

INFOSMAG N°151

MAI 2021

HORS-SERIE PRINTEMPS

SOMMAIRE

La vie dans l'ALJEPA	p. 2 à 5
Interview d'une résidente	p. 6
Appel à contribution	p. 8 à 11
Evènements hors ALJEPA	p. 12
Planning des animations	p. 14 à 17
Rétrospective du mois d'avril	p. 18
Recommandations et sorties	p. 20 à 25
Dans ma cuisine...	p. 26

La vie dans l'ALJEPA...

Inscriptions pour le Dépistage du COVID-19

Pour toute personne intéressée par un dépistage du COVID-19 au sein de l'ALJEPA, veuillez vous adresser au service socio-éducatif, section animation, Emma récupèrera vos coordonnées et vos disponibilités, afin que l'on puisse mettre en place la séance de dépistage. Pour ce faire, nous avons besoin d'un minimum de 15 personnes inscrites sur un même créneau.

Vous pouvez également vous inscrire sur nos réseaux sociaux ou en nous contactant sur le mail suivant : animation@aljepa.fr.

Problème CAF ou de loyer ? Le service socio-éducatif !

Si vous avez un quelconque problème administratif ou avec votre loyer, n'hésitez pas à venir au service socio-éducatif, à droite lorsque vous arrivez à l'accueil, puis en haut des escaliers. Nous serons à votre écoute et tenterons de vous aider du mieux possible.

Nous vous informons également que Agnès et Didier sont à nouveau à votre écoute tous les après-midis, du lundi au vendredi.

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 votre logement (cela prendra une trentaine de minutes). Il adressera par la suite un compte rendu de la situation au fournisseur.

Du nouveau dans la salle multimédia !

Depuis le 21 avril, les ordinateurs de la salle informatique ont fait peau neuve ! Vous pouvez désormais les utiliser en toute tranquillité (sans qu'ils soient lents). Vous pouvez également venir numériser ou faire imprimer vos documents.

Des problèmes en informatique ou besoin de conseils ? Venez dans l'espace multimédia, nous ferons de notre mieux pour répondre à vos attentes.

Enfin n'oubliez pas que vous pouvez emprunter des ouvrages ou des jeux de société. Par ailleurs, un arrivage de nouveaux ouvrages devrait nous parvenir prochainement : tenez-vous informés sur les réseaux !

La réserve alimentaire est toujours ouverte

Nous vous rappelons que si vous avez des difficultés, une réserve alimentaire 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 nouveau système avec inscription sur un planning a été mis en place, ceci afin d'éviter que les oublis de linge propre dans les machines qui bloquent 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.

NOUVEAUTE

Mise en place d'horaires d'ouverture de la laverie, *en raison de la gêne occasionnée pour les résident.e.s vivant au dessus.*

EN SEMAINE :

8H - 22H

WEEK-END :

9H - 23H

Aide psychologique

Fil Santé Jeunes (0800 235 236)

L'équipe de Fil Santé Jeunes est une équipe de professionnels de la santé, tous salariés et diplômés, qui assurent des plages horaires du matin de l'après-midi ou du soir. Ainsi, la continuité de service est assurée tous les jours de 9h à 23h. Ils sont formés à l'écoute, aux questions de contraception et de sexualité des jeunes, à la gestion du mal-être et de la crise suicidaire... On peut leur parler sans crainte d'être jugé.

Quand tu contactes Fil Santé Jeunes, c'est en principe pour une demande ponctuelle. En effet, ce dispositif ne prévoit pas de mettre en place des suivis. Cependant, pour une prise en charge au long cours, les écoutants-rédacteurs accompagnent à franchir cette étape.

Plus d'information : <https://www.maregionsud.fr/aides-et-appels-a-projets/detail/pass-sante-jeunes>

Etablissements de santé

A la recherche d'un suivi psychologique abordable ou gratuit, contacter un Centres Médico-Psychologiques (CMP / CATTP).

Pour trouver le centre qui vous intéresse, rendez-vous sur <https://www.etablissementsdesante.fr/liste/13-centres-medico-psychologiques-cmp-cattp>

PSYCOM (Santé mentale Info)

Les troubles psychiques peuvent avoir un impact sur notre vie quotidienne, sociale, professionnelle. Des aides existent pour faire face à ces difficultés et bénéficier d'un accompagnement sur mesure.

