

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 : csaelaccueil@gmail.com,



Sommaire

On bouge, on s'adapte, on se renouvelle !! p2.

Paroles d'habitants p2b.

Page Infos p.3

Espace LAEP

"La ronde des lutins" p.4

Espace Enfance p.5

Espace Jeunesse p.6

Tous au sport p.7

Page gourmande p.8

"Les plumes en vol libre" p.9



Le centre socioculturel vous accueille aux horaires habituels.

Merci de venir équipé de votre masque.

Lundi 13h30 - 18h

Mardi 13h30 - 17h

Mercredi 8h - 12h et 13h30 - 18h

Jeudi et vendredi de 8h à 12h

Si vous souhaitez un rendez-vous avec la Mission Locale Jeunes

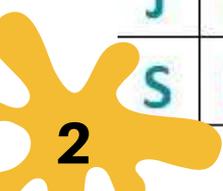
vous pouvez appeler au 04 79 28 57 39 ou envoyer un Mail au csaelaccueil@gmail.com



Participez à l'élaboration
du nouveau projet
du Centre Socioculturel !!

Vous venez de trouver
la lampe magique
d'Aladin. Elle vous offre
3 vœux pour agir sur
votre territoire,
quels thèmes
choisissez-vous ??
Découvrez les 14 thèmes
cachés dans la grille
et envoyez-nous vos 3
vœux par mail au
csaelaccueil@gmail.com

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



Chers habitants, pour être au plus près de vos attentes, le Centre Socioculturel AEL met cette page à votre disposition.



Vous souhaitez apporter un témoignage, partager une information, un exemple de solidarité, une recette, une astuce de "grand-mère"...

La parole est donnée aux enfants, aux jeunes et moins jeunes, aux parents ...



Le temps est à l'écoute et aux partages.

Une difficulté particulière : vous trouverez toujours une oreille attentive au CS AEL

un téléphone : 04.79.28.57.39

ou un mail à Valérie : cshelaccueil@gmail.com





Contacts utiles

Urgence-sécurité et écoute :
En cas de danger immédiat : **17**

Violences sur les enfants : **119** (ou sur le site internet all0119.gouv.fr)

Violences conjugales : **3919**
(ou sur le site internet arretonslesviolences.gouv.fr)

Plateforme nationale d'appui médico-psychologique pour tous les professionnels de santé : **0800 73 09 58** (n° vert)

Numéro vert : infos sur le Coronavirus COVID-19, 24h/24 et 7j/7 :
0 800 130 000.

Si vous avez des difficultés pour entendre ou parler par téléphone en raison d'un handicap, vous pouvez vous rendre sur l'espace de contact ouvert dédié aux personnes sourdes, malentendantes ou aveugles



Don de sang

**NOVALAISE
SALLE POLYVALENTE
LUNDI 23 NOVEMBRE
16h30-19h30**

Avec la participation de votre association pour le don de sang bénévole

MERCI de privilégier la prise de RDV
mon-rdv-dondesang.com



Ne pas venir à jeun, se munir d'une pièce d'identité pour un 1^{er} don





LAEP

"La ronde des Lutins"

Le Lieu d'Accueil Enfants Parents « La ronde des lutins » a ré ouvert ses portes le 10 novembre.

C'est un espace dédié aux familles avec un enfant âgé entre 0 et 3 ans.

Rdv à Marcieux le mardi, à la salle des fêtes

A Aiguebelette le lac le jeudi, à la salle communale

*A Novalaise le vendredi , à la salle d'activité du centre socioculturel
Entre 9 et 11h*

*Un protocole permet de garantir le nombre de personnes
limité à 10 pour la matinée et l'hygiène des jeux mis au repos 7 jours entre
les accueils.*

Les adultes restent masqués, les enfants jouent et partagent

...

*Une récré pour discuter, partager un thé ou un café et
reprendre de l'énergie !*



Enfance

Le défi de la semaine

Réalise ton costume médiéval.



Comment faire

Récupère à la maison, un vieux drap ou un vieux T-shirt.

