

L'AEL VOUS ACCOMPAGNE



Newsletter 20

FEVRIER 2021

Un mois de février tout en couleur, en partage et émotions !

Prenez le temps de découvrir la nouvelle plaquette 2021 "Être Senior et alors", le CS AEL met en place de nombreux ateliers pour faciliter le quotidien des habitants du territoire de plus de 60 ans. Découvrez également notre rubrique quoi de neuf ce moi-ci au CS AEL, avec ses infos, ses formations et ses temps forts.

Février est aussi le mois du Carnaval, des couleurs et de la fête, les enfants et les jeunes du Centre Socioculturel ont pu profiter de vacances captivantes, riches en découvertes et partages.

Le tour du monde des Carnavals était au programme.

La poésie s'est invitée avec les Rallumeurs d'Etoiles et leurs montgolfières, la musique avec les percussions de l'École de Musique GESAM, les couleurs avec le Collectif de la Maise et ses graff, la gourmandise avec ses crêpes, tacos.

Bravo à toute l'équipe d'animation qui a concocté un programme riche et divertissant pour tous les enfants



Au sommaire : Nouveau : Plaquette 2021 "Être Senior et Alors"

INFOS AEL

les Vacances d'hiver à
l'accueil de Loisirs ...



"Evasion, Rêves et Voyages"
les Rallumeurs d'Etoiles
les Carnavals du Monde
Jeunesse
Le Vol des Statuettes

Street Art à l'AEL,
Atelier Graff

page gourmande

Atelier d'écriture
les Ateliers de Valérie

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,

ETRE SENIOR ET ALORS ...



NOVALAISE DC 13/02/21

Un nouveau programme pour les seniors au centre socioculturel

Pour 2021, le centre socioculturel AEL de la commune a développé un nouveau programme d'ateliers réservés aux seniors du territoire.

Soutenu par le Département, le centre socioculturel AEL met en place et développe des actions à destination du public de plus de 60 ans, habitants du territoire. L'objectif est de retarder le vieillissement de manière ludique, conviviale et bienveillante, pour vieillir confortablement et vivre sa retraite en toute sérénité.

Le programme se décline en divers ateliers collectifs, permettant de maintenir l'épanouissement quotidien attendu par chacun.



Parmi les ateliers proposés, il y a une initiation au numérique. Photo Le DL/V.P.

Le programme détaillé de 2021

- **Avril** : Se former aux gestes qui sauvent : Prévention et secours civiques de niveau 1 (PSC1), Réviser le code de la route et ses évolutions, et se rassurer sur sa conduite.
- **Avril à juin** : S'initier au numérique ou se perfectionner.
- **Septembre** : Retrouver un sommeil de qualité et comprendre ce qui lui nuit.
- **Septembre à décembre** : Rester en forme le plus longtemps possible, et prendre soin de soi et de son corps.
- **Octobre et novembre** : Lutter contre le vieillissement intellectuel, en stimulant sa mémoire.

De multiples propositions adaptées au plus grand nombre. Les ateliers sont gratuits, mais sur inscription préalable. Un transport à la demande est aussi assuré.

Le programme 2021 complet est disponible au CSAEL et sur demande par mail ou téléphone.

Contact : 04 79 28 57 39
ou csaelfamille@gmail.com

Les inscriptions sont
ouvertes au CS AEL
- activités régulières
- ateliers collectifs :
conduite, sommeil,
ateliers numériques,
PSC1, mémoire, corps en
mouvement



UN PROGRAMME 2021 POUR UNE ANNEE POSITIVE ET ACTIVE

Le Centre Socioculturel AEL développe des actions à destination du public des plus de 60 ans du territoire.

L'objectif est de retarder le vieillissement de manière ludique, conviviale et bienveillante, pour avancer en âge confortablement et vivre sa retraite en toute sérénité.

Le programme se décline en divers ateliers collectifs, permettant de maintenir l'épanouissement quotidien attendu par chacun, ainsi qu'en activités régulières.

