

# L'AEL VOUS ACCOMPAGNE

NEWSLETTER 2  
1ER AVRIL 2020

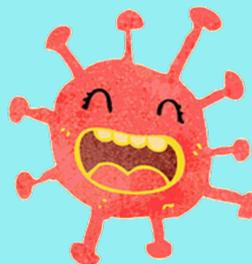
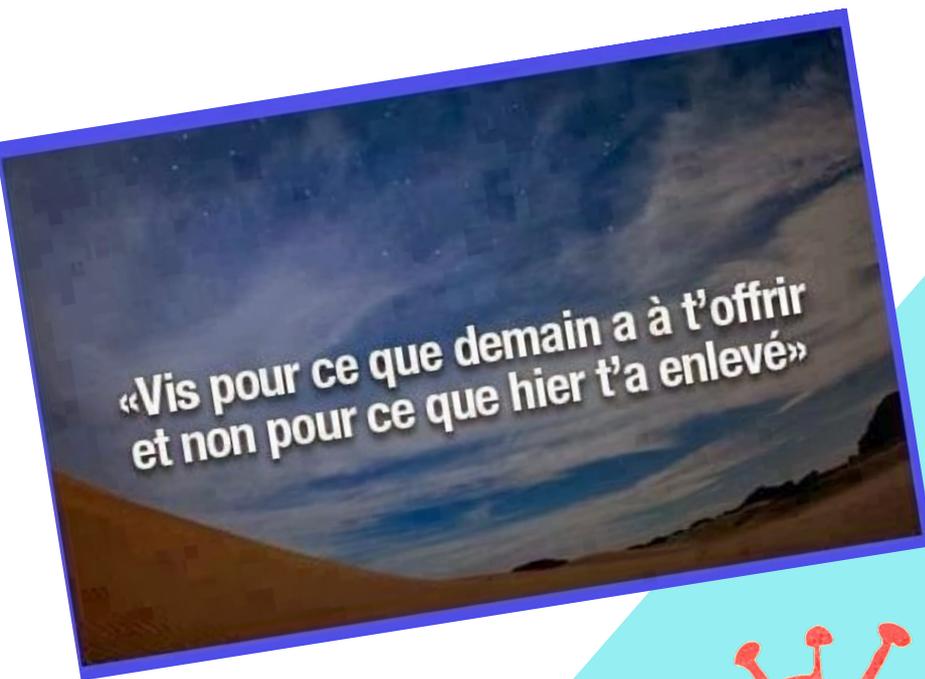


En cette période compliquée pour chacun d'entre nous, toute l'équipe du Centre Socioculturel AEL se mobilise pour rester à vos côtés. Soyons solidaires ! Vous avez une question d'ordre administratif, social ou personnel. Vous avez besoin d'un accompagnement ? Vous pouvez nous joindre par mail à l'adresse suivante : [csaelaccueil@gmail.com](mailto:csaelaccueil@gmail.com),



Ces quelques pages 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 ...



**ÉPISODE 2: LE CONFINEMENT EXPLIQUE AUX ENFANTS**

[HTTPS://WWW.CENTRE-SOCIOCULTUREL-AEL.FR/WP-CONTENT/UPLOADS/2020/03/LE-CONFINEMENT-EXPLIQUE-AUX-ENFANTS-DOCUMENT-12\\_1-1.PDF](https://www.centre-socioculturel-ael.fr/wp-content/uploads/2020/03/le-confinement-explique-aux-enfants-document-12_1-1.pdf)

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 !

# INFOS SOLIDARITES

Pour aider ceux qui en ont besoin

**Solitud'écoute**

par les Petits Frères des Pauvres  
Pour les plus de 50 ans

Service à numéros gratuits  
0 800 47 47 88

« Quand j'appelle Solitud'écoute, je me sens réellement écoutée et être écoutée, c'est se sentir valorisée, intéressante et donc vivante. »  
Colette

À L'HEURE OÙ DE PLUS EN PLUS DE PERSONNES SONT AINSI EXCLUES DES RÉSEAUX FAMILIAUX AMICAUX, LE TÉLÉPHONE APPARAÎT COMME UN OUTIL FACILE D'ACCÈS PERMETTANT DE ROMPRE LA SOLITUDE.  
VOUS AVEZ ENVIE DE PARLER À QUELQU'UN ?  
VOUS RESSENTEZ LE BESOIN D'ÊTRE ÉCOUTÉ ?

LES BÉNÉVOLES DE SOLITUD'ÉCOUTE VOUS APPORTENT CETTE OREILLE ATTENTIVE ET BIENVEILLANTE.

