



SOMMAIRE

Edito P.2

Témoignages de résidents P.3

La vie à l’Aljepa P.4-6

Prévention fortes chaleurs..... P.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

« Il faut du soleil pour faire chanter les cigales et sourire les cœurs. » —

Anonyme

Au programme de ce mois de juillet : des soirées jeux de société pour s’amuser ensemble, une soirée film pour profiter d’un moment de détente, une balade à proximité de la résidence pour prendre l’air et découvrir les environs, ainsi que des ateliers d’arts créatifs pour exprimer sa créativité dans une ambiance chaleureuse.

Que vous soyez adepte des activités de groupe ou simplement à la recherche d’un moment agréable pour échanger et rencontrer d’autres résidents, chacun pourra trouver une animation à son goût.

N’oubliez pas également que des places gratuites pour des événements culturels dans la région sont disponibles grâce à notre partenariat avec Cultures du Cœur. Une belle occasion de profiter de sorties et de découvertes tout au long de l’été !

Toute l’équipe socio-éducative reste à votre écoute et vous accompagne au quotidien.

Nous vous souhaitons un excellent mois de juillet, de belles rencontres, de bons moments de partage et un été rempli de soleil !

L’équipe socio-éducative



TÉMOIGNAGES DE RÉSIDENTS

Le 31/05/2026

“Un grand merci à l’ALJEP. J’ai passé un agréable séjour !”

Raïssa.

Le 27/06/2026

“Une résidence avec un accueil présent 24h/24 et très bienveillant également. Résidence très propre avec une très bonne vie sociale. Pleins d’activités à faire. J’ai rencontré beaucoup de personnes avec lesquelles je compte rester en contact.”

Adama Hawa.



LA VIE À L'ALJEP

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.

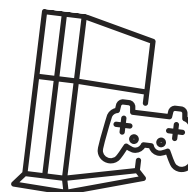
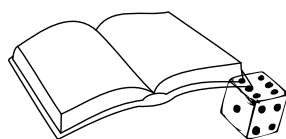
Vous pourrez également bénéficier des services suivants : prêts de livres/jeux de société et vidéos, impression, scan, accès aux ordinateurs/télévision/console de jeux, etc...

SALLE MULTIMÉDIA À DISPOSITION !

La salle multimédia est accessible du:

Lundi de 14h à 20h
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 17 juillet 2026





ALERTE CANICULE

**PROTÉGEZ-VOUS DES FORTES
CHALEURS**

HYDRATATION

- Buvez au moins 1,5 L à 2 L d'eau par jour, même sans soif
- Privilégiez l'eau fraîche (non glacée)
- Évitez l'alcool, le café et les sodas sucrés

DANS VOTRE LOGEMENT

- Fermez les volets en journée
- Ouvrez les fenêtres tôt le matin et le soir
- Évitez four, sèche-cheveux et appareils chauffants
- Restez dans les espaces les plus frais

RAFRAÎCHISSEZ-VOUS

- Prenez des douches fraîches
 - Utilisez un brumisateur ou une serviette humide
 - Profitez de la salle Granet, un espace climatisé ouvert tous les jours du 6 juillet au 30 août, de 17 h à 22 h, pour une pause fraîcheur.
- Vous pouvez également profiter de la salle multimédia, ouverte du lundi au jeudi de 14 h à 20 h et le vendredi de 14 h à 18 h.

PROTÉGEZ VOTRE CORPS

- Portez des vêtements légers et clairs
- Appliquez un linge humide froid sur le visage, la nuque et les poignets
- Évitez les sorties entre 12h et 16h
- Donnez des nouvelles à votre entourage

ALIMENTATION

- Mangez léger: fruits et légumes riches en eau (pastèque, concombre, tomate), laitages
- Évitez les repas trop copieux
- Ne laissez pas les aliments à température ambiante

SOLIDARITÉ

- Prenez des nouvelles de vos voisins
- Signalez toute personne en difficulté à l'accueil
- Restez attentif aux personnes isolées ou fragiles