Des activités pour vous divertir

Atelier d'écriture Plaisir

Atelier mensuel sur inscription à la séance

Des moments privilégiés pour découvrir, s'amuser avec ses mots et ceux des autres... À partir de propositions diverses, ludiques et sensibles. Ecrire et partager ses textes, recevoir une belle écoute stimulante dans un groupe convivial.

EDTNETE Scrabble

Le mardi matin - Sur inscription

Se retrouver pour entretenir et développer sa mémoire, son orthographe et son vocabulaire en toute convivialité sans esprit de compétition.

Peinture

Le jeudi après midi - Sur inscription

Découverte et apprentissage de techniques de dessin et de peinture dans un cadre convivial.

Gym douce

Le mardi ou le jeudi matin - Sur inscription

Apporter à chacun(e) épanouissement, détente et une meilleure forme physique.

Renseignez-vous !

Des services pour vous accompagner



POINT RELAIS CAF

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

• Sur RDV au 04 79 28 57 39 :
Mardi 15h - 18h • Jeudi 9h - 12h

• Visioconférence avec un technicien CAF
Sur RDV au 04 79 28 57 39 :
Lundi 14h - 16h

Des questions, des besoins, des envies ?

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

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

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

Jeudi : 8 h - 12 h • Vendredi : 8 h - 12 h



457, route du Lac • 04 79 28 57 39

www.centre-socioculturel-ael.fr

Conception : B. J. / Liberte creative



édition 2021

être SENIOR et alors...

Des ateliers • Des activités • Des services



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 26 avril 2021 : 9h - 16h30

Au CSAEL, avec repas partagé - GRATUIT

Sur inscription au CSAEL avant le 17 avril 2021



ateliers Mémoire

Animés par La Fabrique à Neurones

10 places

En groupe, stimuler sous forme de jeux sa mémoire et prolonger son autonomie intellectuelle en boostant sa santé mentale

Les lundis 10h - 11h :

4 - 11 - 18 octobre et 8 - 15 - 22 novembre 2021

Au CSAEL - GRATUIT

Sur inscription au CSAEL avant le 16 septembre 2021



Des ateliers pour faciliter votre quotidien

Possibilité de transport, appelez nous si besoin



ateliers Sommeil

Mieux comprendre le sommeil pour mieux le gérer

10 places

Proposés par la CARSAT

Le sommeil : effet sur le vieillissement, les maladies associées. Conseils de prévention, les ennemis du sommeil, les gestes et attitudes pour bien dormir et des techniques de relaxation

Cycle de 2 séances de 2 h

Jeudi 23 et 30 septembre : 14h - 16h

Au CSAEL - GRATUIT

Sur inscription, pour le cycle complet des 2 séances avant le 16 septembre 2021,



Formation PSC1

Gestes de Premiers secours (proposée par l'UFOLEP)

10 places

Samedi 24 avril : 8h30 - 17h

Au CSAEL, avec repas partagé - GRATUIT

Sur inscription au CSAEL avant le 16 avril 2021

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 1^{er} - 8 - 29 avril, 6 - 20 - 27 mai, 3 - 10 - 17 et 24 juin 2021

Au CSAEL - GRATUIT

Sur inscription, pour le cycle complet des 10 séances, au CSAEL avant le 25 mars 2021



ateliers Mon corps en mouvement

Animés par La Compagnie Choryphée

8 places

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

Cycle de 10 séances de 2 h

Les jeudis, 9h30 - 11h30 : 16 - 23 - 30 septembre, 7 - 14 octobre, 4 - 18 - 25 novembre, 2 et 9 décembre 2021

Au CSAEL - GRATUIT

Sur inscription, pour le cycle complet des 10 séances, au CSAEL avant le 10 septembre 2021





FORUM JOBS D'ETE

samedi 24 avril 2021- 9h-13h

Saint Alban de Monbel
(salle François Cachoud)

Plus de 200 postes à pourvoir

Secteur : Tourisme, Agriculture, Viticulture, Industrie, Commerce,
Service et aide à la personne, Animation, autres ...

