



# N°185

Octobre 2025

## 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.13-29
La boîte à idées .....	P.30
Livret mots de passe .....	P.31
Le Repère et la MDA. ....	P.32-34
Conseil d'entretien .....	P.35
Planning animations du mois .....	P.36
Événements culturels du mois .....	P.37
Les livres de Will, résident .....	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**

**L'automne s'installe, et avec lui, un programme rempli de belles occasions pour se retrouver, échanger et s'amuser.**

**Au fil des semaines, plusieurs rendez-vous vous attendent : une soirée film pour se détendre, une soirée bien-être ou un atelier coaching pour prendre soin de soi, sans oublier la traditionnelle soirée Halloween pour partager un moment festif et convivial. Les plus créatifs pourront aussi s'essayer à l'atelier théâtre !**

**Côté accompagnement, l'équipe socio-éducative vous propose ce mois-ci un atelier consacré à la recherche de logement. L'occasion de découvrir des astuces, poser vos questions et avancer dans vos démarches avec un coup de pouce.**

**Octobre sera donc l'occasion de mêler détente, rencontres, créativité et accompagnement pratique. Venez nombreux profiter de ces temps forts !**

**Nous vous souhaitons à toutes et à tous un excellent mois d'octobre.**

**L'équipe socio-éducative**



# TÉMOIGNAGES DE RÉSIDENTS

**Le 01/09/2025**

“ Je tiens à vous remercier pour votre accueil et votre accompagnement durant mon séjour au foyer. Cela m’a beaucoup aidé et je garde un très bon souvenir de mon passage Merci !”

**Mr Benhoud.**

**Le 30/09/2025**

“J’ai passé de super moments ici, merci pour tout ❤️”

**Sabry.**



# 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 !

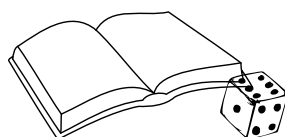
La salle multimédia est accessible du:

**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 17 octobre**





## 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 est 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](http://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 BIEN-ÊTRE

