



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.13-21
Les livres de Will	P.22
Livret mots de passe	P.23
Le Repère Jeunesse	P.24-25
La Boussole des Jeunes	P.26
La Maison des Adolescents	P.27
“Mon soutien psy”	P.28
Planning animations du mois	P.29
Sorties Cultures du Coeur	P.30
Sorties films et séries	P.31-33
Bons plans et bonnes adresses	P.34
Dans ma cuisine	P.35
Contacts et réseaux sociaux de l'ALJEPa	P.36

EDITO

Le mois d'août s'installe avec son rythme plus tranquille. Si beaucoup profitent de cette période pour partir en vacances, d'autres restent à la résidence : l'occasion de prendre le temps, de se retrouver et de partager quelques moments conviviaux avant la rentrée.

Durant les deux dernières semaines du mois, nous vous proposerons plusieurs rendez-vous pour profiter ensemble de l'été : une soirée de création de bracelets, un Time's Up, une partie de Monopoly ou encore notre traditionnel « À vous de choisir », où chacun peut participer selon ses envies.

Comme tout au long de l'année, n'hésitez pas à profiter également des places gratuites proposées grâce à notre partenariat avec Cultures du Cœur. Concerts, spectacles, expositions ou autres sorties culturelles : de belles opportunités sont à saisir pendant tout l'été.

Toute l'équipe socio-éducative reste à votre disposition et vous souhaite un agréable mois d'août. Que cette période soit pour chacun synonyme de repos, de convivialité et de beaux moments avant d'aborder la rentrée avec énergie.

L'équipe socio-éducative



TÉMOIGNAGES DE RÉSIDENTS

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.

Le 15/07/2026

“Très bon appart, personnel très accueillant et professionnel.”

Mehdi..



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.

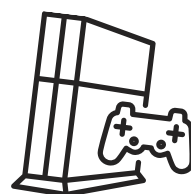
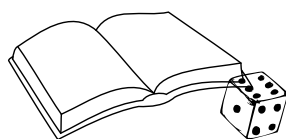
Vous pourrez également bénéficier des services suivants : prêts de livres/jeux de société et vidéos, impression, scan, accès aux ordinateurs/télévision/console de jeux, etc...

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 21 août 2026



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 brumisateuse 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

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 LEFEVRRE-
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.



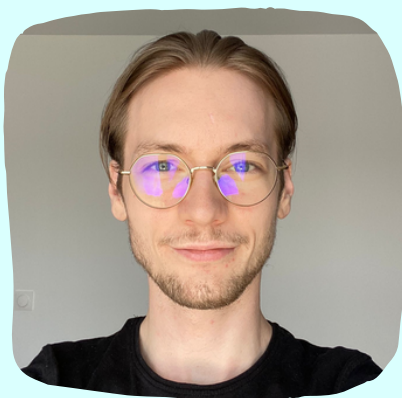
COMBAZ-DEVILLE HUGO



KRZEWINSKI VINCENT



VERROUL MAËLLE



SARTIN ANTOINE



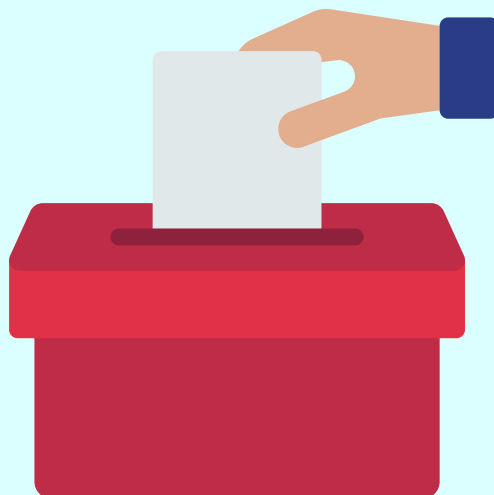
MOURAH SARA
Suppléante



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).





