS Amitié, SOS Confinement, Auto SP5, Ecoute Covid-19, Enfance et Covid, Net Ecoute, Ecoute Infos Familiales, Psychologues sans frontières, SOS Parentalité, Allo Parents Mômes, Fédération Jeux et Plus, Empreintes, Planning Familial, Agence du Numérique, Agence Nationale pour l'Information sur le Logement, Impôts Service, Alcool Info Service, Drogues Info Service, Tabac Info Service, Joueurs Info Service, Fédération 2677, Violences Femmes Info, AAS Enfance Maltraitée, Cellule Eglise Orthodoxe, Cellule Eglise Protestante, Cellule Eglise Catholique, Cellule Culte Juif, Cellule Culte Musulman, Cellule Culte Bouddhiste, Délégation Interministérielle pour l'égalité des chances des Français d'Outre-Mer et la visibilité des Outre-Mer, Fédération Grand Ensemble, Conseil national consultatif des personnes handicapées, Association nationale des centres régionaux d'études, d'actions et d'informations, Autisme Info Service, Groupement national des centres ressources autisme, la FÉDÉH.

**Vous pouvez retrouver
l'ensemble de ces informations
sur les pages
<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>**

Ingrédients pour le pain

150 g de farine
½ sachet de levure de boulanger
instantanée
20 g de sucre en poudre
4 pincées de sel
1 œuf
5 cl d'eau tiède
20 g de beurre fondu



Sandwich Serpent

Ingrédients pour la garniture

50 g de fromage à tartiner
1 tranche de jambon
4 tomates cerises en tranches
½ avocat coupé en lamelles
4 feuilles de salade
1 olive dénoyautée

Préparation

1. Battre l'œuf à la fourchette. Dans un saladier, mélanger la farine, la levure, le sucre, la moitié de l'œuf, le sel, l'eau tiède puis le beurre fondu.

Pétrir pendant 5 min (c'est plus facile avec un pétrin électrique ou un batteur, à vitesse lente).

2. Couvrir avec un linge et laisser gonfler au moins 2 heures. Rouler la pâte en boudin et la tordre comme un serpent. Préchauffer le four à 220 °C.

Laisser gonfler la pâte 30 min. Badigeonner avec le reste d'œuf pour dorer la pâte, faire cuire 15 min.

3. Laisser refroidir, découper le sandwich, garnir avec le fromage, la salade, les tomates, l'avocat et le jambon. Refermer le sandwich. Confectionner les yeux avec une demi-olive et la langue en tomate.

Astuce

On peut aussi saupoudrer la pâte de graines de pavot juste avant la cuisson.



Atelier d'écriture

"Les Plumes en Vol Libre"



Le vent

Il y a ce vent sournois, insidieux qui s'infiltre sans bruit par le moindre interstice, celui-là même qui, alors que votre thermomètre affiche 21°, vous offre ce petit courant d'air glacial sur la nuque.

Il y a ce vent sournois qui agite la toile d'araignée au coin de la fenêtre alors que dehors pas le moindre fétu végétal ne frémit.

Tu as pénétré mon corps, mon âme, mes pensées ; je ne t'ai pas senti approcher.

Tu as insidieusement bouché les pores de ma peau, de mes sens, de tout mon être ; tu as figé le temps et l'espace.

Il ne me reste que des lambeaux de mots qui tournent en rond :

- Je serai exclue du monde de demain

Les relations virtuelles appartiendront à l'élite du numérique, ceux qui n'ont pas su prendre le train en marche resteront au bord du néant.

- Je serai exclue du monde de demain, je ne peux plus compter sur l'énergie de mon muscle cardiaque qui a tant régi mes habitudes de vie.

Je suis enfermée dans ce sac de jute épais, rêche que tu as tissé autour de moi. Mes pensées sont grises, noires.

Vent sournois, me laisseras-tu seulement la possibilité de rechercher au fond du sac quelques souvenirs colorés, joyeux ou tristes, glorieux ou coupables ?

Et lorsqu'ils seront épuisés, aurais-je encore le droit de les revisiter en boucle, de les savourer chaque fois un peu plus ou bien de devenir cendres au fond du trou noir ?



