



L'AEL VOUS ACCOMPAGNE



Newsletter 39

janvier 2023



Toute l'équipe du Centre Socioculturel vous présente ses meilleurs vœux de bonheur pour cette nouvelle année.

Construisons ensemble 2023 autour des valeurs associatives de l'AEL : respect, dignité, mixité, démocratie participative.

Retrouvons-nous dès ce 8 janvier au Marché de Novalaise pour nos traditionnels échanges de vœux.

En 2023, ZIG ZAG et nos drôles d'oiseaux sont de retour.

Le premier avril, et ce n'est pas une blague...

Pour préparer cette fête familiale, de nombreux ateliers en amont seront proposés.

Découvrez le programme et picorez ce qui vous fait envie !

Janvier sera le mois des rencontres, des retrouvailles et de beaux partages.

Ne ratez pas notre sortie Famille, Ados/Adultes pour aller voir un match de Hockey à Chambéry, ainsi que notre nouveau rendez-vous en soirée Jeux

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

AGENDA

Vœux au Marché de Novalaise 08/01

Cinébus "Les pires" 08/01

Soirée Jeux Adultes/Ados 13/01

Bulles de Parents 14/01

Sortie Famille Ados/Adultes 14/01

Upcycling 18/01

RécréaJeux 21/01

Cinébus

Ernest et Célestine 22/01

Saint Omer 22/01



La « chorale du quartier » à l'EHPAD

Pour la deuxième année consécutive, à l'initiative du Centre Socioculturel AEL, un groupe de bénévoles et professionnels, rejoint par des membres de la chorale « le Chœur du Lac » va offrir de manière spontanée, des chants de Noël chaque Mardi en fin d'après-midi à l'EHPAD de Novalaise.

L'ambiance est festive dans les différents étages et le moment de partage est très apprécié par tous.

Le répertoire , connu des résidents, est traditionnel de Noël, et tous entonnent « vive le vent, petit papa Noël , mon beau sapin, etc » avec la « Chorale du quartier », nom donné au groupe par Philippe , l'animateur de l'EHPAD.

Un air de fête avant la fin de l'année qui allume des étoiles dans les yeux et dessine des sourires sur les visages. Un moment de temps suspendu , juste pour le plaisir de partager...



RÉCRÉAJEUX

Appel aux bénévoles



L'AEEL recherche des bénévoles pour soutenir l'animation.

Tu aimes jouer aux jeux de société ?

Tu souhaites partager tes connaissances ?

Viens nous aider à animer les Récréajeux pour installer les jeux, accueillir le public, animer et ranger.

Ce samedi 17 décembre, environ 35 personnes sont venues partager ce temps convivial et jouer à la salle du Pré Saint Jean dans le cadre de Récréajeux. Le comité des Fêtes de Novalaise s'est associé à cette matinée, proposant café, jus de pommes et brioches.

Le prochain rendez-vous est prévu à Aiguebelette le Lac, le 21 janvier.



**Matinée Jeux
pour tous**

QUOI DE NEUF DU CÔTÉ DU CS AEL ?



GRATUIT
SOIRÉE JEUX
ADOS/ADULTES
2023

A PARTIR DE 11 ANS
SALLE D'ACTIVITÉ
DE L'AEL
19H 22H

VENDREDI
13 JANVIER
24 FÉVRIER
24 MARS

AEL
Centre Socioculturel
Lac d'Aligobert
457 route du Lac
NOVALAISE • 04 79 28 57 39
www.centre-socioculturel-ael.fr
CentreSocioculturelAEL

Nouveau !
Ados /
Adultes

Une soirée intense où ados et parents partagent un temps fort de sport de glace, à la patinoire de chambéry. Venez vibrer et supporter l'équipe locale !!

UNISTOIRE S'ÉCRIT ENSEMBLE

GAMEDAY
19H45
PATINOIRE DE CHAMBERY

EXCEPTIONNEL **SORTIE FAMILLE**

Public ADOS/ADULTES

SAMEDI 14 JANVIER 2023
de 18h à 23h

Venez assister au match opposant les Eléphants aux Drakkars, visiter les vestiaires, rencontrer des joueurs, vous entretenir avec un coach...