SOIRÉE

“À VOUS DE CHOISIR”

Lundi 17 août
18h à 20h
Salle multimédia



UN ÉVÉNEMENT



CULTURES
DU CŒUR
BOUCHES-DU-RHÔNE

PERMANENCE CULTURES DU CŒUR

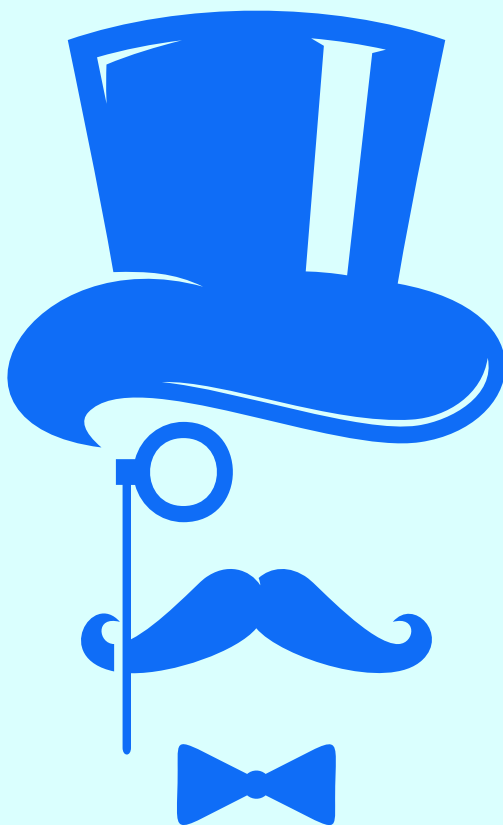
Mardi 18 août
18h à 20h
Hall d'accueil

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 MONOPOLY

**Mercredi 19 août
18h à 20h
Salle multimédia**



CRÉATION DE BRACELETS

**Jeudi 20 août
18h à 20h
Salle multimédia**





SOIRÉE

“À VOUS DE CHOISIR”

Lundi 24 août
18h à 20h
Salle multimédia



SOIRÉE ART

**Mardi 25 août
18h à 20h
Salle multimédia**



TIME'S UP

**Mercredi 26 août
18h à 20h
Salle multimédia**



ATELIER GESTION DES ÉNERGIES

**Jeudi 27 août
18h à 20h
Salle multimédia**





SOIRÉE

“À VOUS DE CHOISIR”

Lundi 31 août
18h à 20h
Salle multimédia



Présentation des livres de Will, résident de l'ALJEP



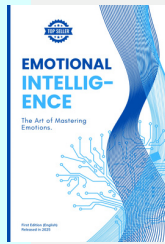
Sur un appareil électronique ? Cliquez pour ouvrir



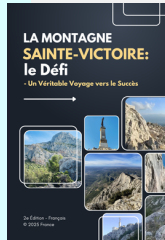
Ouvrages de l'auteur

Livres gratuits en ligne avec le code **ALJEP100** en passant par le site <https://godswillegegwu.com>

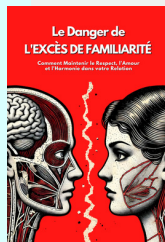
L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE :
L'ART DE MAÎTRISER LES
ÉMOTIONS



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



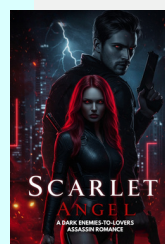
LE DANGER DE L'EXCÈS DE FAMILIARITÉ:
COMMENT MAINTENIR LE RESPECT, L'AMOUR
ET L'HARMONIE DANS VOTRE RELATION