**Existeras-tu encore vent tornade, tempête, puissant souffle de vie intérieure ?
Tu as eu la porte grande ouverte pendant tant d'années !**

Combien de fois as-tu pulsé le feu de la révolte contre l'injustice sociale, me poussant à m'engager dans des actions destinées au bien vivre ensemble grâce à des activités festives, culturelles ?

Et lorsque tu soufflais trop fort, couleur de feu, d'incendie, je lançais mon corps dans la compétition sportive ; à chaque fois le défi était toujours plus audacieux.

Lorsque je remportais la victoire et tu ne me laissais guère le choix de perdre, sur la ligne d'arrivée, épuisés, à bout de souffle nous savourions notre complicité, nous trouvions le repos, la joie d'avoir poussé encore et encore plus loin les limites.

**Et toi, dit vent de sagesse, vent d'apaisement, comment te manifesteras tu ?
Comment saurais-je te reconnaître ?**

Seras-tu la petite vaguelette bleue, verte qui viendra frapper la coque de ma yole quand je rame sur le lac d'Aiguebelette ?

Seras-tu la brise tiède sucrée de mille odeurs de fleurs qui passera sur ma peau nue gorgée du soleil de l'été ?

Accompagneras-tu cette main invisible, qui, chaque nuit d'août fait basculer la lune au-dessus de la chaîne du Signal, créant à chaque fois cette magie de la naissance ?

Saurais-je t'entendre quand tu me souffleras de participer à la construction d'un monde nouveau ou chacun trouvera sa place, sa dignité, sa créativité dans une étroite harmonie avec la nature, sans compétition, sans jugement, sans consommation irréfléchie, sans peur, sans...

Arrête, tu mets trop de sans, vent de sagesse, tu n'es qu'utopie trompeuse et mensongère ; comment feras-tu pour rassembler dans un même souffle de vie le souffle de milliards d'hommes et de femmes ?

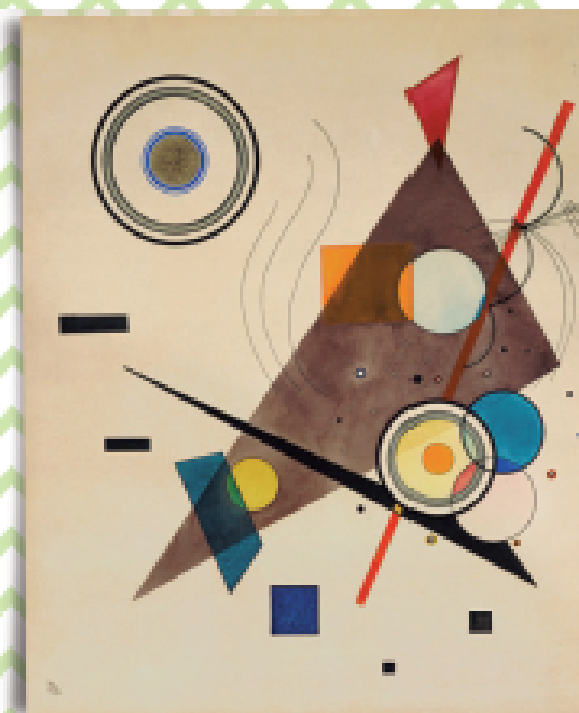
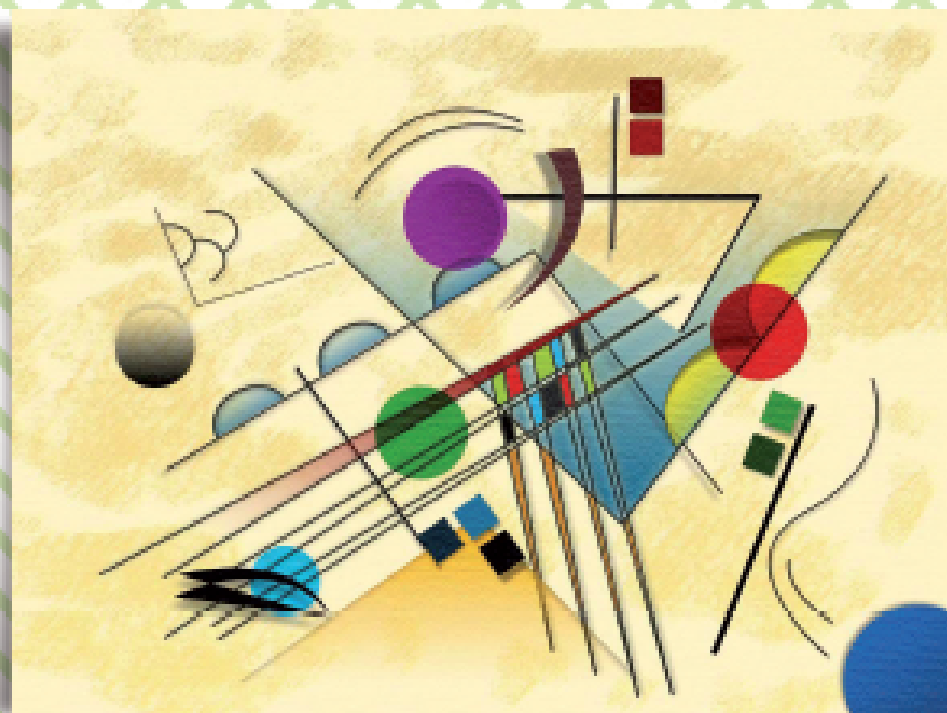
Tu me laisses plantée là, avec mes doutes, mes incertitudes.

