

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.13-24
Les livres de Will	P.25
Livret mots de passe	P.26
Le Repère Jeunesse	P.27-28
La Boussole des Jeunes	P.29
La Maison des Adolescents	P.30
“Mon soutien psy”	P.31
Planning animations du mois	P.32
Sorties Cultures du Coeur	P.33
Sorties films et séries	P.34-36
Bons plans et bonnes adresses	P.37
Dans ma cuisine	P.38-39
Contacts et réseaux sociaux de l'ALJEPA	P.40

EDITO

« Voici le mois de mai où les fleurs volent au vent. » – Gérard de Nerval

Ce mois-ci, place à la détente et à la convivialité : entre partie de pétanque au soleil, soirées jeux de société, moment artistique pour laisser parler votre créativité, et un pique-nique au parc pour se retrouver autrement, chacun pourra y trouver son moment.

C'est aussi l'occasion de sortir et de découvrir : des places gratuites pour des événements culturels dans la région sont disponibles grâce à notre partenariat avec Cultures du Cœur, n'hésitez pas à en profiter !

Ces rendez-vous sont là pour faire une pause dans le quotidien, rencontrer de nouvelles personnes et simplement passer de bons moments ensemble.

L'équipe socio-éducative reste bien sûr présente pour vous accompagner au quotidien ou échanger avec vous.

Très beau mois de mai, au plaisir de vous retrouver lors des animations !

L'équipe socio-éducative

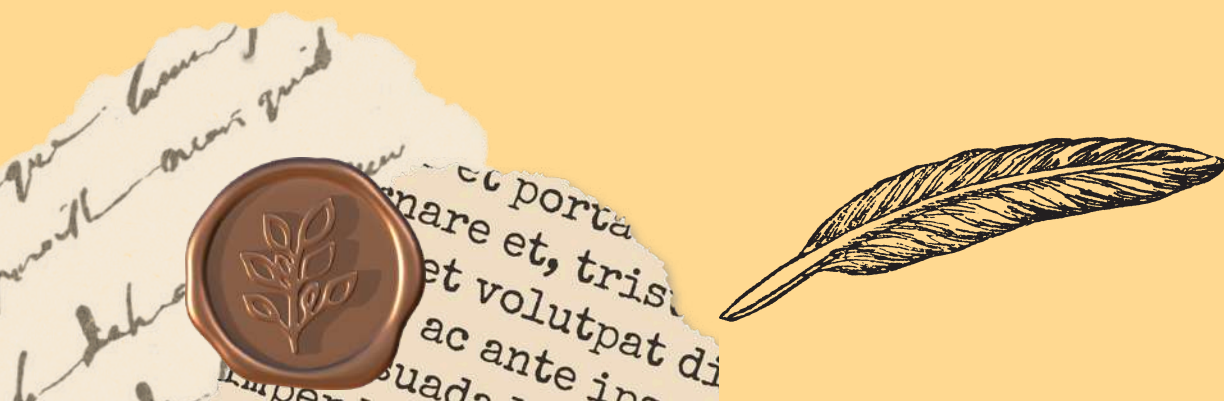


TÉMOIGNAGES DE RÉSIDENTS

Le 02/04/2026

“Mon séjour à l’ALJEPA fut une expérience mémorable. il m’a permis de gérer sereinement mon insertion socio-professionnelle à Aix. J’ai également fait de nombreuses rencontres et participé activement à cette belle communauté.”

Anani.



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 !

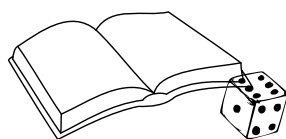
La salle multimédia est accessible du:

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 : vendredi 15 mai 2026





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

“À VOUS DE CHOISIR”

Lundi 4 mai
18h à 20h
Salle multimédia



INITIATION AU THÉÂTRE D'IMPROVISATION

**18H30-
20H**

**6 À 10
PERS
MAX**

5 & 19

MAI

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



SOIRÉE ART

**Mercredi 6 mai
18h à 20h
Salle multimédia**



SOIRÉE JEU “TIME’S UP”

**Jeudi 7 mai
18h à 20h
Salle multimédia**





SOIRÉE

“À VOUS DE CHOISIR”