**Mercredi 1er octobre  
18h à 20h  
Salle multimédia**



# ATELIER RECHERCHE LOGEMENT

**Jeudi 2 octobre  
18h à 20h  
Salle Milhaud**

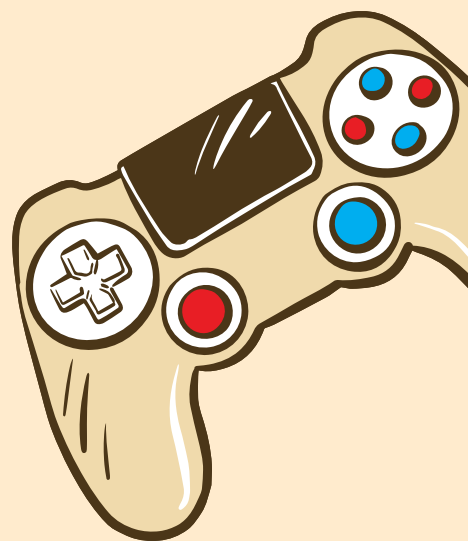




# SOIRÉE

## “À VOUS DE CHOISIR”

Lundi 6 octobre  
18h à 20h  
Salle multimédia



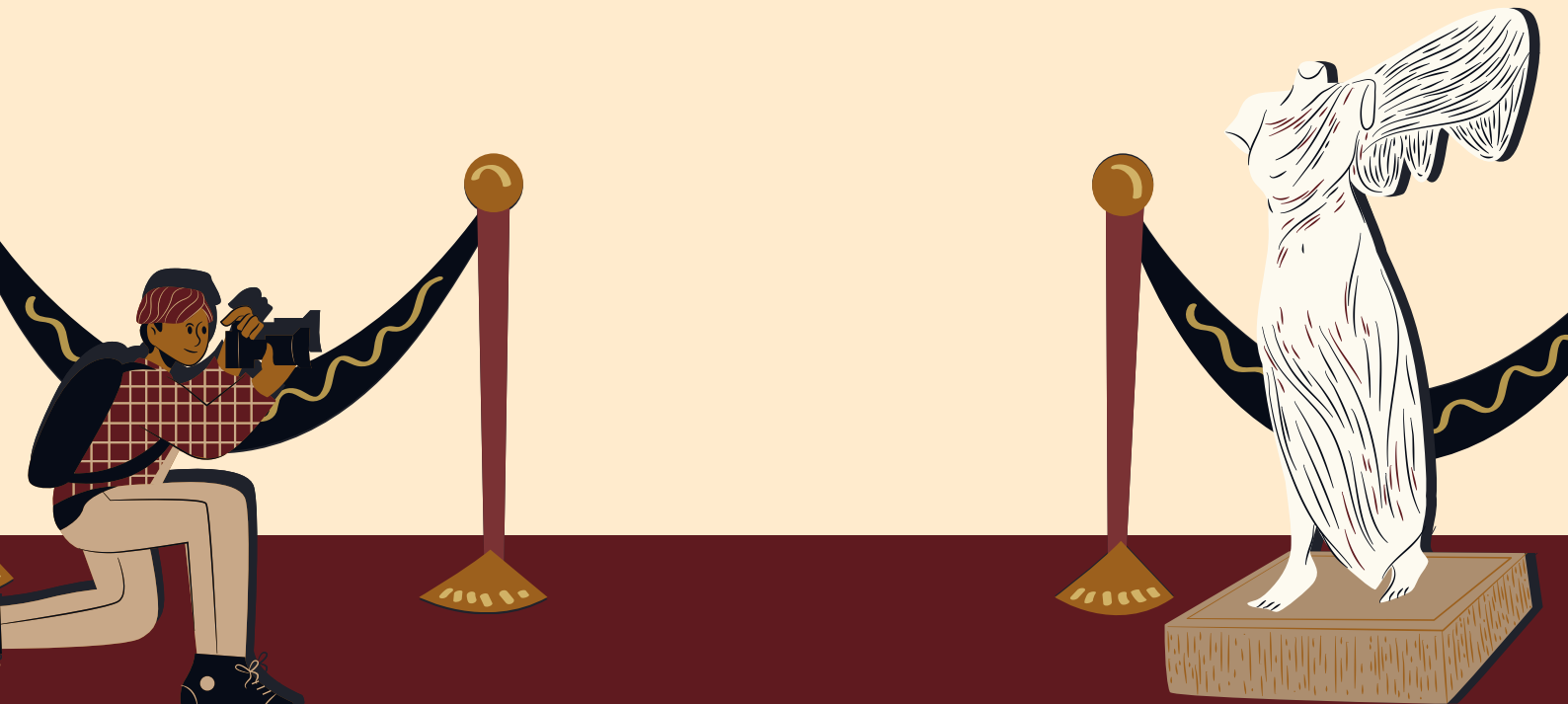
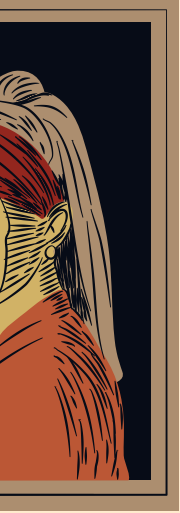
UN ÉVÉNEMENT