SIGNES D'ALERTE — APPELEZ LE 15 (SAMU) IMMÉDIATEMENT

- Maux de tête intenses • Nausées, vertiges • Peau rouge, sèche et chaude
- Confusion ou perte de connaissance



CONTACTS UTILES

NUMÉRO


CONTACTS UTILES	NUMÉRO
SAMU	15
Pompiers	18
Urgences européennes	112
Accueil ALJEP	04 42 97 67 07

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

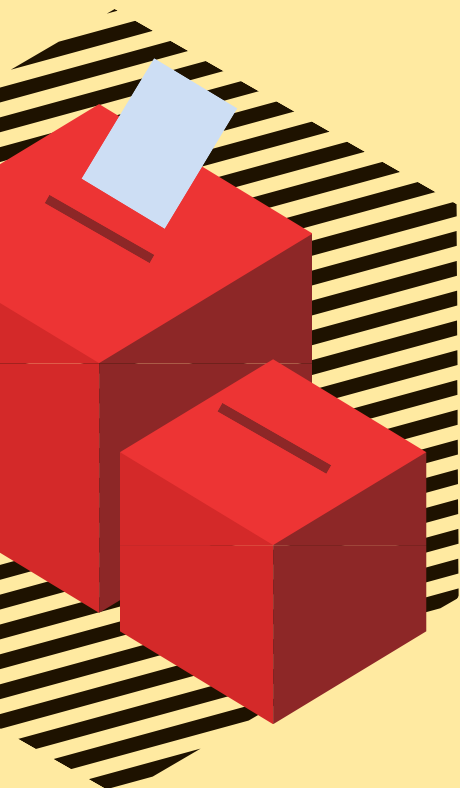
Dr
Julie RIOBé
04.42.96.49.45

 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 29 juin 2026 à 18h30.**

Le compte rendu sera affiché sur le
tableau d'information du service
socio-éducatif.





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.

