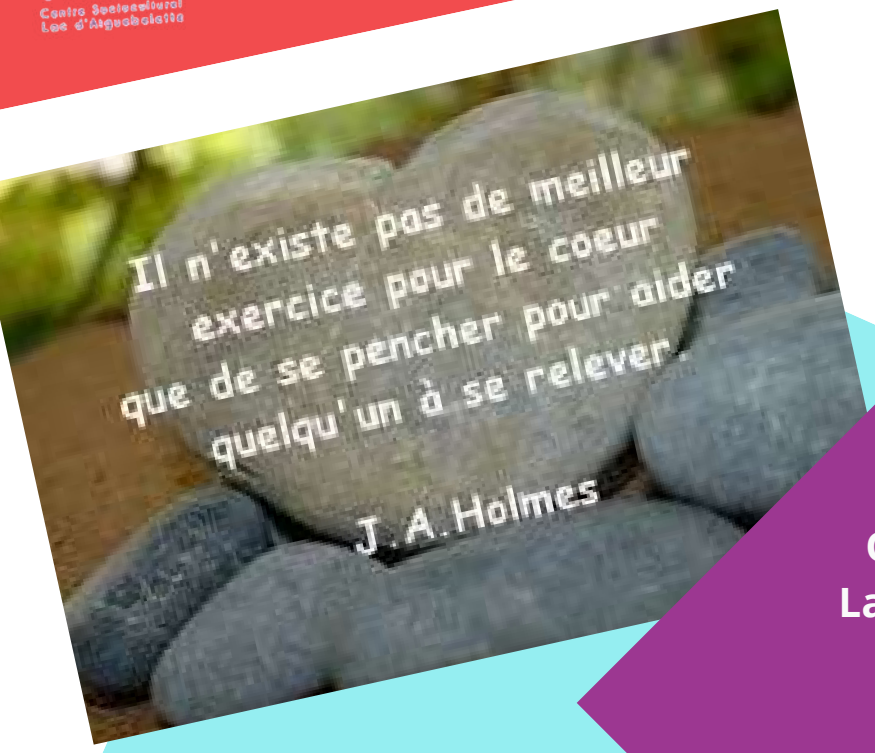
L'AEL VOUS ACCOMPAGNE

NEWSLETTER 4
15 AVRIL 2020

En cette période compliquée pour chacun d'entre nous, toute l'équipe du Centre Socioculturel AEL se mobilise pour rester à vos côtés. Soyons solidaires ! Vous avez une question d'ordre administratif, social ou personnel. Vous avez besoin d'un accompagnement ou témoignez de votre situation ? La parole est donnée aux enfants, ados, séniors, habitants qui peuvent partager leurs ressentis

Vous pouvez nous joindre par mail à l'adresse suivante : csaelaccueil@gmail.com,



Sommaire

Info solidarités
Page gourmande
On s'active en famille
La Vie de nos Hameaux :
Paroles de Séniors,
d'enfants et d'Ados
Défi "cuisine"
Album photos : "Fais ton
Cirque à a maison"
Pâques en confinement

Solidarités CSAEL :

Un groupe Facebook de mise en lien entre les habitants et de solidarité a été créé. Il est possible d'y proposer son aide, un service et du soutien aux habitants du territoire du Lac d'Aiguebelette et de ses environs qui peuvent se contacter en message privé pour en bénéficier.

Il est également possible d'y faire part de ses besoins ou des besoins de ses proches qui pourraient être isolés, dans l'incapacité de se déplacer, qui rencontrent des difficultés de connexions internet...

Un groupe à utiliser avec bienveillance et dans le respect des personnes.

Merci de votre solidarité!

INFOS SOLIDARITES

Pour aider ceux qui en ont besoin

Les centres de distribution des Restos du Cœur accueillent les personnes qui sont inscrites . Toutefois, à situation exceptionnelle, mesures exceptionnelles : un colis de dépannage pourra être remis aux personnes en situation d'urgence alimentaire, en sus des personnes accueillies habituellement. Pour en savoir plus : 04 79 62 16 06 (le matin entre 8h15 et 12 h 15).

