INFOSMAG N°153

JUILLET-AOÛT 2021

SPECIAL ÉTÉ

SOMMAIRE

La Vie dans l'Aljepa...	p. 2-3
Jeux et rétrospectives des activités passées	p. 4-5
Sorties Netflix et Cinéma	p. 8-9
Conseil de sorties	p. 10-15
Planning des activités	p. 13-14
Dépaysement proches et pas cher	p. 16-21
Dans ma cuisine en Juin...	p. 22-23

ALJEPA
HABITAT RESTAURATION - SÉMINAIRES

La vie dans l'ALJEPA...

Nouvel arrivant ?

Un livret d'accueil devrait bientôt t'être remis. Tu y trouveras à l'intérieur toutes les informations utiles sur le fonctionnement de ta structure d'accueil ainsi que tous les services fournis par celle-ci.

Si tu as besoin de plus d'informations, n'hésite pas à te rendre au service socio-éducatif (après l'entrée principale, à droite de l'accueil). Tu peux aussi te référer au responsable de ton étage, en poste au CVS.

Rappel pour la laverie et le repassage

HORAIRES :

En semaine :
8H - 22H

Le week-end :
9H - 23H

Nous vous rappelons qu'un système avec inscription sur un planning a été mis en place (numéro de logement sur le jour et créneau horaire qui vous convient).

Depuis mai, l'ALJEPA met aussi à votre disposition un service à repassage. Si vous souhaitez en bénéficier, adressez-vous à l'accueil. Attention, le matériel est à rendre 24h après le prêt.

La réserve alimentaire/vestimentaire est toujours ouverte

Nous vous rappelons que si vous avez des difficultés, une réserve alimentaire ainsi qu'une réserve de vêtements est à votre disposition à l'espace socio-éducatif. Venez voir l'équipe pendant nos horaires, du lundi au jeudi, de 13h à 20h et le vendredi de 15h à 19h !

COVID-19 : la vaccination ouverte à tous !

Pour vous inscrire dans le centre de vaccination près de chez vous :

- Par téléphone : 0 800 009 110 (gratuit)
- Sur Internet : www.sante.fr
- Vous pouvez vous renseigner auprès du médecin, pharmacien, de la mairie.

Le vaccin est gratuit pour tous. Selon les vaccins, il faut deux injections ou une seule : gardez le document avec le nom du vaccin. Prenez votre carte Vitale (mais si vous n'en avez pas, vous pourrez quand même être vacciné). Pour les personnes agés de 16 et 17 ans, la carte vitale d'un de vos parents vous sera demandée, à défaut, vous ne serez pas vacciné).

Plus d'information : www.vaccinationinfoservice.fr

Petit coup de blues ? Besoin de conseils ou d'un suivi médical ?

Dans le numéro 151 de l'InfosMag, nous vous avons proposé une liste de numéros d'urgence et nous vous avons conseillé des professionnels de santé à contacter en cas de problème. Désormais, à l'accueil ou au service éducatif, vous retrouverez cette liste de contacts sur un même prospectus.

Si vous n'arrivez pas à vous y retrouver dans tous ces numéros, pas de panique : venez au service socio-éducatif, nous vous aiderons à trouver les soins qui vous seront les plus adaptés.

les cinémas PATHE GAUMONT

PLACE DE CINÉ À 5€

Deux places par résidents et 1 fois par mois !

- *À récupérer au service socio-éducatif !*
- *Places utilisables pour le film de votre choix jusqu'en Mai 2022 !*
- *Les cinémas participants sont au dos du ticket.*

ATTENTION, LE PAIEMENT SE FAIT EN ESPÈCE AVEC L'APPOINT AUPRÈS DE EMMA ET DIDIER.

RÉTROSPECTIVE DES ACTIVITÉS JUIN - DÉBUT JUILLET

FRIPERIE

BLIND TEST

PÉTANQUE

TOURNOI DE PING PONG

FRIPERIE

L'ALJEPA PRÉSENTE

UN CONCOURS DE NOUVELLES

DATE LIMITE : 16 SEPTEMBRE

Thème 1 : la répartie

ET/OU

Thème 2 : Éternel recommencement

De 1 paragraphe à 2 pages

Style : Libre

DES PETITS CADEAUX A GAGNER

Quizz estival

Ca y est : l'été est là ! Les sorties à la mer démarrent, on se tartine de crème solaire, on savoure une petite glace sur la plage... et si on faisait marcher nos méninges ?
À vos stylos, prêts ? Entourez la (ou les) bonne.s réponse.s !