L'accompagnement peut s'exercer dans de multiples domaines : éducation, formation, emploi, vie sociale, vie quotidienne... Un grand nombre d'associations et d'organismes publics proposent des accompagnement sociaux ou médico-sociaux.

Pour s'y retrouver, rendez-vous sur <https://www.psycom.org/sorienter/>

Si vous ne trouvez pas l'aide qui vous convient le mieux ou que vous n'avez pas la force de le faire, venez au service socio-éducatif : nous vous aiderons à vous en sortir.

Aide médicale

Pass Santé Jeune

La Région Sud vous accompagne dans votre parcours de santé. Le Pass Santé Jeune vous permet d'accéder gratuitement à un ensemble de prestations chez les professionnels de santé et les psychologues libéraux.

Peuvent être bénéficiaire les jeunes filles et garçons de moins de 26 ans inscrits dans un lycée, dans un centre de formation d'apprentis (CFA), dans un établissement de formation sanitaire et sociale, dans un établissement d'enseignement supérieur, dans une mission locale, à Pôle Emploi, ou bien en stage de formation professionnelle, en contrat de professionnalisation, en contrat Emploi d'avenir, ou encore au service civique en Provence-Alpes-Côte d'Azur.

Plus d'information : <https://www.maregionsud.fr/aides-et-appels-a-projets/detail/pass-sante-jeunes>

Un coup de pouce pour se relancer dans la vie active ?

1jeune1solution.gouv.fr

Pour plus d'informations, contactez la mission locale d'Aix-en-Provence.

Une initiative du Gouvernement pour accompagner, former et faciliter l'entrée dans la vie professionnelle de tous les jeunes, sur tous les territoires.

Vous retrouverez sur ce site, de nombreuses propositions d'emplois (à temps partiel ou à temps plein), d'alternances, de stages, contrats d'apprentissage ou encore, de services civiques.

Vous êtes à la recherche d'aides financières, le site vous propose d'utiliser l'application Boussole qui vous donne, en cinq minutes, le montant des aides auxquelles vous avez droit. Aussi, vous cherchez à faire financer votre permis pour vos études ou votre emploi, plusieurs solutions existent ! N'hésitez donc pas à consulter la plateforme pour plus d'information.

Le portrait du mois...

Lucie



D'où viens-tu ?

Je viens de Marseille, ce qui m'a, malgré tout, profondément marqué. Marseille est une ville qui a de très beaux paysages. Il y a la mer, donc c'est une ville qui a beaucoup de qualité, mais je trouve qu'il est vraiment dommage que ses habitants soient plutôt agressifs.

Qu'aimes-tu ?

J'aime beaucoup les activités maritimes, donc la mer, l'été, qui est une période très agréable, et la vie en communauté quand elle est assez saine et quand les gens sont agréables comme dans ce foyer.

Présentation

Que fais-tu ?

Pour l'instant, je suis à Aix, je vais essayer de profiter au maximum de la ville d'Aix. Et éventuellement après, si je ne trouve plus de travail, ou que ma période d'admission au foyer se termine, je partirai sans doute dans un autre coin de la France.

Tu es un personnage historique...

Je pense vivre plutôt dans les années 1800/1900, qui pour moi étaient de très jolies années. Et sans doute dans la royauté, histoire de pouvoir faire ce qu'on veut et se vautrer dans le luxe sans aucune contrepartie.

Sans doute dans la première partie de ma vie je profiterais de tout ce dont il est possible de profiter, aussi bien matériellement que spirituellement. Sans doute, connaissant les gens et leur évolution, à la fin de ma vie, j'aurais sans doute essayé de faire quelque chose qui aurait pu bénéficier au plus grand nombre. Comme, par exemple, soulager la pauvreté ou donner de l'argent pour une cause ou pour une autre.

Tu as un super-pouvoir...

Je vole ! Parce que pour moi, c'est un super pouvoir très pratique et qui a beaucoup plus de possibilités qu'on ne s'imagine. Je m'en servais dans la vie de tous les jours, je pense, aussi bien pour aller au travail que par pur plaisir.

Si tu étais ...

Un animal : Un loup.
Un moment de la journée : L'après-midi.
Un paysage : Une plaine. En été.
Un livre : Un recueil de poèmes.