Lundi 11 mai
18h à 20h
Salle multimédia



UN ÉVÉNEMENT



CULTURES
DU CŒUR
BOUCHES-DU-RHÔNE

PERMANENCE CULTURES DU CŒUR

Mardi 12 mai

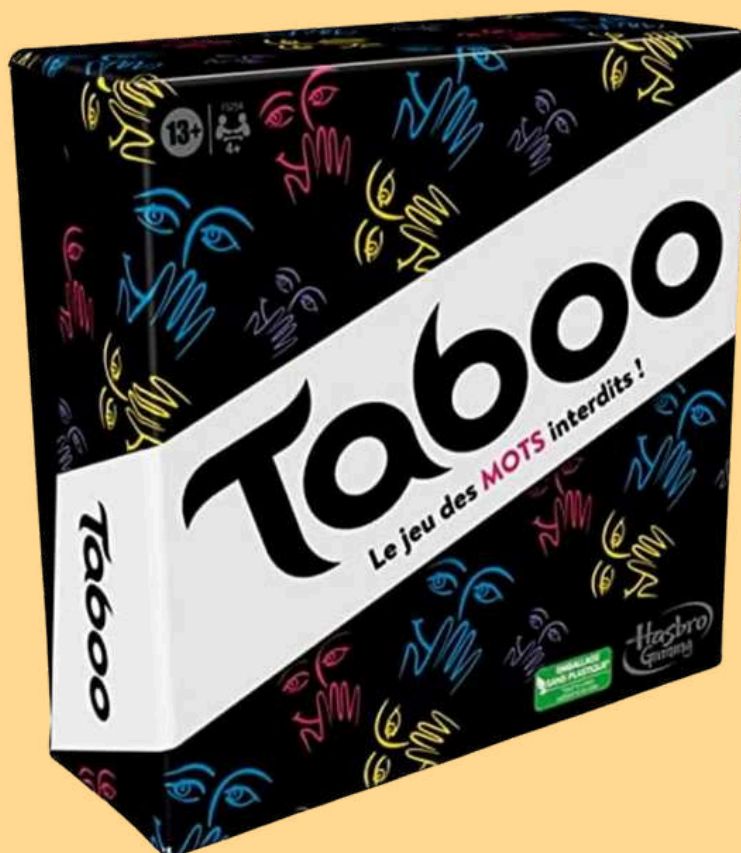
18h à 20h

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 JEU “TABOO”

**Mercredi 13 mai
18h à 20h
Salle multimédia**



PIQUE-NIQUE : PARC DE LA TORSE

Samedi 16 mai
RDV au parc à 13h



Inscription auprès de Sadia



SOIRÉE

“À VOUS DE CHOISIR”

Lundi 18 mai
18h à 20h
Salle multimédia



ESCAPE GAME “ECO-CAMBRIOLAGE”

**Mercredi 20 mai
18h à 20h
Salle multimédia**



APÉRO PÉTANQUE

Jeudi 21 mai

18h à 20h

Terrain de pétanque



Présentation des livres de Will, résident de l'ALJEP



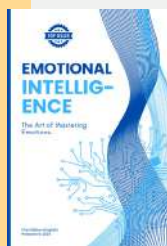
Sur un appareil électronique ? Cliquez pour ouvrir



Ouvrages de l'auteur

Livres gratuits en ligne avec le code **ALJEP100** 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)