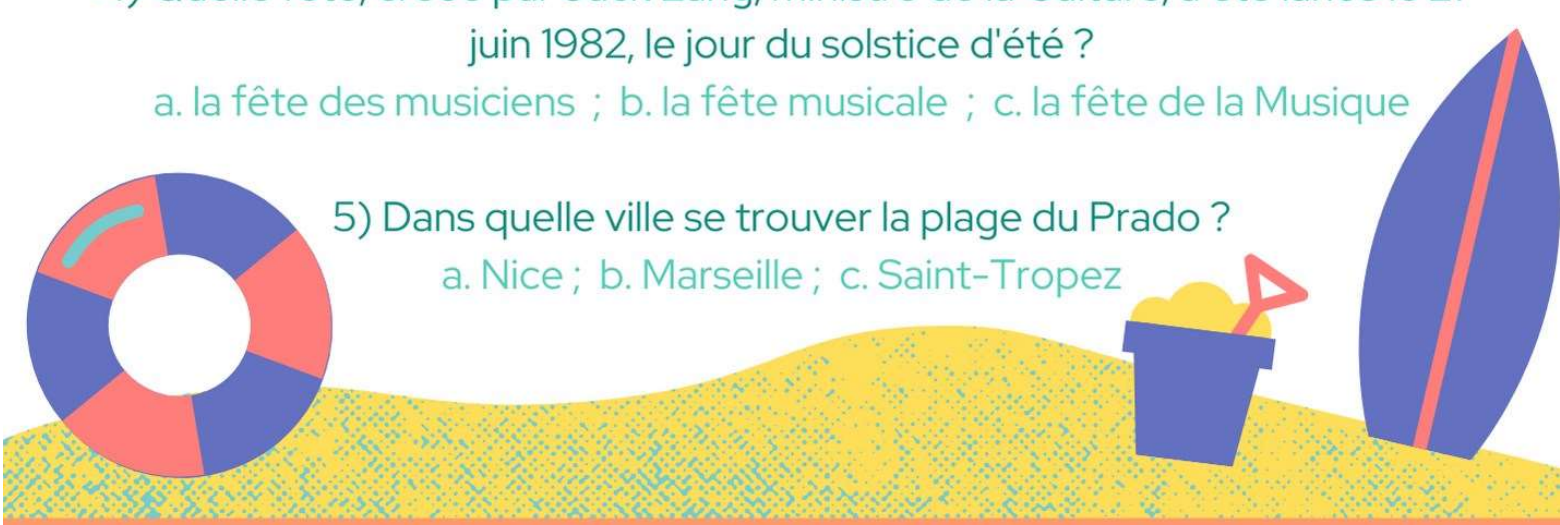
1) Comment appelle-t-on les habitants d'Aix-en-Provence ?
a. les Aix provençaux.ales ; b. les Aixois.es ; c. les Aquae Sextiens.nes

2) Comment s'appelle la montagne qui domine Aix-en-Provence ?
a. Le Montaiguet ; b. La Sainte Victoire ; c. la Trévaresse

3) Quels sont les signes astrologiques de l'été ?
a. Cancer, lion et vierge ; b. Cancer, poisson et lion ;
c. Cancer, vierge et taureau

4) Quelle fête, créée par Jack Lang, ministre de la Culture, a été lancé le 21 juin 1982, le jour du solstice d'été ?
a. la fête des musiciens ; b. la fête musicale ; c. la fête de la Musique

5) Dans quelle ville se trouver la plage du Prado ?
a. Nice ; b. Marseille ; c. Saint-Tropez



Réponses du quizz de l'Infosmag N°152 Juin 2021
1.b ; 2.c ; 3.a ; 4.c ; 5.a

SUMMER VIBES
Cool ou Cruel summer ?

8e BLABLATHAJ

Venez rencontrer et défier d'autres résidences Habitat Jeunes de PACA & Corse !

RDV le lundi 02 août de 19h à 20h !

AU PROGRAMME ?

Echangez sur l'été :
vos projets les plus incroyables
vs vos pires vacances passées

Puis tentez de remporter des goodies en affrontant les autres résidents lors d'un **BLINDTEST MUSCIAL** !

OÙ ?