Fais un trou pour pouvoir passer la tête.

A l'aide de feutres ou de peinture, tu peux décorer ton costume.

Trouve un autre morceau de tissu, noue le autour de ta taille et ça te fera une superbe ceinture.

Tu peux également réaliser une couronne à l'aide de carton ou de tissu.



Envoie nous la photo de ton costume

Une fois que tu as fait ton costume médiéval, demande à un adulte de te prendre en photo et envoie cette photo par mail.

Elle sera diffusée dans la prochaine Newsletter



Vous avez été nombreux à participer aux activités de l'AEL sur les vacances d'Automne et j'espère que vous avez apprécié de partager des activités ensemble et de pouvoir vous retrouver entre amis.

Pour retrouver quelques photos de cette période, n'hésitez pas à vous abonner sur le compte instagram dédié à la jeunesse:
csaeljeunesse

envie d'approfondir le **Beatbox avec ALEM** ?
vous cliquez par-là
<https://www.youtube.com/user/38mael>

**Et pour la suite ? C'est par ici
en dessous allez-y cliquez !**

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeAhlhCKzr0q53BntWB0w_m3pId_x8lomaNiZwtCbrzv2RawQ/viewform?usp=sf_link



15 ateliers pour favoriser l'apprentissage de la roulade

Pour rouler en avant, il faut accepter de se déséquilibrer, donner une impulsion avec les pieds, placer sa tête pour ne pas se faire mal (regarder son ventre), se réceptionner



Ateliers découverte de la roulade avant :

Faire le culbuto : accroupi, tenir ses genoux et se balancer en arrière. Cela permet de « sentir » son dos.

Glisser sur le ventre : sur un plan incliné, tapis, banc...pour appréhender le déséquilibre avant. On peut aussi ajouter des sauts de lapin pour l'action des jambes.

Rouler sur un ballon sensoriel : pour appréhender aussi le déséquilibre et prendre conscience du poids de son corps.

Ateliers pour faciliter la roulade avant et se perfectionner :

Sur un plan incliné ou un banc : faire un départ couché, à genoux pour comprendre comment utiliser ses pieds.

En gardant un ballon contre son ventre, faire la roulade. Cela permet l'enroulement.

Rester entre des repères à l'arrivée (lignes au sol) : pour rester dans l'axe et bien se réceptionner.





RÉUSSIR UN POIRIER PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉ

un dos droit, le ventre rentré, le centre de gravité bas et bien maîtrisé. Seulement une fois le dos bien placé on peut monter les jambes.

Pour y arriver, je vous conseille d'utiliser un mur avec un tapis placé au pied du mur

1. Mettez-vous à 10 cm d'un mur avec aucun objet autour
 2. Mettez le haut de la tête dans le creux de vos mains entrecroisées.
 3. Resserrez bien les coudes afin que les avant-bras au sol soient parallèles.
 4. Gardez le dos bien droit tout comme les jambes. Avancez les jambes vers la tête afin de pousser le dos à se mettre bien droit au-dessus de celle-ci.
 5. Quand vous sentez que le dos est droit, que la position est stable, montez une jambe progressivement (on se doit donc de bien contracter les abdos) jusqu'au mur. Libérez-vous de vos craintes, le mur est là et va rester en soutien. Puis quand cette jambe est à mi-hauteur, montez l'autre. À vous de trouver le rythme qui marche pour vous.
 6. À ce moment, vous êtes : tête dans le creux de vos mains, le dos est droit et ne touche pas le mur, seules les fesses et les jambes touchent le mur. À votre rythme. Vous devez vous sentir à l'aise et en contrôle de la situation avant d'avancer au point suivant.
 7. Quand vous vous sentez à l'aise, décollez les fesses du mur en même temps qu'une jambe.
 8. Puis la deuxième jambe.
 9. Gardez toujours les triceps et la sangle abdominale contractés.
 10. Conservez la position quelques secondes puis remettez vous contre le mur et redescendez les jambes vers le sol toujours en conservant un contrôle total de la position. On ne se laisse pas tomber par terre.
- À vous de jouer !

