



# **l'A.E.L vous accompagne**



**Newsletter 43**  
**mai 2023**



*Le joli mois de mai sera pour le CS AEL, le mois de l'Assemblée Générale. Le 12 mai prochain à partir de 18h30, nous vous attendons nombreux à la salle Cachoud de Saint Alban de Montbel.*

*Adhérer, c'est partager des valeurs associatives mais aussi voter, pour participer au choix des orientations et élire les représentants des adhérents au Conseil d'Administration.*

*C'est aussi l'occasion de partager un temps festif avec l'équipe qui vous concocte toujours quelques petites surprises.*

*Au plaisir de vous retrouver !*

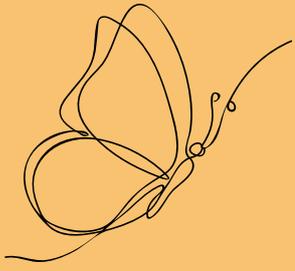
*Découvrez également les nombreux ateliers proposés dans le cadre de la fête de la Nature du 24 au 29 mai. les ateliers à l'AEL se font sur inscription.*

## **sommaire**

- *Assemblée Générale du 12 mai 2023*
- *Agenda mai 2023*
- *Retour en mots en images sur ZIG ZAG*
- *Quoi de neuf du côté de l'AEL ?*
- *spectacle Malraux "Veillée Moderne"*
- *Atelier d'écriture*
- *Quoi de neuf du côté des Associations et Partenaires ?*
- *Atelier Upcycling*
- *Programme Cinébus*
- *Recette du mois*

*Vous avez une question d'ordre administratif, social ou personnel, besoin d'un accompagnement ?*

*Vous pouvez nous joindre par mail à l'adresse suivante : [csaelaccueil@gmail.com](mailto:csaelaccueil@gmail.com)*



# INVITATION

ASSEMBLÉE  
Générale

Vendredi  
12 mai 2023  
Salle des fêtes  
ST ALBAN  
DE MONTBEL

ORDRE DU JOUR

18 h 30 Accueil et émarginement

19 h 00 Assemblée Générale Ordinaire

- Présentation et vote du rapport moral
- Présentation et vote du rapport financier
- Présentation et vote du rapport d'activités
- Elections des membres du Conseil d'Administration

À L'ISSUE, NOUS NOUS RETROUVERONS AUTOUR D'UN POT CONVIVAL

AEL  
Centre Socioculturel  
Lac d'Arquebelle  
457 route du Lac  
73470 NOVAISE  
04 79 28 57 39

*C'est avec plaisir que nous vous invitons à notre Assemblée Générale le vendredi 12 mai à la Salle des fêtes de Saint Alban de Montbel, à partir de 18h30.*

*Adhérer au Centre Socioculturel AEL, c'est partager ses valeurs associatives.*

*Voter lors de l'Assemblée Générale, c'est participer au choix des orientations de l'Association et élire les représentants des adhérents au Conseil d'Administration.*

*L'Assemblée Générale, c'est aussi passer un bon moment ensemble, découvrir quelques surprises préparées spécialement pour l'occasion par toute l'équipe et nous retrouver autour d'un pot convivial.*

*Nous vous y attendons nombreux.*

Agenda!

A.E.L

MAI  
2023



dimanche 30/04  
Salle du Pré St Jean  
à Novalaise  
20h- Cinébus  
"DE GRANDES  
ESPERANCES"



vendredi 05/05  
veillée moderne salle  
pré saint jean 20h avec  
restauration sur place  
pour l'autofinancement  
d'un projet jeune

Vendredi 12/05  
à partir de 18h30  
ASSEMBLEE GENERALE  
Salle Cachoud  
St Alban de Montbel

dimanche 14/05  
Salle du Pré St Jean  
à Novalaise  
17H : LE ROYAUME DE  
NAYA  
20h : CHILI 1976 (VO)



mardi 16/05 à 18h45  
Rencontre Allaitement pour  
les futurs et jeunes parents  
animé par l'Association Groupe  
Allaitement Chambéry  
Au Centre Socioculturel AEL  
Novalaise  
sur inscription  
csaelram@gmail.com

lundi 22/05  
Recycl'Art  
Ma famille en galet  
Ateliers Séniors  
de 9h30 à 11h30  
à l'AEL

recycle

mercredi 24/05  
Upcycling - atelier  
parents/enfants  
Ma famille en galet  
à partir de 6 ans  
de 9h30 à 11h30  
à l'AEL



vendredi 26/05  
soirée  
Jeux Adultes/Ados  
à partir de 11 ans  
de 19h à 22h  
à l'AEL



fête de la nature

PARTEZ À LA DÉCOUVERTE  
DES RICHESSES NATURELLES  
DE VOS RÉGIONS  
DÉCOUVERTES DE SITES  
RANDONNÉES GUIDÉES  
SÉANCES D'OBSERVATION  
VISITES DE JARDINS PRIVÉS  
ATELIERS PÉDAGOGIQUES...

