INFOSMAG N°152

Juin 2021

SOMMAIRE

La Vie dans l'Aljepa...	p. 2-5
Evènements hors Aljepa	p. 6-7
Sorties Netflix et Cinéma	p. 8-9
Planning et description des activités	p. 10-13
Jeux et rétrospectives des activités passées	p 14-17
Dans ma cuisine en Juin...	p. 18-19

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 (cf. page 4).

Problème de WI-FI ? Nouveau protocole !

Depuis l'installation de la fibre dans la résidence, beaucoup d'entre vous se sont plaints du manque de débit dans vos logements. N'hésitez pas à vous adresser à l'accueil qui vous renverra vers Teddy. Ce dernier effectuera des tests dans chez vous (cela prend généralement une trentaine de minutes). Il adressera par la suite un compte rendu de la situation au fournisseur qui débutera une démarche de réparation du réseau.

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 !

Rappel pour la laverie

Nous vous rappelons également qu'un système avec inscription sur un planning a été mis en place, ceci afin d'éviter que les oublis de linge propre dans les machines ne bloquent pas les utilisateurs suivants.

Pour cela, rien de plus simple : notez votre numéro de logement sur le jour et créneau horaire qui vous convient, en choisissant une machine déjà disponible !

Vous trouverez ces deux tableaux en face de la porte, dans la laverie.

HORAIRES :

En semaine :
8H - 22H

Le week-end :
9H - 23H

Nouveau service de repassage !

Depuis la mi-mai, l'ALJEPA met à votre disposition un service à repassage, comprenant un fer et une planche à repasser. Si vous souhaitez en bénéficier, adressez-vous à l'accueil, le personnel présent prendra alors votre nom et numéro de logement.

Attention, le matériel est à rendre 24H après le prêt.

Réouverture des salles de cinéma : des places pour seulement 5€ (service-socioéducatif) !

Pour les obtenir, rendez-vous au service socio-éducatif : adressez-vous à Didier ou Emma pour les obtenir. Attention, le paiement se fait par espèce et avec l'appoint (nous ne rendons pas la monnaie). Aussi, le nombre de ticket est pour limité à deux par personne et par semaine, valables jusqu'au 30 septembre 2021. Dépêchez-vous !

Places utilisables pour le film de votre choix, dans les cinémas suivants :

* Aix-en-Provence : Le Cézanne, Le Renoir, Le Mazarin.
* Plan-de-Campagne : Pathé.
* Marseille : Pathé Madeleine, Europacorp La Joliette, Les 3 Palmes, Bonneveine.

les cinémas GAUMONT PATHE!

Du nouveau au service socio-éducatif !

Ce mois-ci, une nouvelle personne nous à rejoint au sein du service socio-éducatif. N'hésitez pas à venir la saluer !

Amandine Jannas – Bénévole du Service Civique, mission « Fracture Numérique »

« Bonjour à tout.e.s. ,

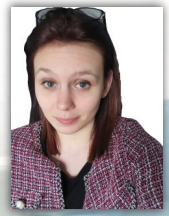
Je suis étudiante en langue italienne à la faculté de lettres d'Aix-en-Provence.

Au sein du service socio-éducatif, j'ai pour mission de vous aider pour toutes vos démarches professionnelles ou administratives, en ligne.

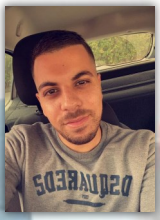
Je suis à votre écoute, alors n'hésitez pas ! »

Votre CVS (Conseil de Vie Sociale) !

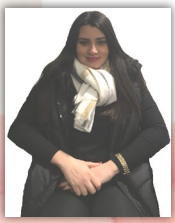
Les membres du CVS sont un pont entre vous, résident.e.s, et la direction de l'ALJEPA. N'hésitez pas à aller à leur rencontre !



Chloé
Présidente

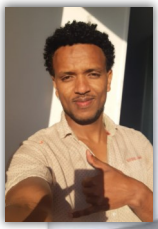


Abdelillah
Vice-Président

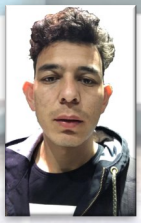


Séphora
Secrétaire

Benoît
Consultant



Haftom
Représentant sportif



Alisina
Représentant sportif

COVID-19 : la vaccination ouverte aux plus de 18 ans !

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.

Plus d'information : www.vaccinationinfoservice.fr

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

Dans le précédent numéro de l'InfosMag, nous vous avons proposé une liste de numéros d'urgence et 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.

