



SOMMAIRE

Edito	P.2
Témoignages de résidents	P.3
La vie à l'Aljépa	P.4-8
Le Conseil de Vie Sociale	P.9-10
La plateforme AL'in	P.11
Secours populaire	P.12
Affiches animations	P.13-30
La boîte à Idées	P.31
Livret mots de passe	P.32
Le Repère et la MDA.	P.33-35
Conseil d'entretien	P.36
Planning animations du mois	P.37
Événements culturels du mois	P.38
Sorties films et séries	P.39-41
Bons plans et bonnes adresses	P.42
Dans ma cuisine	P.43
Contacts et réseaux sociaux de l'ALJÉPA	P.44

EDITO

Septembre marque la rentrée, ce moment de l'année où tout semble recommencer, où les journées, encore gorgées de soleil, se raccourcissent peu à peu. C'est le mois des nouvelles résolutions, des projets qui se concrétisent, et des rêves qui prennent forme. Que vous soyez de retour après une pause estivale bien méritée ou que vous veniez tout juste de poser vos valises chez nous, ce mois de septembre est synonyme de renouveau.

Nous sommes également conscients que la rentrée peut être une période de stress, avec son lot de nouveaux défis professionnels et personnels. Soyez assurés que tout le personnel de la résidence est là pour vous accompagner. Que ce soit pour vous offrir une oreille attentive, vous conseiller, ou simplement partager un moment convivial, à travers nos animations comme le théâtre d'improvisation ou encore le coaching sur la confiance en soi.

Nous vous souhaitons à toutes et à tous un excellent mois de septembre.

L'équipe socio-éducative



TÉMOIGNAGES DE RÉSIDENTS

Le 15/07/2025

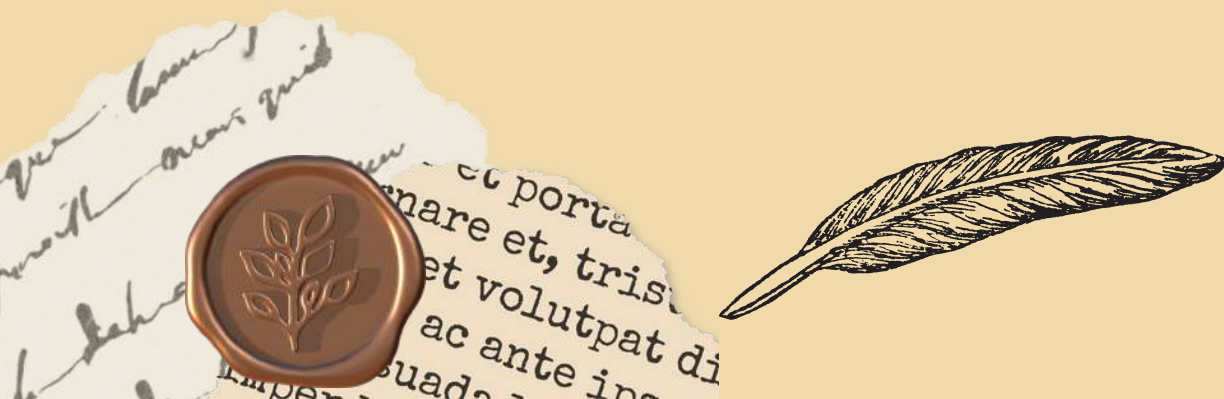
“ Merci à toute l’équipe de l’ALJEPA, pour leur accompagnement, leur disponibilité, leur gentillesse et leur professionnalisme.”

Ndeye.

Le 15/05/2025

“Merci à vous pour l’accueil et le suivi sur ces deux ans, je vous souhaite à tous une bonne continuation et plein de bonnes choses”

Kyllian.



LA VIE À L'ALJEPA

L'accès à vos droits

Vous avez besoin d'un accompagnement individuel sur le plan administratif, social, financier ou lié à votre santé ?

N'hésitez pas à vous rapprocher du service socio-éducatif. Madame Dessau Lena, CESF, sera à votre écoute et vous accompagnera tout au long de votre parcours au sein de l'ALJEPA (bureau 1er étage, porte en face des escaliers).

Sur le volet des actions collectives, Sadia vous recevra dans les salles d'animation et multimédia, celles-ci se trouvant au même endroit.

Vous pourrez également bénéficier des services suivants : prêts de livres/jeux de société et vidéos, impression, scan, accès aux ordinateurs/télévision/console de jeux, etc...

SALLE MULTIMÉDIA À DISPOSITION !