Que serais-je demain, dans quel demain ?

Et toi vent, quel habit choisiras-tu ?



• **ATELIER "À LA FAÇON DE"** •
JE CRÉE UN TABLEAU ABSTRAIT
À LA KANDINSKY



• ATELIER "À LA FAÇON DE" •

JE CRÉE UN TABLEAU ABSTRAIT À LA KANDINSKY

IL TE FAUT :

CRAYON DE PAPIER, GOMME, RÈGLE
FEUILLE CARTONNÉE, FEUTRES

1 : PRENDS UNE FEUILLE CARTONNÉE OU UN PEU ÉPAISSE, C'EST TOUJOURS MIEUX POUR LE RENDU DE TON ŒUVRE



TU PEUX LA DÉCOUPER AU FORMAT
QUE TU VEUX POUR UN RENDU ENCORE PLUS ORIGINAL



Pour la découper
bien droit
fais-toi aider !



Pour faire des ronds
ou demi-ronds
bien rond
aide-toi de bouchon
de bouteille de lait,
de bouteille d'eau...

2 : AU FEUTRE NOIR, DESSINE :

(PENSE À SUPERPOSER LES FORMES,
IL NE FAUT PAS QU'ELLES SOIENT TOUTES LES UNES À CÔTÉ DES AUTRES)

UN GROS TRIANGLE • 2 PETITS TRIANGLES,
1 MOYEN CARRÉ (OU RECTANGLE) PUIS 3 PETITS ,

3 RONDS MOYENS • 5 PETITS RONDS

3 DEMIS RONDS • 1 VAGUE

5 TRAITS QUI VONT COUPER LES AUTRES FORMES

VOILÀ mon
ŒUVRE ABSTRAITE
ET TOI... CA DONNE QUOI ??

3 : ET MAINTENANT, METS DE LA COULEUR

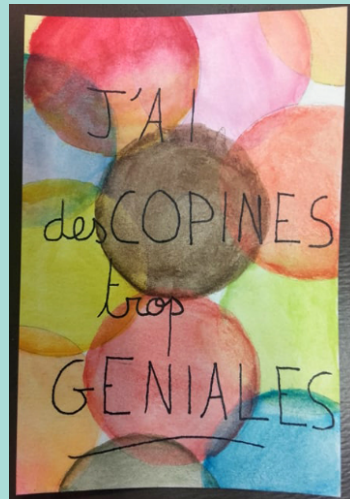
À L'INTÉRIEUR DE TES FORMES

AVEC LES COULEURS QUI TE PLAIRONT !!

