



## Le Centre Socioculturel AEL

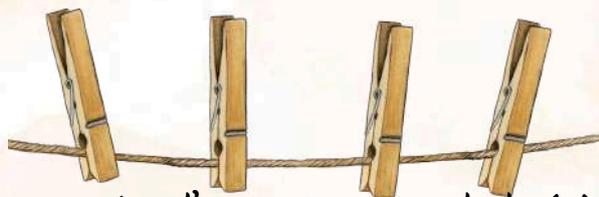
*Agir Ensemble Localement vous accompagne*



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DE  
LAC D'AIGUEBELETTE



**Newsletter 57**  
octobre 2024



*Pour ce mois d'automne, un bel évènement se prépare.*

*Participez à la Grande Lessive.*

*Vous avez envie de participer ?*

*Rejoignez nous le mercredi 16 octobre l'après midi pour trouver des idées et créer votre oeuvre qui sera suspendue lors de la grande lessive du 17 octobre.*

*Convivialité et goûter partagé entre 16h et 16h30*

## sommaire

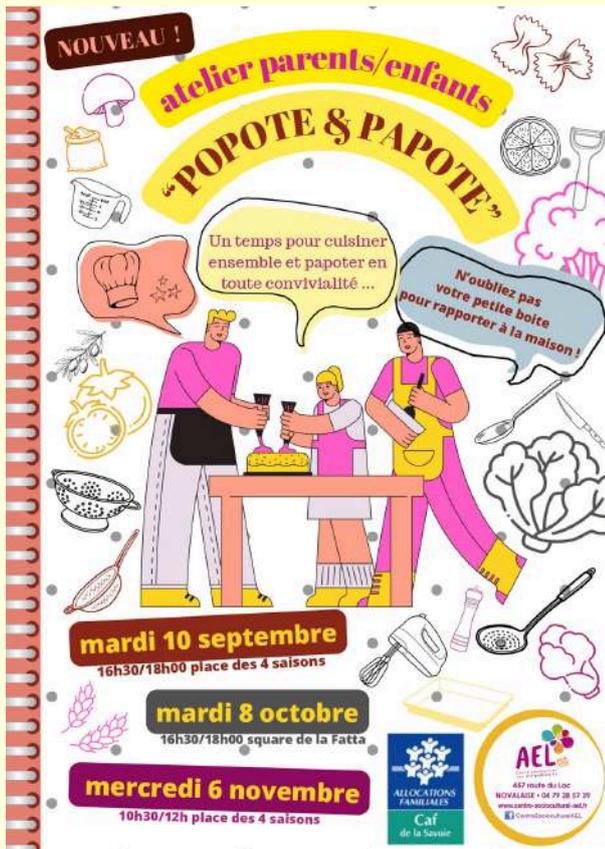
- *Quoi de neuf du côté de l'AEL ?*
- *Cinébus*
- *Programme Jeunesse*
- *La Grande Lessive*
- *Quoi de neuf du côté des Associations et partenaires*

*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)*

# QUOI DE NEUF DU COTE DE L'AEL ?



## POPOTE et PAPOTE: un démarrage réussi!!!

Le premier atelier "popote et papote" parents/enfants a eu lieu place des 4 saisons le mardi 10 septembre à 16h30.



*Un temps pour cuisiner ensemble tout en discutant et en s'amusant. Les participants ont pu réaliser une salade de fruits dégustée sur place et des nems végétales rapportées à la maison pour une dégustation en famille ...*