Sexualité, osons parler !

SEXUALITÉS INFO SANTÉ

Sexualités Info Santé est une nouvelle offre de Sida Info Service. Sida Info Service, aujourd'hui SIS-Association, naît en 1990 en réaction à l'épidémie de Sida qui sévit en France depuis le début des années 1980. Le constat : la crise sanitaire du VIH a mis en exergue le besoin d'espaces de paroles confidentiels, gratuits et ouverts.

Notre engagement pour la santé sexuelle est présent plus que jamais : l'écoute en santé sexuelle fait partie de notre cœur de métier.

Plus d'information : www.sexualites-info-sante.fr

EVENEMENTS HORS ALJEPA (Aix)

FESTIVAL NEW-ART AIX / AIX, 4 AU 8 JUIN

Un festival sur le thème de la tomate, avec des propositions pour grands et petits : expositions, tables rondes, ateliers, lectures, radio philo, massages en musique et en prose, danse, théâtre, bal folk.

FESTIVAL 3 JOURS ET PLUS / 1ER AU 15 JUIN

Temps fort du jeune théâtre amateur Il était présenté sous une forme "déconfinée" en septembre dernier ; le Festival Trois Jours et plus… revient cette fois avec des propositions aussi foisonnantes qu'inventives : spectacles, montages vidéos, pièces radiophoniques…

L'Ouvre Boîte

Martin Mabz propose un concert amoureux, écolo et métaphysique, sur des airs écrits et composés pendant le 1er confinement. Il nous parle d'enfermement, mais avec tendresse, pour ne pas renoncer à vivre heureux et pour ne pas oublier la partie précieuse de ce que nous avons vécu.

Les parcours « *PROMENONS NOUS DANS LA VILLE* » continuent ! Il y en a 7 à Aix-en-Provence, 4 à Marseille, 1 à la Ciotat et 1 à Aubagne. Venez auprès du service socioéducatif pour plus d'infos sur les réservations !

PAR LA COMPAGNIE *VIRGULES ET POINTILLES* QUI EST VENUE DONNER UN COURS DE DANSE CONTEMPORAINE LE 6 MAI DERNIER À L'ALJEPA :

SPECTACLES DE DANSE

Arbres en Danse

Les 9/12/19/23/25/30 Juin et 10 Juillet en région

Gratuit - sous réservation

Venez récupérer les informations en salle multimédia auprès de Teddy ou en salle animation auprès d'Amandine et Emma.

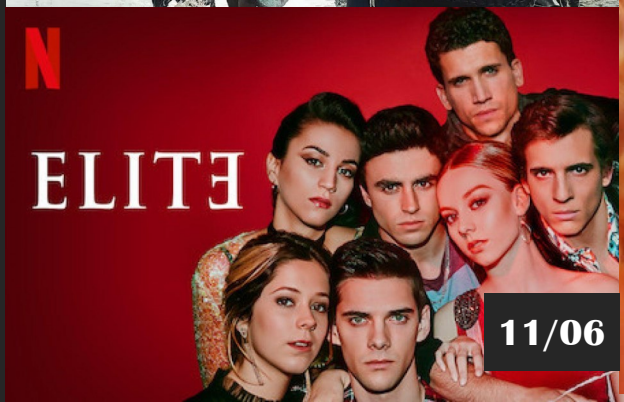
Les sorties de ce mois-ci...

Les sorties Netflix

11/06

04/06

05/06



11/06

03/06

Les sorties cinéma (Aix)

Juin 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendre
31	1 Club de lecture 18h30	2	3 Projection 18h	4
7	8 Blind test 18h30	9	10 Friperie 16h	11
14	15	16 Discussion sur les préjugés 18h	17 Projection 18h	18
21	22 Café débat 18h30	23	24 Jeux de société 18h	25
28	29 Pétanque 18h30	30	1 Projection 18h	2

edi	Samedi	Dimanche
	5	6
	12	13
	19	20
	26	27
	3	4

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

Animations à venir...

Déposez les vêtements que vous n'utilisez plus en salle multimédia (ouverte toute la semaine entre 15-20h, 15h-19h le Vendredi).

Le Jeudi 10 juin, à partir de 16h, venez profitez du large choix de vêtements que vous pourrez récupérer gratuitement, comme dans une friperie.

Les préjugés, on en parle ? De leur origine à leur côté indispensable dans une vie en société, on va discuter des préjugés auxquels vous faites face tous les jours.

On en discutera dans la bienveillance, donc n'hésitez pas à venir partager vos expériences, et les difficultés que vous avez pu déjà rencontrer.