Partenaires institutionnels : Cap emploi, Wincov (solution de
mobilité), Association adiction France, MLJ et Pole emploi



mission locale pour venir à la tonte - Samedi, le 24/04/21



Voici le lien vers la landing page puis vers le bordereau
d'inscription. Retrouvez ce lien sur la page Facebook du
Centre socioculturel

<https://spark.adobe.com/page/o2hbTZULkNE2c/>

QUOI DE NEUF CE MOIS CI AU CS AEL ?



INFOS, FORMATION

TEMPS FORTS, ANTI GASPI

Les inscriptions pour les mercredis de la dernière période jusqu'au 30 juin 2021 sont ouvertes. Découvrez le programme sur notre site Internet et sur Facebook



Formation au PSC1 au Printemps 2021
inscriptions jusqu'au 19 mars au CS AEL

Centre Socioculturel de Lac d'Aiguebelette
Association A.E.L.
497 Route du lac, 74201 NOVALAISE
Tel : 04 79 29 07 39
aelaccueil@gmail.com
www.centre-socioculturel-ael.fr
https://www.facebook.com/CentreSocioculturelAEL/

**Envie de vous former
AUX GESTES QUI SAUVENT ???**

Inscrivez-vous à la prochaine session de **formation au PSC1** prévue au printemps 2021 par votre Centre Socioculturel avec l'UFOLEP

Inscriptions jusqu'au 19 mars au Centre Socioculturel

Formation de 8h consécutives
un **samedi au printemps 2021**
(date non définie à ce jour)

Tarif : 55 €

ATTENTION :
Places limitées !!

A l'occasion de la semaine nationale de la Petite Enfance sur le thème DROLES D'HISTOIRES ! LES HEROS C'EST VOUS, les assistantes maternelles et les enfants sont invités le lundi 22 mars à Aiguebelette Le Lac et le jeudi 25 à Novalaise.

Pendant le temps collectif du RAM, ils pourront ensemble découvrir un parcours des Héros, écouter des Histoires, réaliser un bricolage et prendre une photo avec "Super Nounou".



QUOI DE NEUF CE MOIS CI AU CS AEL ?



INFOS, FORMATION
TEMPS FORTS



QUESTIONNAIRE HABITANTS CCLA

Page 1 / 1

Vous habitez sur le territoire de la Communauté de Communes du Lac d'Aiguebelette(CCLA)? Votre avis nous intéresse.

La CCLA et le Centre Socio-Culturel AEL souhaitent mieux connaître vos besoins, vos envies pour adapter leurs actions sur le territoire.

Découvrez le questionnaire en ligne sur notre site web et sur le
Facebook.

Parce que votre avis est précieux,
toute l'équipe vous remercie de prendre le temps de répondre à
ses questions

<https://form.dragnsurvey.com/survey/r/80620c26>

QUOI DE NEUF CE MOIS CI AU CS AEL ?



1er BUDGET CITOYEN DE LA SAVOIE

DEPOSEZ VOS IDEES EN LIGNE JUSQU'AU 31 MARS



1er Budget citoyen de la Savoie : Proposez vos idées !



Vous aimeriez réaliser un projet pour améliorer votre quotidien et celui des savoyards. Avec le BUDGET CITOYEN le Département vous permet de présenter votre idée et espérer une aide pour financer cet investissement.

Si vous avez plus de 10 ans, que vous avez un projet écoresponsable et/ou qui favorise le lien social, alors déposez ICI cette idée.

Puis rendez-vous au mois de Septembre 2021, sur le site vosprojetspourlasavoie pour choisir vos 3 projets préférés et décider des actions qui obtiendront une aide du Département.