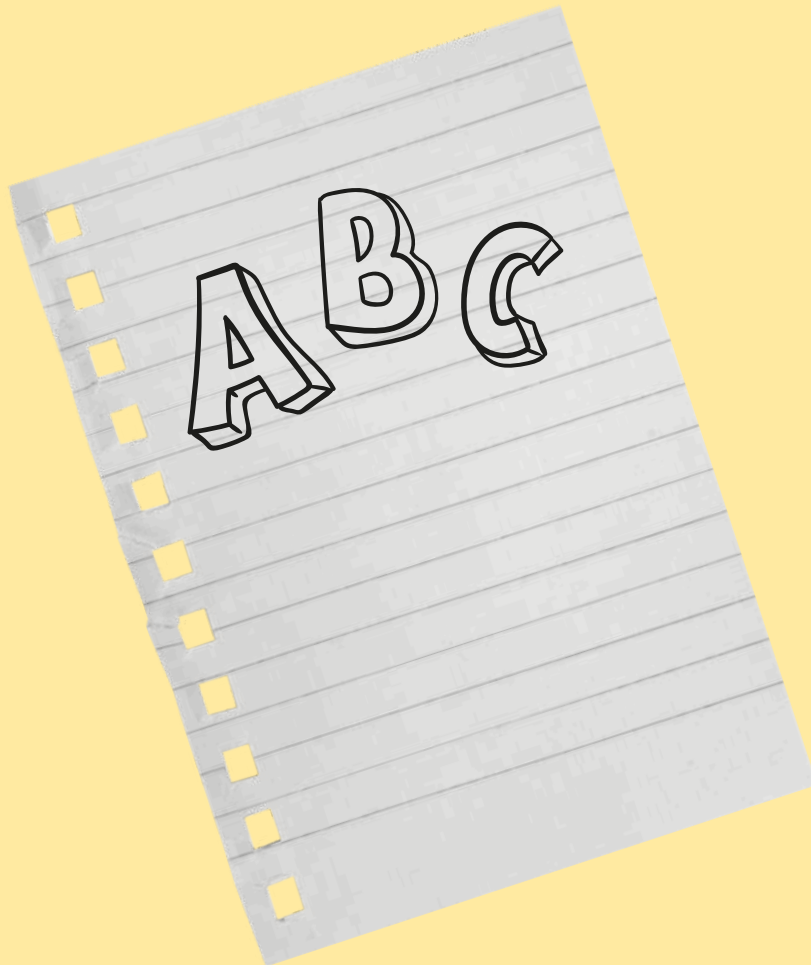
CHAQUE MOIS

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



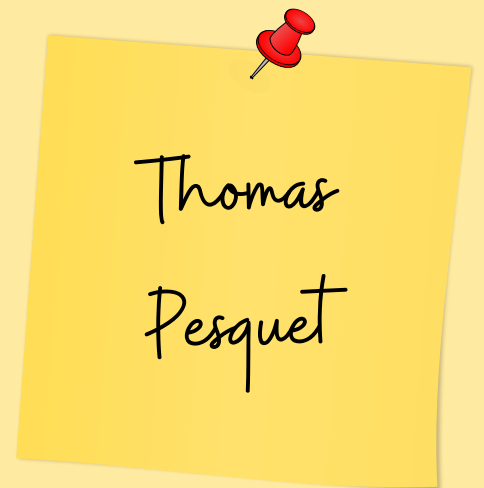
JEU DU P'TIT BAC

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



JEU DU POST-IT

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



“Qui suis-je ?”



SOIRÉE

“À VOUS DE CHOISIR”

Lundi 6 juillet
18h à 20h
Salle multimédia



INITIATION AU THÉÂTRE D'IMPROVISATION

**18H30-
20H**

**6 À 10
PERS
MAX**

**7
JUILLET
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€**

CRÉATION DE BRACELETS

**Mercredi 8 juillet
18h à 20h
Salle multimédia**



BALADE DANS LE PÔLE D'ACTIVITÉS

Jeudi 9 juillet

RDV 19h

Hall d'accueil





SOIRÉE

“À VOUS DE CHOISIR”

Lundi 13 juillet
18h à 20h
Salle multimédia



UN ÉVÉNEMENT



CULTURES
DU CŒUR
BOUCHES-DU-RHÔNE

PERMANENCE CULTURES DU CŒUR

Mercredi 15 juillet

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.

TIME'S UP

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





SOIRÉE

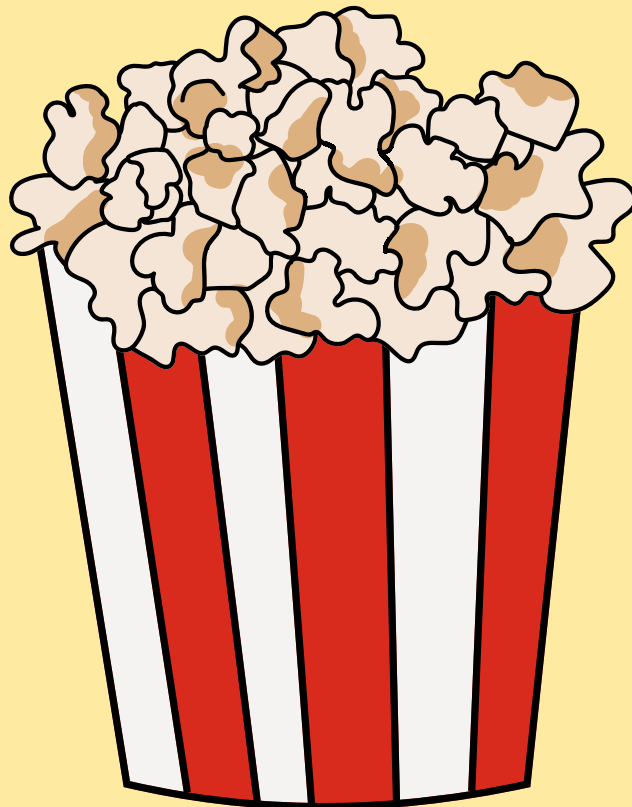
“À VOUS DE CHOISIR”

