

L'AEL VOUS ACCOMPAGNE

Toute l'équipe du Centre Socioculturel AEL reste mobilisée.

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,



Rien n'est
infranchissable.
Pas même les barrières
que l'on se met soi-même.

Alexandra Julien



Sommaire

Nouveau : Espace Jeunesse
Infos

La Vie de nos Hameaux :
témoignages d'habitants

Page gourmande

"Les plumes en Vol libre"

Les enfants à la maison

"Les Ateliers de Valérie"

Tous au sport

Le centre socioculturel ouvre au public dès le 25 mai sur rendez-vous de préférence, afin de respecter les nouvelles mesures de distanciation et les mesures barrières. Merci de venir équipé de votre masque.

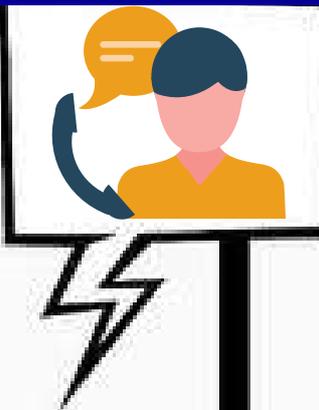
Si vous souhaitez un rendez-vous avec la [Mission Locale Jeunes](#) vous pouvez appeler au 04 79 28 57 39 ou envoyer un Mail au craelaccueil@gmail.com



**SERVICE
IMPRESSION DE
DOCUMENTS
ADMINISTRATIFS
OU SCOLAIRES**

Si vous éprouvez des difficultés pour imprimer vos documents, envoyez les par mail au craelaccueil@gmail.com
Vous pourrez les récupérer sur rendez-vous

Permanence téléphonique
pour les jeunes
tous les lundis
jusqu'au 29 juin
de 14h00 à 16h00



Appelez le

06-79-28-41-44



Questions ?
Besoins ?
Accompagnements ?
Jean-Baptiste reste
à votre écoute...

Rendez-vous

**à partir de 14 heures
au Centre Socioculturel
AEL pour discussions et
ballades jusqu'à 17 heures**

**mardi 02 juin et
jeudi 04 juin**



Ne soyez pas étonnés :
Jusqu'au début de l'été
l'équipe d'Animation
ira à votre rencontre
dans la rue ...

N'hésitez pas à échanger

Une page
sera
dédiée à
l'information
des Jeunes
(liens, défis...) dans
les prochaines
Newsletters

New!



**L'ATELIER SIANA, L'ASSOCIATION DE COUTURE COUD ZY
COUD ÇA , L'ARTELIER, LA MAIRIE DE NOVALAISE, ET LE
COMITÉ DES FÊTES DE NOVALAISE**

**ORGANISENT UN ATELIER DE CONFECTION DE MASQUES
"GRAND PUBLIC" POUR LES HABITANTS DE NOVALAISE.**

**SI VOUS SOUHAITEZ LES AIDER,
N'HÉSITEZ PAS À LES CONTACTER.**



Le déconfinement s'effectue gentiment depuis quelques jours, et le Festival Vice & Versa 17ème édition... à la maison reste accessible ! Si vous n'avez pas encore eu l'occasion d'y aller, nous vous invitons à vous y rendre au plus vite, accompagné de Mr Gaston ! Et si vous êtes déjà venu, sachez qu'il y a du nouveau dans les "bonus" !



Pour découvrir les artistes de cette année, chaussez vos plus belles charentaises, installez-vous confortablement dans votre canapé et rendez-vous à cette adresse !

<https://alamaison.festival-vice-versa.com/>

On vous attend nombreux et nombreuses !
A très bientôt, en chair, en os et en coeur !

L'équipe du Festival

PAROLES D'HABITANTS

Simone 87 ans

2 semaines de déconfinement...

Enfin pas pour tout le monde! Je me suis contrainte à ne pas sortir encore, ma santé étant précaire. J'ai laissé mes enfants faire mes courses et me les déposer au passage.

Je ne suis pas encore retournée au cimetière sur la tombe de mon défunt mari.

Je laisse le monde s'agiter à nouveau sans moi.