*Un bon moment de partage entre tous.*

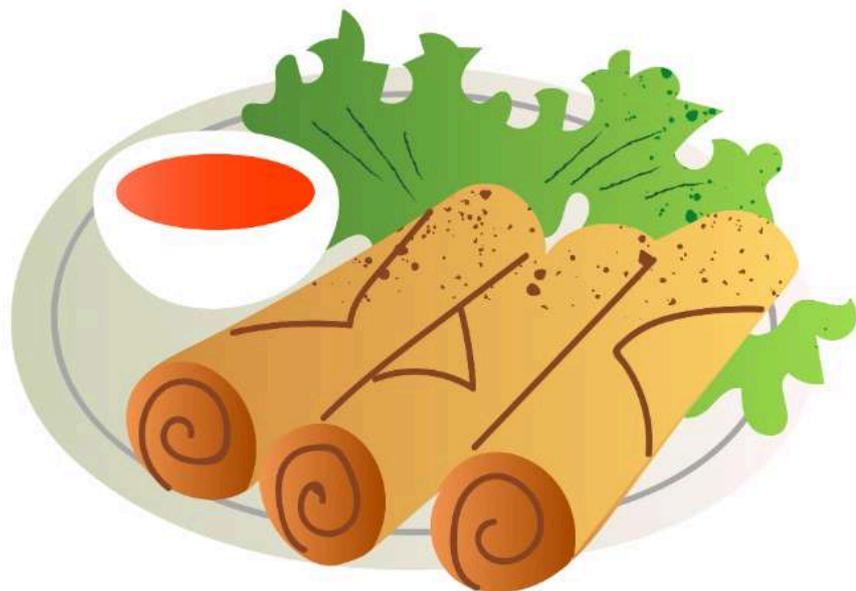
*le prochain rendez vous est fixé au mardi 8 octobre de 16h30 à 18h , à l'aire de jeu de la Fatta pour de nouvelles recettes à partager...*

*le CSAEL développe un nouveau projet à l'automne , avec l'ambition de passer de bons moments en venant à votre rencontre dans les quartiers et villages....*



# Nem végétarien

45 min • 4 personnes



## Ingrédients

1. Pelez l'oignon, hachez le finement.
2. Rapez carotte et courgette
3. Rehydratez les vermicelles dans 2 min l'eau bouillante
4. Faites revenir oignons, carotte et courgette dans une c.a.s d'huile de sésame. (facultatif)
5. Disposez un torchon propre humide sur le plan de travail avec un récipient contenant de l'eau tiède. Faites tremper les feuilles de riz une par une, et mettez-en une sur le torchon à plat. Au milieu versez un peu de chaque ingrédient. Repliez chaque côté sur la garniture et roulez les nems en serrant bien. Réitérez cette opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de garniture. Saupoudrez de sucre roux.
6. Faites frire à la poêle ou enfournez 30 min à 180°.

## Ingredients



1 carotte



1 oignon



1 courgette



50 g de  
vermicelles de riz



50g de pousse  
de soja croquant



8 feuilles de riz



sauce nem

INVITATION POUR PARTICIPER A  
**La Grande Lessive**<sup>®</sup>  
 sur format A4 réalise deux oeuvres sur le thème  
**PAREIL PAS PAREIL**

**ateliers  
 PARENTS/ENFANTS**

Rejoignez nous à l'AEL  
**mercredi 16 octobre**  
 pour créer votre oeuvre :  
 de 14h à 16h à partir de 6 ans  
 de 16h à 16h30 goûter partagé  
 16h30 à 18h pour les  
 moins de 6 ans

**17 octobre 2024**  
 étendage des oeuvres à partir de 16h30  
 vernissage à 17h  
 PLACE DES 4 SAISONS  
 NOVALAISE

**AEL**  
 Centre associatif  
 d'Angoulême  
 457 route du Lac  
 NOVALAISE - 04 79 28 57 39  
 www.centre-socioculturel-ael.fr  
 Centre Socioculturel AEL

www.lagrandelessive.net et retrouvez-nous sur www.facebook.com/lalessive, @LaGrandeLessive, #lessivelagrande