Un budget d'1 million d'euros est réservé pour ce premier Budget Citoyen.

Adultes, jeunes, associations mobilisez-vous pour dessiner la Savoie de demain.

Vos projets pour la Savoie : Comment ça marche ?

Aménager un parcours de santé multigénérationnel, installer une borne musicale mobile dans les maisons de retraite, mettre en place un ramassage scolaire collectif à vélo... les idées ne manquent pas ! Et vous, quel projet souhaiteriez-vous réaliser ? Avec le Budget citoyen, vous pouvez agir directement pour votre territoire et ses habitants.

Alors lancez-vous !

Qui peut participer ?

Toute personne de plus de 10 ans qui habite ou étudie en Savoie ; les associations et collectifs dont le siège est en Savoie. Si vous avez entre 10 et 25 ans, la catégorie « Projets jeunes » est faite pour vous !

QUOI DE NEUF CE MOIS CI AU CS AEL ?



INFOS, FORMATION
TEMPS FORTS

Etape 1 / Jusqu'au 31 mars 2021

En un coup d'oeil !



Déposez vos idées en ligne sur vosprojetspourlasavoie.fr. Simple et rapide à remplir, le formulaire décrit votre projet, ses objectifs, sa localisation, précise son coût et indique qui sera en mesure d'en porter la réalisation (association, commune, établissement scolaire, autre maître d'ouvrage).

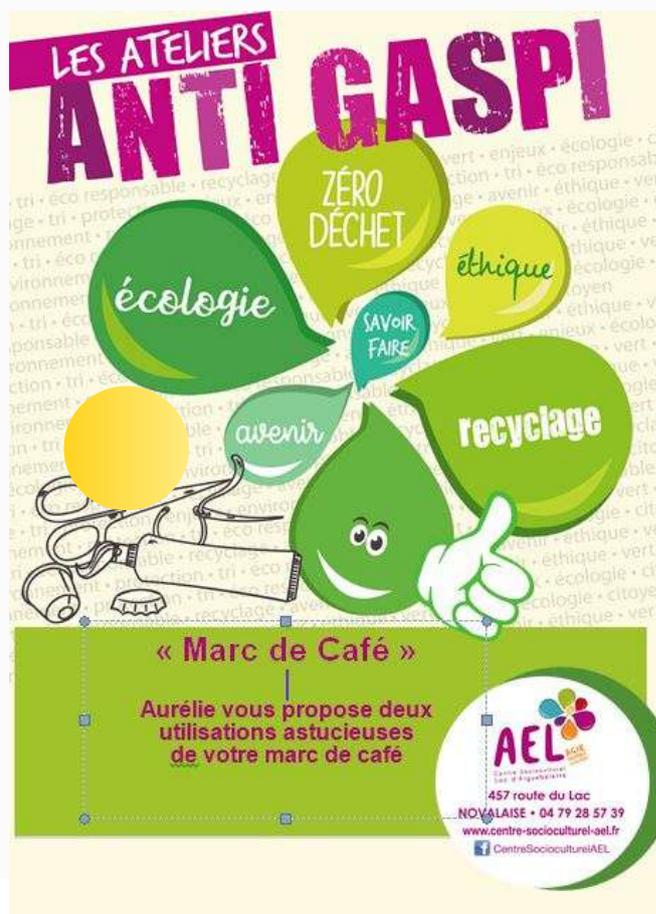
ET L'AEL dans tout ça ?

L'AEL en tant que centre social soutient les initiatives collectives des habitants ! Dans le cadre du premier budget citoyen du département de la Savoie, l'AEL :

- Informe les habitants du territoire sur l'appel à projet
- Accompagne les initiatives : « des idées à leur concrétisation »
- Facilite la mise en relation auprès d'acteurs du territoire
- Peut se porter « Maître d'ouvrage » pour accompagner techniquement la mise en œuvre de votre projet

Alors, une idée ? Un projet ? Des envies ?