Une chanson : Alors là, je ne peux pas vraiment répondre parce que je préfère les musiques instrumentales. Je ne peux pas vraiment en dire une en particulier. Mais, tout ce qui est musique instrumentale, sans parole, m'attire plus que les chansons.

Un plat : Les plats de pâtes en général.

Un aliment : La viande de bœuf.

Une odeur : Je trouve que les meilleures odeurs ne sont pas les parfums, mais plutôt, les odeurs corporelles des gens qu'on aime. Pas particulièrement la sueur ou les odeurs désagréables, mais je pense que tout le monde dégage sa propre odeur. Et je pense que les gens ont tendance à trouver plus agréable l'odeur, par exemple, de leur amoureux ou de gens dont ils sont physiquement et corporellement proches.

Un chiffre : Le cinq, c'est mon chiffre fétiche.

Une devise : Il y avait un homme qui s'appelait Machiavel, qui était un stratège, qui a dit une chose qui était très vraie, il me semble que c'est lui : « *Il est meilleur d'être craint que d'être aimé, mais s'il faut être craint il ne faut pas non plus être haï.* ». C'est-à-dire qu'il faut, dans certaines situations, faire en sorte que les autres nous craignent mais il ne faut pas non plus aller à l'extrémité jusqu'à être haï.

Une émotion : Comme les moines zens, la plénitude.

Un.e autre toi ?

Je pense que, malgré tout, je serais toujours née en France. Je pense que j'aurais fait des voyages partout dans le monde et que j'aurais un compte en banque bien rempli pour ne plus avoir aucune entrave matérielle. Je suis plutôt discrète, la célébrité ne m'intéresse pas. Donc, je serais plus, comme les gens le disent, un citoyen du monde, quelqu'un qui va à peu près partout.

Portrait chinois

Une saison : Le printemps.
Un pays : La France.
Un langage : Le Latin.
Un personnage fictif : Superman




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.




TENEZ VOUS PRET.E.S...

A L'ALJEPA ...

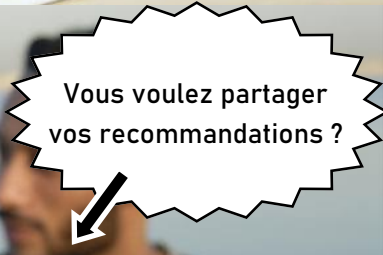
COURANT MAI ...

UN CONCOURS DE NOUVELLES !!!

Vous en saurez bientôt plus... Restez à l'affut...



Vous souhaitez apparaître dans l'InfosMag et être la prochaine personne interviewée ?



Vous voulez partager vos recommandations ?

Contactez-nous : en salle multimédia, auprès d'Emma, sur nos réseaux sociaux ou par mail, animation@aljepa.fr

Votre CVS (Conseil de Vie Sociale) !

Les membres du Bureau ont été élu.e.s lors de l'élection du 9 mars dernier.



Chloé
Présidente



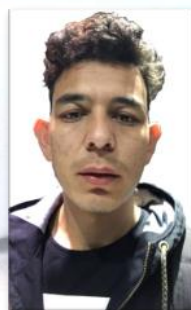
Abdelillah
Vice-Président
Responsable de l'étage 2



Séphora
Secrétaire
Responsable de l'étage 1



Haftom
Représentant sportif
Responsable de l'étage 4



Alisina
Représentant sportif
Responsable de l'étage 4



Benoît
Consultant
Responsable de l'étage 1 et 3

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 !

(Problèmes rencontrés, idées d'activités, envies ...)

Envie d'expérimenter le métier d'acteur ?

Passez ce casting !

Pour le court-métrage *L'enfant seul* de Benjamin Loniewski, produit et tourné à Marseille en mars 2022, nous recherchons :

- ⇒ Un homme (pour le rôle de Tony), entre 20 et 30 ans, de type européen, agité, ayant expérimenté la rébellion mais aussi, la résilience.

- ⇒ Une femme (pour le rôle de Manon), entre 20 et 30 ans, qui a dû faire des choix difficiles, qui en est ressortie plus mature.

Dans les deux rôles, l'accent marseillais est obligatoire. Cependant, aucune expérience de tournage n'est demandé (c'est le moment de tenter votre chance).