Lundi 20 juillet
18h à 20h
Salle multimédia



SOIRÉE FILM

Mardi 21 juillet
18h à 20h
Salle multimédia



JEU DE L'UNDERCOVER

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



SOIRÉE ART

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

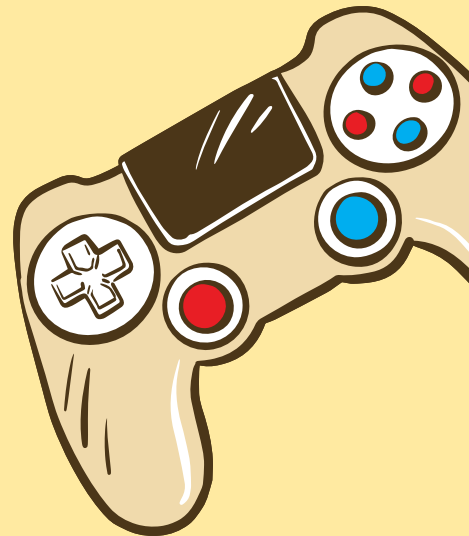




SOIRÉE

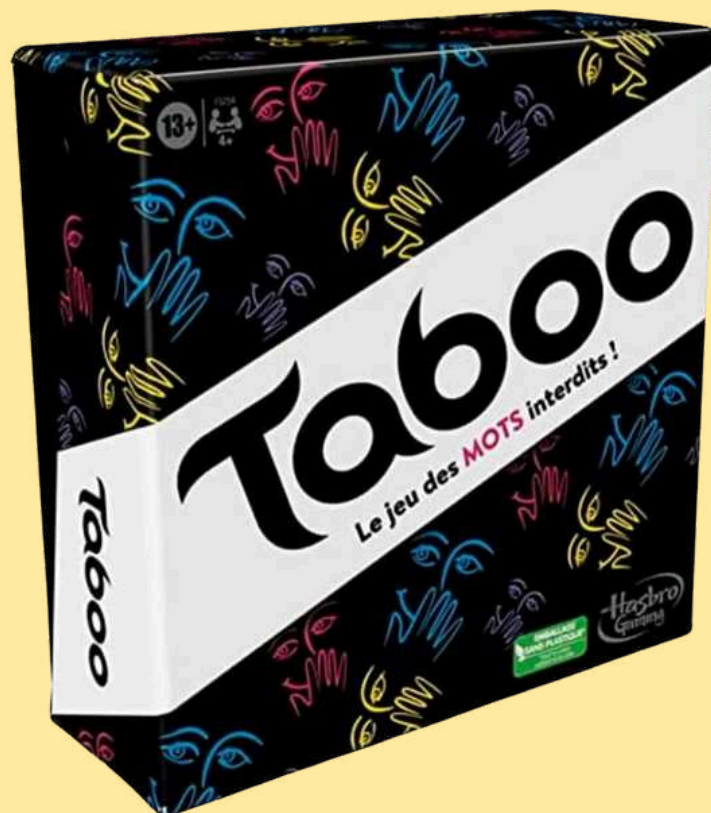
“À VOUS DE CHOISIR”

Lundi 27 juillet
18h à 20h
Salle multimédia



JEU TABOO

**Jeudi 25 juin
18h à 20h
Salle multimédia**



SOIRÉE QUIZ

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



ATELIER GESTION DES ÉNERGIES

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



Présentation des livres de Will, résident de l'ALJEP



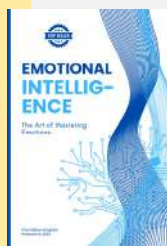
Sur un appareil électronique ? Cliquez pour ouvrir