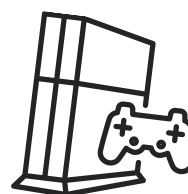
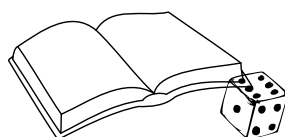
La salle multimédia est accessible du:

Lundi de 17h à 19h45

Mardi au jeudi de 15h à 19h45

vendredi de 14h à 17h45.

Sont à votre disposition : des **ordinateurs**, une **imprimante**, une **bibliothèque avec possibilité d'emprunt** (livres et jeux de société) et une **salle de détente** comprenant un canapé, une télévision et une Playstation 4.



LA LAVERIE

Merci de remplir le tableau affiché dans la laverie en indiquant le numéro de votre machine, l'heure de fin de votre cycle ainsi que votre numéro de logement.

Dans un esprit de vivre-ensemble et de respect mutuel, cela permet à chacun **d'utiliser les machines dans les meilleures conditions possibles.**

La laverie est ouverte 7j/7 de 8h à 22h.

Si vous rencontrez un problème avec la laverie, veuillez le signaler à l'accueil ou contacter directement le numéro de la société :

06.50.04.99.00



LA VISITE

HYGIENE ET SECURITE

La visite hygiène et sécurité a lieu une fois par mois dans les logements de la résidence.

Son objectif est de prévenir toute situation critique, comme l'accumulation de déchets pouvant attirer des nuisibles, et de signaler d'éventuels problèmes techniques, tels que des fuites d'eau ou un dysfonctionnement des plaques de cuisson.

Nous comprenons que ces visites puissent être contraignantes, mais elles sont essentielles pour garantir un cadre de vie agréable et bienveillant au sein de l'ALJEPA.

Si vous êtes en télétravail ou en horaires décalés (travail de nuit), vous avez la possibilité de choisir l'heure de passage qui vous convient, matin ou après-midi, pour le jour-même de la visite.

Prochaine visite : vendredi 19 septembre





RAPPEL POUR LA LAVERIE ET LE REPASSAGE

Un système avec **inscription** sur un planning a été créé.

Depuis mai 2021, l'ALJEPA peut également vous prêter un **service de repassage**. Si vous souhaitez en bénéficier, adressez-vous directement à l'accueil.

Le matériel doit être rendu 24h après le prêt.



LA RÉSERVE ALIMENTAIRE EST TOUJOURS OUVERTE !

Si vous éprouvez des difficultés pour vous nourrir, vous pouvez demander à vous servir dans la réserve alimentaire située dans l'**espace socio-éducatif**.

Pour cela, rien de plus simple : présentez-vous à l'équipe socio-éducative (Naïma, Léna, Sadia) du **lundi au jeudi de 15h à 20h et le vendredi de 14h à 17h45.**



BESOIN DE CONSEILS DE SANTÉ OU D'UN SUIVI MÉDICAL/PSYCHOLOGIQUE ?

Vous retrouverez dans la **salle multimédia** des prospectus contenant une **liste de numéros de professionnels de santé** à contacter en cas de problème.

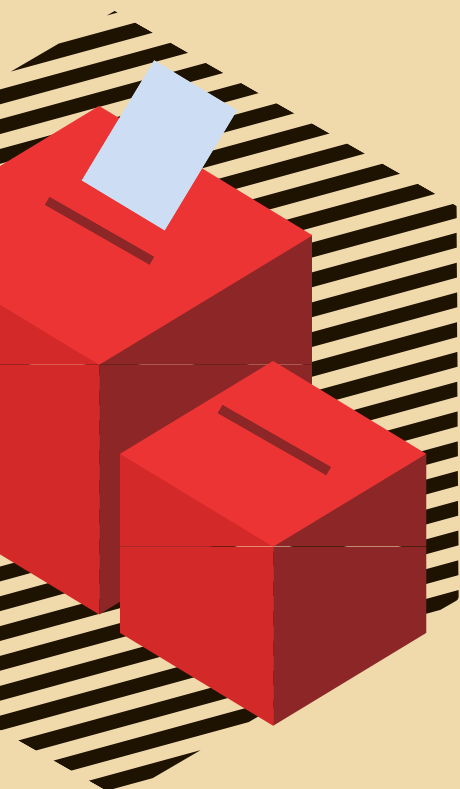
Vous pouvez également demander à les consulter auprès de l'**accueil**.



ADEPTE DU LEG DAY ? OU PLUTÔT CARDIOHOLIC ?

Brûlez toutes vos envies d'exercice sur les machines de la **salle de sport**, accessible en libre-service depuis le **hall d'accueil**.

Les inscriptions se font à l'accueil.