Si vous correspondez à cette recherche, envoyez-nous une photo et une vidéo de présentation ainsi que les moyens de vous recontacter :

Par mail : casting.enfantseul@gmail.com

Par WhatsApp : 06.73.71.61.15

Votre prestation sera rémunérée, à hauteur de la production. Si vous souhaitez plus d'information avant de vous lancer, n'hésitez pas à vous adresser à l'accueil de l'ALJEPa ou au service socio-éducatif qui feront passer tous vos questionnements aux réalisateurs et producteurs du film.

En espérant voir de nombreuses candidatures afin de soutenir cette production locale.



QUIZZ

LITTERATURES D'HIER ET POESIES D'AILLEURS

Ce joli mois de Mai voit beaucoup de belles choses s'annoncer. C'est un déconfinement progressif, le retour d'un temps ensoleillé et qui tient ! Et aussi plein de nouvelles activités à l'Aljepa ! Et notamment, l'arrivée du Club de lecture, le 11 Mai, qui donne son thème au premier Quizz : *la littérature*.

1. Quelle est le vrai titre de l'œuvre phare de Stendhal, publiée en 1830 ?

- a. *Le Bouge et le Loir*. b. *Le Rouge et le Noir*. c. *La Fourche et le Lavoir*.

2. Quel ouvrage d'Emile Zola a nécessité un travail d'immersion de l'auteur en passant quelques temps dans les mines ?

- a. *Nana*. b. *L'assommoir*. c. *Germinal*.

3. Il est recommandé, lorsqu'on apprend à écrire, à l'école notamment, d'éviter les phrases trop longues. Certains auteurs cependant n'ont pas tout à fait respecté cette règle. Parmi ces trois affirmations, laquelle est vraie ?

- a. Dans *Les Misérables*, de Victor Hugo, la phrase la plus longue comporte 823 mots.
b. Dans *L'étranger* d'Albert Camus, toutes les phrases font plus de 50 mots.
c. ,Dans *Le Procès*, de Frantz Kafka, plusieurs phrases font plus de 500 mots.

4. Quel auteur a refusé le prix Nobel de littérature ?

- a. Gérard de Nerval. b. Jean Paul Sartre. c. Marcel Proust.

5. Charles Baudelaire publie son célèbre recueil *Les Fleurs du Mal* en 1857. Quelques semaines après :

- a. Le livre est poursuivi pour atteinte aux bonnes mœurs.
b. L'auteur décède.
c. Il reçoit un prix de littérature.

[Réponses au prochain numéro]

EVENEMENTS HORS ALJEPA

Festival Lecture par Nature 2020-2021 **Pays d'Aix**



Le jeudi 27/05/2021 de 14:00 à 16:00

Atelier de Lecture Publique réservé aux adultes organisé par Marilène et Rozenn.

Merci de confirmer votre venue en envoyant un mail à collectifnewartaix@gmail.com et en précisant qu'il s'agit d'une contremarque Cultures du Cœur.

**BABEL
SUNCE**



Babelsunce, média participatif de Belsunce

Conçu et imaginé avec des habitants en 2019, Babelsunce est un média participatif en ligne, porté par le Théâtre de L'Œuvre. C'est un espace d'expression populaire, entre un journal citoyen de quartier, un théâtre numérique et une lettre d'information pratique. C'est à vous de le faire vivre !

Rendez vous sur : <http://www.babelsunce.com/participer>



Atelier Théâtre

Envie d'un atelier théâtre en présentiel ? La Compagnie Trafic d'Arts Il a repris les ateliers théâtre pour adultes et jeunes adultes à partir de 15 ans et jusqu'à 99 ans et pour tous les niveaux.

Réservation au moins un jour à l'avance. Demander au service socio éducatif de l'Aljepa le contact auquel s'adresser.

EVENEMENTS HORS ALJEPA



NOUVEAU PARCOURS "PROMENONS- NOUS DANS LA VILLE"

En plus du parcours du pôle culturel, deux nouveaux sont disponibles à Aix-en-Provence : Quartier Faculté, Centre Ville Est. Venez découvrir ou redécouvrir des quartiers aixois et leurs lieux culturels. Plus d'informations en salle multimédia.

Journal D'UNE JEUNESSE DÉCONFINÉE



PARTICIPEZ A UN FILM DOCUMENTAIRE

Un projet audiovisuel participatif, filmé en selfie, où vous pouvez témoigner des chamboulements dus au COVID, mais également de vos espérances quant au futur. Demandez plus d'information et lien où envoyer votre capture en salle multimédia !