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-egewu-661a91116

@godswill.egewu

@iamgodswillegegwu

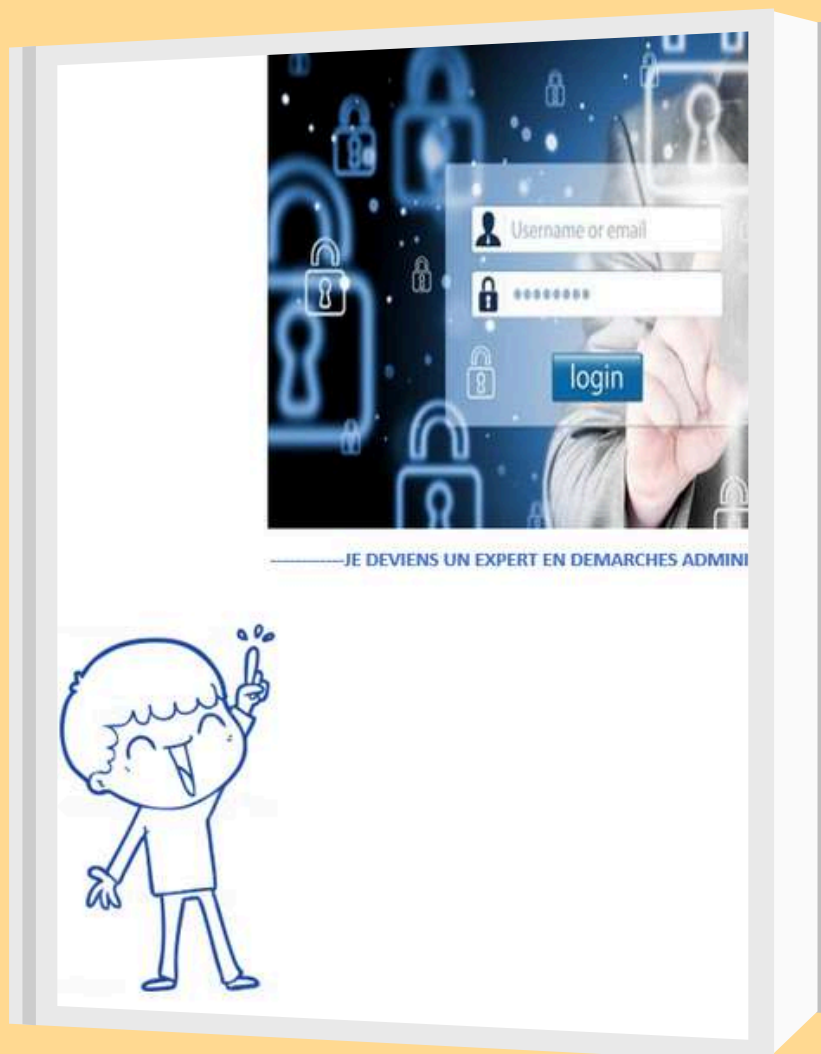


LE SYNDROME SOCIAL : COMMENT LES RÉSEAUX SOCIAUX VOUS PIÈGENT DANS LE FIL D'ACTUALITÉ ET PRENNENT LE CONTRÔLE DE VOTRE VIE



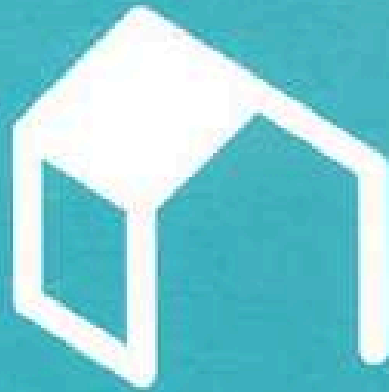
COMING SOON

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

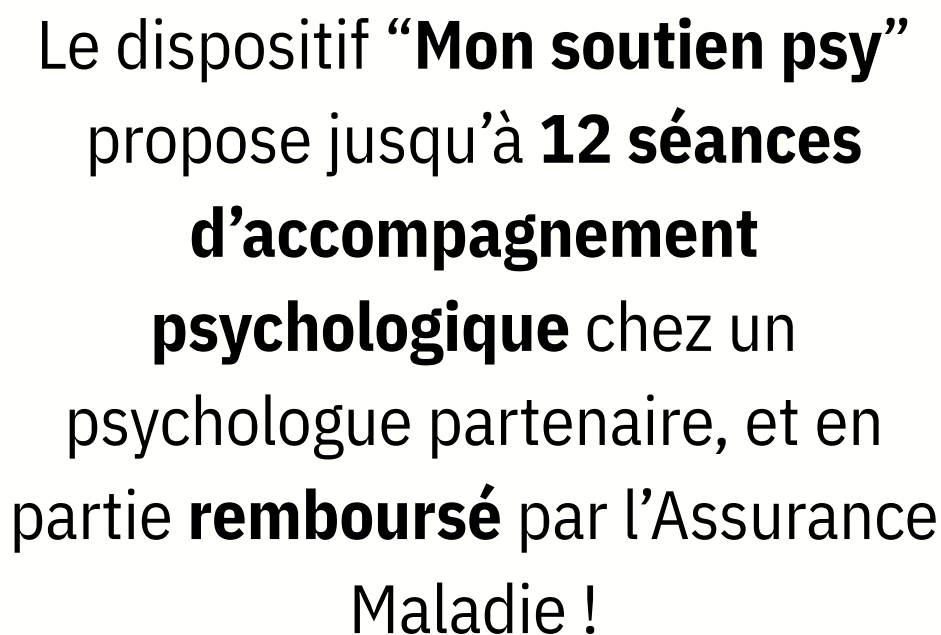
Information, orientation,
écoute, conseil,
interprétation de résultats
d'examens du CESAM