***j'attends les photos de vos exploits csaelsport2@gmail.com
(qui pourront être publiées dans la prochaine Newsletter)!!***

Bravo aux sportifs!



Muffin au potimarron



Recettes de CUISINE

INGREDIENTS

pour 6 Pers

Préparation : 20 min

Cuisson : 45 min

- 1 potimarron
- 300 g de farine
- 250 ml de lait
- 100 g de sucre en poudre
- 80 g de beurre
- 2 œufs
- 1 c. à café de cannelle
- 1 sachet de levure

1.

Pelez le potimarron et retirez-lui ses graines. Coupez-le en morceaux et faites-le cuire à la cocotte 15 min. Récupérez la chair et mixez-la pour obtenir une purée fine. Gardez 300 g de cette purée pour la recette (la même quantité que celle de farine) et stockez le reste au réfrigérateur pour l'utiliser dans une autre préparation. Mettez votre four à préchauffer th. 6 (180°C).

2.

Faites fondre tranquillement le beurre coupé en morceaux dans une casserole. Pendant ce temps, fouettez les œufs et le sucre ensemble dans un saladier. Ajoutez ensuite le beurre fondu et le lait froid. Mélangez bien.

3.

Dans un second récipient, mélangez les poudres ensemble : la farine, la levure et la cannelle. Puis versez cela dans la préparation aux œufs, et mélangez bien pour obtenir une pâte homogène.

En tout dernier, incorporez la purée de potiron.

4.

Beurrez des moules à muffins et remplissez-les au $\frac{3}{4}$ de la préparation. Enfourez pour environ 30 min en surveillant la coloration. Laissez les muffins tiédir en les sortant du four et avant de les démouler. Dégustez-les en dessert ou au goûter.



Atelier d'écriture

"Les Plumes en Vol Libre"

Propositions de textes des auteures et auteurs
de l'atelier d'écriture du vendredi
pour la Newsletter de l'AEL
- Novembre 2020 -

Toujours la même feuille...

La feuille, la feuille, la feuille, la feuille et toi, la feuille et moi...
Celle sur laquelle je t'écris se différencie selon les mots qui l'animent,
elle n'est pas la même que la feuille
de celui ou celle qui la remplit de mille et une façons. Ah ! Mais il est
question ici de la feuille d'automne, la feuille de l'arbre ! Pourtant l'une n'existe pas sans l'autre !

Les feuilles d'automne ne t'apportent
que des regrets, tu n'y vois qu'un dépouillement. Regarde un peu de plus près
cette transformation en couleurs chatoyantes ; le ballet aérien qui les
amènent à joncher le sol n'est-il pas du plus bel effet ! Si j'affirme que
l'automne est la plus belle des saisons, on va encore me reprocher mon manque
d'objectivité, si ce n'est la preuve patente de ma mauvaise foi. Évidemment,
j'ai atterri sur cette terre un premier jour d'automne, le ciel était loin
d'être gris et les arbres encore bien verts ; les rayons du soleil
réchauffaient agréablement mes tout petits pieds. N'essaie pas d'influencer mon
jugement en me racontant que la nuit tombe de plus en plus vite en automne et
que c'est à en mourir d'ennui. Prends le temps de te poser et profite de toutes
les feuilles que tu auras récoltées au cours de tes longues balades dans les
sous-bois ; l'automne a rendu ces feuilles magnifiques et le déploiement
de leurs chaudes couleurs en fait une palette idéale pour l'artiste qui
sommeille en toi. Fais jouer ton imagination, découpe-les en arabesques ou
colle-les en tourbillons harmonieux. Tu vois, l'automne peut être une source de
vie ; tu n'es pas conduit vers une fin, mais tu avances dans une étape
d'un cycle qui permettra à de nouvelles feuilles de voir le jour et lentement
cheminer vers le prochain automne polychrome.