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



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



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



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



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



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

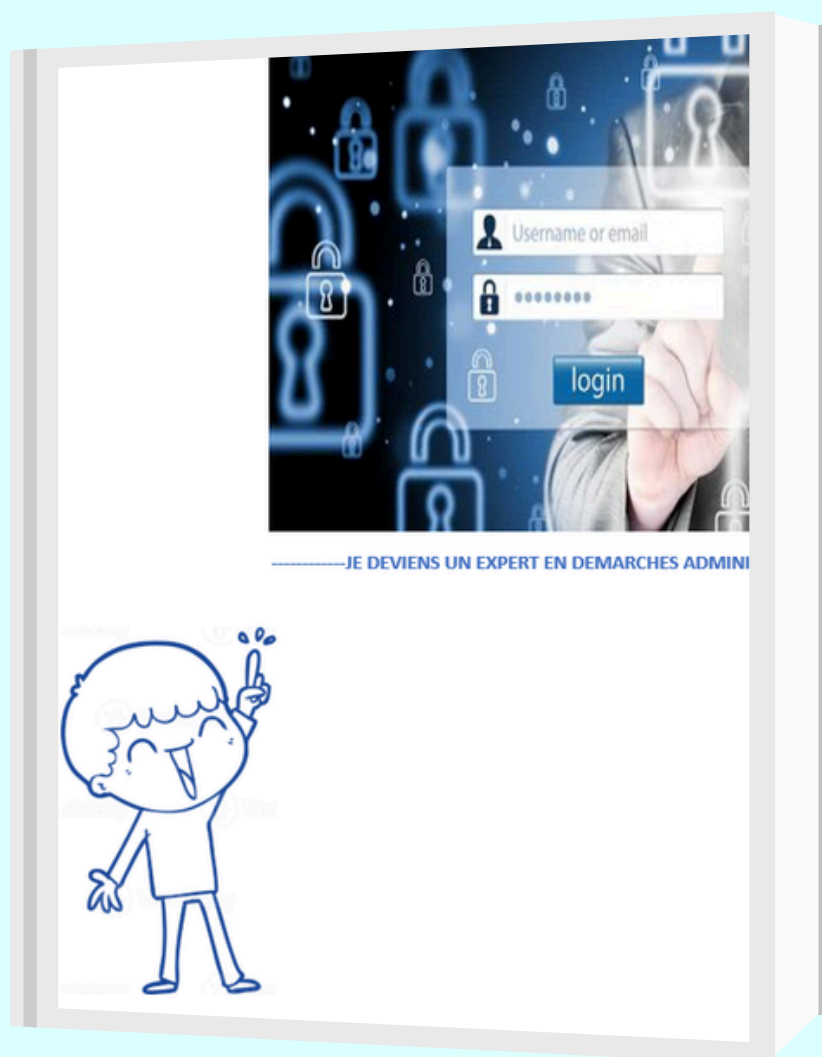
@godswill.egewu

@iamgodswillegegwu



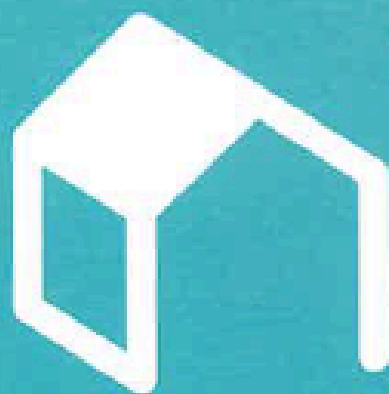
COMING
SOON

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



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.

<https://boussole.jeunes.gouv.fr>



Maison des Ados
& Jeunes Adultes

11 - 25 ans

13 NORD

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'examen 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**



* Absence Sadia mais la salle multimédia
reste ouverte aux horaires habituelles

AOÛT 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
27	28	29 	30	31  	1	2
3 Absence Sadia *	4 Absence Sadia *	5 Absence Sadia *	6 Absence Sadia *	7	8	9  
10 Absence Sadia *	11 Absence Sadia *	12 Absence Sadia *	13 Absence Sadia *	14	15 	16
17 A vous de choisir 18h-20h Salle multimédia	18 Permanence Cultures du cœur 18h-20h Hall d'accueil	19 Monopoly 18h-20h Salle multimédia	20 Créations de bracelets 18h-20h Salle multimédia	21	22	23
24 A vous de choisir 18h-20h Salle multimédia	25 Soirée Art 18h-20h Salle multimédia	26 Time's Up 18h-20h Salle multimédia	27 Atelier gestion des énergies 18h-20h Salle multimédia	28	29	30
31 A vous de choisir 18h-20h Salle multimédia	1	2 	3	4	5	6

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



 Aix

Visite guidée - Atelier des Lauves Durant le mois d'août

“Après le décès de sa mère et la vente de la propriété familiale du Jas de Bouffan, Cezanne fait construire en 1901 un atelier au chemin des Lauves. C'est là qu'il créera les chefs d'œuvre de son ultime période dont les Grandes Baigneuses.

Authentique lieu de mémoire, l'atelier musée, entouré d'un jardin romantique, conserve le mobilier de l'artiste, les objets modèles de ses natures mortes, quelques aquarelles et dessins originaux.”

Les cinés étoilés - MUCEM Le 19/08 à 20h

“Une soirée placée sous le signe de la rencontre, de la transmission et de la solidarité entre femmes.

Adam, de Maryam Touzani, 2020, 1h41, VOST

Dans la Médina de Casablanca, Abla, veuve et mère d'une fillette de 8 ans, tient un magasin de pâtisseries marocaines. Quand Samia, une jeune femme enceinte frappe à sa porte, Abla est loin d'imaginer que sa vie changera à jamais. Une rencontre fortuite du destin, deux femmes en fuite, et un chemin vers l'essentiel.