toutes les activités sur  
fetedelanature.com

GRATUT

FÊTE  
DE LA  
NATURE  
24-29 MAI 2023

OFB  
EDF  
mgen  
Aie  
SCIENCE-VIE  
JUNIP  
ADEP

Programme  
intégral à  
découvrir sur  
l'Agenda Culturel  
de l'Avant Pays  
Savoyard,

Ateliers AEL  
sur inscription

Chaque mardi  
hors vacances  
scolaires  
café causette  
9h30 à 11h30  
à l'AEL



Retour en mots et en images sur notre édition ZIG ZAG.

Il n'est pas trop tard pour nous adresser vos avis, ressentis, idées pour la prochaine édition au [csaelaccueil@gmail.com](mailto:csaelaccueil@gmail.com)

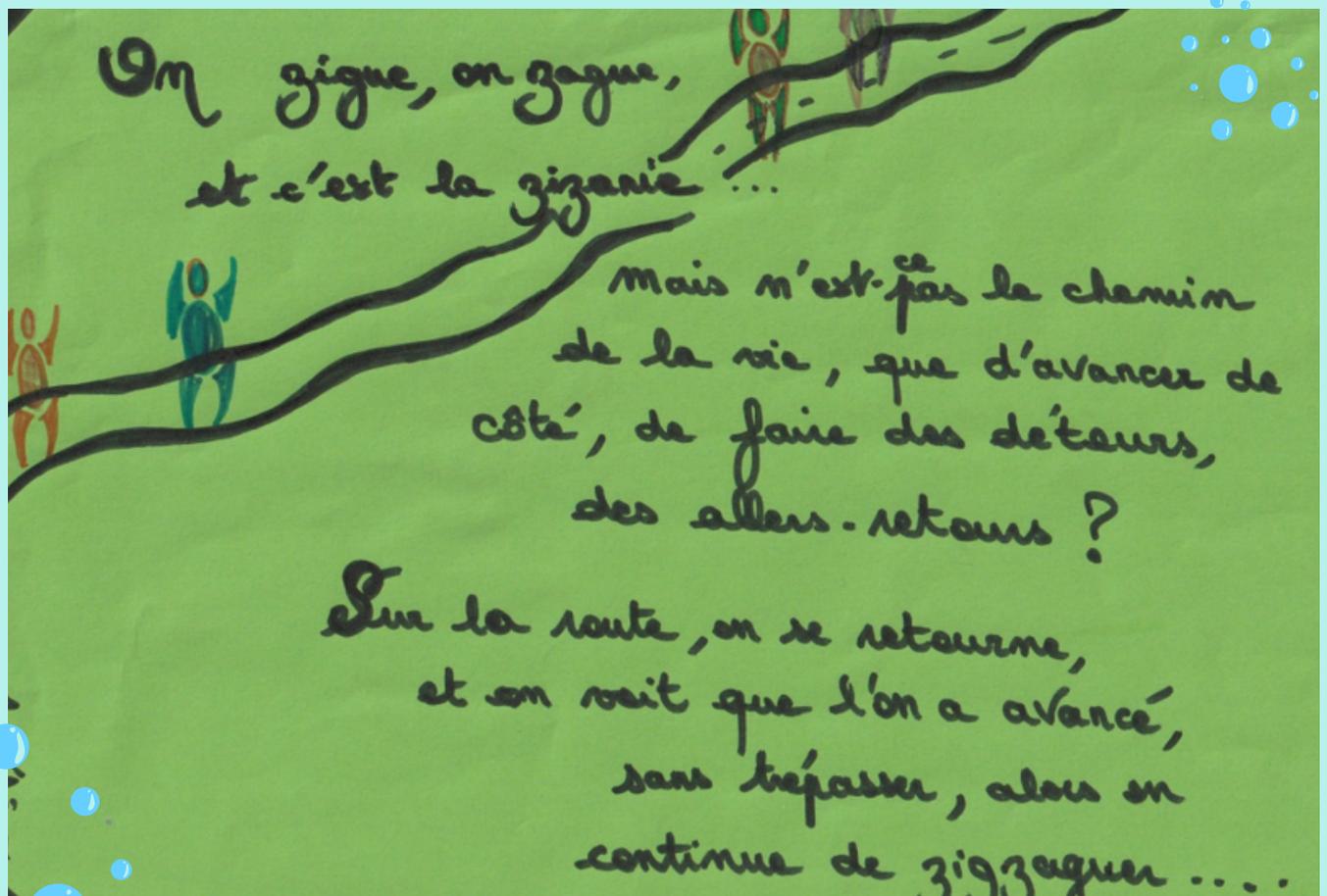
Les **Z** amis se retrouvent pour  
Rire à l' Infini. De tous les âges  
Petits et **G**rands sont si contents.

