

L'AEL VOUS ACCOMPAGNE

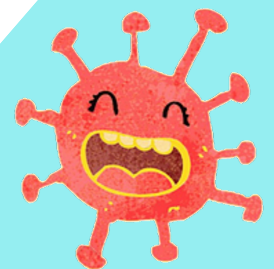
NEWSLETTER
25 MARS 2020

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 ? Vous pouvez nous joindre par mail à l'adresse suivante : csaelaccueil@gmail.com



Ces quelques pages vous accompagnent et surtout vous appartiennent. Vous souhaitez apporter un témoignage, donner un conseil, partager une information, un exemple de solidarité à mettre en place ou "un bon plan" pour occuper les enfants, n'hésitez pas ...

La parole est donnée aux enfants, aux ados, ou aux seniors qui peuvent partager également leurs ressentis, leur quotidien : des messages, des liens sur les réseaux intéressants à partager, une recette de cuisine, un dessin pour les plus jeunes ...



Pour expliquer le virus aux enfants et les rassurer :
www.mindheart.co/descargables

INFOS SOLIDARITES

Pour aider ceux qui en ont besoin

APPEL AUX DONS EN FAVEUR DE TOUS LES PROFESSIONNELS DE SANTE

Nos médecins de l'avant pays savoyard appellent aux dons de masques FFP2 et chirurgicaux, de lunettes de protections et de surblouses étanches ... Vous connaissez peut-être autour de vous des personnes ou entreprises qui en ont stocké pendant l'épisode H1N1 ou qui utilisent habituellement ces matériels, même périmés, ils sont efficaces. Ils peuvent se rapprocher des structures médicales à côté de chez eux pour leur proposer ces matériels : médecins, hôpitaux, maisons de santé (MSP), EPHAD ... qui sont à la recherche de ces équipements ...ou joindre le Centre Socioculturel du Lac d'Aiguebelette
au **06 45 09 24 54**



le CHU de Grenoble et l'EHPAD de Novalaise appellent à la confection de masques en tissus. Patron disponible sur demande

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!



croix-rouge chez vous écoute & livraison solidaire

09 70 28 30 00

La Croix-Rouge française lance un dispositif d'écoute et de livraison solidaire pour les personnes vulnérables en situation d'isolement social.

Pour répondre à la crise COVID-19, la Croix-Rouge française a suspendu certaines de ses activités pour se concentrer sur la réponse à l'urgence sanitaire et sociale (secours, maraudes, centre d'hébergement pour sans-abri, distribution alimentaire). Elle complète aujourd'hui sa réponse avec un dispositif qui s'adresse aux personnes vulnérables confinées en situation d'isolement social.

1.

NUMERO NATIONAL

En appelant le 09 70 28 30 00, disponible 7J/7 de 8h à 20h, les personnes en situation d'isolement social peuvent bénéficier d'une écoute et d'un soutien psychologique, d'informations sur la situation, mais aussi de la possibilité de commander des produits de première nécessité livrés par des volontaires de la Croix-Rouge.

2.

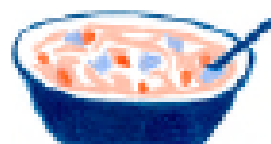
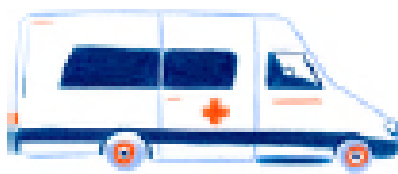
CROIX-ROUGE ECOUTE

A leur écoute, des volontaires de la Croix-Rouge leur proposent une écoute chaleureuse, les rassurent, les informent contre les fausses nouvelles, mais aussi identifient les risques et les orientent vers d'autres services si nécessaire. Des professionnels de la santé mentale sont également disponibles pour leur apporter un soutien psychologique.

3.

LES LIVREURS SOLIDAIRES

« Croix-Rouge chez vous » permet de s'approvisionner en produits de première nécessité (denrées alimentaires, produits d'hygiène et médicaments sur ordonnance). Les demandes seront transmises sur le terrain aux unités locales de la Croix-Rouge française dont les bénévoles assurent la livraison.



Les dons peuvent être effectués sur le web : www.soutenir.croix-rouge.fr ou par chèque à l'attention de Croix-Rouge française « Urgence Covid-19 » - CS 20011 - 59895 Lille cedex 9.