Tarif selon QF
Pic-Nic tiré du sac
Places limitées
Inscriptions jusqu'au 5 janvier

AEL
Centre Socioculturel
Lac d'Aligobert
457 route du Lac
NOVALAISE • 04 79 28 57 39
www.centre-socioculturel-ael.fr
CentreSocioculturelAEL

QUOI DE NEUF DU CÔTÉ DES ASSOCIATIONS

UNE PIÈCE DE SERGE

PAPAGALLI

"ÇA SUFFIT MAIN'ANT !"

A group of five people, three men and two women, dressed in costumes. One man holds a large green onion, another a can of beer, and a third a sign that says "RAS LE F...". One woman holds a small white dog. A small sign in the bottom right corner says "COMITÉ DES FÊTES DE NOVALAISE".

Vendredi 13 janvier 2023
20h00 - NOVALAISE
Salle Polyvalente - Tarif : 25 euros
Réservations au 07.69.15.09.94

Préinscriptions
recommandées
par sms au
06.18.55.25.86

Renseignements et
réservations auprès du
Comité des Fêtes de
Novalaise
07.69.15.09.94

A fan of playing cards, including a red heart, a black spade, and a white jack.

**CONCOURS
DE BELOTE**

DE NOMBREUX LOTS LOCAUX A GAGNER
2 jambons, fromages, arboriculture,
balades au bord du lac,
beauté, bien être...

8€ par joueur

**LE DIMANCHE 15 JANVIER 2023
A 14H
A ST ALBAN DE MONTBEL
Salle François CACHOUD**

Accueil à 13h30, préinscriptions recommandées
par SMS au 06 18 55 25 86

A row of logos for local associations: "Les Amis du Lac", "François Cachoud", "Patrick BORDONNAT", "trotte", "LES ROSELIÈRES", "Le Dent de Chat", and "Les Amis du Lac".

Prochaines dates de causette



CAUSETTE
3,10,17,24,31
janvier
21 et 28 février
7,14,21,28 mars
4 avril 2023
HIVERNALE

AEL
Association pour l'Éveil des Loisirs
RENSEIGNEMENTS AU
04.79.28.57.39

Chaque mardi,
Venez comme vous êtes, le
temps d'une pause café pour
se retrouver,
échanger et passer un bon
moment
gratuit, sans inscription

arrivée et départ libres dans le créneau horaire
MARDI de 9H30 à 11H30 à l'AEL

Les causettes se poursuivent chaque mardi de 9h30 à 11h30.

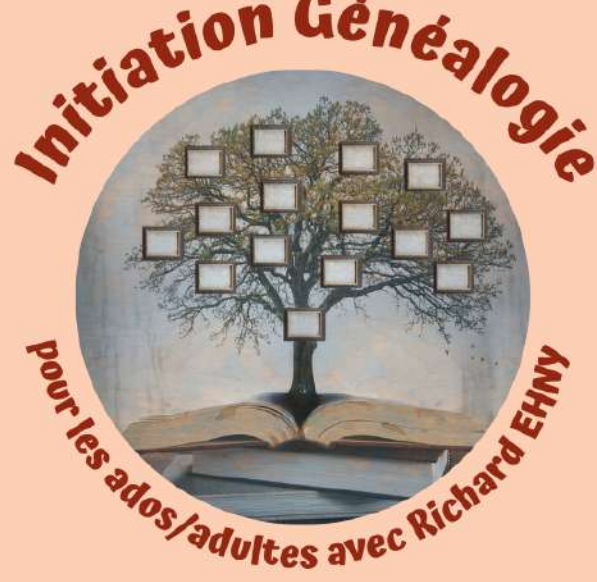
*Vous avez envie de partager un temps convivial ?
N'hésitez pas à nous rejoindre pour une partie de
cartes, un tricot endiablé, des activités de
décoration ou juste papoter et boire un café.*



*L'accueil dans le créneau
horaires est libre et gratuit.*



**Nouveau : deux
mercredis par mois
de 14h à 16h**



**renseignements
et inscriptions
04.79.28.57.39**

La généalogie, c'est quoi ? C'est ouvrir les portes sur le temps à la recherche de ses ancêtres

Comment et où les chercher dans les différentes bases de données accessibles à tous : registres d'état civil, paroissiaux, recensement de population, registre matricule, tables successorales, illustrations (photos, copie de livret de famille, actes notariés)

Pas besoin de venir avec un ordinateur à la séance d'initiation



Comment on procède alors ? On partira de plusieurs cas d'exemples concrets et on remontera les siècles, de génération en génération

On va décortiquer les infos et les actes laissés par les anciens et ancêtres, naissance, mariage, décès, baptême, sépulture.

