

SOMMAIRE

Edito	P.2
Témoignages de résidents	P.3
La vie à l'Aljepa	P.4-7
Les médecins traitants	P.8
Le Conseil de Vie Sociale.....	P.9-10
La plateforme AL'in	P.11
Le secours populaire	P.12
Affiches animations	P.13-29
Les livres de Will	P.30
Livret mots de passe	P.31
Le Repère Jeunesse	P.32-33
La Boussole des Jeunes	P.34
La Maison des Adolescents	P.35
“Mon soutien psy”	P.36
Planning animations du mois	P.37
Sorties Cultures du Coeur	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'ALJEPA	P.44

EDITO

« Le printemps, c'est la façon qu'a la nature de dire : on recommence. » – Robin Williams

Le mois d'avril est là avec ses beaux jours et de nouvelles occasions de se retrouver et partager des moments conviviaux.

Au programme : des ateliers créatifs pour s'exprimer et se détendre, des soirées jeux de société, une soirée film, ainsi qu'une sortie bowling pour passer un bon moment ensemble. Avec le retour du beau temps, la pétanque revient aussi pour profiter de l'extérieur.

Ces temps sont autant d'occasions de se rencontrer, d'échanger et de créer du lien dans une ambiance conviviale.

Comme toujours, le service socio-éducatif reste disponible pour vous accompagner ou simplement échanger avec vous.

Bon mois d'avril à tous et à bientôt lors des animations !

L'équipe socio-éducative

TÉMOIGNAGES DE RÉSIDENTS

Le 15/03/2026

“Il y a tellement de choses à dire sur mon passage à l’ALJEPA que je ne sais pas par où commencer. J’ai rencontré des gens géniaux tout au long de mon séjour, que ce soit Cathy, Yoyo, Cathy Bis puis les “nouveaux”, Manu, Stéphane et certains veilleurs aux caractères bien trempés... Une page se tourne, une nouvelle s’écrit . Je suis arrivé au foyer, je pouvais à peine voter et je pars un jour d’élections... Merci à tous pour votre bienveillance, ce chapitre est gravé dans mon cœur. Un grand merci à Naïma

A bientôt.”

John.



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'ALJEP (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 !

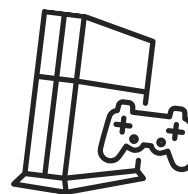
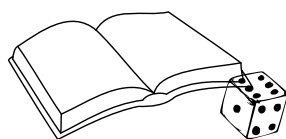
La salle multimédia est accessible du:

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 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 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 : Il n'y aura exceptionnellement pas de visite hygiène et sécurité en avril.





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.

Besoin d'un médecin traitant ?


Si vous n'avez pas de médecin traitant, vous pouvez vous diriger vers les praticiens ci-dessous qui acceptent de prendre de nouveaux patients.



Dr
Claire MIRRALES
04.86.11.36.31

 350 route des Milles
13290 Aix en Provence


Dr
Solene LEFEVRE-
HARDY
04.42.41.67.17

 Maison sante 1
l'enclos de saint joseph
365 avenue saint joseph
13290 Aix en Provence

Dr
Julie RIOBé
04.42.96.49.45

 8 rue Condorcet
13100 Aix en Provence

Dr
Eric LABORDE
04.42.27.53.73

 38 Av. Victor Hugo
13100 Aix en Provence





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.



COMBAZ-DEVILLE HUGO



KRZEWINSKI VINCENT



VERROUL MAËLLE



SARTIN ANTOINE



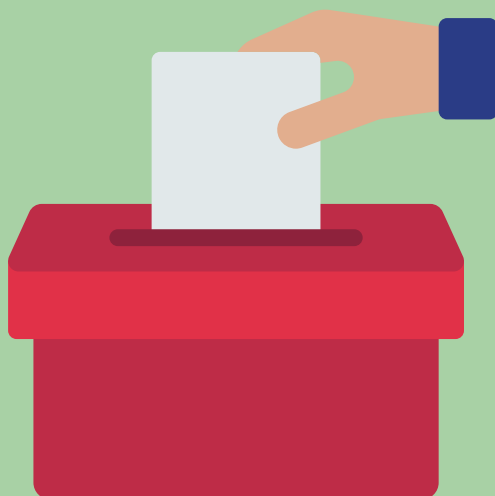
MOURAH SARA
Suppléante



YAMEN FLORIAN
Suppléant

La réunion du CVS s'est tenue le lundi 02 mars 2026 à 18h30.