CULTURES  
DU CŒUR  
BOUCHES-DU-RHÔNE

# PERMANENCE CULTURES DU CŒUR

Mardi 7 octobre  
18h à 20h  
Hall d'accueil





# INITIATION AU THÉÂTRE D'IMPROVISATION

**18H30-  
20H**

**6 À 10  
PERS  
MAX**

**8 & 21  
OCTOBRE  
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 CARTES

**Jeudi 9 octobre  
18h à 20h  
Salle multimédia**





# **SOIRÉE**

## **“À VOUS DE CHOISIR”**

**Lundi 13 octobre**  
**18h à 20h**  
**Salle multimédia**





# **ATELIER COACHING :** **“La confiance en soi”**

**Mercredi 15 octobre  
18h à 20h  
Salle Granet**



**Avec Caroline  
Oughli,  
coach de vie**

# ATELIER ARGILE

**Jeudi 16 octobre  
18h à 20h  
Salle multimédia**



# DÉCORATION DU HALL

**Lundi 20 octobre  
18h à 20h  
Hall d'accueil**





# SOIRÉE

## “À VOUS DE CHOISIR”

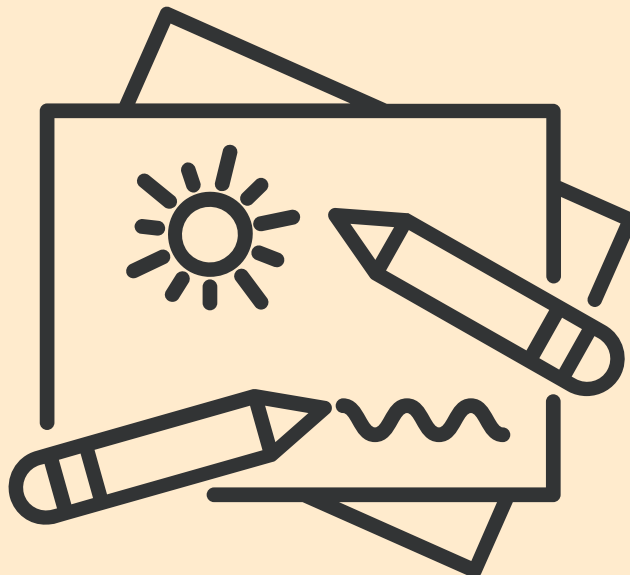
**Mercredi 22 octobre**  
**18h à 20h**  
**Salle multimédia**





# PICTIONARY

**Jeudi 23 octobre  
18h à 20h  
Salle multimédia**





# **SOIRÉE**

## **“À VOUS DE CHOISIR”**

**Lundi 27 octobre**  
**18h à 20h**  
**Salle multimédia**



# SOIRÉE FILM

**Mardi 28 octobre  
18h à 20h  
Salle multimédia**



# JEU DES LOUPS-GAROUS

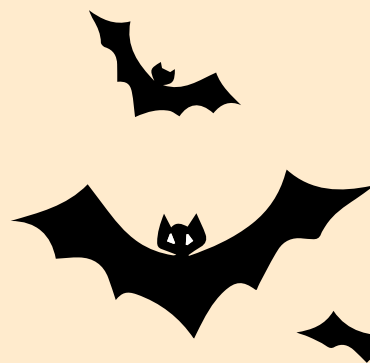
**Mercredi 29 octobre  
18h à 20h  
Salle multimédia**