Sur zoom

Thème de la photo-souvenir : L'ÉTÉ

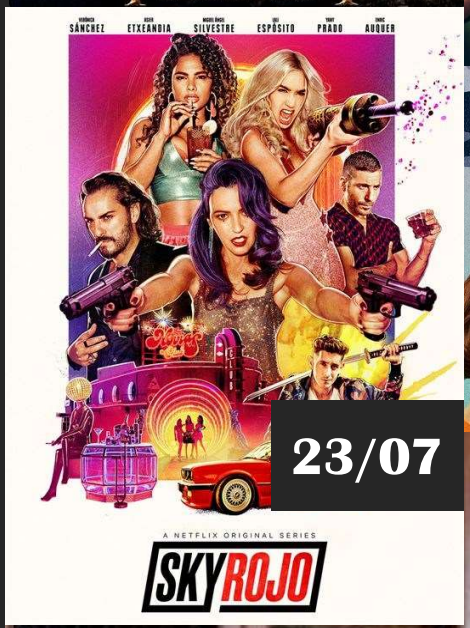
Renseignements & Infos auprès des équipes d'animation de ta résidence

Quelles sorties pour ce mois-ci ?

Sorties films/séries sur Netflix

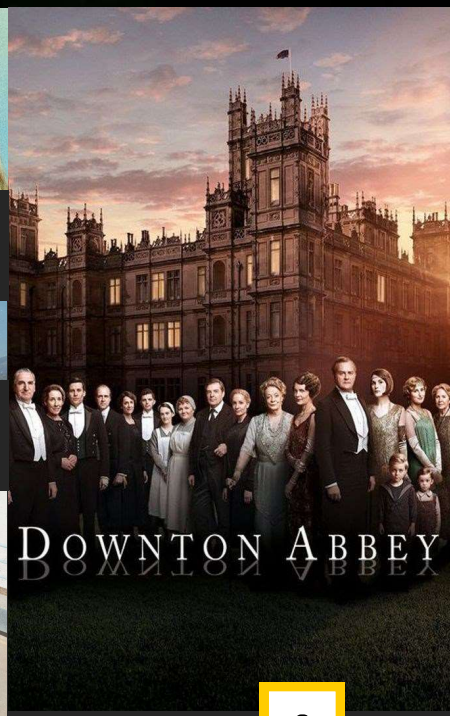
01/07

01/07

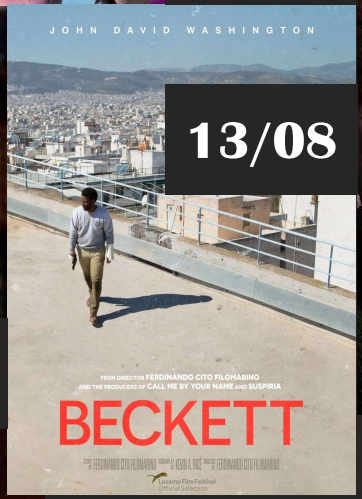


23/07

09/07



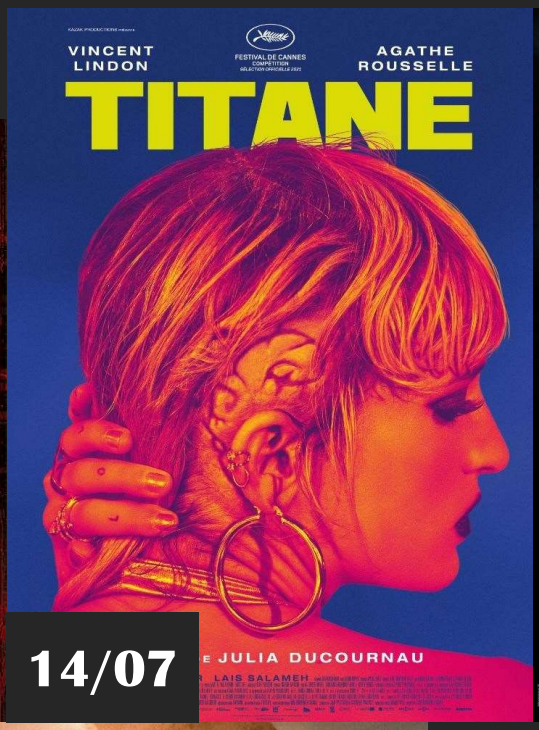
27/08



13/08

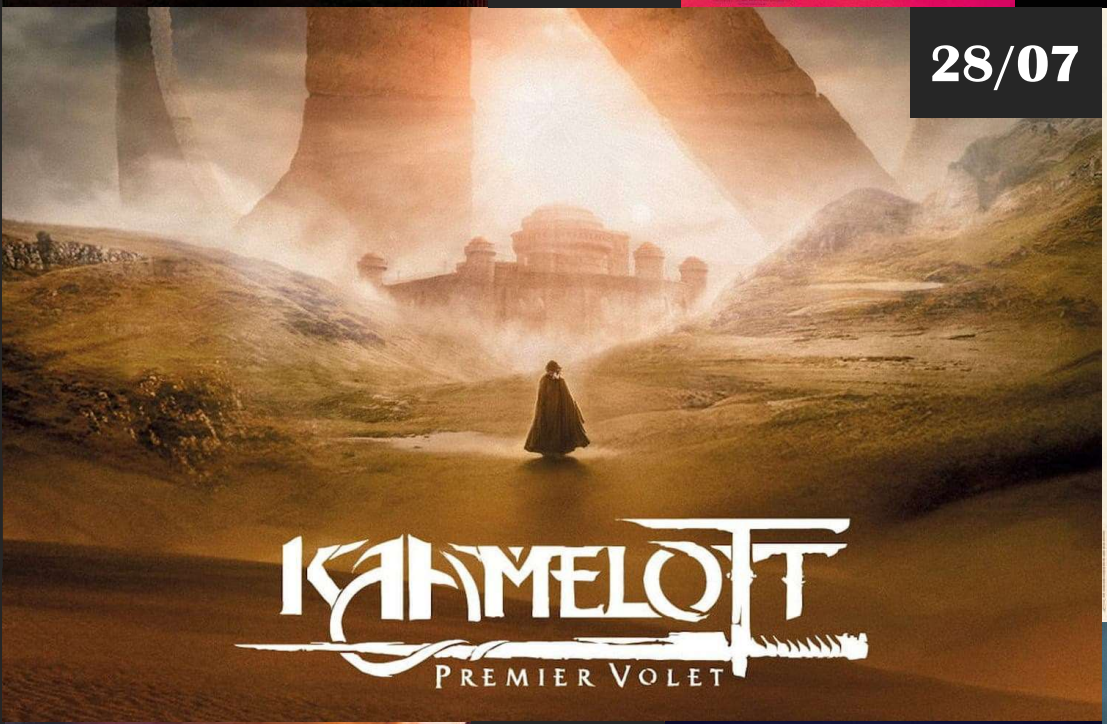
Sorties films dans les cinémas aixois

07/07



14/07

21/07

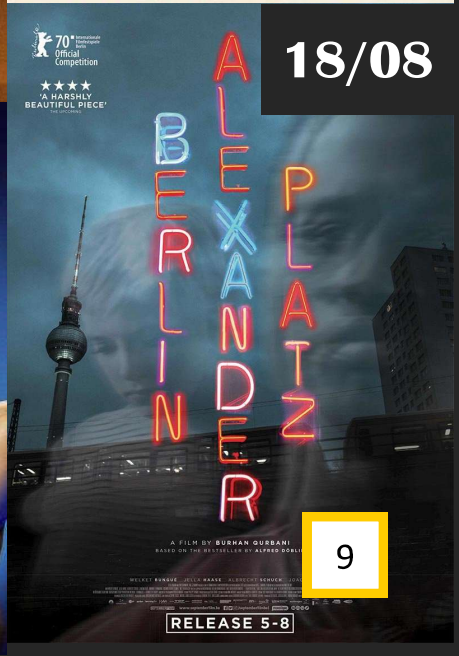


28/07

04/07

11/08

11/08



18/08

Les conseils...

... sont de sorties !

Même si l'InfosMag culturel est sorti (disponible dans les points de distribution habituels), en +, on vous propose une petite sélection de bons plans de l'été dans Aix-en-Provence et les alentours.

Des rencontres animalières...

Les animaux sont interdits à l'ALJEPA mais ça ne vous empêche pas de profiter de l'affection d'animaux autour d'une tasse de chocolat ou de café...

Mon Chat pitre — Librairie

Ouverte depuis juin 2021, une librairie d'un autre genre vous accueille du mardi au samedi, de 10h à 19h. Venez trouver votre nouveau bouquin préféré, tout en étant bien entouré de félins bienveillants.

Adresse : 13 Rue de Montigny, 13100 Aix-en-Provence

Meow Cat Café — Bar à chat

Avec un café ou une pâtisserie maison, ce bar vous accueille et vous offre une bonne dose de ronron, du mardi au samedi, de 11h à 18h.

Adresse : 10 rue Fonderie, 13100 Aix-en-Provence

Emprunte mon toutou — Site internet

Vous adorez les chiens mais ne pouvez en avoir ? Des maîtres vous confient gratuitement le leur, le temps d'une promenade : amusez-vous et chouchoutez-les !

Inscription gratuite sur https://www.empruntemontoutou.com/

Les rencontrent ludiques !