LA VIE DE NOS HAMEAUX

TÉMOIGNAGES

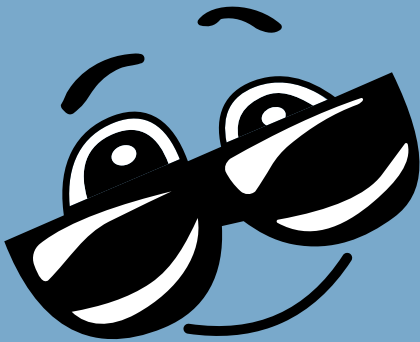
INITIATIVES LOCALES

Les habitants d'un quartier du Lac d'Aiguebelette ont pu trouver dans leur boîte aux lettres un mot déposé par des voisins pour leur proposer de faire les courses, afin de protéger les personnes les plus vulnérables et de limiter le nombre de déplacement.




Celles-ci sont ensuite déposées dans le respect des règles sanitaires Préconisées.

Une initiative lancée par des habitants solidaires qui est à son démarrage, ces derniers communiqueront avec leur voisinage par le biais d'un groupe WhatsApp pour les plus connectés, par mail et téléphone pour les autres. Ces habitants imaginent également de se prêter des supports ludiques et culturels (livres, jeux, DVD...).

La vie de nos quartiers regorge d'idées qui peuvent vous inspirer. merci de nous écrire à l'adresse suivante csaelaccueil@gmail.com pour nous en faire part, nous les relayerons.



PAROLES D'ADOS

- Nouvelle organisation pour le travail du lycée : pronote, cours à rendre, visioconférence, pas facile de travailler à distance 
- Plus de temps pour nous : lire, dessiner, faire du piano, des activités manuelles mais plus de copains 😞
- Dormir un peu plus 😊
- J'ai de la chance, j'ai un jardin pour prendre l'air 
- Je m'inquiète pour ma famille et mes grands-parents qui sont loin de moi 
- A voir sur du long terme....
- Je pense à ceux qui sont en appartement ...

LA PAGE GOURMANDE

Liste des ingrédients

Gâteau

- 5 oeufs
- 125g de sucre
- 6g de farine
- 130g de beurre
- 240g de chocolat

Décoration

- 2 paquets de finger
- Des bonbons
- 80g de chocolat

Le gâteau de Printemps



**A faire et à déguster
en famille !!!**

Faire fondre le chocolat pendant 3 minutes au micro ondes à 450W.

Ajoutez le beurre coupé en morceaux et remettez au micro-ondes pendant 1 minute

Avec une cuillère, lissez le mélange.

Battez dans un cul de poule les œufs avec 125g de sucre.

Ajoutez la farine tamisée avec la levure puis le mélange chocolat/beurre.

Préchauffez le four à 180°.

Versez la préparation dans un moule à cake préalablement beurré et légèrement fariné.

Enfournez 20 à 30 minutes.

Laissez le bien refroidir voir attendez le lendemain pour le décorer.

Coupez la bosse qui dépasse , creusez le gateau sur une petite épaisseur sur toute la longueur.

Mixez les petits morceaux pour faire la terre que vous déposerez après sur la jardinière (pas tout de suite).

Faites fondre le chocolat et avec un pinceau, tartinez-en le gâteau. Avant qu'il ne sèche, déposez les biscuits

Mettez un ruban autour du gâteau.

Déposez sur le dessus les miettes.

Sur des piques, plantez les bonbons.



ON S'ACTIVE EN FAMILLE



La bombe en 30 secondes!

Mettez une alarme sur 30 secondes, placez vous en cercle et faites circuler une balle d'un joueur à l'autre sans la faire tomber. A la fin des 30 secondes, la balle qui est une bombe remplie de peinture explose sur le joueur qui l'a en main. Si la balle tombe au sol, tout le monde est éclaboussés!



Ensemble, à la maison ...



<https://www.youtube.com/watch?v=cM6opeQN9H0&feature=youtu.be>

Dans un coin du salon ou sur la terrasse... ou dans le jardin



https://www.youtube.com/watch?v=Yt0wuk_bOXI&feature=youtu.be



<https://www.youtube.com/watch?v=-1ex81A5vk>

JEU DE L'OIE DU GAINAGE



Et Bien sûr, chacun a le
choix de sa motivation !