**Ne jetez plus votre marc de café,
découvrez deux utilisations
astucieuses proposées par Aurélie
pour être Belle et Gourmande**



Gommage au marc de Café

3 cuillères à soupe de marc de café, 1 cuillère à soupe de miel, 1 cuillère à soupe d'huile végétale (argan, amande douce, olive...)

Mélanger les 3 ingrédients



Appliquer sur peau humide en massant énergiquement puis rincer abondamment.

Crème brûlée au marc de café :

Ingrédients pour 3 personnes : 75 mL de lait entier, 150 mL de crème fraîche, 25 g de marc de café, 75g de sucre, 2 jaunes d'œufs.



La veille, mélanger le lait, la crème et le marc puis réserver au frais pour que le café infuse.



Le lendemain, filtrer le café à l'aide d'un chinois ou d'un filtre à café puis faire chauffer le lait et la crème. Juste avant l'ébullition, baisser le feu et laisser frémir une dizaine de minutes en remuant régulièrement.

Préchauffer le four à 160°



Battre le sucre avec les jaunes d'œufs, ajouter la crème chaude petit à petit.

Remettre le mélange dans la casserole et à feu très doux laisser prendre en remuant. Dès que la crème nappe la cuillère, arrêter la cuisson.



Répartir la crème dans les moules. Faire cuire au four au bain marie pendant 30 minutes. Laisser refroidir et mettre au réfrigérateur pendant au moins 6 heures.

Au moment de servir, recouvrir les crèmes d'un voile de sucre et faire caraméliser à l'aide d'un chalumeau (ou avec le grill du four en position max).

Carnaval



Les personnages du Carnaval se sont perdus dans Novalaise. Les enfants ont dû redoubler d'ingéniosité pour les retrouver grâce à une course d'orientation endiablée



départ de Clément pour de nouvelles aventures



Jeudi 11 février

Les enfants accueillent les
"Rallumeurs d'Étoiles".
Tous participent à la création de
montgolfières en papier
pour un envol réussi à 17 heures



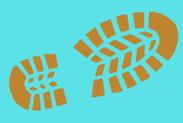
11 - 17
ans
jeunesse



Le Vol des Statuettes du CS AEL

Ce mercredi 10 février, le "Boss" a convié plusieurs équipes d'agents secrets stagiaires pour retrouver les statuettes dérobées et arrêter le coupable qui court les rues de Novalaise. Pour devenir un véritable agent secret, il a fallu valider plusieurs épreuves, afin de gagner des indices, récupérer les totems. le "Boss" a toujours gardé un oeil sur le travail de ses agents qui ont reçu diplôme et récompenses

Encore Merci à Orane et Léa pour la préparation de ce grand Jeu



Parcours sportifs
blind test
illusions d'optique
fleurs de coton
dites Wii
musique Challenge
MacGyver et son
rayon laser

EPREUVES







Antoine et Yohan du collectif de la Maise sont venus initier les Jeunes à l'histoire et aux techniques du Graff. Tous ont été ravis de cette découverte qui leur a permis d'exprimer leur créativité. L'après-midi a été consacré aux graffitis de la ville de Chambery



Le collectif de la Maise a initié les jeunes et leur a raconté l'histoire du Graff. Tous ont été ravis de cette prestation qui leur a permis d'exprimer leur créativité. L'après midi, une sortie Graffity dans la ville de Chambery a complété cette belle découverte

THANK YOU



INGREDIENTS

Nombre de personnes 6
préparation 30 minutes

cuisson 45 minutes

Facile - Bon marché

Ingrédients

150 g de riz

0,5 l de lait

75 g de sucre

1 œuf

50 g de chapelure

bain de friture

Étapes

Lavez bien le riz, jetez-le dans une grande casserole d'eau bouillante et égouttez-le au bout de 5 minutes.

Remettez-le dans la casserole vide, ajoutez le lait et le sucre.