La séance sera précédée du court métrage : Les nœuds du destin, de Déborah Chang, 2023,

En présence de Caroline Chenu, co-commissaire de l'exposition « Bonnes mères »
Bar et Petite restauration sur place.

Chaises à disposition et gradins. Vous pouvez prévoir des coussins pour votre confort.

A partir de 20h, accès uniquement par la Passerelle Saint-Laurent (côté Panier).



 Marseille



Places gratuites à récupérer au bureau de Sadia

SORTIES CINÉMA



SORTIES NETFLIX

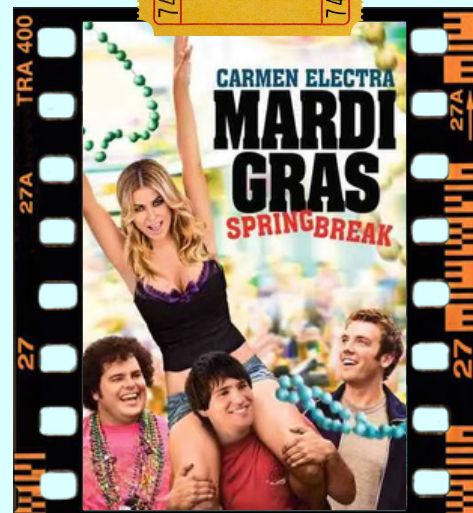
01/08



04/08



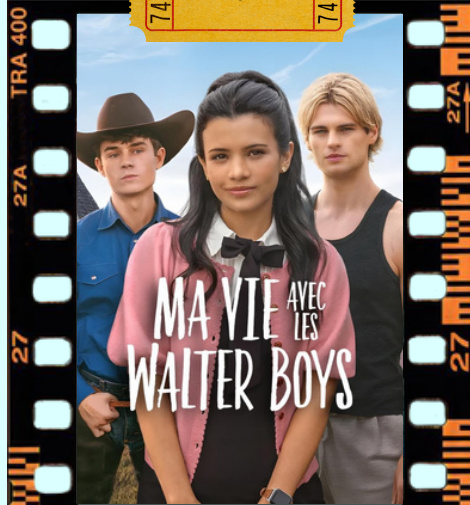
05/08



05/08



06/08



07/08



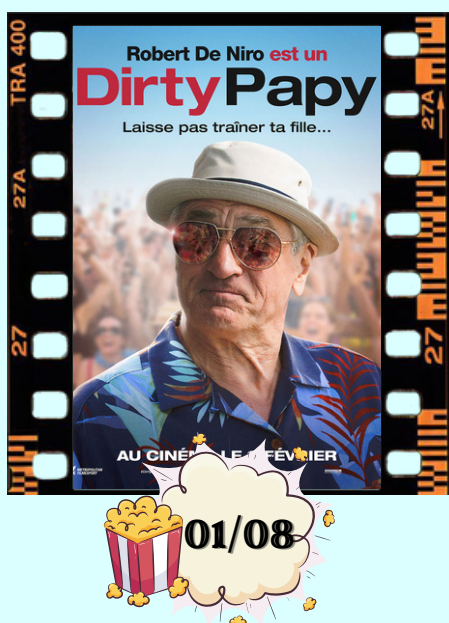
09/08



13/08



SORTIES AMAZON PRIME



BONS PLANS ET BONNES ADRESSES



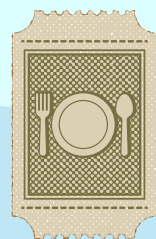
EXPO - Paul McCartney. **Photographe**

“On pensait tout connaître de Paul McCartney. Génie de la musique, auteur-compositeur, écrivain, peintre... Mais au début des années 60, alors que les Beatles entraient dans la légende, Sir Paul s’est aussi passionné pour la photographie. Une facette méconnue que le Musée Granet d’Aix-en-Provence dévoile dans une exposition exceptionnelle, présentée pour la première fois en France.”