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**



MAI 2026



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
27 ★	28	29 ★	30	1 	2	3
4 A vous de choisir 18h-20h Salle multimédia	5 Atelier théâtre 18h30-20h Salle Milhaud	6 Soirée Art 18h-20h Salle multimédia	7 Time's Up 18h-20h Salle multimédia	8 	9	10
11 A vous de choisir 18h-20h Salle multimédia	12 Permanence Cultures du cœur 18h-20h Hall d'accueil	13 Jeu Taboo 18h-20h Salle multimédia	14 	15 Visite hygiène et sécurité	16 Pique-nique au parc de la torse	17
18 A vous de choisir 18h-20h Salle multimédia	19 Atelier théâtre 18h30-20h Salle Milhaud	20 Escape Game conso énergies 18h-20h Salle multimédia	21 Apéro Pétanque 18h-20h Terrain de pétanque	22	23	24
25 	26 Fermeture du service socio-éducatif	27 Fermeture du service socio-éducatif	28	29 	30	31 

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



Aix

Aix-en-Impro 2026, Première demi-finale Marseille VS Quebec, La Manufacture - 15/05 à 19h00

“Dans le cadre du Mois de l’Europe 2026 à Aix-en-Provence

Créée en 2006, la Ligue d’Improvisation d’Aix-en-Provence est une troupe d’une vingtaine de comédiens qui propose chaque mois des spectacles, shows et matchs d’improvisation toujours différents.

Cette année, la Lipaix célèbre ses 20 ans avec un festival exceptionnel : 4 jours de spectacles, 7 formats uniques, et une programmation plus ambitieuse que jamais.

Pour cette 17ème édition, préparez-vous à vivre 4 jours de folie théâtrale, pour petits et grands, mêlant formats emblématiques et créations inédites.”

“Fantasio” - Pièce de théâtre au parc Saint-Mitre -10/05/2026 à 17h00

“Un roi veut donner sa fille en mariage au prince d’un royaume voisin aux seules fins de sceller la paix entre leurs deux peuples.

Ah, si la résolution des conflits internationaux pouvait être aussi simple !

La princesse ne se réjouit pas de ces épousailles arrangées mais elle est prête à accepter son destin, pour le bien de la nation. C’est sans compter sur l’intervention irrévérencieuse de Fantasio, bourgeois désœuvré qui vient tout juste d’endosser les habits de bouffon du roi. Ce qui nous intéresse dans cette comédie en deux actes, écrite en 1833, c’est que rien ne fonctionne selon les canons définis à travers les siècles précédents : le roi lui-même ne veut pas forcer sa fille à une union qui ne la réjouirait pas. Fantasio se retrouve en prison et Cupidon ne plante sa flèche dans aucun cœur. Chacun est laissé à l’incertitude des temps à venir. Comme nous aujourd’hui dans ce monde si troublé.

Un grand classique à découvrir absolument qui résonne avec notre actualité, une galerie de personnages hauts en couleurs, de splendides costumes signés Marie Harel.”



Aix



Marseille

Sur tous les terrains. Journée art et sport - Mucem J4 et Fort Saint-Jean - 24/05/2026 de 11h à 19h

“Participez à une grande journée festive mêlant sport, musique et mode au Mucem.

Après le succès de la précédente édition dédiée au football, le fort Saint-Jean fera vibrer la culture en plein air le dimanche 24 mai, entre démonstrations sportives, ambiance musicale, propositions artistiques et ateliers orchestrés par des collectifs marseillais.

Dans le musée, l’exposition « Méditerranées » accueillera une performance d’Emmanuelle Luciani autour du culturisme et de la statue grecque ; une journée festive pensée pour vivre l’art et le sport sur tous les terrains, au cœur du Mucem.”