DES BÉNÉVOLES À VOTRE ÉCOUTE DE 15 HEURES À 20 HEURES.  
CE SERVICE EST GRATUIT, ANONYME ET CONFIDENTIEL.  
OUVERT 7j/7 Y COMPRIS WEEKENDS ET JOURS FÉRÉS.

Vous engager bénévolement pour aider les français les plus fragiles avec 4 « missions vitales » :

- l'aide alimentaire et d'urgence
- la garde exceptionnelle d'enfants des soignants ou des structures de l'Aide Sociale à l'Enfance
- le lien avec les personnes fragiles isolées
- la solidarité de proximité

Vous pouvez vous inscrire sur le site de la Réserve Civique : <https://covid19.reserve-civique.gouv.fr/>

**GUIDE DES PARENTS CONFINÉS**

50 ASTUCES DE PRO



[HTTPS://WWW.CENTRE-SOCIOCULTUREL-AEL.FR/WP-CONTENT/UPLOADS/2012/10/GUIDE-DES-PARENTS-CONFINES-50-ASTUCES-DE-PRO.PDF](https://www.centre-socioculturel-ael.fr/wp-content/uploads/2012/10/GUIDE-DES-PARENTS-CONFINES-50-ASTUCES-DE-PRO.PDF)

## 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!

# LA PAGE GOURMANDE

## Liste des ingrédients

### Gâteau

- 70 grammes de farine + 30g de maizena
- 90 g de sucre en poudre
- 100 g de chocolat noir 70% de cacao
- 1 yaourt nature
- 1 sachet de levure
- 3 cuillerées à soupe d'huile ou 3 cuillères à soupe rases de beurre
- 1 oeuf

PRECHAUFFAGE DU FOUR 180 °

*Le gâteau de Clémence  
5 ans*

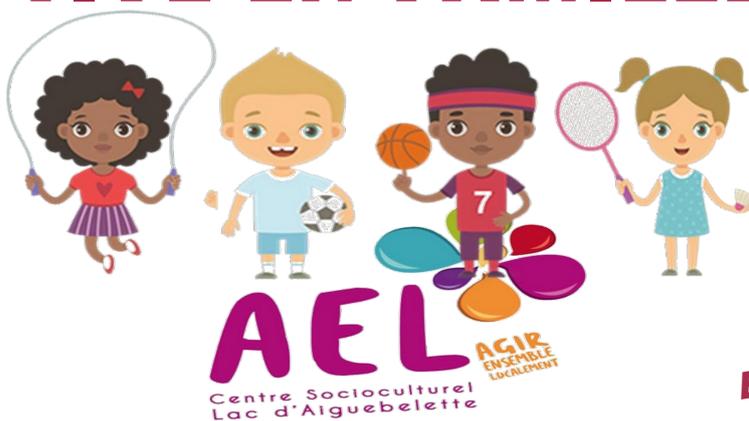


*A faire et à déguster  
en famille !!!*

- 1) dans une petite casserole à fond épais, sur feu très doux, faites fondre le beurre et le chocolat cassé en petits morceaux. Ne laissez pas chauffer !
- 2) dans un bol, mettez la farine, la maïzena, le sucre et la levure. Mélangez
- 3) dans un saladier, battez l'oeuf et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et double de volume. Ajoutez ensuite le yaourt et mélangez
- 4) ajoutez le contenu du bol, mélangez
- 5) ajouter le beurre et le chocolat fondus et mélangez soigneusement jusqu'à obtenir un pâte bien lisse
- 6) versez la pâte dans un moule anti-adhésif, graissé et fariné
- 7) enfournez et laissez cuire 25 à 30 minutes (en fonction de votre four)
- 8) démoulez et laissez refroidir sur une grille