LE CVS

Conseil de Vie Sociale

Le Conseil de Vie Sociale, est constitué de représentants élus. C'est l'instance par laquelle les résidents peuvent faire remonter leurs besoins, questions, suggestions...

Mais qu'est-ce qu'être élu ?

C'est porter la voix de ses camarades, exprimer les problématiques rencontrées, proposer des idées pour améliorer et enrichir la vie des résidents, ainsi que suggérer des activités qui vous inspirent, vous et vos amis.



PRESIDENT

COMBAZ-DEVILLE HUGO



VICE-PRESIDENT

KRZEWINSKI VINCENT



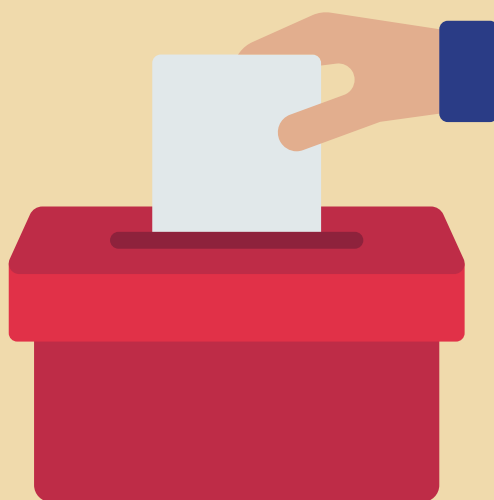
RESPONSABLE ETAGES

SARTIN ANTOINE

**La réunion du CVS s'est tenue le
lundi 14 avril 2025 à 18h30.**

Le compte rendu sera disponible sur le
tableau d'affichage du service socio-
éducatif. Vous pouvez également le
demander auprès du service socio-
éducatif.

**Date des prochaines élections du
CVS :**



16 octobre 2025



TROUVEZ UN LOGEMENT SOCIAL AVEC AL'IN

**AL'in.fr est la plateforme d'Action Logement
dédiée aux salariés à la recherche d'un
logement social.**

1

Obtenir un numéro unique de demande de logement social (NUD/NUR) sur www.demande-logement-social.gouv.fr.

2

Créer son compte AL'in en renseignant les informations nécessaires et en ajoutant les pièces justificatives.

3

Accéder aux offres disponibles selon votre situation.

4

Postuler directement aux logements qui vous correspondent.



Distribution de colis alimentaire du Secours Populaire.

CHAQUE MOIS

Inscription durant la
dernière semaine du mois
pour une distribution au
début du mois suivant.
(bureau de Sadia)





SOIRÉE

“À VOUS DE CHOISIR”

Lundi 1er septembre
18h à 20h
Salle multimédia



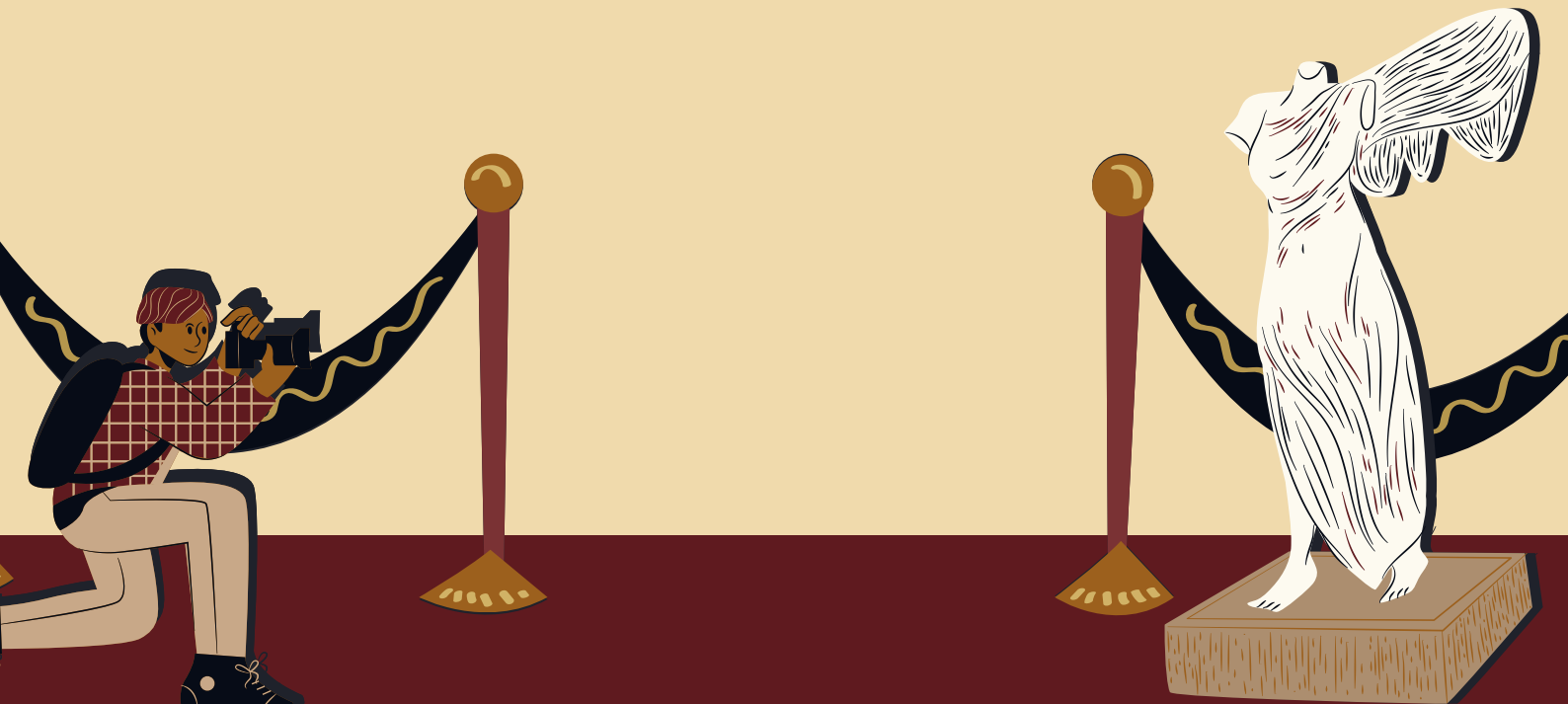
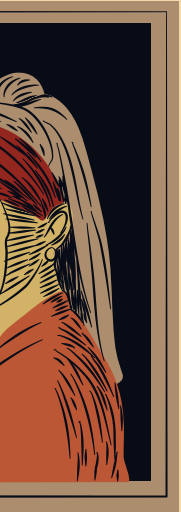
UN ÉVÉNEMENT