Vous jouez toujours aux mêmes jeux ou vous recherchez des partenaires pour vous challenger ? Cette petite sélection de bars devrait vous plaire…

PlatÔbar — Bar à jeux de société

Des tonnes de jeux à essayer, une équipe sympathique, une carte variée et changeante pour manger et boire. Un must à Aix-en-Provence pour les amateurs de jeux de société, ou pour juste passer un bon moment ! Ouvert la semaine de 17h à 01h du matin et le week-end de 14h à 01h.

Adresse : 40 Rue des Tanneurs, 13100 Aix-en-Provence

NextG — Bar Gaming

Fan de jeux-vidéos et de compétitions ? Avis aux joueurs PC, venez testez le NextG, ouvert de 9h et 20h en semaine et de 14h à 20h le dimanche !

Adresse : 2 bis Place du Général de Gaulle, 13100 Aix-en-Provence

Baraka Jeux — Bar à jeux de société

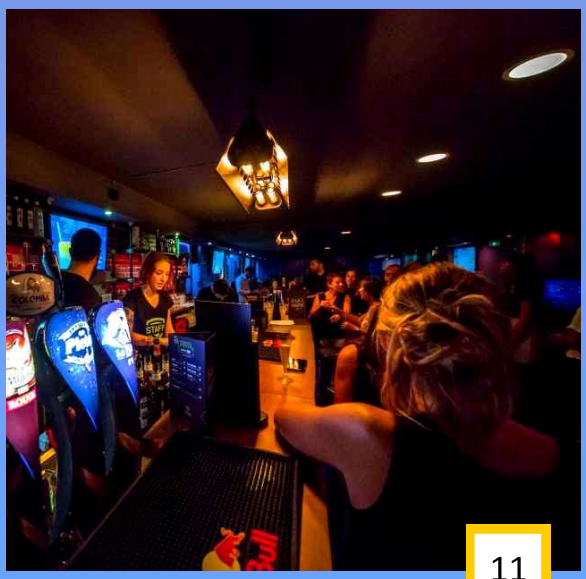
Boire un verre entre potes ou faire une soirée de jeux de société entre ami.e.s ? Pourquoi choisir quand on peut avoir les deux ! Rendez-vous dans ce bar qui vous accueille tous les jours de la semaine de 17h à 01h du matin et les week-ends de 14h à 01h.

Adresse : 21 Cours Julien, 13006 Marseille

Meltdown — Bar Gaming

Dans une ambiance plus festive que le NextG, profitez d'une soirée tournoi ou détente avec un large choix de boissons et de quoi grignoter… Du Lundi au samedi, de 17h à 02h !

Adresse : 42 Rue Negresko, 13008 Marseille



Juillet 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendr
28	29 18h Pétanque	30	1	2
5	6 18h30 BlindTest	7	8 18h Ping-pong	9
12	13 18h Pot d'accueil	14	15	16
19	20 18h Pétanque	21	22 18h Débat	23
26	27 18h BlindTest	28	29 18h Ping-pong	30

Août 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendr
2 Blablat'Haj	3 18h Débat	4	5 18h Ping-pong	6
9	10 18h Pétanque	11	12 18h30 Blind Test	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30	31 18h Jeu de société	1	2 18h Pétanque	3

Activités en intérieur

N'oubliez pas de vous inscrire sur nos réseaux ou auprès de Teddy et Emma dans la salle multimédia.

Activités en extérieur

Plus d'infos sur les réseaux !

ALJEPA.EVENTS

Restaurant

Crêpes à gogo, snack de crêpe

Lieu : 2 avenue Victor Hugo, 13100, Aix-en-Provence

Horaires : du Lundi au Samedi entre 11h et 19h15

Prix : **Entre 2 et 6€ la crêpe**

Green Bowl, restaurant de PokeBowl (salade de riz)

Lieu : 3 rue Émeric David, 13100, Aix-en-Provence

Horaires : Du Lundi à Samedi midi (9h30-14h30)

Prix : **12,50€ le bowl**

Attention, la carte est réduite mais la qualité et la fraîcheur des produits est au rendez-vous **!**

INE Sushi, restaurant asiatique

Lieu : 67 boulevard de la République, 13100 Aix-en-Provence

Horaires : Ouvert toute la semaine de 9h30 à 22h30

Prix : **Entre 7 et 17€ le plat / Plateaux de sushis de 13 à 23€**

Randonnée

Parcours de la Forteresse de Saignon - Luberon

Durée : 2h40 / Difficulté : Moyenne

Parcours le long du Colostre - Le Verdon

Durée : 2h35 / Difficulté : Moyenne

Pour plus d'information sur les restaurants ou les parcours de rando, rendez-vous en salle multimédia !