Places gratuites à récupérer au bureau de Sadia

SORTIES CINÉMA



SORTIES NETFLIX

742126 06/05 742126



742126 08/05 742126



742126 28/05 742126



742126 28/05 742126



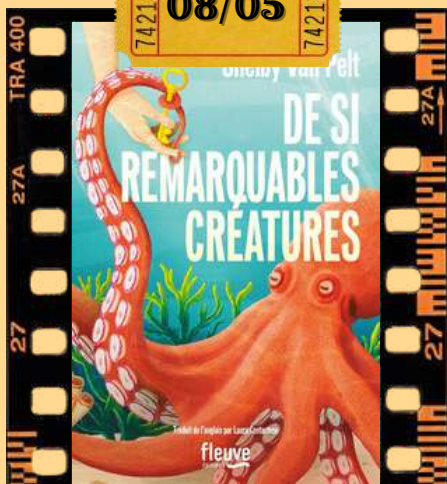
742126 01/05 742126



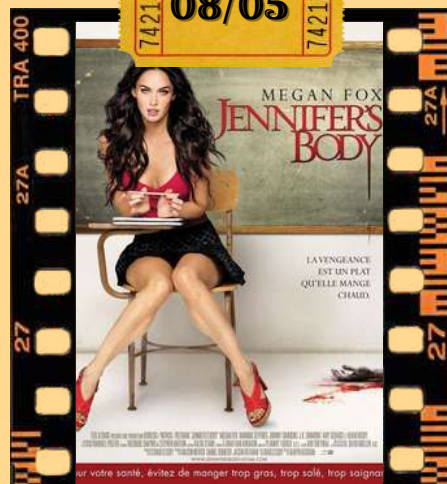
742126 03/05 742126



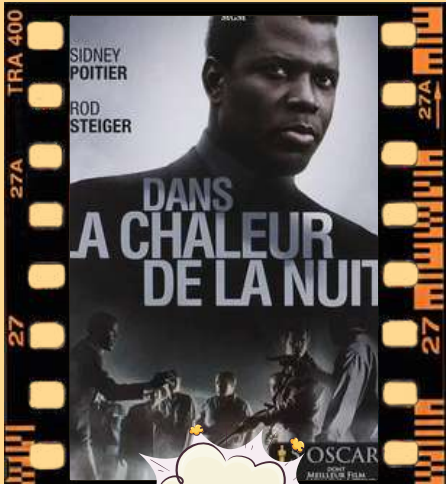
742126 08/05 742126



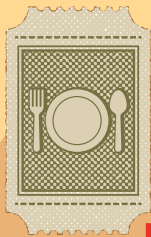
742126 08/05 742126



SORTIES AMAZON PRIME



BONS PLANS ET BONNES ADRESSES



Piu Pasta - Restaurant bar à pâtes

“Un terrain de jeu 100% transalpin, où l’on fait évoluer à l’envie le plat de pâtes de ses rêves ? C’est la raison d’être de Piu Pasta, un comptoir à pâtes où le client a un droit de regard sur chaque ingrédient. La Grande Bellezza !”

📍 42 rue Mignet 13100 Aix-en-Provence



Carlo- Application de cashback local

“À l’heure où les centres-villes cherchent à se réinventer face à la montée du e-commerce, Carlo propose une alternative concrète et vertueuse. Cette application de paiement et de cashback mise sur un principe simple : récompenser les achats de proximité pour renforcer l’économie locale. Elle est maintenant déployée à Monaco, Bordeaux et Aix-en-Provence.”



Lien : <https://carloapp.com/>

DANS MA CUISINE

Les fruits et légumes du mois de Mai!