# ON S'ACTIVE EN FAMILLE

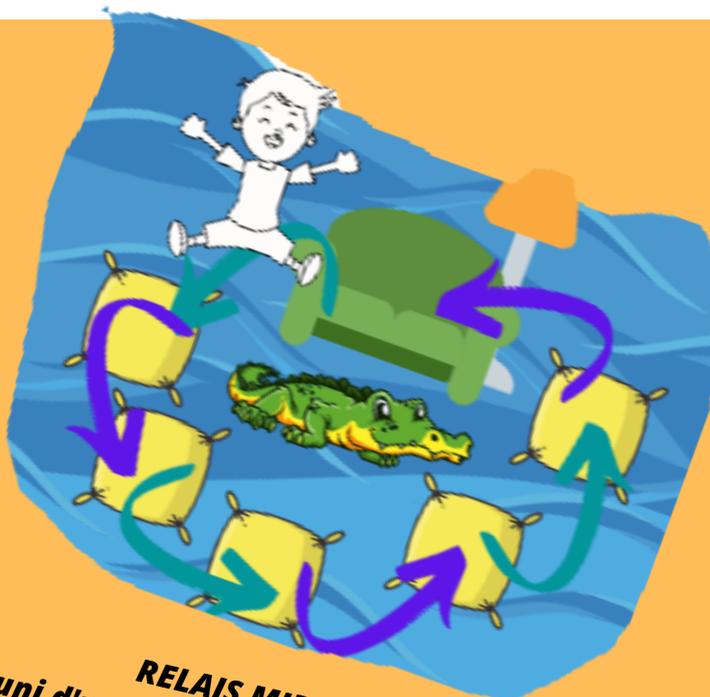


Dans un coin du salon ou sur la terrasse...

Ensemble, à la maison ...

## CROCO-SAUT

Disposez des coussins sur le sol en formant un cercle avec le canapé. L'enfant doit sauter du canapé au premier coussin, puis au second, etc jusqu'à revenir sur le canapé sans toucher directement le sol qui est de l'eau dans laquelle nagent des crocodiles affamés ...



DURÉE 15 min  
ÂGE DÈS 6 ANS  
JOUEURS À PARTIR DE 8



ENVIRONNEMENT  
EXTÉRIEUR  
MATÉRIEL  
MIROIRS

## RELAIS MIROIR

Muni d'un miroir, chaque joueur de l'équipe doit tour à tour et en un minimum de temps, franchir en marche arrière à l'aide du miroir, un parcours d'obstacles chronométré sans jamais tourner la tête, sous peine de recommencer l'ensemble du parcours. La première équipe a avoir effectué le relai en entier, remporter la victoire

**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 !**



# LA VIE DE NOS HAMEAUX



## INITIATIVES LOCALES

Envoyez vos témoignages à l'adresse suivante [csaelaccueil@gmail.com](mailto:csaelaccueil@gmail.com)

Georgette habite le territoire. Elle vit seule dans son petit appartement au sommet d'un escalier.

Une animatrice du CSAEL l'appelle pour prendre de ses nouvelles et demander si elle a besoin de quelque chose et comment s'organise son quotidien. Elle indique qu'elle va bien malgré l'isolement qui ne date pour autant pas du confinement actuel.

Le pharmacien lui a déposé ses médicaments en bas de l'escalier. L'épicière a livré quelques courses également. Elle regarde la télé et est incollable au SLAM.

Elle s'occupe de son fidèle compagnon : le chat. Ce qui lui manque le plus c'est son groupe de cartes bien sûr ! Heureusement elle a des appels téléphoniques réguliers. " Les gens sont gentils vous savez !"

Elle ne demande rien et se résigne à vivre cette période difficile sans sortir.

Elle termine la conversation par un " Merci de vous inquiéter pour moi, mais il ne faut pas ! quand tout celà sera fini vous viendrez boire un verre un jour à la maison ?"

Sûr, je n'y manquerai pas



J'habite dans une cour fermée sur le territoire. Depuis le début du confinement, je distribue dans la boîte aux lettres de mes voisins vivant seuls des petits mots de soutien, des attestations de sortie et récupère leur liste de courses

Une mamy témoigne "Merci de votre sollicitude pour moi; Tout va bien pour le moment, je reste au chaud. Pour vous, faites bien attention; Merci les voisins, cela donne de la joie"



bravo Régine pour cette belle réalisation

## Une maman solo du territoire

Personnellement, je suis devenue professeure à temps complet. Je dispense des cours de maths niveau collège alors que je suis nulle en maths, d'italien alors que je n'ai jamais appris cette langue, de management ou de droit alors que mon bac B a atteint l'âge vénérable de trente ans et d'autres matières encore...mais finalement, à ma plus grande surprise, l'ambiance est studieuse et détendue à la maison et les enfants récoltent d'excellentes notes aux évaluations à distance.