CULTURES
DU CŒUR
BOUCHES-DU-RHÔNE

PERMANENCE CULTURES DU CŒUR

Mardi 2 septembre
18h à 20h
Hall d'accueil





SOIRÉE QUIZ

Mercredi 3 septembre
18h à 20h
Salle multimédia



SOIRÉE TIME'S UP

**Jeudi 4 septembre
18h à 20h
Salle multimédia**





SOIRÉE

“À VOUS DE CHOISIR”

Lundi 8 septembre
18h à 20h
Salle multimédia



INITIATION AU THÉÂTRE D'IMPROVISATION

**18H30-
20H**

**6 À 10
PERS
MAX**

**9 & 23
SEPTEMBRE
SALLE MILHAUD**

Participez aux ateliers de théâtre d'improvisation de Laure Crochet-Sernieclaes, comédienne et chorégraphe, que vous soyez débutant·e ou confirmé·e. Les cours auront lieu toutes les deux semaines et vous pouvez vous inscrire en contactant Sadia du service socio-éducatif ou en envoyant un message privé sur les pages Facebook et Instagram de l'ALJEP.

**INSCRIPTION
OBLIGATOIRE**

**PARTICIPATION
DE 2€**

LE THÉÂTRE D'IMPROVISATION, C'EST QUOI ?

**Au programme, des exercices et
des scènes d'impro, mais aussi :**

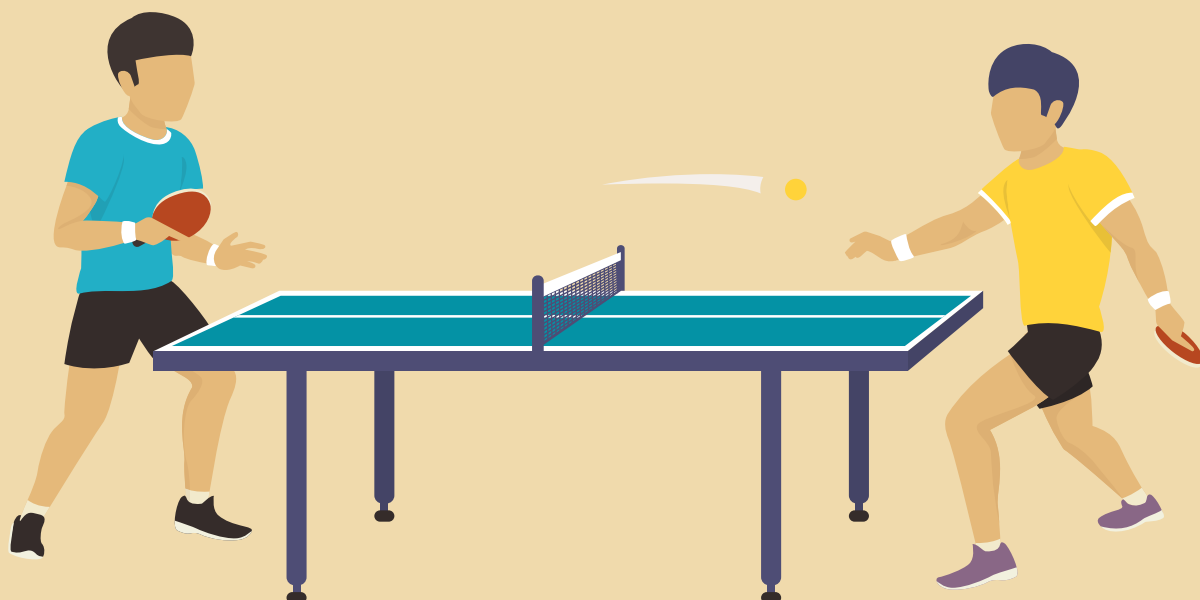
De la confiance en soi
Du lâcher prise
Des rires