Musée Granet
Place Saint-Jean de Malte
Aix-en-Provence



Philippe Faure - Glacier artisanal



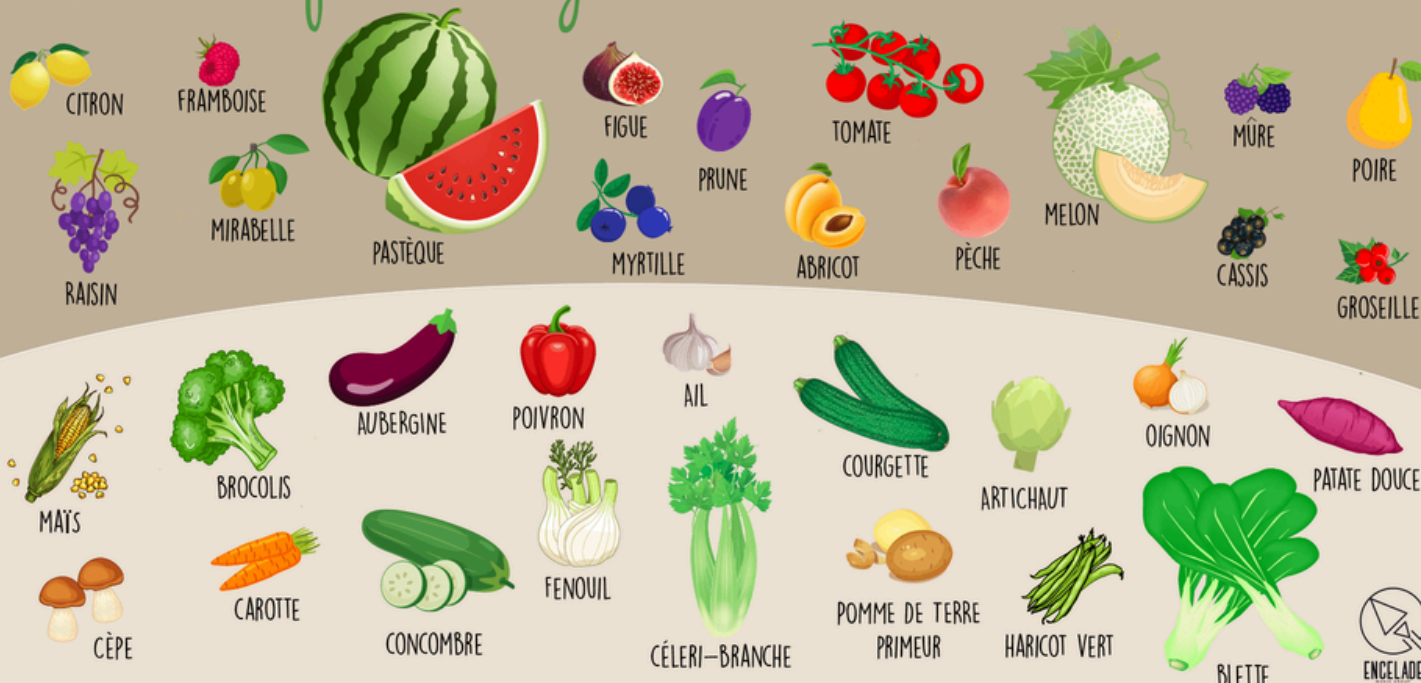
“Chez Philippe Faur, la glace raconte autant un territoire qu’un savoir-faire artisanal. Depuis 1998, ce glacier venu d’Ariège fait fondre ses amateurs grâce à des recettes pleines de fraîcheur et de saveur. Toujours, la noblesse du produit est à l’honneur. Plus qu’un glacier, c’est une escale incontournable du cours Mirabeau.”

53 cours Mirabeau 13100 Aix-en-Provence



DANS MA CUISINE

Les fruits et légumes du mois d'Août !



Ingrédients pour 4 personnes :

Salade de pêches rôties, tomates, fromage frais et jambon de Parme



- 12 tomates d'antan de couleurs différentes
- 30 g d'amandes effilées
- 2 pêches jaunes
- 2 pêches blanches
- huile d'olive
- 1 cuillère(s) à soupe de miel
- 1 bouquet de basilic
- 2 burrata
- 4 tranches de jambon de Parme
- 2 cuillère(s) à soupe de crème de balsamique

1. Lavez les tomates et coupez-les en rondelles. Dans une poêle sans matière grasse, faites griller les amandes, réservez-les. Lavez et séchez le basilic.
2. Lavez les pêches, puis coupez-les en quartiers. Dans une poêle, faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive et le miel, puis faites rôtir les pêches 6 mn en les retournant à mi-cuisson.
3. Dans le plat de service, disposez les tomates, les pêches, parsemez de feuilles de basilic et d'amandes, puis ajoutez les burrata. Finissez avec les tranches de jambon. Arrosez avec 1 c. à soupe d'huile d'olive et de la crème de balsamique, salez et poivrez au moulin. Dégustez sans attendre.



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 !**