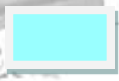


Evènement mis en place par notre partenaire Cultures du cœur

Mai 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
26	27	28	29 Jeux de société 18h	30
3	4 Blind Test 18h	5	6 Danse contemporaine 18h	7
10	11 Club de lecture 17h30	12	13	14 Café déb 17h
17	18	19	20 Projection de film 18h	21
24	25 Jeux de société 18h	26	27 Atelier d'écriture 18h	28
31	1	2	3	4

Mercredi	Samedi	Dimanche
	1	2
	8	9
14	15	16
	22	23
	29	30
	5	6



Activités en intérieur

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



Activités sportives
Inscrivez-vous pour l'activité danse contemporaine.

Plus d'infos sur les réseaux !



Animations à venir...



**Jeudi 6 mai
18h**

**RDV Salle multimédia
(N'oubliez pas de
vous inscrire)**

Atelier découverte danse contemporaine

Avec Alice Galodé, danseuse
interprète (Association Virgule
et pointillés, Cie M.H.Desmaris).

OUVERTURE DU CLUB DE LECTURE !!!

Roman, Comics, Mangas...
choisissez un passage de
l'œuvre de votre choix et
venez le partager avec nous !

**Jeudi 25 mai
18h**

Salles multimédia

**Mardi 11 mai
17h30**

Espace Multimédia

**Aprèm
Jeux de Société**

Café débat

Rencontre, mal être, pratique genrée, contact chaleureux... autant de termes qui peuvent venir définir nos rencontres au quotidien.

Venez donc échanger avec nous autour du thème du jour, avec vos arguments et vos expériences personnelles.

N'oubliez pas de vous inscrire !

Vendredi 14 mai
17h

Salle multimédia

Thème du jour : « Bonjour ! »

Prochaine Projection

**Judi 20 Mai
18h**

**Venez élire le film de votre choix
en salle multimédia !**

Atelier d'écriture

Judi 27 mai
18h

Salle multimédia

Expérience poétique, intime et collective, que ce soit pour se déguiser ou se dévoiler, ici, tous les mots sont légitimes.

Par conséquent, VOS MOTS SONT LA REGLE ! On ne regardera pas les fautes de grammaires, d'orthographe ou de syntaxe : l'idée et de commencer à construire un texte avec vos mots.

Ainsi, VOTRE PRODUCTION VOUS APPARTIENT ! C'est un temps d'écriture, mais aussi, un temps de mise à l'oral, si le cœur vous en dit.

Un thème sera choisi et nous pourrons à partir de nos textes, en discuter.

Que vous maîtrisiez la langue comme un chef ou que vous vous sentiez bien loin d'elle, ici tout le monde peut entrer pour dévoiler sa poésie (ou la découvrir) !

Rétrospective des activités du mois d'avril

Jeudi 1er Avril : JEUX DE SOCIETE



Une super activité qui s'est
divisée en deux groupes :
Poker d'un côté, Scrabble
de l'autre !



Jeudi 08 Avril : PROJECTION *DIVINES*



Un moment plein
d'émotions devant ce
film époustoufflant...

80,
ges
ite du
re
paradis (2011). La réalisatrice participe
également à la création de
favor

Rétrospective des activités du mois d'avril

Jeudi 22 Avril : PROJECTION *SPARTACUS ET CASSANDRA*

Film de Ioanis Nuguet (documentaire)



Un film documentaire plein de poésie, à couper le souffle. On a pu partager un moment d'échange cathartique et nécessaire à la fin !

Jeudi 29 Avril : JEU DE SOCIETE



Une session jeux de société, pleine de rire et de créativité, avec le jeu DIXIT !



Les conseils... ... sont de sorties !

La lecture est votre passe-temps ?

N'hésitez plus, jetez-vous dans notre sélection de librairies indépendantes aixoises qui n'attendent que vous !

Book in Bar, une ouverture sur la littérature étrangère

4 Rue Joseph Cabassol, 13100 Aix-en-Provence

L'ambiance anglo-saxonne y est au rendez-vous. Une vraie ambiance « salon de thé » où l'on peut manger un gâteau et faire le *tea-time* autour d'un bon livre shakespearien. Attention, les apparences sont trompeuses ! En effet, vous trouverez aussi bien des livres venus d'Italie, de Russie, d'Allemagne et même du Japon. N'oubliez pas de réviser vos langues !