TU PEUX AUSSI LAISSER DES FORMES SANS COULEUR...



ENVOIE TON ŒUVRE À :
CSAELACCUEIL@GMAIL.COM



ON S'ACTIVE EN FAMILLE



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

Ensemble, à la maison
...



Tous au sport avec Florence

<https://www.saltomag.com/>

**En cette période compliquée, Florence vous recommande
"Le premier magazine dédié au sport de nos enfants".**

**Quelle activité sportive va pratiquer votre enfant ?
Comment allez-vous le conseiller et l'accompagner dans sa démarche ?
Un véritable casse-tête pour beaucoup de parents !**



Stéphanie vous propose des COURS de 45' en direct.

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

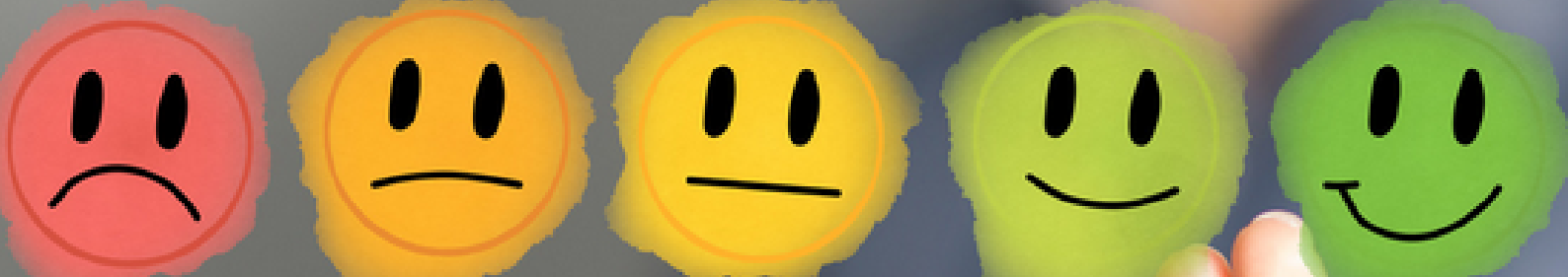
**- mercredi 13 mai 18h /// thème du jour = mouvements -
équilibres - amplitudes - bien être**

**- Vendredi 15 mai 18h /// thème du jour = Renforcement
musculaire**

Stéphanie Gre

**tout en swing
échauffement
cardio étirement**





**Le doute, le questionnement...
Questionner le monde d'hier et
penser le monde de demain.**



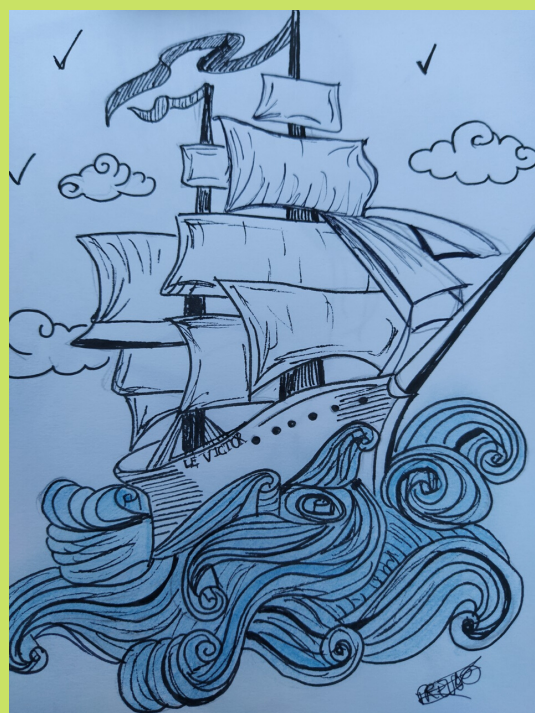
**Toujours le même état d'esprit
qu'au début du confinement
Nous faudra t'il vivre toujours avec
un masque ?**



**Petit cadeau qui
vient du cœur**



Renaissance de la Nature



Envie de voyage et de liberté