Chacun de ces actes nous fournira des indices pour remonter le temps

L'enquête est ouverte : La première heure consiste en une méthodologie à la recherche et mise en page des résultats (tableau, arbres, quartier d'ascendance, dossier généalogique). A l'aide de modèles exemples vous apprendrez à décortiquer, comprendre toutes les bases de données, où chercher, où trouver. Richard vous aide ainsi à avoir une vision globale de toutes les pistes possibles avec des modèles, des matrices des dossiers ... pour illustrer les recherches

La deuxième heure sera consacrée aux questions réponses, chacun aura des solutions, réponses et pistes de travail personnelles pour sa propre généalogie et ses cas concrets. Chacun vient avec les résultats de ses propres recherches et Richard les aiguille pour la suite... en toute confidentialité

Les familles se rencontrent • L'enfant joue et écoute
Le parent discute et se renseigne • Une récré en famille

Bulles de parents

Animé par des professionnels
de la petite enfance

Un espace de
rencontre et d'échange
entre parents
en présence de l'enfant
(0 à 6 ans)

À chaque rencontre
une question de parentalité

Pour repartir confiant
dans ses compétences de parent,
enrichi de l'expérience d'autres parents
et nourri de pépites pratiques

SAMEDI 14 JANVIER

10h – 12h

Le petit et ses colères

Salle d'activités CSAEL



Centre Socioculturel
Loc d'Aiguebelette

04 79 28 57 39

457 route du lac 73470 NOVALAISE

www.centre-socioculturel-ael.fr

 CentreSocioculturelAEL

**Le Relais Petite Enfance
vous remercie pour
cette belle année
ensemble**

Sablées Noisette :

- 125g beurre
- 120g sucre 1 oeuf
- 200g farine
- 60g poudre noisette
- 1 pincée de sel

Le sapin de Noël en palettes de bois

*Anouk, Milo, Soren, Perrine, Lilou, Olive, Lilian, Marni, Louis, Eléonore,
accompagnés de Florence*



Avec Florence, ce matin, on a mangé des papillotes et bu du sirop de grenadine (Marni). On a enlevé les clous des planches avec le derrière du marteau, en faisant levier (Lilou).

Avec le pied de biche, on a soulevé les planches des palettes pour les démonter (Lilian)

On a nettoyé les planches avec du papier de verre (Milo)

On a rangé les planches du plus petit au plus grand (Olive)

Maintenant, cet après midi, on va faire un trou au milieu de chaque planche, puis mettre une tige sur un socle et enfiler les planches dans la tige (Anouk)



La Maison de Noël

réalisée par les enfants de l'Accueil de loisirs



Du côté seniors, des services pour vous accompagner, des ateliers pour vous faciliter le quotidien, des activités pour vous divertir... l'AEL à l'écoute de vos besoins et envies. Découvrez la plaquette 2023...

NOUVEAU

le Café caouette

Une pause café, un temps pour soi...

Se retrouver, trouver une écoute, discuter, partager une passion, jouer aux cartes, un temps de pause conviviale et animée pour tous.

Chaque mardi matin, hors vacances scolaires
9h30 - 11h30

Au CSAEL - GRATUIT

Balades confort

Se promener en petit groupe sur des parcours adaptés à faible dénivelé et distance courte. Inciter à une pratique facile pour un confort et une confiance retrouvés.

Balades mensuelles.

Selon météo. Programme établi avec le groupe d'une fois sur l'autre.