MORILLES



FENOUIL



FÈVES



CRESSON



RADIS



ASPERGES



CAROTTES PRIMEUR



ÉPINARDS



PISSENLIT



PETITS POIS



Fruits



BLETTES



ARTICHAUTS



RADIS BLANC



CHOU-RAVE



AIL



POMMES DE TERRE



OIGNONS



DANS MA CUISINE

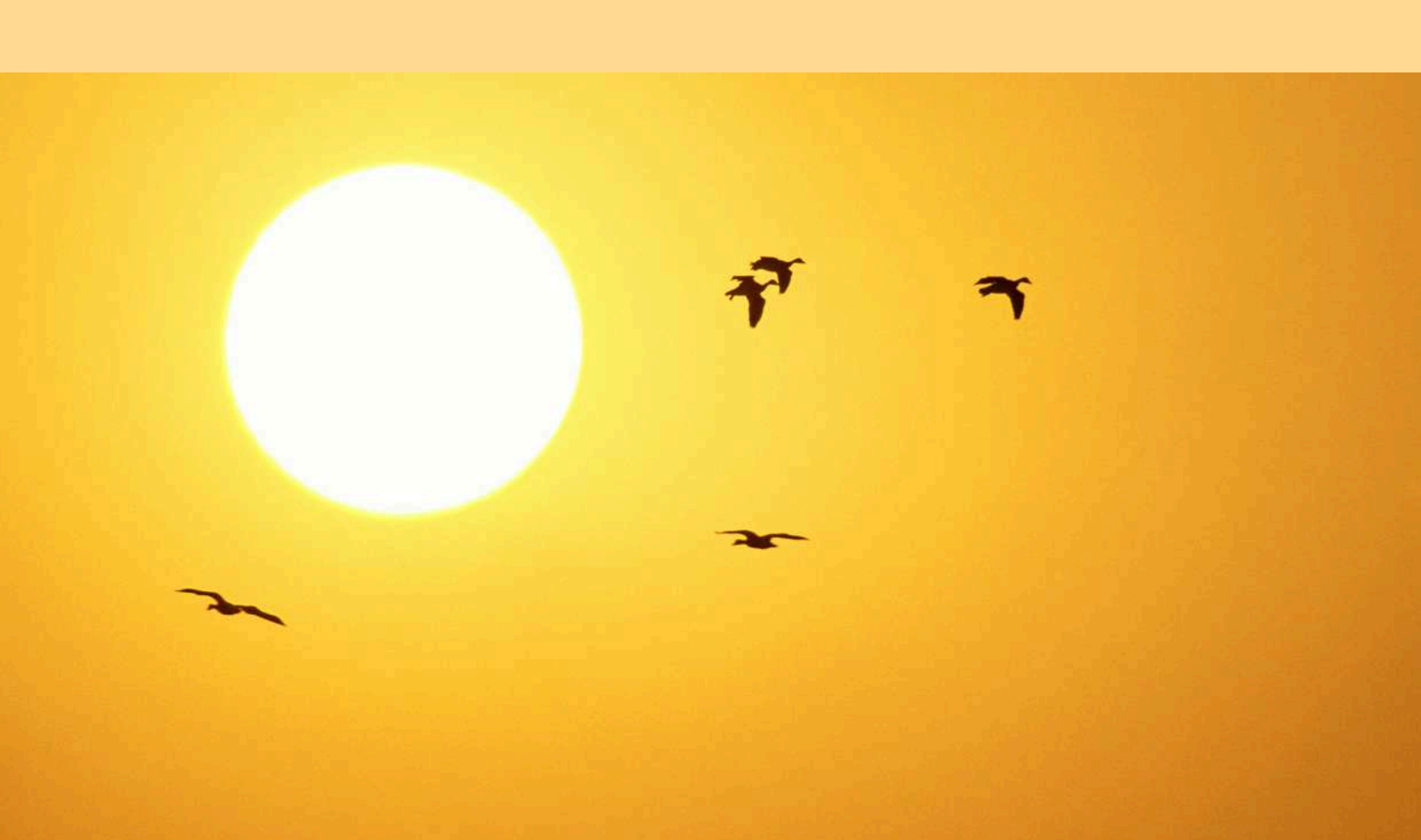
Tabouleh



Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 belles bottes de persil plat (2 x 150 g)
- 4 brins de menthe (75 g)
- 2 grosses tomates bien rouges
- 1 petit oignon vert
- 1/2 cuillère(s) à café de burghol fin (boulghour)
- le jus de 2 citrons
- 1/3 de verre(s) d'huile d'olive
- laitue romaine ou feuilles de chou blanc

1. **Triez le persil pour ne garder que les feuilles bien fraîches et reconstituez des bouquets. Effeuiliez la menthe. Lavez le persil, la menthe, la tomate et l'oignon vert, séchez-les soigneusement.**
2. **Lavez le burghol, essorez-le bien. Coupez la tomate en petits dés, ajoutez-les au burghol et mélangez bien. Hachez le persil finement, puis la menthe. Posez les herbes sur la tomate. Hachez finement l'oignon vert, frottez avec un peu de sel et de poivre doux, et ajoutez au reste. Gardez au frais.**
3. **Au moment de servir, assaisonnez le tabouleh avec le jus de citron et l'huile d'olive. Rectifiez l'assaisonnement en sel si besoin.**
4. **Servez-le dans des feuilles de laitue romaine ou des feuilles de chou blanc, fraîches, tendres et craquantes.**



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 !**