Mais aujourd'hui c'est le grand jour: ma petite fille a annoncé sa venue pour une visite éclair: je ne vais pas m'en priver cette fois!

Je ne l'ai pas vue depuis Noël !!

J'ai hâte de ce moment même si elle m'a prévenue: pas de bisous, distance d'un mètre 50 entre nous et elle sera masquée. Quelle idée!!

Enfin s'il faut ça pour la voir je me plie à la règle.

J'ai cru que jamais je ne la reverrai, j'ai eu peur de tomber malade et de mourir .

Cette journée s'annonce une des plus belles de ce printemps.

Le soleil est là lui aussi .

Je met une belle robe, je coiffe un peu mes cheveux comme je peux

et je vais guetter sa voiture à la fenêtre





INGREDIENTS

3 oeufs
200 gr de farine
1 sachet de levure chimique
(ou 1 cac de bicarbonate
alimentaire)
10 cl d'huile d'olive
12 cl de lait
2 càs de moutarde
50 gr de fromage râpé
6 knakis
6 vache qui rit
(ou équivalent)
sel, poivre

Le Cake salé des enfants



PREPARATION

Préchauffer le four à 180°C.

Dans un saladier mélanger les oeufs, la farine et la levure.

Ajouter l'huile et le lait.

Bien mélanger pour obtenir une pâte lisse et homogène.

Ajouter le gruyère, la moutarde, les saucisses coupées en petites rondelles et les vaches qui rit coupées en petits dés.

Assaisonner.

Verser dans un moule couronne et cuire 25 à 30 minutes.

**Vous pouvez le faire dans un autre moule
mais il faudra alors adapter**

le temps de cuisson (45 à 50 minutes dans un moule à cake)

Atelier d'écriture "Les Plumes en Vol Libre"

Liberté. Liberté chérie.

Je t'ai dans la peau depuis toujours. J'ai beau chercher dans ma mémoire ventée, je ne retrouve pas le souvenir figé de notre rencontre. Plus j'y pense et plus je crois que tu es née avec moi. Tu es là depuis toujours, plus qu'une jumelle, comme mon âme, mon esprit, mon imagination, mon ombre. Tu es là, collée à moi, indissociable.

Lorsque j'étais petite fille, je ne savais pas ton nom. Les adultes s'étaient bien gardés de me l'apprendre. Ils disaient volontiers que j'avais du caractère mais essayaient de m'enchaîner à des épitètes. Magnanime, du haut de ma maturité fraîchement récoltée, je leur concède tous ceux qu'ils veulent. Mais au bout du compte, j'envoie valser tous leurs adjectifs et participes passés. Tout ce qui m'importe, c'est d'être moi avec toi.

J'ai commencé à prendre conscience de toi dans la forêt et très vite, j'ai compris que savoir choisir, c'est être libre. Entre les branches et les fougères, Georges murmurait sa chanson. Quand j'ai quitté le couvert rassurant des frondaisons j'étais adolescente.

Comme Arthur, chaque nuit, j'ai dansé ma vie de bohème avec toi. Que m'importait la faim et mon allure échevelée, nous parcourions les kilomètres et la vie des autres en sautillant, main dans la main, comme deux gamines qui sortent de l'école.

Un jour, jeune fille, le cœur à la chair fine et palpitante comme le cou d'un oisillon, je me suis perdue dans un regard d'azur. Foudroyée par un dard angélique, j'ai perdu la vue, l'odorat. Et puis un matin je me suis réveillée sans goût à rien. Amnésique de l'instant où tout avait basculé, je peinais à comprendre comment j'avais pu me laisser enfermée dans les désirs de cet autre. J'ai cherchée à tatons l'essence de ma vie mais mes bras étaient comme retenus par sa volonté parasite. Tu as pointé sur moi un souffle de colère froide qui a suffi à briser les chaînes de l'habitude, oripeaux de enchantement amoureux.