PROJECTION

LE 17 JUIN 2021 | 18 H 00

Choix du film à venir (suivez-nous sur les réseaux) : inscrivez-vous !

CAFÉ DÉBAT

Mardi 22 juin à
18h30
Salle multimédia

Thème : Qu'est-ce que la beauté ?

La beauté, sommes-nous réellement sûr de sa définition ? Venez débattre de ce qu'est la beauté, de ces enjeux, de son utilité…

EN SALLE MULTIMÉDIA...

JEUX DE SOCIÉTÉ

Jeudi 24 Juin
18h

PARTIE DE PÉTANQUE

Mardi 29 juin à 18h30

Photo by Michał Parzuchowski on Unsplash

Amateur de sports provençaux, la pétanque est le sport par excellence de la région ! Un tournoi pour démontrer vos compétences, ça vous dit ? Selon le nombre de personnes, ce sera un tournoi individuel ou en groupe. Inscrivez-vous pour que l'on puisse s'organiser !

Pour toutes les inscriptions, elles peuvent se réaliser soit à partir de la Newsletter que vous recevez toutes les deux semaines, soit sur Instagram (@aljepa.events), soit en salle multimédia.

Quizz de l'été

L'été arrive à grands pas. Le temps est bon, le ciel est bleu, et l'envie de se baigner nous gagne peu à peu. Ou peut-être est-ce une envie de randonnée ? Ou de voyager ? En tout cas, notre quizz vous mettra dans l'ambiance estivale !

1) Quel est l'autre nom de l'étoile de mer ?
a. le solen ; b. l'astérie ; c. l'ormeau

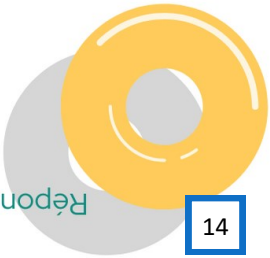
2) Qui chantait « Sur la plage abandonnée, coquillages et crustacés » ?
a. Pétula Clark ; b. Jane Birkin ; c. Brigitte Bardot

3) Comment se nomme la Calanque qui se situe dans le 9ème Arrondissement de Marseille ?
a. Calanque du Devenson ; b. Calanque du Dovenson ;
c. Calanque du Davenson

4) Dans quelle ville d'Europe peut-on emprunter le pont Rialto ?
a. Paris ; b. Vienne ; c. Venise

5) Quel pays a le plus de lacs au monde ?
a. Canada ; b. Inde ; c. Italie

Réponses du quizz de l'Infosmag N°151 Mai 2021
1.b ; 2.c ; 3.a ; 4.b ; 5.a



L'ALJEPA PRÉSENTE

UN CONCOURS DE NOUVELLES

DATE LIMITE : 16 AOÛT

Thème 1 : la répartie

ET/OU

Thème 2 : Éternel recommencement

De 1 paragraphe à 2 pages

Style : Libre

DES PETITS CADEAUX A GAGNER

WE NEED YOU

Questionnaire sur votre orientation professionnelle

Dans le cadre de la mise en place d'un atelier autour de la réorientation professionnelle, nous sollicitons votre participation à ce questionnaire, assez court, sur votre parcours professionnel et vos ressentis.

Le but est d'aider les autres résident.e.s à voir quelles pistes peuvent s'offrir à elles et eux. Ainsi, si vous êtes nombreux et nombreuses à y répondre, cela nous serait d'une grande aide.

Rétrospective du mois de mai

QUE LE.A MEILLEUR.E GAGNE !!! Bon et bien bravo John, qui nous a encore épaté !

Un atelier tout en douceur et en volupté, où nous nous sommes essayés, un instant, à l'expression par la danse.