Travailler sa créativité
Exprimer des émotions
Être à l'écoute
Ne pas avoir peur du ridicule



SOIRÉE PING-PONG

Mercredi 10 septembre
Hall d'accueil
18h à 20h



SOIRÉE PLAYSTATION

**Jeudi 11 septembre
Salle multimédia
18h à 20h**





SOIRÉE

“À VOUS DE CHOISIR”

Lundi 15 septembre
18h à 20h
Salle multimédia



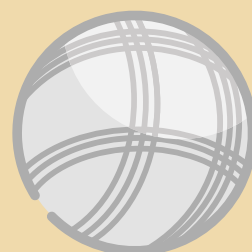


SOIRÉE PÉTANQUE

Mardi 16 septembre

18h à 20h

Terrain de pétanque



ATELIER COACHING : **“La gestion des émotions et du stress”**

**Mercredi 17 septembre
Salle Granet
18h à 20h**



**Avec Caroline
Oughli,
coach de vie**

POT D'ACCUEIL

**Jeudi 18 septembre
18h à 20h
Hall d'accueil**

**En présence
de la Maison Des
Adolescents**





SOIRÉE

“À VOUS DE CHOISIR”

Lundi 22 septembre
18h à 20h
Salle multimédia





SOIRÉE BADMINTON



**Mercredi 24 septembre
18h à 20h
Terrain de pétanque**



CONSEIL DE RÉSIDENCE

Jeudi 25 septembre
18h à 20h
Hall d'accueil

Envie d'en savoir plus sur **la vie en résidence** et
d'**échanger avec tes voisins** sur plusieurs **thématiques**
(CVS, animations, vie quotidienne...) ?



Viens en parler autour d'un **apéro convivial** !





SOIRÉE

“À VOUS DE CHOISIR”

Lundi 29 septembre
18h à 20h
Salle multimédia



SOIRÉE ART

**Mardi 30 septembre
18h à 20h
Salle multimédia**



La Boîte à Idées



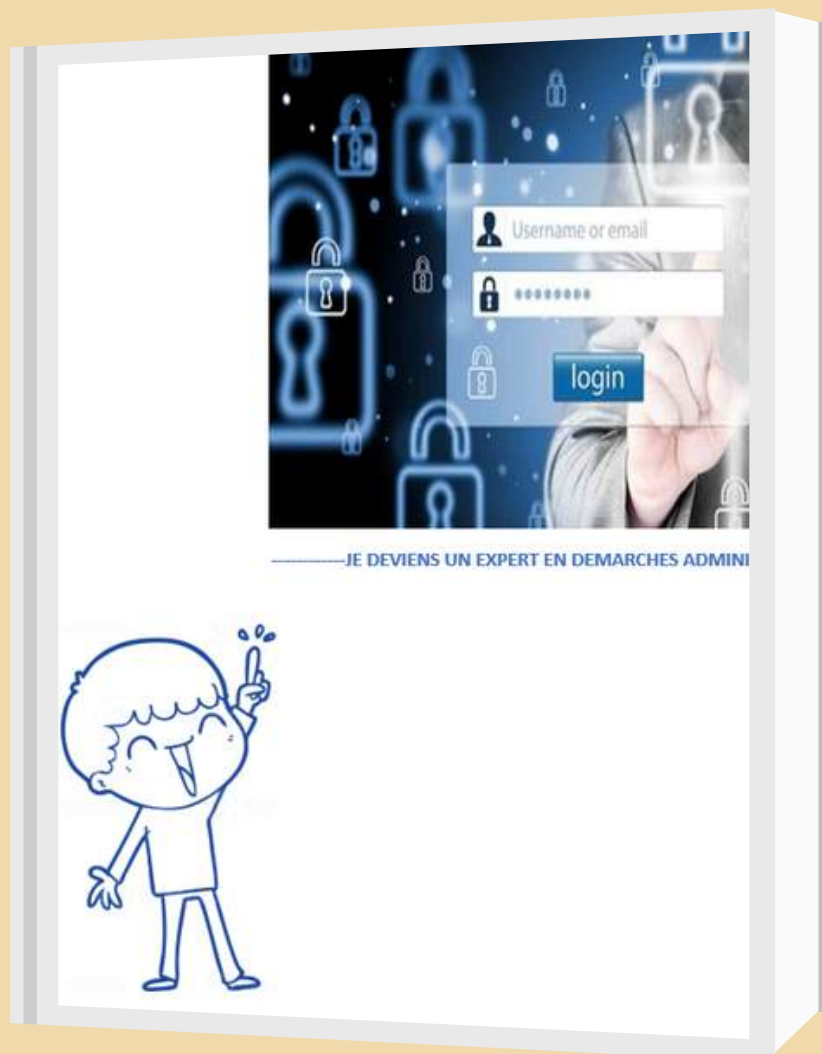
**Tu as des suggestions d'animations ou de sorties ?
Partage-les avec nous en déposant un mot
dans la boîte à idées !**