Le compte rendu sera très prochainement affiché sur le tableau d'information du service socio-éducatif. En attendant, vous pouvez consulter le compte rendu de la réunion du 21 novembre.





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

Les inscriptions se font
durant la première
semaine du mois pour une
distribution prévue la
troisième semaine du mois
(au bureau de Sadia).



SOIRÉE JEU “TABOO”

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



ATELIER ARGILE

**Jeudi 2 avril
18h à 20h
Salle multimédia**



SOIRÉE JEU “TIME BOMB”

Mardi 7 avril
18h à 20h
Salle multimédia



PING-PONG

**Mercredi 8 avril
18h à 20h
Hall d'accueil**



SORTIE BOWLING

**Jeudi 9 avril
Départ 18h30
Hall d'accueil**



TARIF DE LA PARTIE DE BOWLING : 7€



SOIRÉE

“À VOUS DE CHOISIR”

Lundi 13 avril
18h à 20h
Salle multimédia



INITIATION AU THÉÂTRE D'IMPROVISATION

**18H30-
20H**

**6 À 10
PERS
MAX**

**14 & 28
AVRIL
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'ALJÉPA.

**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

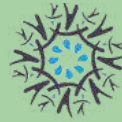
Exprimer des émotions

Être à l'écoute

Ne pas avoir peur du ridicule



UN ÉVÉNEMENT



CULTURES
DU CŒUR
BOUCHES-DU-RHÔNE

PERMANENCE CULTURES DU CŒUR

Mercredi 15 avril

18h à 20h

Hall d'accueil

Découvrez une **programmation variée de sorties culturelles** dans le département (cinéma, musées, spectacles, festivals...) et **repartez avec des places gratuites** grâce à l'association Cultures du Cœur, qui œuvre pour rendre la culture accessible à toutes et à tous.

SOIRÉE FILM

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





SOIRÉE

“À VOUS DE CHOISIR”

Lundi 20 avril
18h à 20h
Salle multimédia



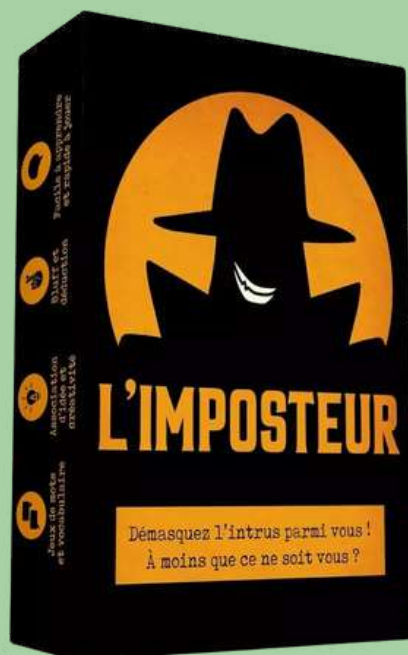
JEU “VOYAGE AUTOUR DU COSMOS MENTAL”

**Mardi 21 avril
18h à 20h
Salle multimédia**



JEU DE L'IMPOSTEUR

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





SOIRÉE CRÊPES

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





SOIRÉE

“À VOUS DE CHOISIR”

Lundi 27 avril
18h à 20h
Salle multimédia



CRÉATION PORTRAIT EN PAPIER

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



PÉTANQUE

Jeudi 30 avril

18h à 20h

Terrain de pétanque



Présentation des livres de Will, résident de l'ALJEPA



Sur un appareil électronique ? Cliquez pour ouvrir



Ouvrages de l'auteur

Livres gratuits en ligne avec le code **ALJEPA100** en passant par le site <https://godswillegegwu.com>