### 1er côté positif !



Pour l'instant, nous faisons contre mauvaise fortune bon cœur de notre privation de liberté (toute relative puisque nous habitons "à la campagne" en nous accordant une sortie journalière et j'ai remarqué comme tout le monde, que l'on entend plus facilement les oiseaux chanter, que la route est moins bruyante et le ciel se prend pour la grande bleue

### 2ème côté positif !

Je ne sais pas vous, mais j'ai déjà eu quelques bouffées d'angoisse depuis le début du confinement (jour 4, seulement? vous êtes sûrs?). Alors je reste très attentive à nos émotions (les miennes et celles de mes enfants) afin de prévenir tout débordement. Du coup, mon niveau de stress a considérablement diminué, ma fatigue a disparue et je prends le temps de faire la cuisine. Et même, ce matin, événement incroyable il y a encore quelques jours, j'ai téléphoné à des membres plus lointains de ma famille à qui je n'avais pas parlé depuis des lustres.

### 3ème côté positif !



Mais pourquoi je vous raconte ma vie comme ça?

Sûrement parce que ça me rassure et que j'aurais vraiment aimé passer cet après-midi avec vous. Allez, je vous laisse, j'ai italien et histoire-géo là. Je vous envoie à tous des bises et des pensées positives, tout plein.

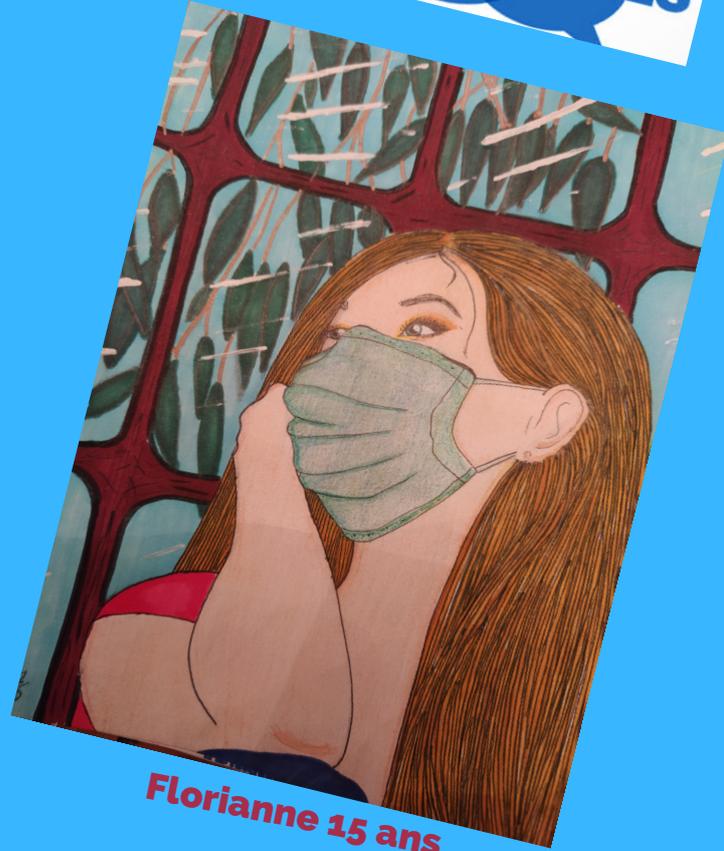
Prenez soin de vous. Et surtout pour ceux qui peuvent **RestezChezVous**. Et ceux qui sont obligés d'aller travailler, je vous remercie pour ce courage là, il nous sera salutaire.

# PAROLES D'ENFANTS ET D'ADOS

TÉMOIGNAGES

**ILIANA 10 ANS**

FAIRE PARTIE DE CETTE PÉRIODE EST COMPLIQUÉ.  
UNE ÉPIDÉMIE DE COVID\_19, ON EST EN CONFINEMENT  
ET C'EST DIFFICILE CAR ON NE PEUT PAS SORTIR.  
C'EST POUR UNE BONNE RAISON MAIS JE N'AIME PAS DU  
TOUT ÇA. ON FAIT L'ÉCOLE À LA MAISON ET JE RESSENS  
DE LA PEUR. CAR ON PEUT L'AVOIR.  
ÇA VA QU'IL FAIT BEAU PAR CE QU'ON PEUT JOUER  
DEHORS, FAIRE DU JARDINAGE ... JE N'AI QU'UNE ENVIE  
C'EST QUE TOUT S'ARRÊTE ET QUE TOUT SOIT COMME  
AVANT, MAIS C'EST MALHEUREUSEMENT COMPLIQUÉ.



**Florianne 15 ans**



**Clémence 5 ans**

podcasts "Jeunesse"

<https://www.franceinter.fr/enfants/retrouvez-tous-les-podcasts-jeunesse-pour-occuper-vos-enfants-vos-ados-sur-france-inter>