*C'est quoi La Grande Lessive<sup>®</sup> ?*

*La Grande Lessive<sup>®</sup> c'est une installation artistique éphémère intergénérationnelle et internationale. C'est le fait d'agir ensemble, en même temps, à partir d'un dispositif et d'une invitation partagés qui compose une œuvre. Chaque contribution individuelle est appelée « réalisation ».*

*Deux fois par an, durant une journée, comme dans les « Grandes lessives » d'autrefois, des réalisations plastiques (dessins, peintures, photographies, images numériques, collages, poésies visuelles, etc.) de format A4 conçues pour cette occasion sont suspendues, en extérieur, à des fils tendus dans des espaces publics ou privés, à l'aide de pinces à linge*

*La thématique*

*« Pareil/ Pas pareil » est un point de départ commun qui invite à passer du « pareil » au « pas pareil » pour enclencher une démarche de création, et non à choisir l'option qui nous convient le mieux. Par conséquent, sur le fil de La Grande Lessive<sup>®</sup>, il n'y aura pas une, mais deux réalisations par personne.*



# Ateliers d'écriture

**"Venez découvrir les ateliers d'écriture créative à l'AEL :**

**Depuis plusieurs années, des adhérents de l'AEL, se retrouvent une ou deux fois par mois pour vivre des temps collectif d'écriture.**

**En jouant, en découvrant des photos langages, en écoutant de la musique ou en regardant des vidéos, en s'appuyant sur des extraits de romans, votre imaginaire fera jaillir des mots de façon inattendue, drôle, musicale...**

**L'animateur et les participants vous accueilleront avec chaleur et en toute simplicité.**

**Vous vous sentirez à l'aise pour écrire des histoires ou des fragments de poésie, des courtes nouvelles ou des haïkus (poèmes japonais de trois lignes). Et vous passerez un moment agréable, convivial et reposant.**



**Vous pouvez découvrir l'atelier d'écriture à l'occasion d'une des prochaines séances d'octobre :**

- le vendredi 11 de 14h00 à 16h30 à l'AEL ou**
- le samedi 12 de 9h30 à 12h00 à la Maison des Associations de Novalaise ou**
- le mercredi 16 de 18h00 à 20h30 à l'AEL**

**VACANCES JEUNESSE**  
DU 21/10/2024 AU 31/10/2024

11 ANS À 17 ANS

Quidditch

Bowling

Trampoline park

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

**TARIFS TOUS REGIMES (CAF, MSA, autres...) - Hors CCLA nous consulter**

CCLA	Moins de 300	301 de 600	601 de 900	901 de 1200	1201 de 1500	1501 de 1800	À partir de 1800	Revenus Non Fournis
TARIF 2	2.00 €	3.00 €	4.00 €	4.00 €	5.00 €	6.00 €	7.00 €	8.00 €
TARIF 6	6.00 €	8.00 €	11.00 €	13.00 €	16.00 €	18.00 €	20.00 €	23.00 €
TARIF 7	8.00 €	11.00 €	14.00 €	18.00 €	21.00 €	24.00 €	27.00 €	31.00 €
TARIF 3 / Jour	3.00 € / jour	4.00 € / jour	5.00 € / jour	7.00 € / jour	8.00 € / jour	9.00 € / jour	10.00 € / jour	12.00 € / jour
Stage GKS								
Séjour jeunes fédé	15 €	15 €	15 €	15 €	15 €	15 €	15 €	15 €



RDV au Centre Socioculturel AEL  
Possibilité d'être véhiculé du domicile au CSAEL

\* Le foyer est un temps libre et d'échanges pour les jeunes.  
activités proposées:  
ping-pong, jeux de société, cuisine, discussions des projets ...

Tarif hors CCLA : Nous consulter



AMÈNE TON PIQUE-NIQUE



AMÈNE TES BASKETS (TOUS LES JOURS)

Inscriptions aux horaires d'ouverture de l'AEL,

pour les habitants de la CCLA, à partir du mercredi 09 octobre 2024, pour les habitants hors CCLA à partir du lundi 14 octobre 2024.