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)



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



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.goodreads.com/author/show/42316437.Godswill_Egegwu

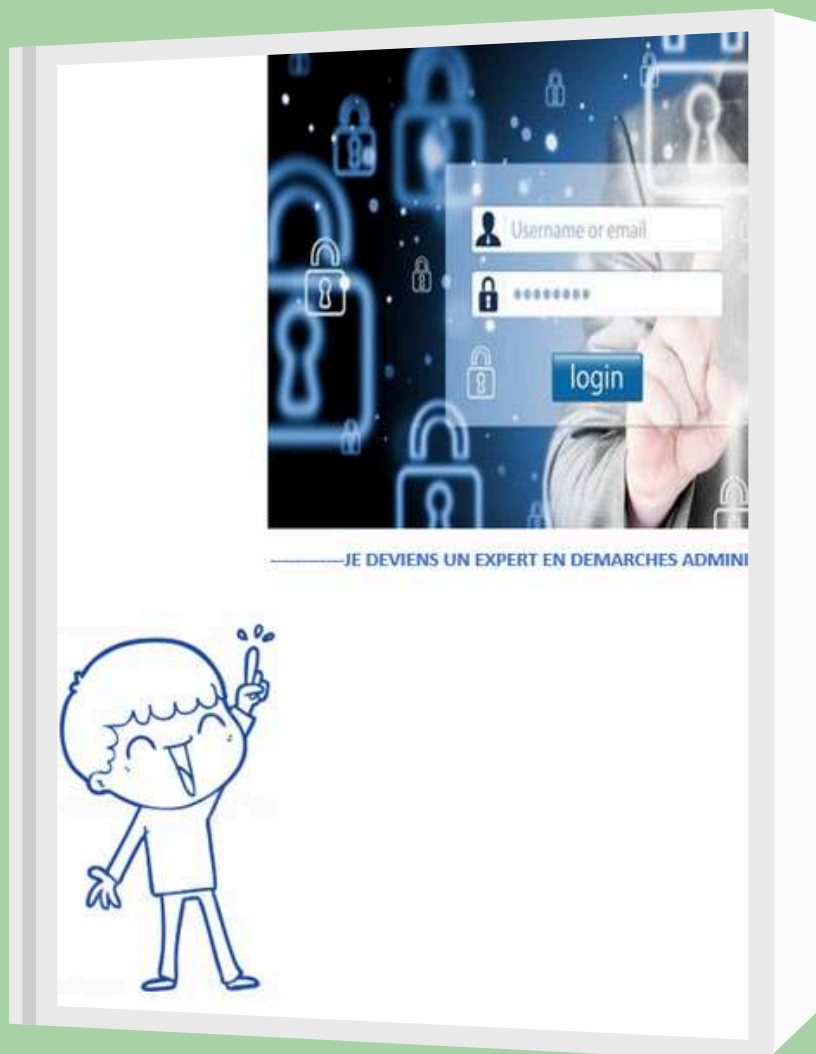
@godswill-egewgu-661a91116

@godswill.egewgu

@iamgodswillegegwu

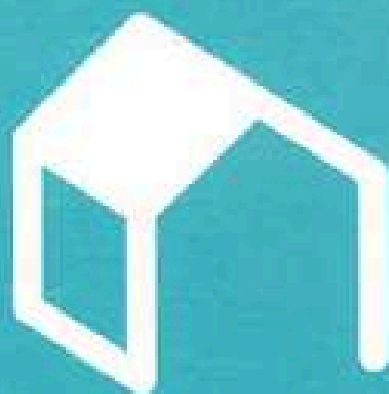


UN LIVRET POUR VOS MOTS DE PASSE



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 *jeunesse*

Le relais d'informations
qui oriente les jeunes.



Pour les **12-25 ans** et les **professionnels de la jeunesse.**



Le Repère fait partie du **RÉSEAU NATIONAL** Information Jeunesse qui regroupe **1 300 STRUCTURES LABELLISÉES** par la Préfecture. Accueil gratuit, sans engagement et anonyme.