La Licorne, à la pointe de la culture pop

67 Cours Mirabeau, 13100 Aix-en-Provence

Les passionnés de BD ont tout intérêt à venir faire un tour dans cette librairie où bandes dessinées, comics et univers manga se côtoient à la perfection. Ici, vous ne trouverez pas seulement des livres mais aussi des posters, des figurines et autres goodies disponibles pour votre plus grand plaisir. Régulièrement, des séances de dédicaces sont organisées avec des *guest* triés sur le volet.

Goulard, la librairie généraliste

37 Cours Mirabeau, 13100 Aix-en-Provence

Cette librairie indépendante offre à ses lecteurs un choix non négligeable d'œuvres en tout genre. Ce qu'on aime, c'est trouver aussi bien les best-sellers que tout le monde s'arrache que les petits éditeurs encore inconnus au bataillon. Flânez dans les rayons et laissez-vous tenter par les sélections « coup de cœur » des libraires à lire sur place ou à emporter.

Source : <https://www.myprovence.fr/article/top-des-librairies-a-aix-en-provence>

Le retour des beaux jours ? C'est parti pour une rando !

Boucle entre Bandol et Saint-Cyr-sur-Mer [Difficulté : Moyenne]

9,4 km, 3h20

Belle boucle entre les vignes et le sentier du littoral avec de magnifiques panoramas.

Grotte Sainte Madeleine – Saint Pilon [Difficulté : Facile / Variante : Moyenne]

6,4 km, 2h55 / Variante : 13,3 km, 5h20

Promenade sur la crête de la Sainte-Baume après avoir visité la grotte Marie-Madeleine.

Pour plus de détails sur les parcours, venez consulter la documentation en salle multimédia ou consultez le site internet : www.visorando.com.



Pensez à vous hydrater ! Découvrez ou redécouvrez vos prochains bars/pubs préférés

Avec la fin du confinement qui approche, on vous propose quelques adresses dans Aix-en-Provence pour patienter...

O'Shanon, 30 Rue de la Verrerie, 13100 Aix-en-Provence

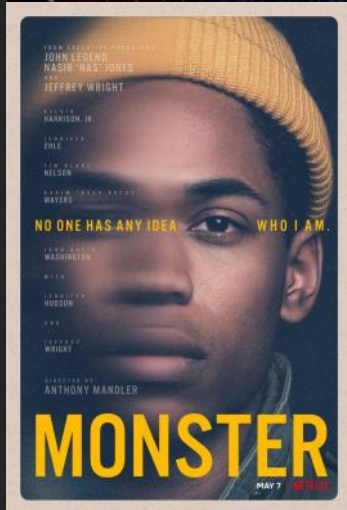
Pub The Kerry, 13 Cours Sextius, 13100 Aix-en-Provence

O'barrel, 23G Place Forum des Cardeurs, 13100 Aix-en-Provence

Barracuda, 22 Rue du Maréchal Joffre, 13100 Aix-en-Provence

Quelles sorties pour ce mois-ci ?

Sorties films/séries sur Netflix



Sorties films au cinéma (si rouverts)

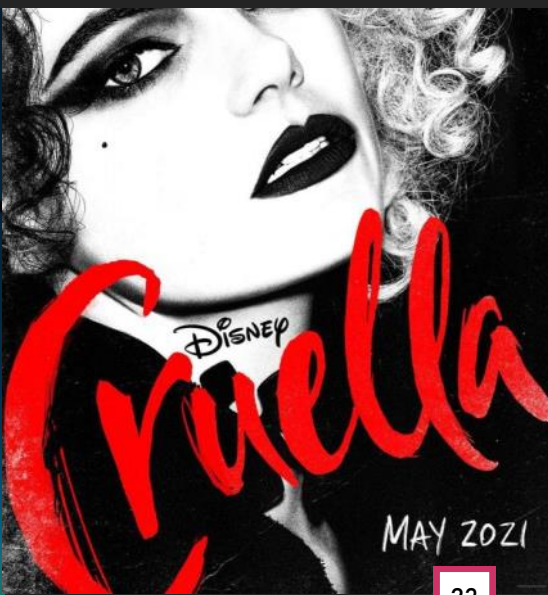
Le 12 Mai



Le 19 Mai



Le 26 Mai



RECOMMANDATIONS CULTURELLES

LIVRES, FILMS, PODCASTS, MUSIQUE ...