# SOIRÉE HALLOWEEN

**Jeudi 30 octobre  
18h à 20h  
Salle multimédia**



**Gagne le concours du meilleur déguisement !**



# 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 !**

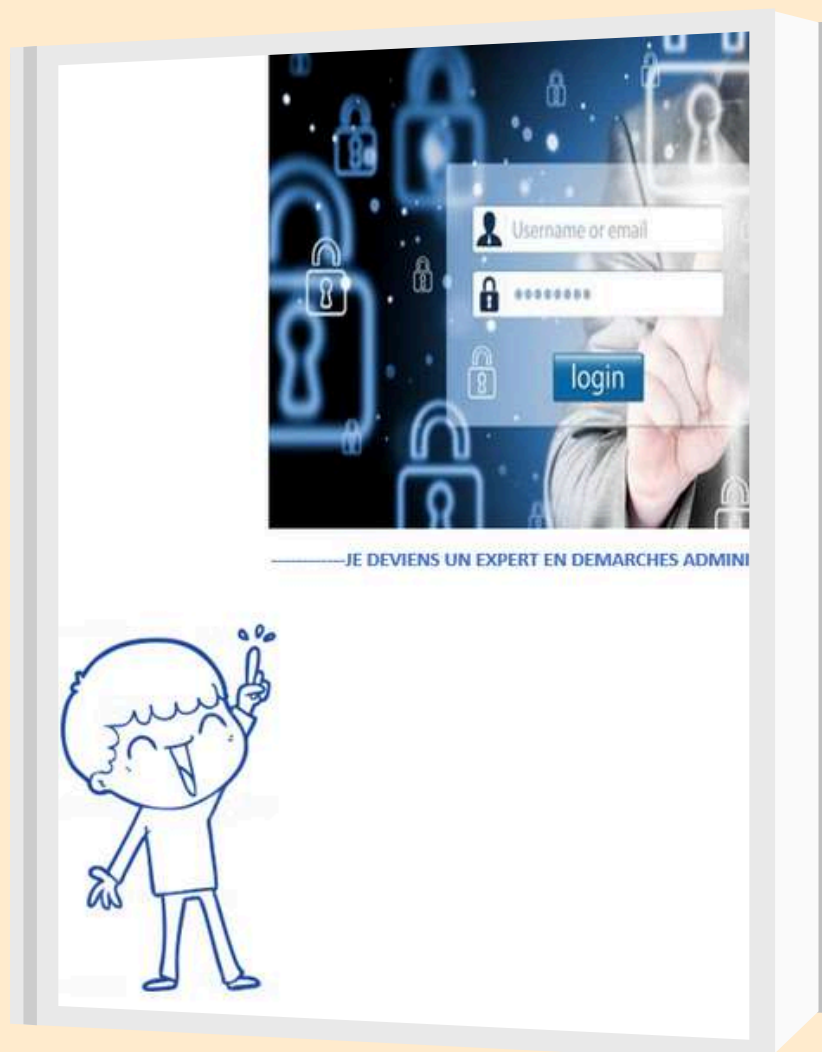
**Chaque idée est la bienvenue !**



**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](mailto:lereperetudiant@mairie-aixenprovence.fr)  
☎ 04 42 91 98 00



Maison des Ados  
& Jeunes Adultes

11 - 25 ans

13 NORD

# Accueil

CONFIDENTIEL  
ET GRATUIT

# Écoute

# Prévention

# Soins

**Antenne d'Aix-en-Provence**

04 42 96 17 39

[antenne.aix@mda13nord.fr](mailto:antenne.aix@mda13nord.fr)

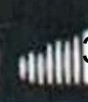
37 bd. Aristide Briand, 13100 Aix-en-Provence

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

NOS LIEUX  
D'ACCUEIL



[www.mda13nord.fr](http://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)



# OCTOBRE 2025

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
28	29	30	1 Soirée bien-être Salle multimédia 18h-20h	2 Atelier recherche logement Salle multimédia 18h-20h	3	4
5	6 "A vous de choisir" Salle multimédia 18h-20h	7 Permanence Cultures du Coeur Hall d'accueil 18h-20h	8 Atelier théâtre Salle Milhaud 18h30-20h	9 Soirée cartes Salle multimédia 18h-20h	10	11
12	13 "A vous de choisir" Salle multimédia 18h-20h	14	15 Atelier coaching Salle Granet 18h-20h	16 Atelier argile Salle multimédia 18h-20h	17	18
19	20 Décoration du hall Hall d'accueil 18h-20h	21 Atelier théâtre Salle Milhaud 18h30-20h	22 "A vous de choisir" Salle multimédia 18h-20h	23 Pictionary Salle multimédia 18h-20h	24	25
26	27 "A vous de choisir" Salle multimédia 18h-20h	28 Soirée film Salle multimédia 18h-20h	29 Soirée Loup garou Salle multimédia 18h-20h	30 Soirée Halloween Hall d'accueil 18h-20h	31	1





# EVENEMENTS CULTURELS DU MOIS

## “AFFAIRE DE COMÉDIE” - LA MANUFACTURE

“Un spectacle de stand-up à la Manufacture avec Affaire de Comédie : Nouvelle saison, Nouvelle blague avec 8 humoristes se succèdent sur scène pour plus d'une heure de rire !