Les **Z** enfants s'éclatent aux  
Jeux et **A**ctivités proposées.

Le « **G**rand bleu » en fin sonore  
L'ambiance est garantie jusqu'à l'Aurore !

**textes écrits lors de  
l'atelier Fresque des Mots  
de Couleur lors de la  
journée Zig Zag.**

Zizanie  
Inutile  
Générate  
Zigotos  
Amicaux  
Généreux



**Amélie**



## Concours de Poissons ZIG ZAG



21 participants ont participé au concours de poissons 3D. Beaucoup d'imagination, pour des poissons à la personnalité bien marquée, réalisés dans des matériaux très divers. Tout le public a pu participer au vote tout au long de la journée.

Les résultats étaient très serrés, les poissons 20, 15 et 3 ont réunis le plus de suffrage. Aucun n'a démerité et chaque artiste a pu repartir avec un petit sachet de friture de chocolats de Pâques. Merci à tous pour votre participation et votre bonne humeur pour cette 3ème édition ZIG ZAG.



# QUOI DE NEUF DU CÔTÉ DE L'AEL ?



## Rencontre Allaitement

Futurs et jeunes parents  
NOVALAISE  
Centre socioculturel AEL

**16  
MAI**

Sur inscription

A partir de 18h45

Inscription Relais  
Petite Enfance :  
csaelram@gmail.com



### CAUSSETTE

25 avril 2023  
2, 9, 16, 23, 30 mai  
6, 13, 20, 27 juin

### PRINTANIERE

**RENSEIGNEMENTS  
AU 04.79.28.57.39**

Chaque mardi, hors vacances scolaires  
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**



## GRATUIT SOIRÉE JEUX ADOS/ADULTES 2023

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

**VENDREDI  
07 AVRIL  
26 MAI  
30 JUIN**



457 route du Lac  
NOVALAISE • 04 79 28 57 39  
www.centre-socioculturel-ael.fr  
CentreSocioculturelAEL

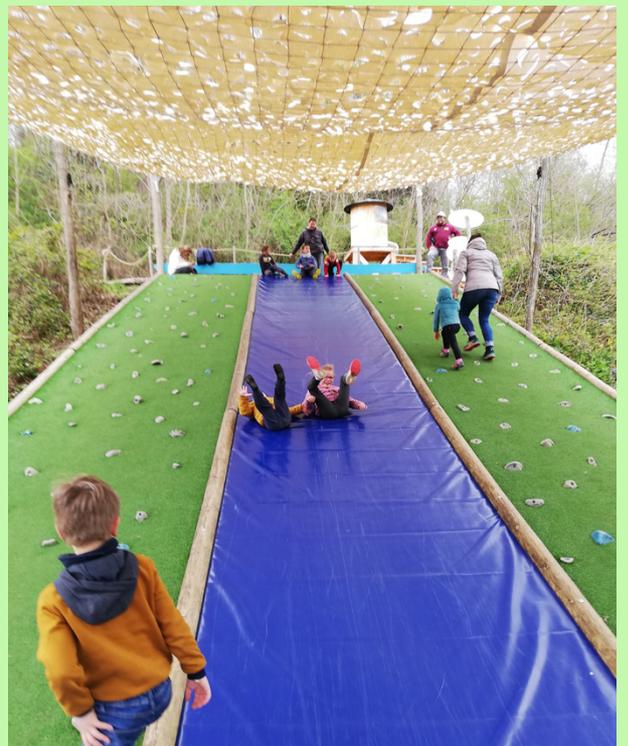
# QUOI DE NEUF DU CÔTÉ DE L'AEL ?