Théâtre

On vous propose la comédie **: L'homme parfait n'existe pas !**

Lieu : Comédie d'aix, 8 avenue de la Violette

Date : les 16, 23, et 30 juillet à 20h30

Prix : 14€

Description : Sarah décide d'organiser une soirée surprise à Thomas, son fiancé. Tout bascule lorsqu'elle se retrouve nez-à-nez avec Aurélie. Car Aurélie est fiancée à Thomas, elle aussi ! Elles pensaient pourtant avoir trouvé leur homme parfait ! Alors que se passe-t-il lorsque ces deux femmes, que tout oppose, se retrouvent au même endroit, au même moment.

Exposition

Il ne fait jamais nuit - Zao Wou-Ki

Lieu : Hôtel Caumont, Centre d'Art, 3 rue Joseph Cabassol

Horaires : de 10h à 19h

L'exposition durera **jusqu'au 10 octobre**

Plein tarif : 14,50€ ; de 7 à 25 ans : 10€

Description : L'Hôtel Caumont Centre d'Art présente une exposition des œuvres de l'artiste français d'origine chinoise Zao Wou-Ki (1920-2013), réalisée en collaboration avec la Fondation Zao Wou-Ki.

NOTRE SÉLECTION DES COINS DE FRANCE LES PLUS JOLIS ET DÉPAYSANTS

VOUS ATTENDEZ QUOI?

RÊVER, ADMIRER, EN PRENDRE PLEIN LES YEUX... PAS TRÈS LOIN, POUR PAS TRÈS CHER !

LE LUBERON

Le massif du Luberon est un massif montagneux peu élevé qui s'étend d'est en ouest entre les Alpes-de-Haute-Provence et le département de Vaucluse, en France.

Une nature éblouissante ainsi que des villages classés parmi les beaux de France: Gordes et Lourmarin. Le village d'Oppède le Vieux est reconnu "Site patrimonial remarquable".

Depuis la gare routière d'Aix en Provence, le **Bus ZOU numéro 9** va jusqu'à la ville d'Apt en deux heures. Il passe par les villes de Cadenet, Bonnieux, Lourmarin, etc.

Sans réduction, le ticket est à 2 euros 60.

De quoi prendre l'air pour pas très cher !

LE VERDON

Les gorges du Verdon sont un ensemble de gorges creusé par la rivière Verdon séparant les Préalpes de Castellane et les Préalpes de Digne, en France.

Le mieux est d'y aller hors-saison bien sûr, au vu de son attractivité. Mais que ce soit pour des randonnées aux vues à couper le souffle, ou des activités de canoé, de VTT, escalade, ou encore bronzette et boisson fraîche au bord de l'eau, vous serez conquis !

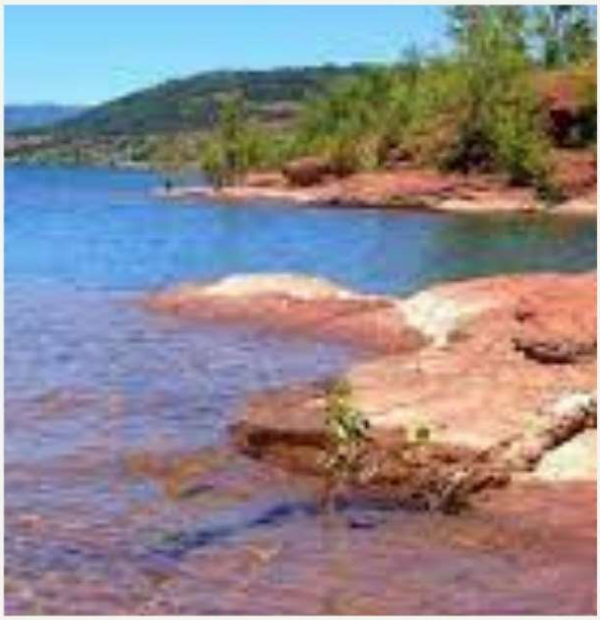
Avec le **bus ZOU 27**, accédez à la ville de Gréoux-les - Bains ou de Riez, porte d'entrée de la région. Hors réductions, le prix environne les 10 euros. Trajet entre 1h et 1h30. Le plus simple étant d'y aller en voiture !

LE TRAIN DE LA CÔTE BLEUE

La Côte Bleue comme vous ne l'aviez jamais vue ! Privilège réservé aux passagers du TER Marseille - Miramas, ce train révèle la beauté sauvage de ce littoral.
Laissez vous émerveiller par la crique de votre choix !