Depuis, j'avance doucement sur un chemin caillouteux, souvent enveloppée de brumes intenses. Pourtant chaque fois que le soleil brille je vois ta silhouette rassurante en contre-jour et quand une patte d'oie se présente, tu me souris, bienveillante. Peu m'importe de savoir où tout cela nous mènera, toi et moi. Je te rends grâce car tu donnes une valeur inestimable à chaque rencontre, un éclat incomparable à chaque émotion et une saveur inimitable à chaque évènement. Tu éloignes les regrets à coup sûr et tu rends les remords moins pregnants,

Si un jour, je rencontre un nouveau geôlier du cœur, il faudra, pour qu'on regarde ensemble l'horizon, qu'il accepte mes enfants adorés, mes cicatrices douloureuses, ma passionsolitaire, mes coups de cafards soudain, mes chats insomniaques, ma cuisine de routier, mon travail alimentaire, mon humour puéril, mes amitiés irraisonnées, mes embrassades sylvestres, mes sentiments entiers. Et toi. Toi ma liberté qui insuffle la fantaisie et la vie dans mon humble existence. La condition sine qua non de mon désir de savoir ce qui viendra après la nuit. L'hymne de mon histoire. Toi sans qui je ne serais qu'une marionnette.

Céline



LE SOUVENIR

J'aurais pu vous raconter Val d'Isère l'été 1964. Autant que je m'en souviens c'était la première fois que nous y montions sans adulte. Ma camarade Michèle et moi étions chargées de veiller sur les petites. Les responsabilités qui nous en incombaient entravaient un peu cette liberté. C'est en septembre 1968 que nous avons pu apprécier la liberté de partir seules en vacances, nous avions certes dix-huit ans mais nous étions encore mineures.

Grâce à de vieilles connaissances des parents de ma camarade, nous voilà en route pour la commune d'Engins aux portes du Vercors. Nous sommes très gentiment accueillies chez une veuve régissant sa ferme avec l'aide de son fils et des trois chiens de la maison. Le lieu est rustique mais agréable. Je me souviens de l'évier enfoncé dans un placard, comme souvent à l'époque, où nous étions chargées de laver la vaisselle à l'eau bouillante mais sans produit lessiviel évidemment puisque l'eau était récupérée pour nourrir les cochons. Bien maigre contribution à notre gîte et surtout aux délicieux jésus et autres jambons qu'il nous étaient donnés à déguster, sans oublier les succulentes volailles accompagnées de toute une pléiade de légumes du potager.

Que de chemins avons-nous parcourus pendant ces quinze jours passés dans les "clappes" entraînés allègrement par les guides locaux à savoir le papy voisin et son petit-fils ; le réseau du gouffre Berger n'avait plus aucun secret pour nous. Les jours où nos muscles demandaient grâce, nous musardions dans les sous-bois et peaufinons nos modestes connaissances de la flore locale sous la houlette d'une amie de nos hôtes, venue elle aussi respirer le grand air. J'ai du reste gardé de longues années une carte de vœux aimablement illustrée par ses soins.

Année olympique oblige, (je viens de retrouver la photo souvenir captée devant les anneaux du monument de Villard de Lans), nous avons pour la visite en "ville" troqué nos bermudas, bandanas, godillots, contre une jupette, des mocassins et des chaussettes montant jusqu'aux genoux, certainement à la dernière mode cette année-là.

Combien de fois, grim pant la route sinuant jusqu'à Lans, n'ai-je pas promis de bifurquer sur la droite pour redécouvrir ce petit village, riche pour moi d'aventures et de découvertes. Cette fois, c'est décidé, avec les enfants ce sera le prochain but de balade pour la famille en liberté.

Régine





• ATELIER DESSIN •

JE DESSINE
AVEC LE SOLEIL !!

• ATELIER DESSIN •

JE DESSINE AVEC LE SOLEIL !!