*Dimanche 16 avril sous la grisaille.*

*Un groupe de familles motivées pour aller à la découverte des elfes et lutins dont le royaume, situé à Diemoz, est un ravissement pour les enfants. Une journée de jeux et plaisirs de glisse, sauts, filets en tous genres. Promesse tenue d'une journée ludique et d'une ambiance réchauffée par la bonne humeur ambiante..*

*des rencontres, du partage, de l'entraide, des liens qui se tissent, des amitiés qui naissent parfois,...*

*une belle journée en famille .. vivement la prochaine!!*



Malraux.

Savoie Nomade

2022-23



Théâtre

# Veillée Moderne

Collectif d'artistes L'Endroit

**ve 05 mai 20h**

Cour Pré Saint-Jean - Place du Champ de Foire, 73470 Novalaise

**Réservations**

04 79 28 57 39



Malraux.  
scène nationale  
Chambéry Savoie



*Pas de réservation par téléphone, les places sont en vente directement au CS AEL aux horaires d'ouverture à partir du 3 avril*



Photos © Justine Le Boeuf - Coeur de Tarentaise

Théâtre

# Veillée Moderne

Collectif d'artistes L'Endroit

Depuis 2020, Stéphanie Vuignier, Stéphane Buisson et Philippe Vuillermet, artistes du collectif L'Endroit, ont sillonné le Cœur de Tarentaise, questionnant les habitants sur le rapport qu'ils entretiennent avec leur territoire. Moûtiers, Hautecour, Saint-Jean-de-Belleville, Villarlurin, Notre-Dame-du-Pré, Salin-les-Thermes... La parole de près de 130 enfants, adolescents, adultes, a été récoltée, puis confiée à l'auteur Bruno Heckmann. Il en a puisé un récit à la langue aiguisée, dont le collectif, s'empare sur scène pour en livrer un spectacle où aucun mot n'a été inventé. La musique, signée Marc Chalosse nous accompagne dans une veillée qui parle de la façon dont nos territoires nous façonnent.

Sylvie pour le bar sur la voie publique

**ve 05 mai 20h**

Cour Pré Saint-Jean - Place du Champ de Foire, 73470 Novalaise

**Réservations**

04 79 28 57 39

**tarif** 8€/adulte et 5€/enfant

**durée** 55 mn

**organisé par** Malraux scène nationale Chambéry Savoie  
**en partenariat avec** la Communauté de Communes du lac d'Aiguebelette



**Malraux.**  
**scène nationale**  
**Chambéry Savoie**



# QUOI DE NEUF DU CÔTÉ DES PARTENAIRES ET ASSOCIATIONS ?



**DU 18 AU 21 MAI 2023**  
de 10h à 18h 30

sur la Communauté de Communes du lac d'Aiguebelette,

**33 artistes animaliers et naturalistes** exposeront leurs œuvres sur le thème de la nature et des paysages, à :

**Aiguebelette le lac** : salle des fêtes  
**Nances** : mairie  
**Gerbaix** : mairie  
**Novalaise** : salle pré St Jean  
**Maison du Lac d'Aiguebelette**

**Vous accompagnez un proche malade, en situation de handicap ou dépendant du fait de l'âge ?**

partage conseils convivialité soutien échanges

**Café des aidants®**  
**De l'Avant Pays Savoyard**

Autour d'un café, venez échanger votre expérience avec d'autres aidants.

Animé par des professionnels, le **Café des aidants** est un temps convivial d'échange et d'information en libre accès.

Nous vous donnons rendez-vous, un lundi par mois, de 14h30 à 16h30 autour d'un thème.  
À cette adresse : Base d'aviron, 1003 route des plages - Les Anjou 73470 Novalaise  
Contact : CLIC ☎ 04 56 42 43 04 ✉ msd-aps@savoie.fr

Organisé par : Avec le soutien de : Le Café des aidants est soutenu par nos partenaires.

**Café des aidants®**  
De l'Avant Pays Savoyard

Nous vous donnons rendez-vous, un lundi par mois, de 14h30 à 16h30, autour d'un thème.