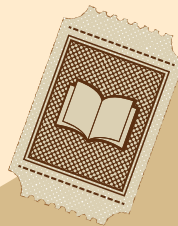
La programmation : Sliman - Tibo Rugi - Sandra Miso - Heidi - Dom La Greca - Dalil - Miss Augine - Baba Rudy - Amy London.”

**Placement libre dans la salle de spectacle. (Pour vous garantir la meilleure expérience : être là au moins 30mn avant le lancement du spectacle).**

**Places à récupérer au bureau de Sadia.**

**LA MANUFACTURE**

**8/10 rue des Allumettes 13100 Aix-en-Provence**



## FORMS - Installation multimédia

“Conçu au travers de workshops associant des artistes et des anciens étudiants de l'école d'art, ce projet s'inscrit dans une dynamique d'innovation à Aix-en-Provence, mêlant héritage artistique et nouvelles technologies.

L'écran monumental IMMERSIVE 360° installé pour l'année Cézanne 2025 à la Manufacture recevra le projet Forms qui donnera à voir et à expérimenter cette filiation artistique en impliquant des étudiants dans la création de contenus 3D, interactifs et immersifs.

Ce projet est proposé par HEXALAB et l'Ecole Supérieure d'Art d'Aix. Entrée libre, sans réservation, de 13h à 19h du 23 octobre au 1er novembre (fermé le dimanche 26 octobre).”



**LA MANUFACTURE**

**8/10 rue des Allumettes 13100 Aix-en-Provence**



# Présentation des livres de Will, résident de l'ALJEPA

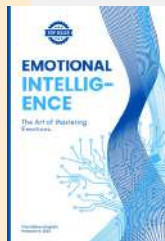


## Ouvrages de l'auteur

Sur un appareil électronique ? Cliquez pour ouvrir



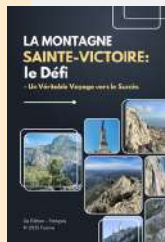
L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE :  
L'ART DE MAÎTRISER LES  
ÉMOTIONS



CŒURS VOLÉS À PARIS : UNE HISTOIRE  
D'AMOUR, DE DANGER ET DE SECRETS  
SOUS LA VILLE LUMIÈRE



LA MONTAGNE SAINTE-VICTOIRE : LE  
DÉFI: UN VÉRITABLE VOYAGE VERS LE  
SUCCÈS



LOVE BOMBING:  
COMMENT RECONNAÎTRE, RÉSISTER ET  
GUÉRIR D'UN AMOUR ENVAHISSANT QUI  
N'EN EST PAS UN



LE DANGER DE L'EXCÈS DE FAMILIARITÉ:  
COMMENT MAINTENIR LE RESPECT, L'AMOUR  
ET L'HARMONIE DANS VOTRE RELATION



L'ÉTAT D'ESPRIT DU TECHPRENEUR : LANCER DES  
IDÉES AUDACIEUSES DANS UN MONDE  
NUMÉRIQUE EN PLEINE ÉVOLUTION



BRISER LE CYCLE : COMMENT ARRÊTER  
DE REVIVRE LE PASSÉ ET CRÉER UNE  
NOUVELLE VERSION DE VOUS-MÊME



UNCOVERING YOU : LE VOYAGE POUR SE  
DÉCOUVRIR, SE REDÉCOUVRIR ET DEVENIR  
PLEINEMENT SOI-MÊME



SCARLET ANGEL:  
UNE ROMANCE D'ASSASSINS SOMBRE ET  
ENNEMIS-AMANTS (AMOUR INTERDIT)



WILL est un auteur multi-genre à temps partiel et un mentor passionné, dédié à la création de livres concis et transformateurs qui inspirent la croissance personnelle, professionnelle et sociale. Fort d'une expérience en informatique, d'un intérêt marqué pour le développement personnel, la technologie et les affaires, il allie intelligence émotionnelle, psychologie et leadership pour transmettre une sagesse pratique et accessible. Ayant accompagné +8 000 apprenants dans le monde, il puise dans un amour insatiable pour l'apprentissage, transformant les leçons tirées des réussites, des revers, des personnes, des animaux et même de la nature en outils de transformation profonde.