Ouvert toute l'année du **lundi au vendredi** de **08h30 à 22h00** (sauf vacances scolaires)

Accompagnement et orientation des 12-25 ans du **lundi au vendredi** de **08h30 à 17h00**

📍 37 Bd Aristide Briand 13100, Aix-en-Provence
✉ lereperejeunesse@mairie-aixenprovence.fr
☎ 04 42 91 98 00

la Boussole des Jeunes

Un coup de pouce pour t'orienter près de chez toi

**Tu as entre 15 et 30 ans et tu te poses des questions sur ton emploi, ta formation, ton logement ou ta santé ?
La Boussole des Jeunes est un service en ligne gratuit qui t'aide à trouver les bons services et les bons pros sur ton territoire.**



Comment ça marche ?

Tu précises ta situation et tes besoins via un questionnaire
Tu découvres les aides et services adaptés près de chez toi
Un professionnel te recontacte sous 7 jours maximum.



Pour quoi faire ?

Préparer un entretien, financer une formation, trouver un logement, un garant, une alternance, un job, des aides santé...
Des solutions existent, la Boussole t'aide à les trouver.



Maison des Ados
& Jeunes Adultes

11 - 25 ans



Consultations médicales & Bilans de santé

POUR LES
16 À 25 ANS

GRATUIT
CONFIDENTIEL
SANS CARTE VITALE

SALON : 1 lundi sur 2

RDV : 04 90 56 78 89

AIX : les lundis et mardis après-midi

RDV : 04 42 96 17 39

VITROLLES : les mercredis après-midi

RDV : 04 88 60 71 62


Information, orientation,
écoute, conseil,
interprétation de résultats
d'examens du CESAM

www.mda13nord.fr



DISPOSITIF “MON SOUTIEN PSY”

Tu souhaites prendre rendez-vous avec un psychologue ?



Le dispositif “**Mon soutien psy**” propose jusqu’à **12 séances d’accompagnement psychologique** chez un psychologue partenaire, et en partie **remboursé** par l’Assurance Maladie !

Vous pouvez intégrer le dispositif “**Mon soutien psy**” en prenant directement rendez-vous avec un psychologue.

Trouvez un psychologue partenaire proche de chez vous sur l'annuaire: <https://monsoutienpsy.ameli.fr/recherche-psychologue>



En cas d’urgence, contactez le **Centre d’Accueil Permanent** (CAP 48)

Avenue des Tamaris, Aix en Provence
Téléphone : **04.42.33.91.06**



AVRIL 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
30	31	1  Jeu "Taboo" 18h-20h Salle multimédia	2 Atelier argile 18h-20h Salle multimédia	3	4	5  PÂQUES
6	7 Jeu "Time Bomb" 18h-20h Salle multimédia	8 Ping-pong 18h-20h Hall d'accueil	9 Sortie Bowling Départ 18h30 Hall d'accueil	10	11	12
13 A vous de choisir 18h-20h Salle multimédia	14 Atelier théâtre 18h30-20h Salle Milhaud	15 Permanence Cultures du cœur 18h-20h Hall d'accueil	16 Soirée Film 18h-20h Salle multimédia	17	18	19
20 A vous de choisir 18h-20h Salle multimédia	21 Jeu "Voyage autour du Cosmos Mental" 18h-20h Salle multimédia	22 Jeu "L'imposteur" 18h-20h Salle multimédia	23 Soirée Crêpes 18h-20h Salle multimédia	24	25	26
27 A vous de choisir 18h-20h Salle multimédia	28 Atelier théâtre 18h30-20h Salle Milhaud	29 Création portait en papier 18h-20h Salle multimédia	30 Pétanque 18h-20h Terrain de pétanque	1	2	3