Recommandations littéraires...



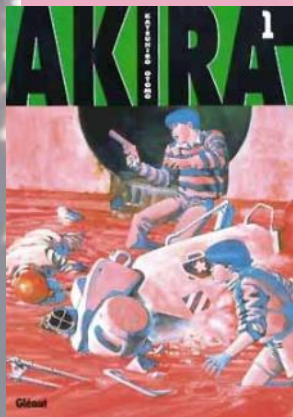
Hunger Games, de S. Collins

« Evadez-vous dans le monde fantastique de la belle Katnis qui passe à travers toutes les épreuves pour tenter de sauver Panem dans la folle saga Hunger Games, imaginée par Suzanne Collins ! » d'après Didier.



Le vieux qui ne voulait pas fêter son anniversaire, de J. Jonasson

« Partez en voyage à travers le temps et dans le monde entier avec le héros Allan Karlsson dans un road movie délirant où je vous promets du rire et de la bonne humeur ! » d'après Didier.



Akira, de K. Otomo

« Manga qui fut l'inspiration première du film éponyme, il est considéré comme un chef d'œuvre autant dans son écriture que dans son dessin. Laissez-vous plonger dans ce déchirement entre amitié et ivresse du pouvoir. Également fortement recommandé pour tous les férus de scènes d'action. » d'après Teddy.

Des podcasts...

***Un Podcast a soi*, par Charlotte Bienaimé, sur Arteradio**

« L'autrice nous emmène dans un voyage poétique, politique, fait de témoignages intimes, de lectures, et d'analyses sociales pour des thèmes très variés touchant aux féminismes au pluriel. De loin mon préféré, par sa réalisation notamment... » d'après Emma.



***Passages*, par Charlotte Pudlowski et Maureen Wilson sur Louiemedi**

« Des instants de vie, qui parfois ont duré des années. Des moments captés, avoués, au micro de Charlotte Pudlowski et Maureen Wilson, comme une enquête dont les preuves sont des souvenirs. Parfois ces souvenirs se confrontent, parfois ils se superposent. Emouvant ! » d'après Emma.

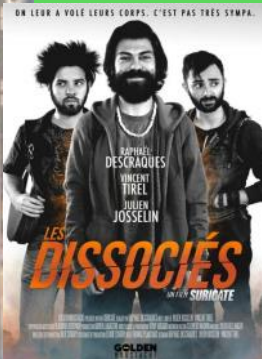


... et des films

***The Guilty*, par Gustave Möller**

« Un thriller psychologique à huis clos captivant ! Film fascinant par la personnalité des protagonistes dévoilant toute l'ambiguïté et la complexité de la nature humaine...