Si vous aimez les livres, que vous vous intéressez à la technologie ou aux affaires, et que vous souhaitez explorer ses œuvres et/ou collaborer à la création de valeur durable, il serait plus qu'heureux de se connecter avec vous.

[www.amazon.com/stores/Godswill-Egegwu/author/B0F6H55T5V](https://www.amazon.com/stores/Godswill-Egegwu/author/B0F6H55T5V)

[https://www.goodreads.com/author/show/42316437.Godswill\\_Egegwu](https://www.goodreads.com/author/show/42316437.Godswill_Egegwu)

@godswill-egegwu-661a91116

@godswill.egegwu

@iamgodswillegegwu



LE SYNDROME SOCIAL :  
COMMENT LES RÉSEAUX SOCIAUX VOUS  
PIÈGENT DANS LE FIL D'ACTUALITÉ ET  
PRENNENT LE CONTRÔLE DE VOTRE VIE



COMING  
SOON



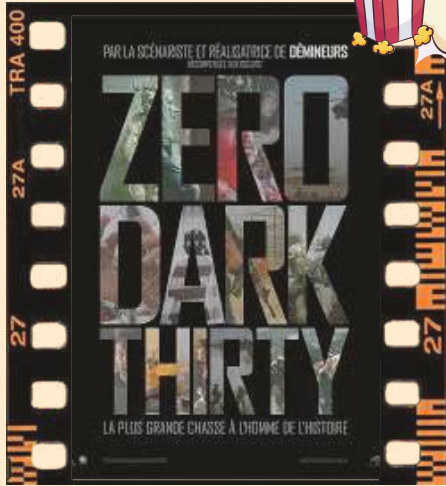
# SORTIES CINÉMA





# SORTIES NETFLIX

01/10



01/10



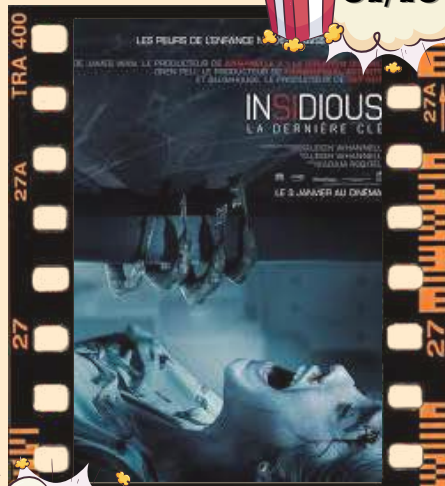
01/10



01/10



01/10



01/10



03/10



04/10





# SORTIES AMAZON PRIME



# **BONS PLANS ET BONNES ADRESSES**

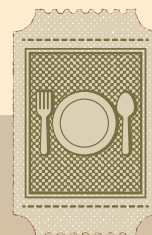


## **Les Biscuits de Lou**

“Dans une ruelle paisible du centre d’Aix-en-Provence, Les Biscuits de Lou invite à la gourmandise. À la fois salon de thé et biscuiterie, cette nouvelle adresse se rêve en QG des amoureux du goûter, où l’on vient partager un moment doux et réconfortant autour de créations maison.”

Expresso 1.5 € / Macarons à partir de 1.50 € / Navettes provençales 4€ les 100g / Cookie 4 € / Assortiment de 5 biscuits 4.5 € / Formule petit-déjeuner 7.5€

12 rue Lucas de Montigny  
13100 Aix-en-Provence



## **Novettino**

“À deux pas du Cours Mirabeau, une nouvelle enseigne semble avoir trouvé la recette du bonheur simple : un pain focaccia gonflé de générosité, des ingrédients frais en provenance directe de la botte ou glanés chez le maraîcher du coin, et une convivialité qui fleure bon l’Italie. Épicurisme sain et sincère, signé Severine et son équipe, à emporter ou à savourer sur place.”