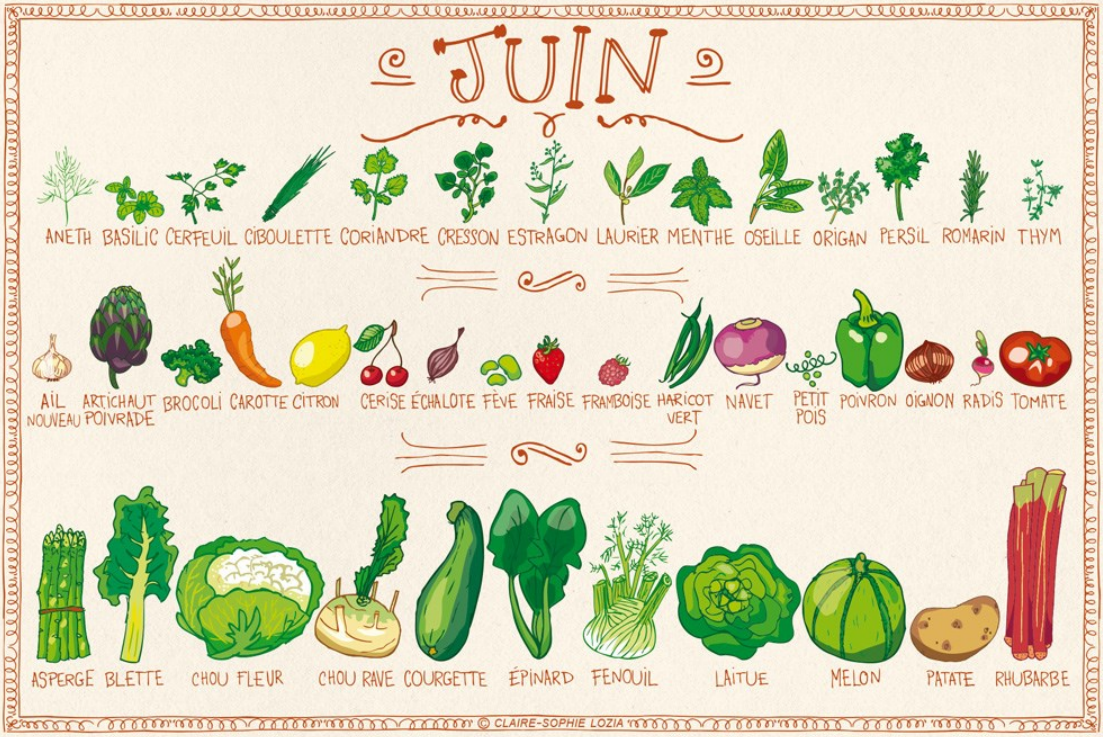
DANSE CONTEMPORAINE

Un moment riche en échanges et en sujets ! Merci aux participant.e.s qui ont su rendre vivant et bienveillant ce débat.

Et d'autres évènements :

Comme le 11 Mai le lancement du club de lecture...

Dans ma cuisine en Juin…



L'adresse du mois !

La BocaLoca

13 rue de la Couronne, 13100, Aix-en-Provence

Une cuisine mexicaine fraîche et moderne, à base de viande, légumes frais coupés et guacamole. Tout est préparé sur place sous vos yeux en fonction de vos choix ! A emporter ou à consommer sur place dans une petite salle à l'étage.

La Recette facile

La barre de céréale maison

(Réalisation : 30 min.)

Ce mois-ci, on souhaitait vous proposer une recette pour les petits creux, surtout si vous avez tendance à avoir très faim en fin de matinée ou d'après-midi.

Pour ce qui est des ingrédients, les flocons d'avoine et le sucrant liquide sont les plus importants : pour le reste, faites selon vos goût.

Vous pouvez également nous soumettre vos idées recettes afin que l'une d'elles soit publiée dans le prochain numéro !

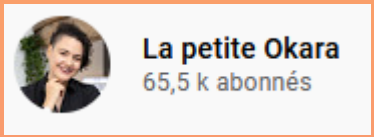
Ingrédients (pour 12 barres) :

165g de flocons d'avoine
50g de sucrant liquide (miel, sirop d'agave…)
85g de compote (sans sucre ajouté)
120g de beure de cacahuète
40g de fruits secs ou de pépites de chocolat
20g de poudre de coco
Sel et cannelle
Bille soufflé de maïs, soja ou blé (optionnel)

Vous prenez un saladier et y mettez tous les ingrédients secs puis les mélanger ensemble. Dans un autre bol, mélangez les ingrédients humides puis versez-les avec les ingrédients secs. Mélangez le tout de manière homogène, jusqu'à ce que les flocons soient bien humides.

Mettez tout dans un plat rectangulaire (ou une assiette creuse) avec une feuille de papier sulfurisée (pour ne pas que le résultat colle), puis compactez le tout à l'aide d'un verre. Si vous le souhaitez, vous pouvez rajouter les billes de céréales soufflées afin de donner plus de croquant à la barre, mais c'est optionnel (compactez-les avec le reste). Enfin, placez le tout au frais toute une nuit. Le lendemain, vous pourrez découper facilement les barres dans la forme de votre choix : il n'y a plus qu'à déguster.

Vu sur YouTube :



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

Téléphone : 04.42.97.67.07 / Fax : 04.42.39.41.47