Pour toutes informations, contactez :

Jean-Baptiste 06 79 28 41 44 [csaeljeunesse@gmail.com](mailto:csaeljeunesse@gmail.com)

ou Valentin 07 56 00 15 61 [csaeljeunesse2@gmail.com](mailto:csaeljeunesse2@gmail.com)

Avec le soutien de:



**AEL**  
Centre Socioculturel  
Loc. d'Aigabelette  
457 route du Lac  
NOVAISSE • 04 79 28 57 39  
[www.centre-socioculturel-ael.fr](http://www.centre-socioculturel-ael.fr)  
CentreSocioculturelAEL



LUNDI 21 OCTOBRE - 10H - 16H	TARIF 2	16 PLACES
Atelier cuisine et Tchoukball à l'AEL		
MARDI 22 OCTOBRE - 10H - 17H	TARIF 7	16 PLACES
Bowling et Trampoline Park à Voglans		
MERCREDI 23 OCTOBRE - 9H30 AU VENDREDI 25 OCTOBRE - 17H	15 €	8 PLACES 13/17 ANS
 Inter-centres (13-17 ans) avec la fédération des centres sociaux Thématique: « Même pas peur! » <b>aux Nivêoles à Aillon-le-Jeune dans les Bauges en hébergement pension complète.</b> Au programme des interventions sympas sur la peur, des jeux, ateliers, films ... des activités sportives: accrobranche, via ferrata ... une balade nocturne et une belle soirée halloween pour se faire peur !		
MERCREDI 23 OCTOBRE - 9H30 - 17H30	TARIF 6	8 PLACES
Atelier Créatif avec Valérie et Cinéma à Aix-les-bains		
JEUDI 24 OCTOBRE - 9H30 - 16H30	TARIF 7	8 PLACES
Rallye photo à Chambéry et escape game		
VENDREDI 25 OCTOBRE - 10H - 16 H	TARIF 2	8 PLACES
Crêpes party et jeux de société à l'AEL		

LUNDI 28 OCTOBRE - 10H - 17H	TARIF 2	8 PLACES
 Tournoi de Basket Fauteuil Intercentre APS à Saint-Alban Leysse		
MARDI 29 OCTOBRE - 10H - 17H	TARIF 2	8 PLACES
Tournoi de Quidditch en intercentre avec Cœur de Savoie, l'AQCV de Chambéry et le SICSAL à Saint-Alban Leysse		
MERCREDI 30 OCTOBRE - 9H30 - 16H00	TARIF 2	8 PLACES
Foyer et Jeu grandeur nature réalisé par J-B sur le principe de swadows amsterdam à l'AEL		
JEUDI 31 OCTOBRE - 10H - 16H	TARIF 2	8 PLACES
Foyer à l'AEL et bataille de nerf au Gymnase de Novalaise		
Du LUNDI 28 OCTOBRE AU JEUDI 31 OCTOBRE 10H - 16H	TARIF 3 / JOUR	8 PLACES
 Stage: viens écrire ton texte en musique avec l'association GKS. Enregistre ton son et repars avec ! Activités diverses proposées l'après-midi en fonction des envies des jeunes.		

# UPCYCLING

AVEC LYDIE

**mercredi 18 septembre**

3 familles ont participé à l'atelier UPCYCLING parents/enfants pour fabriquer des pendentifs en pâte FIMO maison. Les demoiselles sont reparties avec de jolis bijoux...

**prochaine Date :**  
**Mercredi 15 octobre**

**Gratuit.**

je fabrique ma citrouille en tissu et cordelettes. inscription nécessaire.

## ● Journée initiation à la linogravure

Samedi 5 octobre.

Lucy WATTS nous propose d'apprendre à fabriquer nos tampons en sculptant une plaque de plastique pour ensuite faire l'empreinte avec la technique de la linogravure.

On fabrique et on repart avec ses tampons.