Chaque idée est la bienvenue !



La boîte se trouve à l'accueil

UN LIVRET POUR VOS MOTS DE PASSE



Ce livret t'aidera à centraliser tous tes mots de passe liés à tes démarches administratives. Une solution simple et efficace pour ne plus rien oublier et tout garder au même endroit !

A récupérer aux bureaux du service socio-éducatif.



LE REPÈRE *étudiant*

Le lieu référent de la vie
étudiante à Aix-en-Provence.



Pour tous les **étudiants** de la Ville d'Aix-en-Provence.

ORIENTATION, INFORMATION, ACCOMPAGNEMENT



Ouvert **toute l'année**
du **lundi au vendredi** de **08h00 à 21h30**
et de 08h00 à 17h00 en période de **vacances scolaires**

Accompagnement et orientation du **lundi au vendredi**
de **08h30 à 17h00**

📍 37 bis Bd Aristide Briand 13100, Aix-en-Provence

✉ lereperetudiant@mairie-aixenprovence.fr

☎ 04 42 91 98 00

Maison des Ados
& Jeunes Adultes

11 - 25 ans

13 NORD

ACCUEIL ÉCOUTE PRÉVENTION SOINS



Antenne d'Aix-en-Provence

Accueil du lundi au vendredi, de 14h à 19h



37 bd Aristide Briand, 13100 Aix-en-Pce



antenne.aix@mda13nord.fr



04 42 96 17 39

www.mda13nord.fr

CONSEILS D'ENTRETIEN DU LOGEMENT



UNE FOIS PAR JOUR

- ☐ Aérer la pièce (15 min minimum)
- ☐ Faire le lit
- ☐ Débarrasser et nettoyer la table après un repas
- ☐ Nettoyer la vaisselle, l'évier, les plaques de cuisson
- ☐ Sortir les poubelles si pleines
- ☐ Ranger les affaires

UNE FOIS PAR SEMAINE

- ☐ Changer les draps, serviettes et gants de toilette
- ☐ Nettoyer les WC et salle de bain (vitre, miroir...)
- ☐ Balayer/laver le sol
- ☐ Faire la lessive
- ☐ Nettoyer les surfaces, miroirs...

UNE FOIS PAR MOIS

- ☐ Nettoyer l'intérieur des placards
- ☐ Nettoyer le micro-ondes
- ☐ Nettoyer la douche (rideau, paroi, rebord)
- ☐ Dépoussiérer les placards, plinthes sous les meubles...
- ☐ Faire les vitres
- ☐ Désinfecter la poubelle
- ☐ Nettoyer et trier son frigo

UNE FOIS PAR SAISON

- ☐ Laver la couette et les oreillers
- ☐ Trier les provisions

UNE FOIS PAR AN (FACULTATIF)

- ☐ Faire le tri dans ses vêtements et objets inutiles
- ☐ Sortir le linge non utilisé pendant 1 an et l'aérer au soleil)