Départ CSAEL - GRATUIT

Inscription nécessaire une semaine avant date prévue

Et toujours les activités pour vous divertir

Sur inscription : renseignez-vous

Atelier d'écriture : Atelier mensuel, le mercredi soir ou le vendredi après-midi

Scrabble : le mardi matin

Peinture : le jeudi après-midi

Gym douce : le mardi ou le jeudi matin

Recycl'Art : Atelier mensuel, le lundi matin (loisirs créatifs à base de récupération)

Programmes disponibles au CSAEL

Des services pour vous accompagner



POINT RELAIS CAF

- > Accompagnement dans les déclarations, simulation de droits (allocations logement / familiales,...)
- > Téléchargement et aide à la complétude de dossier allocataire
- > Impression attestation et/ou quotient familial

Sur RDV au 04 79 28 57 39 :

AU CSAEL : Mardi 15h - 18h • Jeudi 9h - 12h

Conseillers : Béatrice - Marie-Christine



Le CSAEL devient « Point Relais MDPH73 »

Maison Départementale des Personnes Handicapées de la Savoie

Accueil personnalisé, infos prestations, retrait des dossiers, aide au remplissage, accompagnement démarche carte mobilité et autres, orientation MDPH...

NOUVEAU

DÉPLACEMENT ACCOMPAGNÉ

Vous avez besoin d'être véhiculé ?

Renseignez-vous pour connaître les modalités d'accès pour :

- Vos rdv médicaux ou administratifs
- Vos courses
- L'accès aux ateliers seniors du CSAEL
- Vos visites à vos proches, ...

Des questions, des besoins, des envies ?

457, route du Lac • 04 79 28 57 39

www.centre-socioculturel-ael.fr

Centre Socioculturel AEL

N'hésitez pas à pousser la porte du Centre Socioculturel !

Lundi : 13h30 - 18h • Mardi : 13h30 - 17h

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

Jeudi et vendredi : 8h - 12h



Entre accueils, ateliers, activités et services...

le Centre Socioculturel AEL
selon vos envies et besoins



atelier Conduite

Animé par Prévention Routière 73

10 places

Actualisation des connaissances code, évolution de la réglementation, risques vitesse, médicaments, alcool, audit de conduite sur voiture personnelle

Lundi 5 juin : 8h30 - 17h

Au CSAEL, avec repas partagé - GRATUIT

Sur inscription au CSAEL avant le 26 mai 2023



ateliers stimulation cérébrale

Avec « LA MARELLE » (méthode ENCEFAL)

8 places

Stimuler son cerveau de manière ludique et bienveillante pour prévenir les effets du vieillissement et accompagner vers une avancée en âge positive et joyeuse.

Cycle de 8 séances de 1 h 15

Les mercredis 9h - 10h15 :

20, 27 septembre - 4, 11, 18 et 25 octobre,

8 et 15 novembre 2023

Au CSAEL - GRATUIT

Sur inscription (cycle complet) avant le 13 septembre 2023



Des ateliers pour faciliter votre quotidien

2 ateliers en projet...
Renseignez-vous !

NOUVEAU

1 ateliers « En joyeuse forme »

Découverte de divers sports pour tous

Proposés par Ali Hannani,
enseignant en activités physiques adaptées

10 places

(Re)découvrir diverses activités physiques adaptées à votre rythme et votre forme physique avec une attention et une bienveillance particulières et motivantes

Les jeudis 16h - 17h :

2 mars, 13 avril, 4 mai,

1^{er} et 22 juin,

14 et 28 septembre,

5 octobre, 2 novembre

et 7 décembre 2023

Au CSAEL - GRATUIT

Sur inscription avant le 22 février 2023



2 ateliers
« Mon assiette saveurs plurielles »

Découverte de recettes, astuces
et conseils de cuisine

Proposés par Sarah Grange, diététicienne / nutritionniste

Alliance du plaisir et du goût, le temps d'expériences culinaires où équilibre et saveurs sont au menu

Cycle de 4 séances de 2 h

Les lundis 9h30 - 11h30 :

11 septembre, 9 octobre

13 novembre

et 11 décembre 2023

Au CSAEL - GRATUIT

Sur inscription avant le 4 septembre 2023



ateliers numériques

Animés par Marjorie Tognet
(expert numérique seniors)

8 places

Consultation d'un site de service administratif, inscription sur les sites administratifs, démarches administratives en ligne, sécurisation des données, etc...