CULTURES DU COEUR : LES SORTIES DU MOIS A NE PAS MANQUER



Aix

Spectacle Elévation - Biennale - 11 et 12/04 de 17h30 à 20h, Cours Mirabeau

“Le Collectif XY, avec la complicité de la Compagnie du Lamparo, inaugurera le week-end d’ouverture de la Biennale d’Aix avec une « installation vivante » dans l’espace public, où les corps, les voix s’élèvent, disparaissent, font émerger des structures humaines éphémères, corps paysages ou envols vertigineux, portés par cette Méditerranée qui respire de la terre, des murs, du ciel. Près de 50 artistes : une trentaine d’acrobates du Collectif XY, et douze musicien-ne-s venu-e-s d’Italie et d’Occitanie dirigé-e-s par Manu Théron, habiteront le coeur d’Aix-en-Provence pour ce grand moment poétique et fédérateur. Accompagnées de chanteur-euse-s amateur-rices, les artistes mèneront les spectateurs et spectatrices le long du Cours Mirabeau en animant façades et chaussées, mêlant l’air et la pierre, le spectaculaire et le vivant, la mémoire et l’intensité de l’instant présent.”

“L’audition” - Création universitaire Théâtre Antoine Vitez 28.29.30/04

“Et si tout commençait par une audition ? Une fausse audition, bien réelle pourtant dans ce qu’elle permet d’exprimer. Pour sa création universitaire, la metteuse en scène Johana Giacardi – fondatrice de la compagnie Les Estivants – imagine un dispositif théâtral à la frontière du portrait, du témoignage et de la fiction. Inspirée par son propre parcours d’étudiante en quête de légitimité et de scène, elle propose aux étudiant-es de se raconter à travers les codes de l’audition : scènes imposées, parcours libres, confidences. Dans un geste à la fois tendre, joyeux et subversif, Audition interroge ce moment si particulier où l’on se donne à voir pour espérer être choisi-e. Le projet détourne les classiques de Molière pour mieux les faire résonner avec les désirs d’aujourd’hui : Harpagon, Agnès, Alceste, Nicole... et si c’était vous ? En réinventant l’épreuve du casting comme un espace de liberté, Johana Giacardi invite à faire semblant, mais surtout à dire vrai. Une performance collective qui célèbre la prise de parole, le plaisir du jeu et le droit farouche d’occuper la scène.”



Aix



Marseille

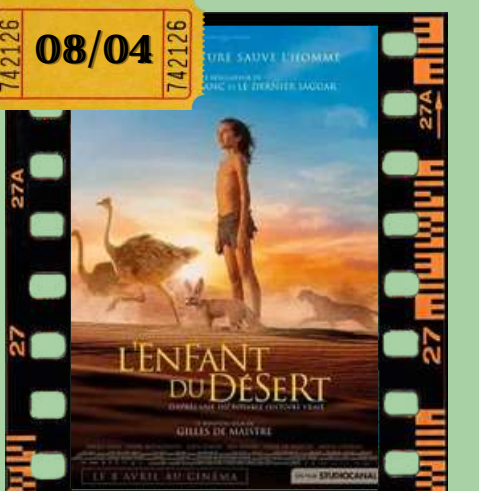
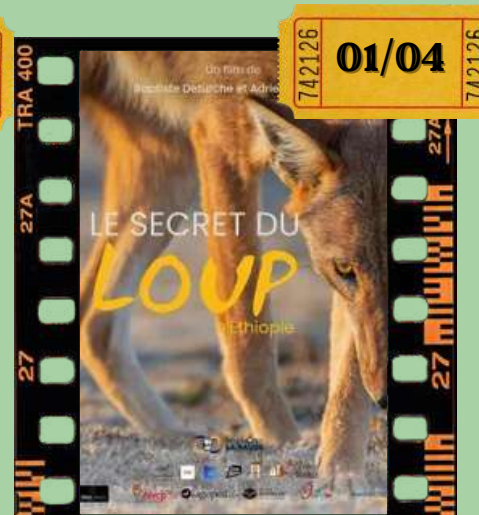
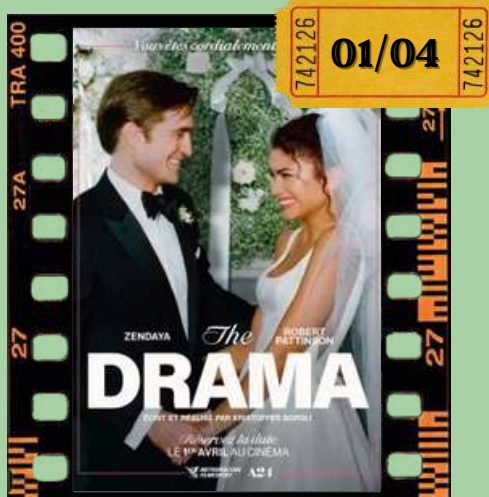
Visite du Château d'If jusqu'au 31/05