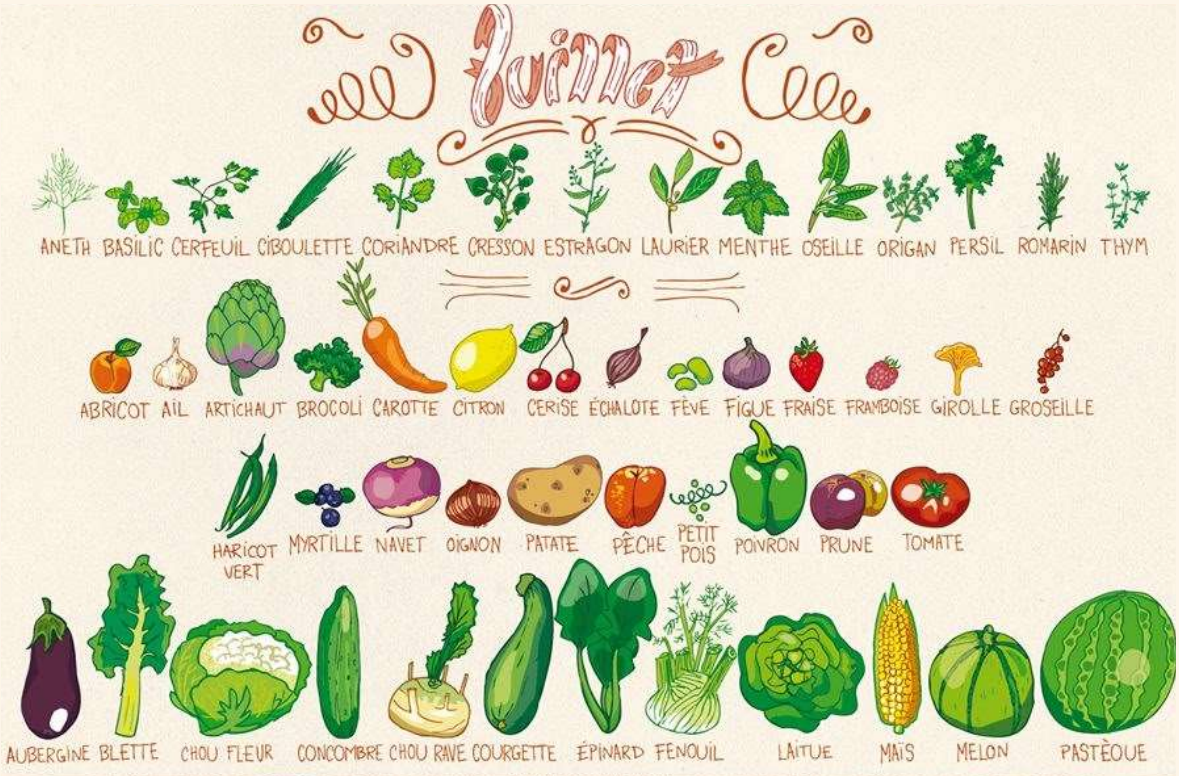
Une dizaine d'euros hors réduction (sachant qu'il existe beaucoup de formule selon l'âge, et autres critères) et vous pourrez embarquer sur ce petit train qui longe la côte . Entre 30 minutes et une heure, la ligne Marseille Miramas s'arrête à plusieurs endroits offrant différentes possibilités de coin de tranquilité. De quoi passer une journée entre ami.e.s (ou pas) hors de tout !