Formation accessible à partir de 6 ans.

Tarif : 15 € par famille.

Inscription : [csaelram@gmail.com](mailto:csaelram@gmail.com)



**9h30 -12h ou 14h-16h30**

**pour les familles : un adulte peut venir seul ou accompagné de son enfant**



Dans sa démarche de réduction des déchets, la CCLA vous propose de participer à des

# ATELIERS COUCHES LAVABLES

Rendez-vous à le centre socioculturel de l'AEL

**LUNDI 7 OCTOBRE**  
18H30 À 20H

Nombre de place limité à 10 familles.  
Inscription obligatoire à l'adresse [jb.moinot@ccla.fr](mailto:jb.moinot@ccla.fr)



Elle sera animée par un professionnel secouriste formateur de « famille de sauveteurs », avec un programme de secourisme et de prévention spécifiquement axé sur la périnatalité et la petite enfance.

**3 heures pour se donner des repères, les gestes importants de façon assez ludique.**

Tarif : 15€ par personne  
L'idée n'est pas de s'angoisser en pensant à tout ce qui pourrait arriver mais de se donner des bases pour réagir, avoir les bons gestes en cas de besoin. Venez poser vos questions, apprendre ou réviser la désinfection d'une plaie, penser à la trousse de secours familiale ...

**Samedi 19 octobre matin** : pour les parents  
> Sur inscription au [csaelfamille@gmail.com](mailto:csaelfamille@gmail.com)

**Samedi 9 novembre matin** : pour les professionnels de la petite enfance  
> Sur inscription au [csaelram@gmail.com](mailto:csaelram@gmail.com)

Cette formation ne permet pas l'obtention du brevet de secourisme PSC1



premières pages

Le Département offre un livre à tous les enfants nés ou adoptés en Savoie en 2023

Retrait auprès des bibliothèques et structures petite enfance | À retrouver sur : [premierespages.fr](http://premierespages.fr)

LIRE POUR PRENDRE SON ENVOL

POUIK ET LE PETIT OISEAU

Soutenu par

MINISTÈRE DE LA CULTURE  
Grand Patron

SAVOIE  
LE DÉPARTEMENT

SA  
santé  
territoriale  
services

Logo of the Savoie Department and the Ministry of Culture.

## L'album « Pouik et le petit oiseau »

de Pascal Queignec et Laetitia Le Saux, paru aux éditions Didier Jeunesse est à retirer à la bibliothèque municipale Robert Laude - Novalaise  
Mercredi 9h / 12h et 14h / 18h ; Jeudi 16h30 / 19h30 ; Samedi 10h / 12h

# Animations / spectacle pour les tout-petits (0/6 ans)

Du 23 au 26 octobre 2024

À la salle Saint-Jean - NOVALAISE

Partenariat Relais Petite Enfance / Bibliothèque municipale

Mercredi 23/10 de 16h à 18h  
Vendredi 25/10 de 9h à 11h

Gratuit – sans réservation  
Rendez-vous à la salle Saint-Jean  
où vous pourrez découvrir :

**ATELIER DÉCOUVERTE LINOGRAVURE** proposé par Lucy Watts

**ANIMATION LECTURE de l'album « Pouik et le petit oiseau »**  
accompagnée en musique par Laëtitia et Rémi  
de la Compagnie « Le paradigme de la fleur noire »



Samedi 26/10 à 10h

**SPECTACLE « Le petit voyage »**

Proposé par Chapiteau Théâtre Compagnie

Spectacle visuel et poétique

« Faire avec presque rien : le quotidien avec ses objets, ses sons, ses odeurs nous transporte ailleurs. Les enfants sont les rois de ces voyages et de ces inventions d'un autre monde... »

À partir de 1 an - Durée 30 mn - Salle Saint-Jean

Gratuit - Réservation obligatoire : [craelaccueil@gmail.com](mailto:craelaccueil@gmail.com)



Programme proposé dans le cadre de "**Premières Pages**", opération partenariale entre le ministère de la Culture, le Département de la Savoie, le Conseil Savoie Mont Blanc, Savoie-biblio avec le soutien de la Caisse d'allocations familiales de la Savoie et de la Mutualité sociale agricole Alpes du Nord.