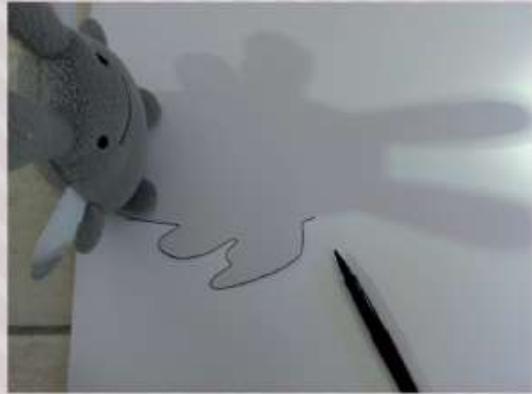
IL TE FAUT :

DU SOLEIL, FEUILLE, CRAYON DE PAPIER,
CRAYON DE COULEUR, FEUTRES, TAILLE CRAYON
JOUET, PELUCHE

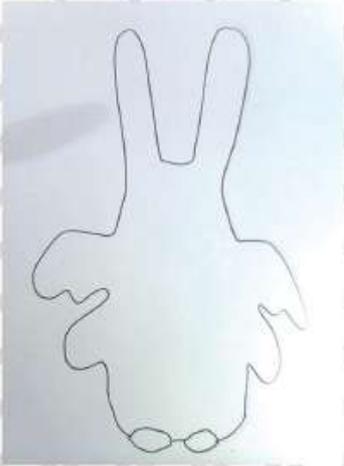




Tu peux aussi faire de l'ombre avec la lumière d'une lampe



Place l'objet que tu as choisi au bord de ta feuille dans un emplacement ensoleillé. En fonction de l'heure, l'ombre sera plus ou moins grande. Puis trace les contours.
> Il faut que ton objet soit stable, s'il bouge il sera difficile de retrouver le bon emplacement pour continuer de tracer les contours



Enlève ton objet et finis le contour en bas.
Et coloris !

Voici une technique pour avoir un joli rendu de couleur :
taille ton crayon de couleur, enlève les petits bouts de bois taillés.
Et passe ton doigt sur les bouts de mine de couleur

Biathlon à la maison

Tous au sport avec Florence



Objectif : Faire du sport en associant des courses et des lancers.

Matériel nécessaire :

- Ballon, balle, cailloux, coussin, n'importe quoi qui peut se lancer en fonction du lieu (intérieur, extérieur).
- Quelques bouteilles d'eau (plots) pour matérialiser le parcours.
- Un « receveur » : cible comme panier de basket, cage de foot, caisse en bois, carton de chaussures... Adapter la distance à vos objets à lancer, à l'âge des participants, à leur niveau d'habileté.
- Toute sorte d'obstacle à franchir (chaises pour passer dessus, dessous, banc comme poutre, corde pour sauts latéraux, etc...)

- **Activité manuelle** : Créer 3 panneaux :

DEPART

ARRIVEE

STAND DE TIR

Ensuite, créer votre parcours

- 1 parcours athlétique (course, sauts, motricité, déplacements différents) https://www.youtube.com/watch?v=vcKV_zfuXRU&t=177s
- 1 stand de tir (5 lancers après un tour de parcours)
- 1 tour de pénalité (pour chaque lancer raté)

Déroulement :

Les participants réalisent le parcours en même temps (prévoir de la place en fonction de leur nombre), puis passent au stand de tir, effectuent leurs lancers.

Si tous les lancers sont validés on reprend le parcours, sinon on exécute les tours de pénalité.

Le premier à avoir réalisé 3 fois le parcours est le vainqueur.

Variantes :

✓ L'adulte prépare le parcours	✓ Difficultés des déplacements moteurs
✓ L'enfant prépare le parcours	✓ Nombre de lancers
✓ Eloignement de la cible	✓ Nombre de tours

mots MÊLÉS

Retrouve les mots suivants
dans la grille ci-dessous :

ACTIVITÉS
ZAK
SPORT
THÉO
LÉNA

LULU
FAMILLE
SANTÉ
FOOTBALL
VITESSE

SAUT
BASKET
DANSE
KARATÉ

F	S	R	I	O	T	V	R	L	A	B
A	A	C	T	I	V	I	T	E	S	I
M	N	W	Z	C	C	T	Z	N	P	O
I	T	H	E	O	A	E	B	A	O	D
L	E	R	A	I	T	S	X	A	R	Z
L	M	A	B	D	U	S	A	U	T	A
E	L	Z	A	D	V	E	X	G	H	K
S	D	N	S	R	T	Y	U	I	T	E
E	S	R	K	A	R	A	T	E	E	O
E	R	E	E	D	F	I	D	E	D	I
F	O	O	T	B	A	L	L	U	L	U