Amenez très doucement à ébullition et laissez cuire jusqu'à ce que le riz ait absorbé tout le lait, ce qui demande environ 30 minutes.

Étalez le riz au lait sur un marbre ou sur du papier d'aluminium en une couche d'environ 1,5 cm d'épaisseur. Laissez-le refroidir.

Coupez le riz au lait en cubes de 3 ou 4 cm de côté. Battez l'œuf dans une assiette creuse et mettez la chapelure sur une autre assiette.

Passez chaque beignet successivement dans l'œuf battu et dans la chapelure. Faites chauffer le bain de friture.

Lorsqu'il est très chaud, trempez-y les beignets par 3 ou 4 et laissez-les bien dorer (environ 2 à 3 minutes).

Retirez-les à l'écumoire lorsqu'ils sont suffisamment dorés, posez-les sur du papier absorbant puis sur un plat chaud.

**Inspirés des
arancini italiens à
base de risotto,
coeur fondant !**



Atelier d'écriture "Les Plumes en Vol Libre"



Incipit

Un incipit (du latin incipio, is,ere : « commencer ») désigne les premiers mots d'une œuvre musicale chantée ou d'un texte littéraire (dans ce dernier cas, la notion

d'incipit peut s'étendre aux premiers paragraphes) ... in wikipédia.

Ce jour-là, les participants de l'atelier ont écrit à partir de photos et de quelques mots donnés en incipit. Voici les fragments ou extraits inventés par Anne-Sophie, Christine, Chantal, Isabelle, Marie-Christine, Régine, Véronique et Etienne.

Et au milieu, il y avait moi qui étais chargée de compter toutes les laitues. Découragée par l'ampleur de la tâche, je décidai de planter un gâteau dans l'espoir qu'il donnerait des petits suffisamment différents en taille et en couleurs pour que je puisse les identifier et les compter plus aisément.

Et au milieu de tout ce vert je me sentais étrange et étrangère. J'aurais voulu me fondre dans ce paysage bien ordonné mais rien à faire, je n'avais ni la couleur, ni les rondeurs.

Plus je m'avançais, plus ces immenses plantes dans leur corolles épanouies me donnaient le tournis. Je ferme les yeux et deviens un derviche tourneur et je ne sais plus où est le sol, le ciel, la réalité, qui je suis...

Mon esprit s'envole, se détache de mon corps et je tourne, je tourne, je tourne...

Vu d'ici, ça ressemble à un long lacet qui décore la montagne. Avec quelques centaines de vélos, en ce moment de Tour de France, cela détruirait la beauté du site. C'est calme, reposé... Cela nous donne envie de nous évader sur ce long fleuve tranquille.

Vu d'ici, il fallait faire preuve d'imagination pour comprendre à quoi pouvait servir ces longs rubans bitumés, qui plus est accompagnés d'une ligne jaune continue, dans ce paysage de regs où apparemment jamais personne ne roulait. Au loin, un océan placide ou une mer de sable ; je ne saurais trop dire où menait ce dédale sinuant à la crête de ce site caillouteux, il faudrait s'en rapprocher...



Atelier d'écriture "Les Plumes en Vol Libre"



Je n'aurais pas dû croire que cela menait au paradis... Et non, c'est dans le brouillard de cette ville que je suis reçu, au milieu des gratte-ciel et des lampadaires qui font oublier la beauté de ce que l'on vient de quitter. C'est étouffant, aveuglant, stressant... Il faut s'en sortir de cette étuve... Il faut vite remonter un peu plus haut... Retrouver le calme, la douceur, la beauté.

Je n'aurais pas dû jeter mon mégot de cigarette dans la poubelle de ce square. En un rien de temps le quartier s'est noyé dans un brouillard opaque généré par je ne sais quel produit chimique tapi au fond de ce conteneur. Il faut impérativement que je la retrouve pour essayer d'effacer mes bêtises avant l'arrivée des firefigther et ... des autorités.