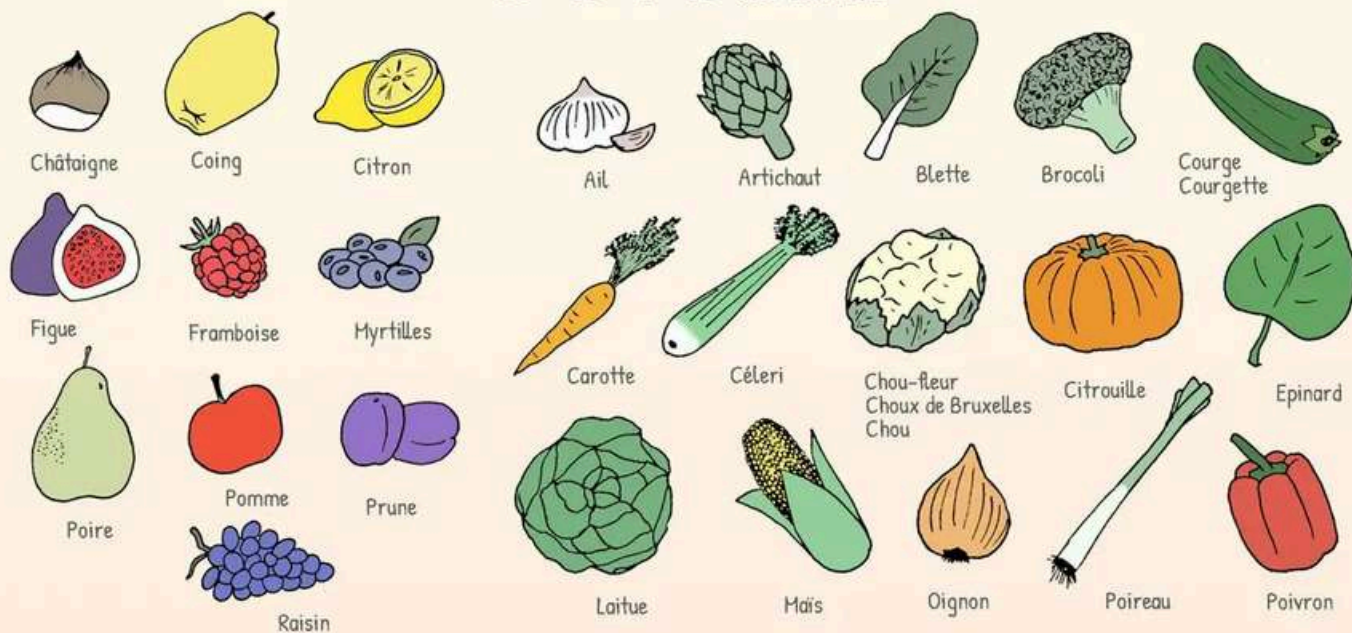
Focaccia 8.90 € / Formule Focaccia + boisson + dessert 12.90 € /  
Focaccia sucrée 4.90 €

4 Rue d'Italie  
13100 Aix-en-Provence



# DANS MA CUISINE

## OCTOBRE



### Ingrédients pour 2 personnes

- 2 belles tranches de poitrine fumée
- 5 pommes de terre
- 1 oignon
- 1/2 bouquet de persil
- sel et poivre
- 2 œufs

### Préparation :

1. Epluchez les pommes de terre et l'oignon et nettoyez-les. Coupez en rondelles les pommes de terre et émincez l'oignon.
2. Coupez la poitrine en dés.
3. Faites revenir dans un peu d'huile l'oignon et les pommes de terre. Rajoutez la poitrine.
4. Couvrez et laissez cuire 20 minutes en remuant de temps en temps. Parsemez avec le persil ciselé et poursuivez la cuisson 5 minutes.
5. Dans une poêle beurrée, cassez les œufs et cuisez les quelques minutes. Salez et poivrez-les.
6. Servez le tout dans des assiettes chaudes et proposez une salade verte en accompagnement.

### Poêlée de pommes de terre aux œufs







**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 !**