Au large de Marseille, découvrez le château d'If et son panorama unique.



Places gratuites à récupérer au bureau de Sadia

SORTIES CINÉMA

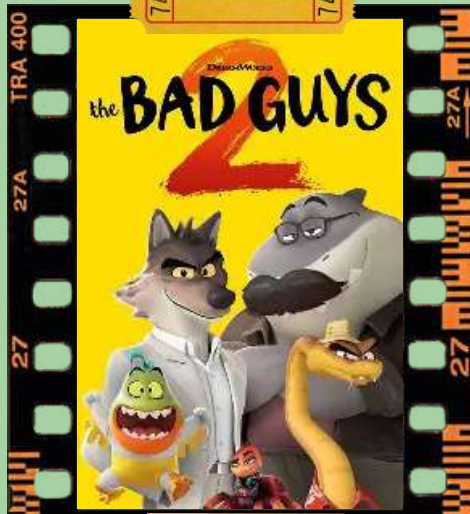


SORTIES NETFLIX

742126 02/04 742126



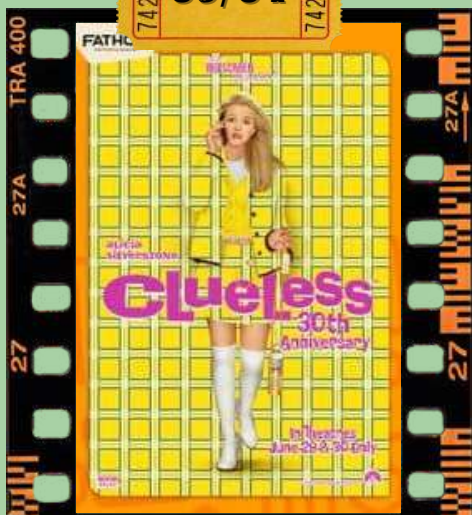
742126 02/04 742126



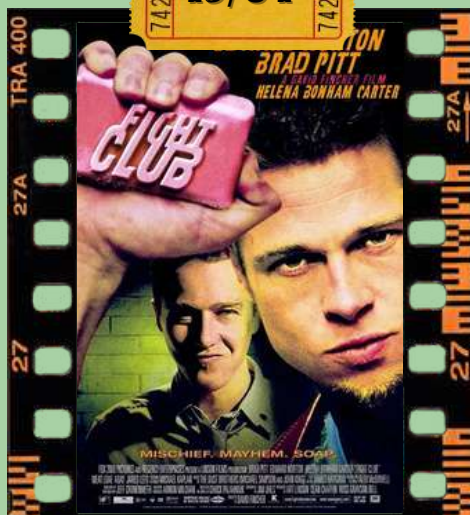
742126 04/04 742126



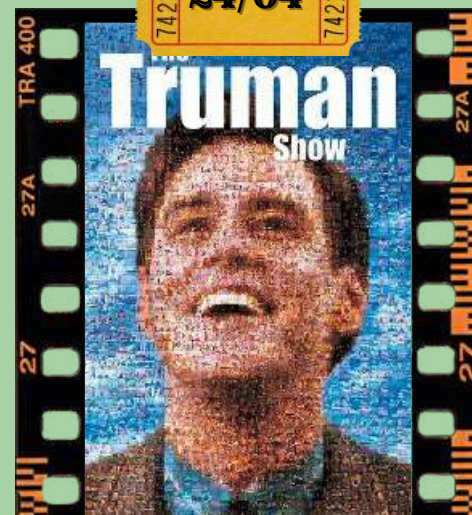
742126 09/04 742126



742126 19/04 742126



742126 24/04 742126



742126 25/04 742126



742126 30/04 742126



SORTIES AMAZON PRIME

08/04



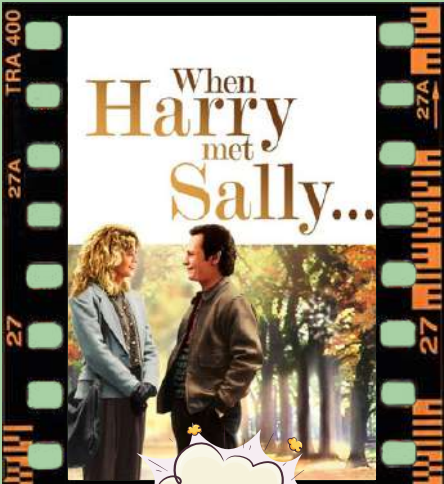
17/04



01/04

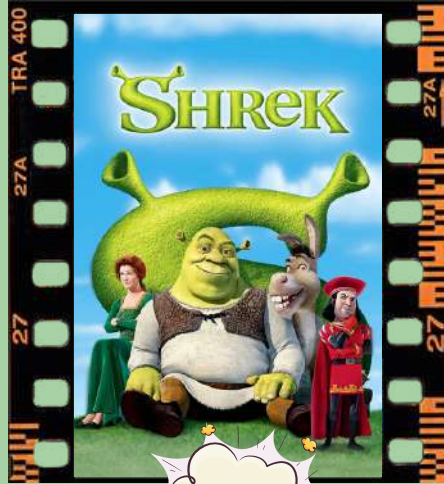


When Harry met Sally...



01/04

SHREK



01/04

THE PACK IS BACK



01/04

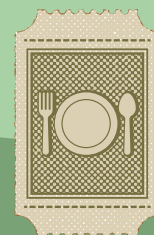


BONS PLANS ET BONNES ADRESSES

Barbotyne - Café céramique

“Cette nouvelle adresse aixoise invite à ralentir... pinceau en main. Après avoir conquis Marseille, Barbotyne s’installe en plein cœur de la ville et reste fidèle à son ADN. Ici, on s’octroie une parenthèse créative et décomplexée, où l’on vient autant pour se reconnecter à soi que pour (se) faire plaisir.”

11 rue de Montigny 13100 Aix-en-Provence