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 transformatifs 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/B0F6H5T5V

https://www.goodreads.com/author/show/42316437.Godswill_Egegwu

@godswill-eggegwu-661a91116

@godswill.eggegwu

@iamgodswillegegwu

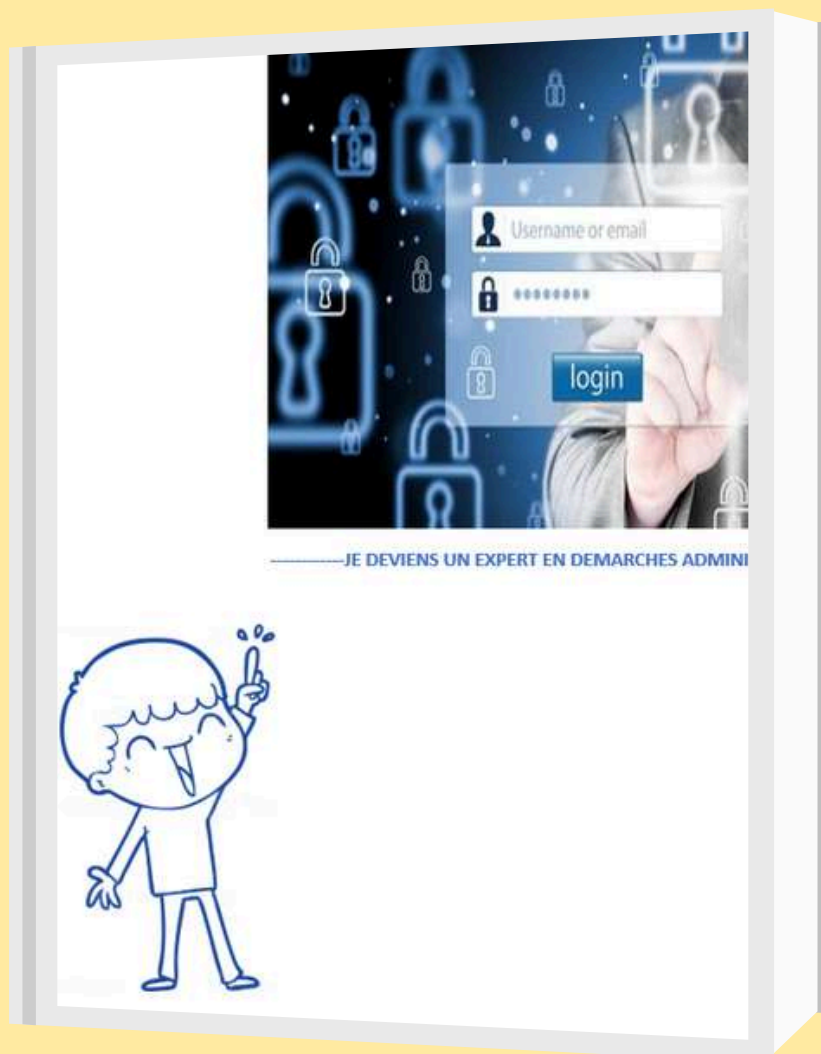


LE SYNDROME SOCIAL : COMMENT LES RÉSEAUX SOCIAUX VOUS PIÈGENT DANS LE FIL D'ACTUALITÉ ET PRENNENT LE CONTRÔLE DE VOTRE VIE