SEPTEMBRE 2025

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
31	1 "A vous de choisir" Salle multimédia 18h-20h	2 Permanence Cultures du Coeur Hall d'accueil 18h-20h	3 Soirée Quiz Salle multimédia 18h-20h	4 Time's Up Salle multimédia 18h-20h	5	6
7	8 "A vous de choisir" Salle multimédia 18h-20h	9 Atelier théâtre Salle Milhaud 18h30-20h	10 Ping-pong Hall d'accueil 18h-20h	11 Soirée Playstation Salle multimédia 18h-20h	12	13 Sortie musée Granet
14	15 "A vous de choisir" Salle multimédia 18h-20h	16 Pétanque Terrain de pétanque 18h-20h	17 Atelier coaching Salle Granet 18h-20h	18 Conseil des résidents Hall d'accueil 18h-20h	19	20
21	22 "A vous de choisir" Salle multimédia 18h-20h	23 Atelier théâtre Salle Milhaud 18h30-20h	24 Badminton Terrain de pétanque 18h-20h	25 Pot d'accueil avec la MDA Hall d'accueil 18h-20h	26	27
28	29 "A vous de choisir" Salle multimédia 18h-20h	30 Soirée Art Salle multimédia 18h-20h	1	2	3	3



EVENEMENTS CULTURELS DU MOIS

CEZANNE AU JAS DE BOUFFAN

La Ville d'Aix-en-Provence propose à partir du mois de juin 2025 un grand évènement dédié au peintre Paul Cezanne (1839-1906), né et mort dans cette ville qui a été, avec ses paysages alentours et sa montagne devenue mythique grâce à sa peinture, le théâtre de toute une vie.

En résonance avec l'ouverture progressive de la demeure familiale de l'artiste, la bastide du Jas de Bouffan, et la rénovation de son atelier des Lauves, le musée Granet présentera du 28 juin au 12 octobre une exposition internationale, *Cezanne au Jas de Bouffan*.

Musée Granet
Place Saint Jean de Malte
13100 Aix-en-Provence
Accès PMR : 18 rue Roux-Alphéran



L'expo des expos Cezanne au Pavillon de Vendôme en 1956 et 1961

“Cette exposition vous permettra de revenir sur deux expositions dédiées au maître aixois Paul Cezanne qui ont eu lieu en 1956 et en 1961 au musée du Pavillon de Vendôme, cette dernière ayant été le lieu d'un fait divers retentissant.

Le Musée du Pavillon de Vendôme restauré et ouvert au public en juillet 1954, a accueilli deux expositions magistrales de Cezanne en 1956 et en 1961.”

Tarif plein : 6€
13, rue de la Molle ou 32 rue Célonay
13100 Aix-en-Provence





SORTIES CINÉMA



SORTIES NETFLIX

03/09



07/09



08/09



09/09



10/09



10/09



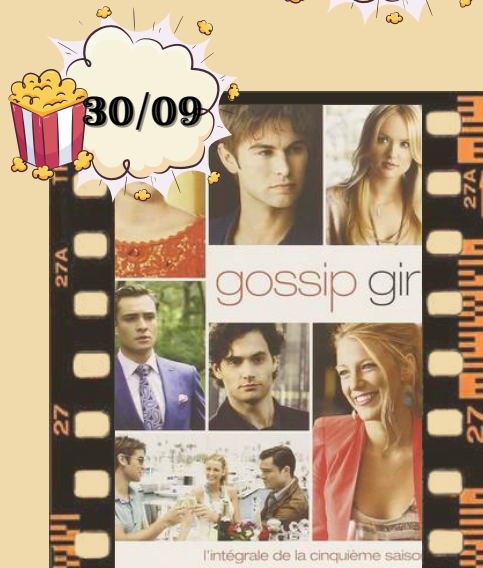
11/09



12/09



SORTIES AMAZON PRIME



BONS PLANS ET BONNES ADRESSES

Pot Pote - Café céramique

“Ici, nos poteries artisanales sont fabriquées directement sur place et n'attendent que votre touche personnelle.

Que ce soit pour un moment de détente autour d'un apéro ou d'une pause sucrée entre ami.e.s, laissez libre cours à votre créativité dans une ambiance conviviale et chaleureuse !

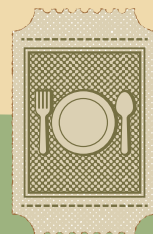
Exprimez votre imagination en les décorant à votre guise tout en savourant notre menu gourmand fait maison, élaboré avec amour



Une activité aussi bien pour les grands que les plus petits. Vous pouvez venir en famille, la peinture sur céramique est accessible dès 5 ans !”