# Mini Séjour en autonomie à OK Corral:



*5 familles ont été accompagnées pendant plusieurs mois dans la préparation de leur mini séjour à ok corral par le CSAEL, dans le cadre du volet aide aux L'investissement au long cours (réunions de choix de destination, de préparation du séjour, opération d'autofinancement, etc..) pour un départ effectif du 20 au 22 septembre dernier dans un parc d'attraction sur le thème des cowboys et des indiens dans les Bouches du Rhône (nuit en Tipis, en Chukwagons , spectacles, attractions diverses...)*

*Ravies de leur expérience partagée , elles sont rentrées pleines de souvenirs , et d'envies...*

*Un beau projet d'accompagnement vers l'autonomie des familles qui porte ses fruits.*





Un samedi par mois

# RÉCRÉATION JEUX

Venez jouer et laissez-vous guider, seul ou en famille

de 0 à 99 ans\*

\* Les parents restent présents pendant la séance

9H30/12H

Arrivées et départs libres

GRATUIT

Samedi 05 octobre

Lépin-le-lac

Salle de l'imprimerie

Avec la participation du sou des écoles



**AEL** AGIR  
Associations  
Généralistes

Centre Socioculturel  
Lac d'Aiguebelette

04 79 28 57 39

457 route du lac 73470 NOVALASE

[www.centre-socioculturel-ael.fr](http://www.centre-socioculturel-ael.fr)

 CentreSocioculturelAEL



### Dimanche 6 OCTOBRE 2024 à 20 h "LE LEOPARD DES NEIGES VO sous titrée "

Dans une province déserte du Tibet, un léopard des neiges s'introduit de nuit dans un enclos et tue neufs moutons. Ivre de sang, il s'y endort et se retrouve prisonnier au matin. Une équipe de télévision arrive sur les lieux alors que le berger, fou de colère, promet de tuer l'animal si l'État refuse de lui accorder une compensation financière. Son frère, un jeune lama qui semble communiquer de manière subliminale avec l'animal, veut le sauver à tout prix, tout comme deux policiers qui tentent de raisonner le berger.



tout public

5,50 €

- de 25 ans

3,50 €

adhérents

AEL 4,50 €

### Dimanche 20 octobre 2024 à 17 h " MOI, MOCHE ET MECHANT 4"



Pour la première fois en sept ans, Gru, le super méchant le plus populaire du monde, devenu super agent de l'Agence Vigilance de Lynx, revient dans un nouveau chapitre aussi hilarant que chaotique de la célèbre saga d'illumination : MOI, MOCHE ET MÉCHANT 4. Gru, Lucy et les filles, Margo, Edith et Agnès accueillent le petit dernier de la famille, Gru Junior, qui semble n'avoir qu'une passion : faire tourner son père en bourrique. Mais Gru est confronté à un nouvel ennemi Maxime Le Mal qui, avec l'aide de sa petite amie, la fatale Valentina, va obliger toute la famille à fuir.

Vous pouvez apporter votre coussin



### Dimanche 20 octobre 2024 à 20h "LE FIL"

Depuis qu'il a fait innocenter un meurtrier récidiviste, Maître Jean Monier ne prend plus de dossiers criminels. La rencontre avec Nicolas Milik, père de famille accusé du meurtre de sa femme, le touche et fait vaciller ses certitudes. Convaincu de l'innocence de son client, il est prêt à tout pour lui faire gagner son procès aux assises, retrouvant ainsi le sens de sa vocation.