**PROGRAMME 1<sup>er</sup> semestre 2023**

**Lundi 9 janvier**  
Prendre soin de soi, est-ce oublier son proche ?

**Lundi 20 février**  
L'aide à un proche : sans borne, sans limite ?

**Lundi 13 mars**  
Aider l'autre et ma santé ?

**Lundi 3 avril**  
Une histoire d'aide, une histoire de famille.

**Lundi 15 mai**  
Quand la maladie est là et moi dans tout cela ?

**Lundi 12 juin**  
Aider sans limite ?

À cette adresse :  
Base d'Aviron, 1003 route des plages - Les Anjou 73470 Novalaise

Contact :  
CLIC : 04 56 42 43 04  
marion.cury@savoie.fr  
catherine.plassan@savoie.fr

Le Café des aidants est soutenu par nos partenaires :

*café des aidants du lundi 15 mai de 14h30 à 16h30 à la base d'aviron sur le thème de : Quand la maladie est là, et moi dans tout ça...? organisé par le CLIC . Contact: 04 56 42 43 04.*

# QUOI DE NEUF DU CÔTÉ DES PARTENAIRES ET ASSOCIATIONS ?



Partez à la découverte de l'Espace Trail ! Avec LA TEAM MERRELL Dès 9h

## AIGUEBELETTE OUTDOOR EXPÉRIENCE

la journée 100% sport nature

20 TERRE DE JEUX 24

29 AVRIL 2023

PLAGES DE NOVALAISE DÈS 12H

Initiations aux sports nature

Concert gratuit

Sport inclusif

Test de matériel sportif

Village d'exposants

Buvette & restauration

Bénéfices au profit de l'association «Pour le Sourire de Coline»

Infos Office de Tourisme 04 79 36 00 02

Partenaires : Pays de Savoie, CCLA, La Région Auvergne-Rhône-Alpes, SIVIC, NOVALAISE, Parc National du Dauphiné



## LUNDI 8 MAI

# VIDE GRENIER

7h00 - 18h00

Organisation : 

Bulletin d'inscription disponible auprès de :

- Boulangerie de St Alban
- Épicerie du coing de Novalaise
- Par email : saint.albambins@gmail.com
- Par téléphone : 06 77 92 23 72

Lieu : Parking de la plage du Sougey St Alban de Montbel

10€ les 3 mètres

Déplacé à la Salle François Cachoud en cas de pluie



## ORCHESTRE DES PAYS DE SAVOIE

DIRECTEUR MUSICAL PIERRE-JULIEN DE BRUN

### CONCERT PARTICIPATIF "SCRATCH"

Samedi 27 mai 2023 à 19h

Esplanade du Sougey, Saint-Alban-de-Montbel

Communalité de communes du Lac d'Aiguebelette 2023

GRATUIT

Renseignements : 04 79 44 34 47

Concert "Scratch" Samedi 27 mai à 19h - Sougey

Ce concert monté en une matinée à partir de rien (from scratch) sera une opportunité unique pour les amateurs de la région de jouer aux côtés des musiciens professionnels de l'Orchestre des Pays de Savoie.

Esplanade du Sougey. Repli à la salle polyvalente de Novalaise.



## Le 14 juillet 2023

COMITÉ DES FÊTES NOVALAISE

# Les "O.R.N.I."

### débarquent à Novalaise

Seul(e), en famille, avec ton association

Rejoins-nous le 14 juillet pour le défilé d'Objets Roulants Non identifiés, Décore ton "char" ou tout autre véhicule roulant et rejoins le cortège !!!

renseignements et inscriptions auprès du Comité des Fêtes de Novalaise 07.69.15.09.94 ou [novalaise.fetes@gmail.com](mailto:novalaise.fetes@gmail.com) avant le 7 juillet - thème libre



# BAL FOLK DU JARDIN

EN CLÔTURE DE  
LA 8<sup>e</sup> FÊTE DU JARDIN ET DES PRODUITS LOCAUX

**AYN - 13 mai 2023 - 19h00**

AVEC  
**AMZÉOM**  
**ACCORDÉVENTS**

INITIATION À 18H00

PRIX LIBRE  
PARQUET  
BUVETTE  
PETITE RESTAURATION  
REPLI SALLE DES FÊTES





# AYN 13 mai 2023 FÊTE du JARDIN et des PRODUITS LOCAUX

8<sup>e</sup> récolte  
10h-18h

Troc du jardin  
Marché des producteurs  
et artisans locaux  
Jardin des initiatives locales  
Bal folk