Régine



Atelier d'écriture

"Les Plumes en Vol Libre"

Propositions de textes des auteures et auteurs
de l'atelier d'écriture du vendredi
pour la Newsletter de l'AEL
- Novembre 2020 -

L'automne

Je vois la dentelière réaliser ses points.
Je vois des incrustations de feuilles dans la feuille.
Je vois un rond parfait enfermer un monde.
Je vois des spirales manger la feuille.
Je vois derrière la feuille, l'arbre qui meurt.
Je vois derrière l'arbre vivant la feuille qui meurt
La feuille tomber et s'agenouiller.
Je vois naître l'enfant aux antennes.
Je vois la branche s'écarteler et mordre la terre.
Derrière la feuille qui meurt, la branche se dépouille de sa robe et pleure ses atours,
L'arbre écartelé se prépare à résister à la froidure de l'hiver.
La feuille tombe et s'agenouille à terre, suicide, don de soi,
Pour permettre à la vie de s'endormir paisiblement et de renaître.
Mais il ne sera pas dit que le panache avant de mourir n'existe pas,
Alors flambe les couleurs, du plus profond des carmins au plus doux des jaunes,
Le détachement de la feuille de son arbre est l'occasion pour elle
Comme un baroud d'honneur de livrer à son hôte un dernier ballet.
Alors tournoiements, arabesques, volte-face, pas de deux, petits et grands Jetés avant l'expiration de la mourante.
Il ne reste plus que le bruit de la feuille qui craque à l'hiver sous les pas venus,
Derniers mouvements et derniers soupirs.
Comme une couche protectrice, douce et confortable,
Elle protège la future vie qui, tapie, attend son heure.

Simon



Atelier d'écriture "Les Plumes en Vol Libre"



[...] Toujours la même feuille, toujours le même mode de dépliement, et la même limite, toujours des feuilles symétriques à elles-mêmes, symétriquement suspendues ! Tente encore une feuille ! — La même ! Encore une autre ! La même ! Rien en somme ne saurait les arrêter que soudain cette remarque : « L'on ne sort pas des arbres par des moyens d'arbres. » Une nouvelle lassitude, et un nouveau retournement moral. « Laissons tout ça jaunir, et tomber. Vienne le taciturne état, le dépouillement, l'AUTOMNE. »

Francis Ponge, *Le parti pris des choses*, "Le cycle des saisons"



Proposition d'écriture

1/ A partir des feuilles sculptées de Lorenzo Duran et du tableau *Lessons* de Monica Bassett, regardez, contemplez, puis écrivez une liste de phrases commençant par Je vois ...

Exemple : Je vois un clair de lune - Je vois le mouvement des feuilles - ...Je vois ... Je vois ...Je vois ...Etc. ...

.2/ Puis lisez l'extrait du texte de Francis Ponge et écrivez une liste d'une dizaine de mots que vous associez à l'automne ...Par exemple : couleurs, saisons, feuilles, ...1. 2.3.Etc. ...

3/ Écrivez une seconde liste de mots (de 5 à 10) à partir des lettres et des syllabes (les sons) que vous trouvez dans l'automne ...Par exemple : auto - eau - atone - néo - mot ...1.2.3.Etc. ...

4/ Enfin, en reprenant vos phrases Je vois ... , complétez les en introduisant des mots de votre liste. N'hésitez pas à construire des phrases qui ne sont pas réalistes, qui entraînent vers la drôlerie, le loufoque, la poésie ... Utilisez autant que nécessaire des mots qui vous viennent et qui n'étaient pas dans vos listes ...Exemple : Je vois une auto atone sous le clair de lune ... Je vois le mouvement des couleurs et les feuilles couvertes de motsJe vois ...Je vois ...Je vois ...Etc. ...

5/ Enfin, assemblez vos phrases, ajoutez d'autres mots, enlevez, déplacez et écrivez un texte de la forme que vous voulez et qui dira, de façon décalée, ou réaliste, légère ou profonde, ce qu'est l'automne pour vous.

Et bien sûr, si vous le souhaitez, n'hésitez pas à renvoyer votre texte à l'AEL