Cycle de 10 séances de 2 h

Les jeudis 14h - 16h :

23, 30 mars - 6, 27 avril - 4, 11 mai

1^{er}, 8, 15 et 22 juin 2023

Au CSAEL - GRATUIT

Sur inscription (cycle complet)
avant le 1^{er} mars 2023



ateliers Mon corps en mouvement

Animés par La Compagnie Choréphée

Plaisir de la re-découverte de son corps pour gagner en confiance, équilibre et bien-être et préserver son capital confort corporel

15 places

Cycle de 10 séances de 2 h

Les jeudis 9h30 - 11h30 :

30 mars, 6, 27 avril - 4 et 11 mai,

7, 14, 21, 28 septembre - 5 octobre 2023

Salle des fêtes de Marcieux - GRATUIT

Sur inscription (cycle complet) avant le 20 mars 2023



UPCYCLING

Prochaine séance : 18 janvier éponges Tawashi

Pensez à apporter, une planchette de bois carrée (entre 16 et 20 cm de côté) des gros clous, des vieilles chaussettes dépareillées, des vieux sweet, tee-shirt ...



gratuit, sur inscription au CS AEL
Atelier de 9h30 à 11h30

Les Français jettent en moyenne 600 kg de déchets par an.
Transformez vos objets, ne les jetez plus...

Satisfaction garantie !

Notre atelier créatif Zéro déchet Parents-enfants :

Les Ateliers Parents-Enfants sont des ateliers créatifs et récréatifs proposés dans le but de partager un moment unique et mémorable en famille. En duo mère-fille, père-fils, tata-neveux ou grands-parents - petits-enfants etc., vous avez le choix !

Le tout dans une ambiance détendue et sans prise de tête !
A la fin chacun avec l'objet qu'il a créé



Cette année, le Centre Socioculturel AEL vous propose de faire la fête à Novalaise le samedi 1er avril 2023 et ce n'est pas une blague !



Revenez avec vos savoir-faire et proposez à d'autres, autour de vous, de nous rejoindre.
Une journée de fête ouverte à tous, habitant, association, école pour s'amuser et rire ensemble. Spectacles, ateliers créatifs pour décorer Novalaise, on chante, on danse, on bricole....

Découvrez l'intégralité des dates du **programme** de tous les ateliers gratuits en amont.
Venez nous rejoindre pour préparer cette 3ème édition de zig zag

Causette : le mardi de 9h30 à 11h30

Chants : le mercredi de 17h à 18h30. Blandine GAUD revient pour un temps d'éveil musical et de chants pour tous

Ateliers parents/enfants : mercredi de 14h à 16h

Soirée habitants : jeudi de 19h à 21h

Recycl'Art : le lundi de 9h à 12h

JANVIER

10/01 causette
17/01 causette
18/01 chants
24/01 causette
31/01 causette

FEVRIER

01/02 chants
08/02 ateliers parents/enfants
15/02 ateliers parents/enfants
21/02 causette
22/02 Chants
28/02 causette

MARS

02/03 soirée habitants
07/03 causette
08/03 chants
14/03 causette
16/03 soirée habitants
20/03 Recycl'Art
21/03 causette
28/03 causette
29/03 chants

Les enfants des accueils de loisirs Enfance et Jeunesse et du Relais Petite Enfance participeront également à la préparation de la fête



Centre Socioculturel
Lac d'Aiguebelette

457 route du Lac

NOVALAISE • 04 79 28 57 39

www.centre-socioculturel-ael.fr

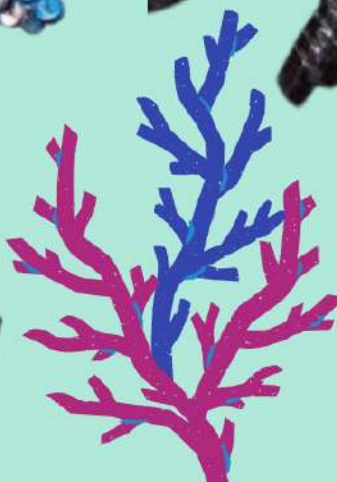
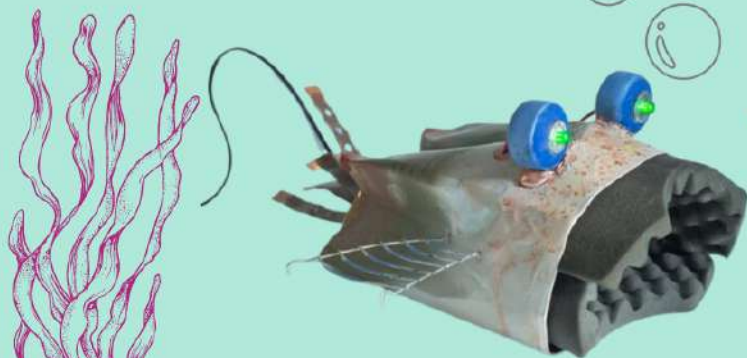
 CentreSocioculturelAEL