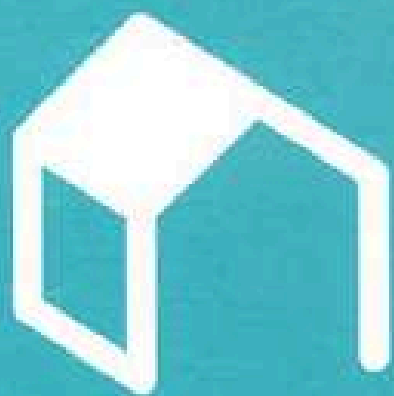
COMING SOON

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

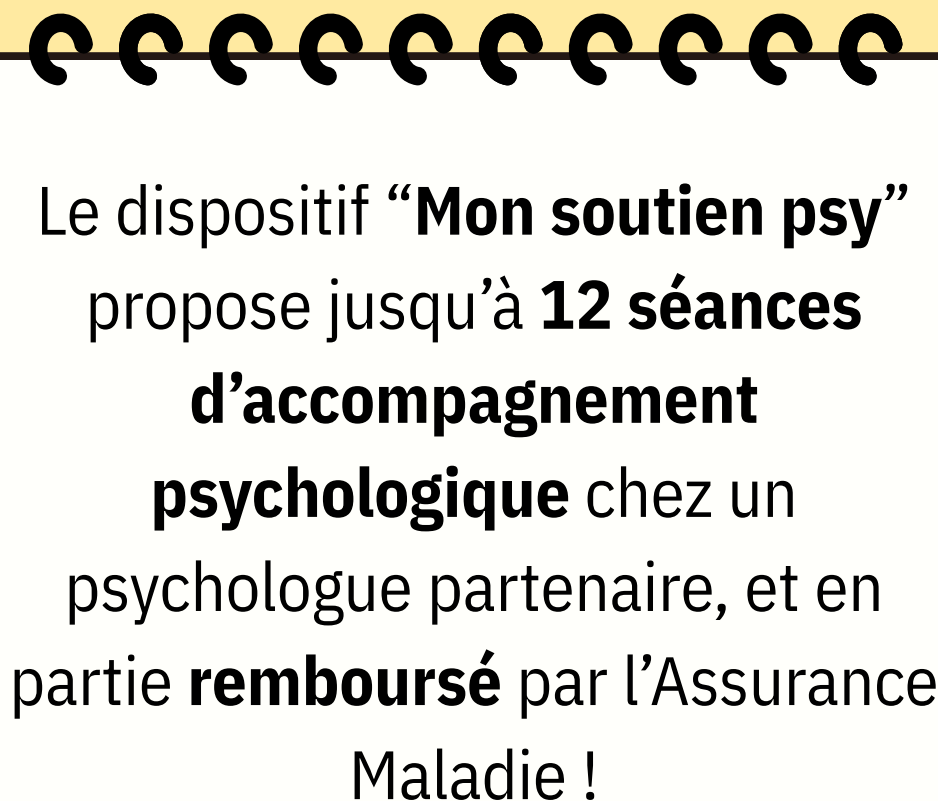
Information, orientation,
écoute, conseil,
interprétation de résultats
d'examens du CESAM

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**



JUILLET 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
29	30 	1 Jeu du P'tit bac 18h-20h Salle multimédia	2 Jeu Post-it 18h-20h Salle multimédia	3	4	5
6 A vous de choisir 18h-20h Salle multimédia	7 Atelier théâtre 18h30-20h Salle Milhaud	8 Créations de bracelets 18h-20h Salle multimédia	9 Balade dans le pôle RDV 19h Hall d'accueil	10	11	12
13 A vous de choisir 18h-20h Salle multimédia	14 	15 Permanence Cultures du cœur 18h-20h Hall d'accueil	16 Time's Up 18h-20h Salle multimédia	17 Visite hygiène et sécurité	18	19
20 A vous de choisir 18h-20h Salle multimédia	21 Soirée Film 18h-20h Salle multimédia	22 Undercover 18h-20h Salle multimédia	23 Soirée Art 18h-20h Salle multimédia	24	25 	26
27 A vous de choisir 18h-20h Salle multimédia	28 Jeu Taboo 18h-20h Salle multimédia	29 Monopoly 18h-20h Salle multimédia	30 Atelier gestion des énergies 18h-20h Salle multimédia	31	1 	2

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



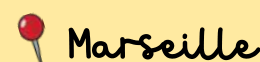
ZIK ZAC Festival - Parc Gilbert Vilers Du 9 au 11 juillet

“La programmation du Zik Zac Festival 2026 est désormais complète ! Du 9 au 11 juillet, retrouvez une nouvelle fois le meilleur des musiques actuelles du monde en pays d’Aix pour une 29^{ème} édition placée sous le signe de la découverte, du partage et de la fête.”