## L'arbre au jardin

Animation musicale avec Wood'n'Case + Scène ouverte  
Buvette et restauration par Ayn - Comité des Fêtes  
Toutes les infos sur [ayn.fr/fetedujardin](http://ayn.fr/fetedujardin)




# ODYSSEA 2023

ENSEMBLE CONTRE LE CANCER DU SEIN

La Plagne 1<sup>er</sup> Mars, Nantes 19 Mars, Toulouse 16 Avril, Bayonne 30 Avril, Chambéry 27 Mai, Dijon 4 Juin, Val d'Isère 9 Juillet  
Brest 10 Septembre, Paris 30 Septembre & 1<sup>er</sup> Octobre, Cannes 22 Octobre, La Réunion 4 & 5 Novembre



## Chambéry

Samedi 27 Mai - Parc du Verney

8 Km Chronométré - 4 Km Allure libre - 4 Km Marche - 2 Km Familles - 2 Km Enfants





## Les ateliers **UPCYCLING** de Lydie



# Boîtes déco et cache pots !



*On ne jette plus mais on recycle avec trois fois rien pour donner une seconde à nos déchets ! Un joli papier, du liège, des perles et hop on confectionne des boîtes et des cache-pots... En mode green life !!!*

- Des boîtes de conserve
- Du papier fantaisie (papier cadeau, papier peint ...)
- Des plantes ou des graines (chia, pavot, lentilles ...)
- Des perles en bois
- Pistolet à colle et colle blanche
- Ciseaux
- De la terre



*Mesurez les boîtes (hauteur et pourtour) et reportez les mensurations au dos du papier.  
Puis, découpez !*

*Collez le papier autour de la boîte avec de la colle blanche.*

*Retournez les pots et collez au pistolet à colle trois perles pour créer un trépied.*

*Remplir vos pots de terre*

*Saupoudrer de graines et remettre un peu de terre par-dessus.*

*Arroser modérément car votre pot n'est pas percé. Mais arroser fréquemment.*





## Les ateliers **UPCYCLING** de Lydie



# SAVON LIERRE OU PÉTALES DE FLEURS

la méthode **Melt and Pour** (littéralement, « fondre et verser ») pour faire ses savons maison sans soude caustique rapidement et sans aucune difficulté, ni danger.



### Ingrédients pour le savon lierre

- 85 g de base de savon melt and pour
- ½ cuillère à café d'huile de son choix
- 20 gouttes d'huile essentielle de eucalyptus, de cèdre etc.
- des petits bouts de lierre séché



### Ingrédients pour le savon fleurs

- 85 g de base de savon melt and pour
- ½ cuillère à café d'huile de son choix
- 20 gouttes d'huile essentielle de lavande, rose etc.
- des pétales de fleurs séchées



- Un saladier - Une casserole - Des moules - Une spatule - Une balance

### Comment faire

1. Stérilisez tous les ustensiles et lavez vos mains soigneusement.
2. Coupez en petits morceaux 85 g de base "melt and pour"
3. Dans un petit saladier, versez l'huile et la base.
4. Plongez votre saladier dans un bain-marie.
5. Lorsque le tout est fondu et homogène, incorporez délicatement les huiles essentielles.
6. Versez votre mélange dans des petits moules.
7. Laissez-le se solidifier en faisant sécher à l'air libre (on peut le mettre au frigo pour aller plus vite).
8. Une fois qu'ils sont bien secs et durs, démoulez délicatement les savons. Laissez-les sécher encore à l'air libre quelques heures.



# Atelier d'écriture

## Les plumes en vol libre



Le 23 mars dernier, les bénévoles de l'Atelier d'écriture, ont participé à La Grande Lessive "Ma cabane et-est la tienne »

La grande lessive est une œuvre d'art participatif qui prend la forme d'une installation éphémère faite par tou-te-s autour de la Terre, un même jour, au moyen de réalisations plastiques (dessins, peintures, photographies, images numériques, collages, poésies visuelles, etc.) conçues à partir d'une invitation commune, suspendues à l'aide de pinces à linge à des fils tendus en extérieur, dans des espaces publics ou privés.

Voici quelques textes ayant participé à cette grande lessive, d'autres suivront dans la prochaine newsletter ...