Pour la 3ème édition de Zig Zag, fabrique un
poisson en 3D. Une seule limite : Ton **imagination** !
Tous les matériaux sont possibles.

Dépose ton poisson à l'AEL avant le 30 mars, il
sera exposé le 1er avril, remise des prix à 17 heures

Concours de poissons en 3D

Samedi
1er Avril



**Besoin de retrouver la forme , envie de la garder...
ce cours est fait pour vous !!**

2023

75 euros + 14 euros d'adhésion
janvier - juin
hors périodes scolaires

FITNESS



**RENFORCEMENT
MUSCULAIRE**

MERCREDI
18 h 30 - 19 h 45

ABDO - CARDIO - GAINAGE - HIIT
hommes et femmes

Atteignez vos objectifs de mise en forme !

SALLE POLYVALENTE NOVALAISE

04 79 28 57 39

csaelaccueil@gmail.com



Salle du Pré Saint Jean à Novalaise
(près de la bibliothèque)

Les séances débutent à 17 h et 20 h précises
Merci d'arriver 15 minutes avant la séance

Retrouvez tous les programmes sur [cinebus.fr](https://www.cinebus.fr) <https://www.cinebus.fr/>



8 janvier 2023 à 20h



Un tournage va avoir lieu cité Picasso, à Boulogne-Sur-Mer, dans le nord de la France. Lors du casting, quatre ados, Lily, Ryan, Maylis et Jessy sont choisis pour jouer dans le film. Dans le quartier, tout le monde s'étonne : pourquoi n'avoir pris que « les pires » ?

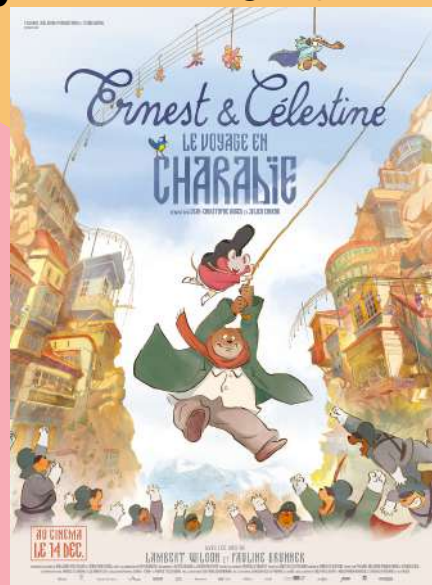
tout public :
5,50 euros

3.50 euros pour
les jeunes

4,50 euros pour
les
adhérents AEL

Ernest et Célestine retournent au pays d'Ernest, la Charabie, pour faire réparer son précieux violon cassé. Ils découvrent alors que la musique est bannie dans tout le pays depuis plusieurs années. Pour nos deux héros, il est impensable de vivre sans musique ! Accompagnés de complices, dont un mystérieux justicier masqué, Ernest et Célestine vont tenter de réparer cette injustice afin de ramener la joie au pays des ours.

22 janvier 2023 à 17 heures



22 janvier 2023 à 20 heures



Rama, jeune romancière, assiste au procès de Laurence Coly à la cour d'assises de Saint-Omer. Cette dernière est accusée d'avoir tué sa fille de 15 mois en l'abandonnant à la marée montante sur une plage du nord de la France. Cependant, au cours du procès, la parole de l'accusée, l'écoute des témoignages font vaciller les certitudes de Rama et interrogent notre jugement.



La forêt Magique et ses petits bêtes



**réalisée par les enfants des ateliers
d'activités artistiques de Valérie**