Deïa - Coffee and Kitchen

“Militer pour un repas tardif qui esquivé à la fois le petit déjeuner trop matinal et la formalité du déjeuner, sans se cantonner au seul dimanche ? C’est toute la raison d’être de Deïa. Ce spot de l’entredeux, déjà bien identifié par les épicuriens marseillais, régale désormais les Aixois.”

14 Rue Courteissade 13100 Aix-en-Provence



DANS MA CUISINE

Les fruits et légumes du mois d'Avril !



CAROTTE



CHOU-FLEUR



RADIS



CHOU POMMÉ



PATATE DOUCE



RUTABAGA



ENDIVE



ÉPINARD



NAVET



ASPERGE



BETTERAVE



TOPINAMBOUR



ARTICHAUT



AVOCAT



CITRON



POIRE



RHUBARBE



FRAISE



POMELO



ANANAS



BANANE



POMME



ORANGE



KIWI

Ingrédients pour 4 personnes :

Avocat aux crevettes



- 2 avocats,
- 8 crevettes roses ,
- 2 cuillères à soupe de mayonnaise,
- paprika.

- Décortiquez les crevettes.
- Dans un bol, mélangez les crevettes avec la mayonnaise et un peu de paprika.
- Coupez les avocats en deux et retirez les noyaux.
- Garnir les avocats de crevettes.
- Réservez au frais jusqu'au moment de servir.



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 !**