9 Av. Saint-Jérôme, 13100 Aix-en-Provence



Poma - Bar à yaourts glacés

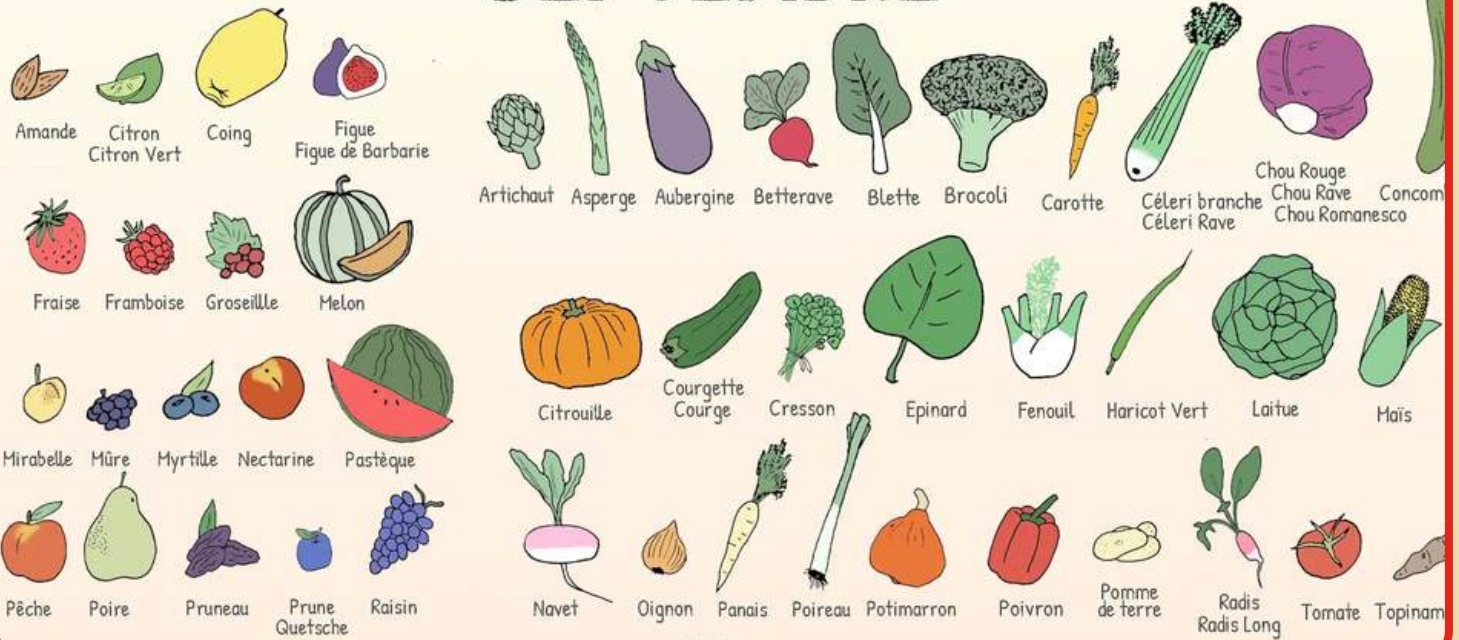
“Poma s'installe à Aix-en-Provence avec une promesse ludique et gourmande : des yaourts glacés onctueux, parfumés et colorés à composer soi-même selon ses envies. Autant de desserts feel-good à savourer sur place ou en flânant dans les ruelles de la ville.”

3 Rue des Cordeliers 13100 Aix-en-Provence



DANS MA CUISINE

SEPTEMBRE



Ingrédients pour 4 personnes

Tagliatelles aux poireaux et mascarpone



- 300 g de poireaux
- 200 g de tagliatelles
- 200 g de mascarpone
- 120 g de citron soit 1
- 100 g d'oignon soit 1
- 15 g d'huile d'olive soit 1CàS
- 10 g d'ail soit 2 gousses

Préparation :

1. Eplucher et hacher l'ail.
2. et l'oignon. Nettoyer et découper les poireaux en morceaux. Presser le jus du citron et réserver.
3. Dans une casserole, verser 75 cl d'eau et l'huile d'olive. Ajouter les tagliatelles, les poireaux, l'oignon et l'ail. Porter à ébullition et laisser cuire 15 minutes en remuant régulièrement.
4. Une fois l'eau de cuisson évaporée, incorporer le mascarpone, le jus de citron, saler, poivrer et bien remuer. Servir aussitôt.



Directeur de publication : Gilles Negrel.

Comité de rédaction : Naïma, Sadia, Léna.

Conception et mise en page : Sadia.

**Pôle d'activités d'Aix-en-Provence,
135 rue Albert Einstein, 13290 Aix-en-Provence.**

**REJOIGNEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX DE L'ALJEP A POUR
VOUS INFORMER SUR LES ANIMATIONS ET LES ACTIVITÉS
PRÉVUES !**