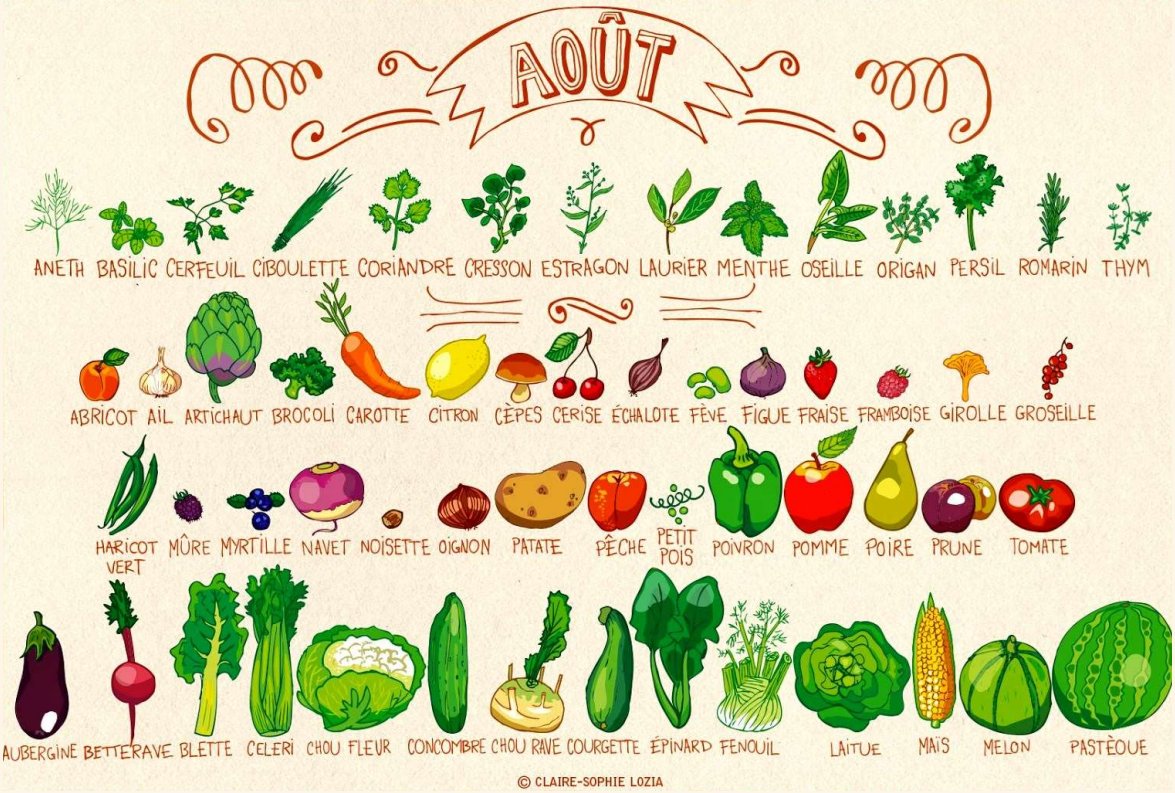
UN PEU PLUS LOIN



ENCORE UN PEU PLUS LOIN ...

Dans ma cuisine en Juillet et en Août...





La Recette facile

Semoule, pois chiches et sauce tomate

(Réalisation : 45 min.)

Voici une recette pour toutes les saisons ! Légère et complète, elle est à mi-chemin entre le couscous de légumes et le coucous-boulettes.

On vous avoue que les épices donnent beaucoup de goût, mais si vous n'aimez pas ça, le plat est aussi très bon avec un cube de bouillon végétal (Kub Or) !

Ingrédients (2 personnes) :

200g de pois chiches (en conserve)
300g de coulis de tomate nature
50g de semoule de blé (un verre)
Huile d'olive
Epices (ras-el-hanout, curry, paprika doux ou fumé et persil) ou Kub Or
Option : Légumes de saison (carottes, aubergines, fèves, oignons…).

On commence par égoutter et rincer les pois chiches. Dans une poêle, faites chauffer une cuillère à soupe d'huile et lorsque la poêle est chaude, rajoutez les oignons, émincés au préalable, et les carottes. Faites-les revenir avec une pincée de sel, pendant cinq minutes, puis rajoutez les pois chiches et les autres légumes pour les faire aussi revenir (mélangez de temps en temps). Si le mélange vous paraît sec, ajoutez un fond d'eau puis couvrez et laissez encore dix minutes / un quart d'heure (le temps de faire évaporer l'eau, tout en mélangeant). Enfin, rajoutez la sauce tomate, vos épices, du sel et du poivre, puis laissez cuire le tout pendant quinze minutes.

Pendant que ça cuit, versez la semoule sèche dans un bol. Faites cuire de l'eau puis dès qu'elle est à ébullition, versez-la dans la semoule de manière à ce qu'elle soit entièrement recouverte (il faut, environ, la moitié d'un doigt entre la surface de l'eau et la semoule). Rajoutez une cuillère d'huile et une de vos épices (comme du raz-el-hanout), et laissez absorber. Enfin, dès qu'il n'y a plus d'eau en surface, égrainez la semoule avec une fourchette.

Enfin, assemblez les deux préparations dans une même assiette et c'est prêt !

Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux pour les animations et les activités à l'ALJEPA

WhatsApp

aljepalesmilles

ALJEPA.EVENTS

Directeur de la publication : Philippe de Saintdo

Comité de rédaction : Agnès, Amandine, Didier, Emma et Teddy

Conception et mise en page : Amandine, Emma et Teddy

Pôle d'activités d'Aix-en-Provence

135, rue Albert Einstein 13290 Aix-en-Provence