# QUOI DE NEUF DU COTE DES PARTENAIRES ET ASSOCIATIONS ?

**DIMANCHE 06 OCTOBRE**  
10h-18h

Vous voulez donner de l'air à vos armoires, libérer vos étagères, changer votre garde robe ?

Venez participer au

**ENTRÉE LIBRE**

**VIDE DRESSING**

Salle communale d'Aiguebelette le lac

POUR LES EXPOSANTS

5€ la place

BUVETTE & SNACK SUR PLACE

*prenez à amener vos portants !*

ELA ASSOCIATION BIENVENUE LIBRE AIGUEBELETTE

Pour être sûr de pouvoir participer, merci de vous inscrire au plus tard le 25 septembre par mail ou par téléphone :

Mail : elaignebelette73@gmail.com • Tél. : 06 84 36 20 55

MARCHE SOLIDAIRE

**OCTOBRE ROSE**

3<sup>ème</sup> EDITION

15 OCTOBRE 2024

ENTRE 9H ET 12H | AU LAC DE ROMAGNIEU

Venez marcher contre le cancer du sein pour soutenir les malades et sensibiliser au dépistage

Possibilité sur place de faire un don à LA LIQUE

POUR + D'INFORMATIONS, CONTACTEZ ANNE-LAURE SALOMON INFIRMIERE ASALEE 07 55 61 47 06

**LA VÉLOBRICOLADE**  
L'atelier qui en connaît un rayon

Auto-réparation Partage Savoir Faire Vélo Convivialité

EN AVANT PAYS SAVOYARD



**OUVERTURE**  
LE 5 OCTOBRE 14H-17H

ATELIER PRÊTÉ AU MUNIN  
73610 ST ALBAN DE MONTBEL

Puis tous les samedis 14h-17h

APS@ROUELIBRE.NET / 07 81 08 63 78

Création d'une antenne de l'Association Roue Libre en Avant-Pays Savoyard et d'un atelier vélo dans un local prêté à St-Alban de Montbel.

"La Vélobricolade en Avant-Pays Savoyard : Que vous soyez cycliste, mécanicien·ne, intéressé·es par la question vélo, en besoin de réparer ou remettre en état votre vélo, ou tout simplement curieux·ses.

Quand ? Ouverture le samedi 5 octobre à 14h puis chaque samedi 14h-17h.

Où ? Route du Munin, Gué des Planches, St-Alban de Montbel"



La 35ème édition des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) est prévue du 7 au 20 octobre 2024, autour du thème « En mouvement pour notre santé mentale ».

En Savoie, un collectif de professionnels et bénévoles engagés organise des événements pour lutter contre la stigmatisation des troubles psychiques et offrir à la population des espaces d'échange et d'information sur la santé mentale.

La santé mentale est une préoccupation omniprésente qui nous touche tous directement ou indirectement. Le thème de cette année, " En mouvement pour notre santé mentale", met en avant les bienfaits de l'activité physique, qui contribue au bien-être physique, mental, psychologique et social. L'activité physique permet d'agir favorablement sur la réduction de l'apparition du stress, de l'anxiété et des troubles psychiques mais aussi dans le renforcement de l'estime de soi.

Un camion itinérant, le « Psytruck » voyagera de territoire en territoire pour venir échanger avec la population au sujet de la santé mentale.

Le Psytruck fera étape sur l'avant-pays savoyard !

Rendez-vous le mercredi 16 octobre, de 14h30 à 17h00 sur le parking de l'Hyper U du Pont-de-Beauvoisin (2L La Baronnie, route de Domessin).

Des professionnels et bénévoles échangeront avec vous sur la santé mentale et vous proposeront des quiz, activités ludiques et parcours sportif adapté pour une santé mentale en mouvement.

L'évènement est coordonné par le Répsy et Espoir 73, en partenariat avec le Département de la Savoie, la Croix-Rouge, le Cotagon, le CHS de la Savoie et Siel Bleu.