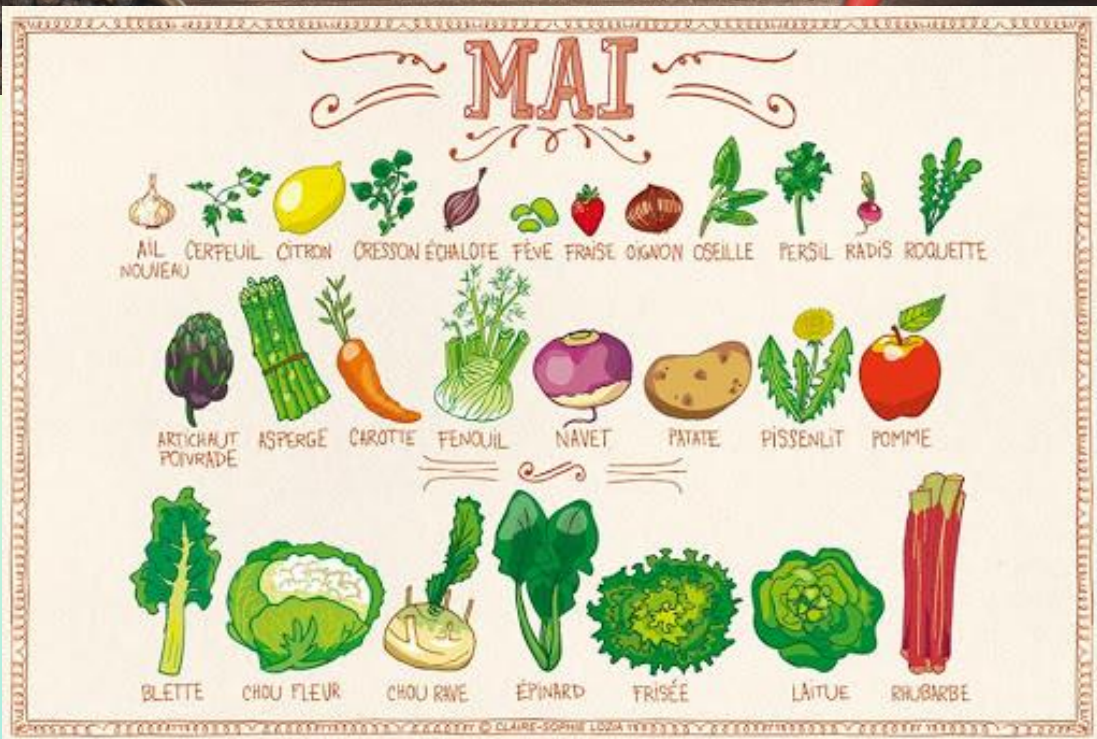
The Guilty libère notre imagination et interroge sur le conditionnement de notre mode de pensée et notre discernement. Disponible sur le site internet d'Arte : à voir absolument ! » d'après Agnès.



***Les dissociés*, par le collectif Les Suricates**

« Un film déroutant, drôle et qui nous pousse à nous questionner... Selon moi, c'est un des tous premiers vrai bon film réalisé par des créateurs Youtube (plateforme sur laquelle il est disponible gratuitement). Il est abordable par tous, fan de cinéma ou non ! » d'après Teddy.

Dans ma cuisine en Mai....



Des idées restos à petit prix !

Piacere, comme en Italie 🇻🇵
4, Rue des Bernardines - 13100 Aix-en-Provence

Maison Nosh, recettes originales et locavores
42, Cours Sextius - 13100 Aix-en-Provence

Tita, comme au Liban 🇻🇵
6 Rue des Bernardines, 13100, Aix-en-Provence France

N'hésitez pas à partager vos adresses sur nos réseaux !!!

La Recette facile

Le Naan express (à garnir)

(Réalisation : 30 min. / Repos : 1h30)

Ce mois-ci, une recette indienne à la préparation un peu plus longue mais qui accompagnera vos plats comme aucun autre !

Il vous rappellera à quelle point vous aimez mettre la main à pâte...

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

Ingrédients (pour deux repas) :

125g de farine
Sachet de levure boulangère (4,5g)
35cl (ou g) de lait tiède
1/2 c. à soupe de sucre
1/2 pincée de sel
65g de yaourt nature
Huile végétale (olive, tournesol...)
Garniture (ail, persil, fromage...)
Petits morceaux de beurre/margarine

On commence par mettre la levure boulangère dans du lait tiède dans un verre à part, que l'on laisse pendant une dizaine de minutes. Dans un saladier, on met la farine tout usage (et un peu de farine complète si vous en avez), le sucre et le sel puis on mélange. On rajoute ensuite le mélange de lait et de levure, le yaourt et l'huile végétale. On mélange le tout, puis on forme une boule avec les mains (la pâte n'est pas censée coller, si c'est le cas, pétrissez plus longuement ou rajoutez de la farine). On couvre ensuite la pâte avec un torchon humide puis, on la laisse reposer dans un endroit chaud pendant 1h30. Une fois reposée, on farine la planche à découper et on étale la pâte (mais pas trop). Mettez la garniture de votre choix, puis repliez la pâte par-dessus, et réétalez-la. Dans une poêle, avec un peu d'huile étalée à l'aide d'un essuie-tout, on place le Naan (comme une crêpe) que l'on fait grillé d'un côté puis de l'autre. Au dernier moment, sur la deuxième face, étalez un petit morceau de beurre. C'est prêt !

Chaine Youtube :



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



aljepalesmilles



Directeur de la publication : Philippe de Saintdo

Comité de rédaction : Didier, Emma, Agnès et Teddy

Conception et mise en page : 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