L'Été Marseillais - Marseille Jusqu'au 06/09

“Du 21 juin au 6 septembre, l’Été Marseillais s’emparera une nouvelle fois de toute la ville, offrant aux habitantes et aux habitants des centaines d’évènements gratuits.

Depuis 7 ans, l’Été Marseillais c’est partout, pour toutes et tous et entièrement gratuit.”



Places gratuites à récupérer au bureau de Sadia

SORTIES CINÉMA



SORTIES NETFLIX

01/07



02/07



05/07



08/07



16/07



16/07



17/07



19/07

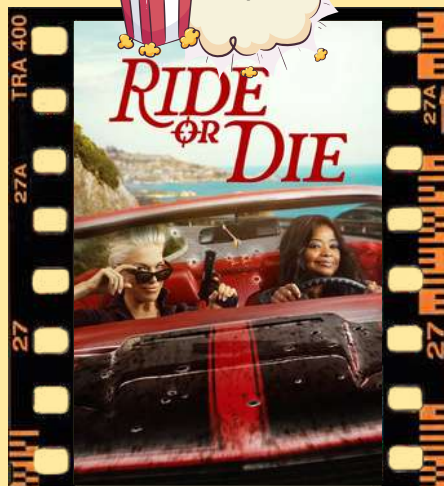


SORTIES AMAZON PRIME

01/07



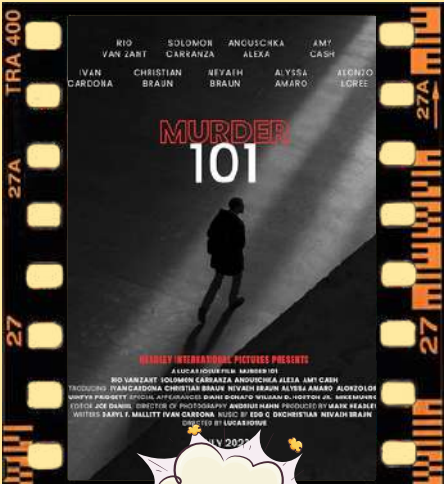
15/07



07/07



MURDER
101



13/07

prime original
YOUNG FARTS
TRAILER PARTS



17/07

BATMAN
CAPED CRUSADER



31/07



BONS PLANS ET BONNES ADRESSES



La Belle Liégeoise

“La Belle Liégeoise est savoureuse et créative ! Variez vos plaisirs. Profitez de nos compositions gaufres gourmandes.”
“Découvrez aussi nos glaces, toutes plus gourmandes les unes que les autres, pour un moment privilégié.
Elles vous assurent un maximum de plaisir tout au long de l’année.”



21, rue Papassaudi,
13100 Aix en Provence



Poma - Frozen Yogurt



“Le Frozen Yogurt, ou yaourt glacé, est une alternative gourmande et plus légère à la glace traditionnelle. Élaboré à base de yaourt, il est naturellement riche en probiotiques et moins calorique, tout en offrant une texture onctueuse et rafraîchissante.”

3 rue des Cordeliers, Aix-en-Provence

DANS MA CUISINE



Ingédients pour 4 personnes :

- 2 mozzarella di bufala
- 1,2 kg de tomates anciennes de différentes couleurs et tailles
- 3 nectarines
- 6 feuilles de basilic
- huile d'olive

Rillettes de thon au curcuma



1. **Faites égoutter les mozzarella. Pendant ce temps, rincez les tomates, puis coupez-les en quartiers et/ou en morceaux. Lavez le basilic.**
2. **Disposez les tomates et le fromage sur un plat. Rincez les nectarines et coupez-les en quartiers. Huilez le barbecue ou la plancha, puis saisissez les nectarines quelques minutes de chaque côté.**
3. **Ajoutez les nectarines grillées à la salade caprese. Salez, poivrez, parsemez de basilic, arrosez d'un filet d'huile d'olive, et servez immédiatement.**



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 !**