Il n'aurait pas dû ... Non, il n'aurait pas dû. C'est toujours ce que l'on se dit lorsqu'il est trop tard. Isya semblait perdue dans un nuage de fumée. On distinguait juste sa robe carmin dans les vapeurs blanches, juste sa robe carmin, sa solitude, et à sa gauche, un sémaphore, avec en son sommet, comme une tache de pivoine, entortillée sur une tige, comme une tache échappée de sa robe, un ballon qui aurait voulu s'envoler de toute cette glue gazeuse, et puis l'immeuble, à demi caché, mangé par les brumes. À suivre ...

Au cœur du camp de réfugiés, le long des spirales de barbelés, deux grosses têtes carnavalesques vertes aux nez clownesques rouges font les pieds nickelés face aux tyrans opposés... Aucun autre accessoire que ces têtes grotesques dans cette steppe déserte....

Au cœur du désert, la provocation se déguise, l'humiliation prend sa revanche. Des masques de papier mâché coloré sourient aux fils barbelés froids enchevêtrés. Le nez rouge face à la force et au mépris. La caricature pour dire l'amertume, la révolte, l'envie de liberté. Bleu, rouge, vert, jaune, au milieu du gris





Cette fête promettait d'être belle. Toute la famille avait été invitée et avait tenue à être présente, et même les meilleurs copains avaient fait le déplacement. Il faut dire que ce n'est pas tous les jours que l'on fête ses quarante ans ! Jordan en était fier, fier de son âge et fier de ce qu'il était devenu. Lui le vilain petit canard de la famille, il allait leur montrer de quoi il était capable !

À suivre ...

Cette fête se déchainait en pétales de belles fleurs, en brassées de confettis multicolores. Connaissant le contexte explosif de l'alliance entre les deux familles, pourquoi a-t-il fallu qu'Omar offre au nouveau marié un colt enrubanné de brins de laine dans un étui plein de florescences ? C'est ainsi que l'ambiance chavira au drame....

Dans la courbe... nous découvrons stupéfaits cette drôle de chose. Sans nous en rendre compte chacun ralentit et prend ses distances, non par peur du dérapage, mais parce qu'un malaise nous envahit. Cette « chose » hérissée de pointes rouges semble nous murmurer de ne pas nous approcher. Elle nous tient en respect sans un mot, sans un regard.

Cette corona moto, tout droit sortie de nulle part va-t-elle changer notre manière de nous déplacer, de nous rencontrer ? Va-t-elle changer notre vie ?

Après ça ... plus rien ne m'étonne. Depuis deux millions d'années que je les observe, je vais de surprise en surprise. Jamais ils ne se lassent, jamais ils ne me déçoivent ! Il faut toujours qu'ils inventent des excentricités qui n'ont aucune utilité mais qu'ils appellent « art » ou

« beau ». Leur dernière trouvaille est certes intéressante, voire jolie avec ces deux grands yeux expressifs mais je suis le seul à pouvoir contempler leur ouvrage. Pourquoi ? M'est-il destiné ? Savent-ils seulement que j'existe ?

Mais enfin ! Place ! Place ! Je suis monsieur

Dromadaire, « Drom » pour les intimes. Je roule ma bosse dans ce music-hall. Ma représentation va bientôt commencer. Ma toiletteuse m'attend. Entrez, entrez braves gens ! Je vous promets un numéro spectaculaire, de l'inédit du jamais vu. Je vous entraîne dans les dunes du Ténére ! Les fans respectueux, billets d'entrée en poches, élargissent le cercle, les groupies, quant à elles, bataillent pour toucher leur idole, tâter sa bosse porte bonheur, soutirer un autopaphe (autographe avec les pattes ou patographe) ..



*Pastel sèches, pastels grasses et feutres
pour des lutins trognons !!*



*Les enfants
des Ateliers
de créations
Artistiques
de Valérie*