Contacts : [charlotte.reboulin@espoir73.fr](mailto:charlotte.reboulin@espoir73.fr) / [contact73@repsy.fr](mailto:contact73@repsy.fr)

De nombreux évènements sont prévus ! Retrouvez tout le programme des SISM en Savoie sur : <https://www.chs-savoie.fr/semaines-dinformation-sur-la-sante-mentale-2/>



## Sur l'Avant-Pays Savoyard

**Psytruck : escale du camion où l'on parle de santé mentale**

**Mercredi 16 octobre, 14h30-17h**

**Hyper U, Le Pont-de-Beauvoisin**

Zone industrielle de la Baronnie, Route de Domessin

**Ouvert à toutes et tous, gratuit**

Contact : RéPsy : 04 56 58 84 30, contact@repsy.fr



À l'occasion de la 35<sup>ème</sup> édition des **Semaines d'Information sur la Santé Mentale** (SISM), un collectif départemental de professionnels et bénévoles engagés organise des événements pour lutter contre la stigmatisation des troubles psychiques et offrir à la population des espaces d'échange et d'information sur la santé mentale.

La santé mentale est une préoccupation omniprésente qui nous touche tous directement ou indirectement. Le thème de cette année, "**Tous en mouvement pour notre santé mentale**", met en avant les bienfaits de l'activité physique, qui contribue au bien-être physique, mental, psychologique et social. L'activité physique permet d'agir favorablement sur la réduction de l'apparition du stress, de l'anxiété et des troubles psychiques mais aussi dans le renforcement de l'estime de soi.

De nombreuses activités sont prévues, dont un « Psytruck » itinérant, un camion qui voyagera de territoire en territoire pour venir vers vous et échanger au sujet de la santé mentale. **Rejoignez-nous pour faire de cette édition un succès collectif ! Ensemble, faisons un pas vers une meilleure santé mentale !**

## Retrouvez le programme des SISM en Savoie



Sur : [www.chs-savoie.fr](http://www.chs-savoie.fr)

Ou sur la page Facebook :

[Semaines d'Information sur la Santé Mentale - Territoire de la Savoie](#)

Pour plus d'informations : [contact73@promotion-sante-ara.org](mailto:contact73@promotion-sante-ara.org)





**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 2<sup>ème</sup> Semestre 2024

**Lundi 2 septembre**

« Comment j'ai pris conscience de mon identité d'aidant ? »

**Lundi 14 octobre**

« Qu'est ce qui a changé depuis que je suis aidant ? »

Lieu : MAISON DU LAC D'AIGUEBELETTE  
572 ROUTE D'AIGUEBELETTE  
73470 NANCES

**Lundi 25 novembre**

« Être à bout, pas un tabou ! »

**Lundi 16 décembre**

« Se raconter : se faire du bien et transmettre. »



À cette adresse :

Base d'Aviron, 1003 route des plages – Les Anjou  
73470 Novalaise - Accès portail piéton parking  
principal



Contact :

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

Le Café des aidants est soutenu  
par nos partenaires :



# Journées

Du 7 au 19  
octobre  
2024

# France services



## France services La Poste

122 route du lac 73470 Novalaise  
Téléphone : 04,79,26,96,22  
[novalaise@france-services.gouv.fr](mailto:novalaise@france-services.gouv.fr)

### Le 07 octobre

Échange sur la cyber sécurité  
avec deux intervenantes de la  
gendarmerie(13:30-15:30)

### Le 08 octobre

Accueil café-jeux et présentation  
de la tablette ARDOIZ avec  
diagnostic numérique

### Le 11 octobre

Connaissez vous France-  
Connect?  
Présentation de l'identité  
numérique

**PROCHE DE VOUS, PROCHE DE CHEZ VOUS**

Inscription et renseignements auprès de votre France services et sur [france-services.gouv.fr](https://france-services.gouv.fr)

**NOVALAISE**