*Ma cabane et la tienne*

*Maca Bané Là Tien*

*Ma cabane et ta cabane*

*Mac Aban et Tac Aban*

*Ma Ca Ba Né La Ti Èn*

*macabaneetlatiennemacabaneetlatiennemacabaneestlatiennemacab  
aneetlatiennemacabaneestlatiennemacabaneetlatienne*

*Etienne*



# Atelier d'écriture

## Les plumes en vol libre

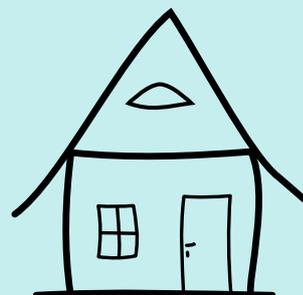


### MA CABANE

*Ma cabane est la tienne,  
La mienne  
Viens l'habiter,  
Viens la découvrir, la peindre la décorer,  
Viens y mettre ton cœur, ta joie,  
Ta voix.  
Dépose dans un coin ton bagage  
Viens amarrer ton paquetage  
Mets ta brosse à dents dans le pot,  
Viens que je te tienne au chaud  
Le chat sur tes genoux  
À tes pieds mon chien à gueule-de-loup*

*Ma cabane est la tienne,  
La mienne  
Viens te reposer un moment,  
Écrivons ta vie en roman  
Accepte-moi à tes côtés  
Créons une communauté  
Tends-moi ton cœur  
Que je l'enveloppe, efface tes peurs  
Viens dans ma cabane qui est la tienne,  
Ta vie près de la mienne.*

*Simon*







## 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/>

### **dimanche 30 avril 2023 à 20h DE GRANDES ESPÉRANCES**

Été 2019. Diplômée de Sciences Po, Madeleine part préparer les oraux de l'ENA en Corse avec son amoureux, Antoine. Au détour d'une petite route déserte, le couple se retrouve impliqué dans une altercation qui tourne au drame. Le secret qui les lie désormais pèsera lourd sur leur future carrière politique...



tout public  
5,50 euros

3,50 euros pour  
les jeunes

4,50 euros pour  
les  
adhérents AEL

### **Dimanche 14 mai 2023 à 17h LE ROYAUME DE NAYA (VF)**

Par-delà les hautes Montagnes Noires se cache un royaume peuplé de créatures fantastiques. Depuis des siècles, elles protègent du monde des hommes une source de vie éternelle aux pouvoirs infinis. Jusqu'au jour où Naya, la nouvelle élue de cette forêt enchantée, rencontre Lucas, un jeune humain égaré dans les montagnes. À l'encontre des règles établies depuis des millénaires, ils vont se revoir, sans prendre garde aux conséquences qui s'abattront sur le royaume. L'aventure ne fait que commencer.



### **Dimanche 14 mai 2023 à 20h CHILI 1976 (VO)**

Chili, 1976. Trois ans après le coup d'État de Pinochet, Carmen part superviser la rénovation de la maison familiale en bord de mer. Son mari, ses enfants et petits-enfants vont et viennent pendant les vacances d'hiver. Lorsque le prêtre lui demande de s'occuper d'un jeune qu'il héberge en secret, Carmen se retrouve en terre inconnue, loin de la vie bourgeoise et tranquille à laquelle elle est habituée.





Pour 6 personnes

## Quiche aux Asperges Vertes et Ail de l'Ours

- Pour la pâte à quiche
  - 250 g de farine d'épeautre
  - 1 oeuf
  - 60 ml d'huile d'olive
  - 50 ml d'eau
  - 8 g de sel
- Pour la quiche
  - 1 botte d'asperges vertes
  - 20 feuilles d'ail de l'ours
  - 4 oeufs
  - 100 g de fromage frais
  - 60 ml de lait
  - sel et poivre



### PRÉPARATION

Pour la pâte à quiche, mélangez la farine d'épeautre, l'oeuf, l'huile d'olive, l'eau et le sel. Formez une boule et laissez-la reposer pendant 15 min.

Lavez les asperges vertes et retirez les extrémités dures. Lavez l'ail de l'ours, essuyez-le délicatement dans du papier absorbant. Hachez l'ail de l'ours finement.

Coupez la moitié des asperges vertes en tronçons et laissez le reste des asperges telles quelles pour la décoration.

Dans un bol, mélangez les oeufs, le fromage frais, le lait et l'ail de l'ours. Salez et poivrez. Étalez la pâte à quiche à l'aide d'un rouleau et placez la sur un moule à tarte recouvert de papier sulfurisé. Déposez les petits tronçons d'asperges, versez la préparation à base d'oeuf. Ajoutez les asperges en décoration.

Faites cuire au four préchauffé à 185 °C pendant 45 min.