Pour garder un lien avec vos animateurs et responsables d'activités, ces derniers vous concoctent des petites vidéos que vous pouvez consulter sur

You tube

centre socioculturel ael

N'hésitez pas à nous y rejoindre !

RESPECTS 73

Réseau Santé Précarités Egalité Coordination
Territoires de Santé de Savoie

La Croix Rouge Française propose un service « Croix rouge chez vous qui comprend un service de livraison à domicile de repas: commande de produits de première nécessité (denrées alimentaires, produits d'hygiène et d'entretien, médicaments) que des volontaires de la Croix-Rouge livreront à domicile en toute sécurité dès le lendemain. Toute personne vulnérable confinée en situation d'isolement social peut appeler 7j/7, de 8h à 20h, le numéro national 09 70 28 30 00.

CJC

En cette période de crise sanitaire et de confinement,

les Consultations Jeunes Consommateurs de Savoie

restent à votreécoute

Pour La Maurienne:

06.45.96.69.53

Mardi - Jeudi journée et Vendredi matin

Pour le Bassin Chambérien :

06.25.61.52.22

du Mardi au Vendredi

Pour l'Avant-Pays-Savoyard:

06.35.26.14.76

Lundi et Vendredi matin

Mardi journée

Jeudi après-midi

N'hésitez pas à nous contacter

Association Nationale de PRÉVENTION en ALCOOLOGIE et ADDICTOLOGIE

A.N.P.A.A. 73

https://1lettre1sourire.org

Pour pallier à l'isolement dans les EHPAD, une dizaine de cousins à créer "1 lettre 1 sourire", un site Internet mettant en relation les Français et les Ehpad.
Objectif : adresser des lettres aux personnes résidant dans ces établissements confinés afin de pallier la solitude. Alors n'hésitez pas à découvrir leur site et à écrire un message sur la plateforme

3919 : le numéro de téléphone pour les femmes victimes de violence

Chantage, humiliation, injures, coups… Les femmes victimes de violences peuvent contacter le 3919. Gratuit et anonyme, ce numéro de téléphone est, en raison des circonstances exceptionnelles dues à l'épidémie du coronavirus et jusqu'à nouvel ordre, accessible de 9h à 19h du lundi au samedi.

https://arretonslesviolences.gouv.fr/

Alertes dans les pharmacies

En lien avec l'ordre national des pharmaciens, le ministère de l'intérieur et le secrétariat aux droits des femmes créent un système d'alerte dans les pharmacies permettant aux forces de l'ordre d'intervenir dans une officine si une femme victime se présente. Cette dernière a la possibilité d'utiliser un code d'alerte (dire « masque 19 »).

AVIJ des Savoie (Aide aux victimes)

L'association tient une permanence téléphonique aide aux victimes du lundi au vendredi de 9h à 17h au : 06.14.78.56.12. Contact mail : avij.des.savoie@gmail.com. Sauf circonstances exceptionnelles (remise de TGD), pas d'accompagnement physique des victimes durant la période de confinement. Les TGI sont fermés. Toutefois les magistrats priorisent les contentieux violences au sein du couple.

LA PAGE GOURMANDE

Saucisson aux Marshmallows

Ingrédients

300 gr chocolat pâtissier
100 gr de beurre
100 gr de sucre glace
1 oeuf
10 marshmallows
150 gr biscuits sablés

papier aluminium

1. Faire fondre le chocolat avec le beurre au bain-marie
2. Le fouetter vivement
3. Hors du feu, ajouter l'oeuf et le sucre
4. couper en petits morceaux gâteaux et marshmallows
5. mélanger les avec le chocolat fondu
6. verser cette préparation sur une feuille
7. d'aluminium (30 cm de long)
8. rouler comme un saucisson
9. le placer 6 heures au réfrigérateur
10. le rouler dans du sucre glace au moment de servir

les vidéos de Stéphanie à retrouver sur sa chaine

Stéphanie Gre

VERSION MASCULINE BG low Intensity (intensité moyenne) Avec David

https://www.youtube.com/watch?v=aQeofLxvgTA&feature=youtu.be

VERSION FEMININE BCBG Hight Intensity (intensité élevée) avec Stéphanie

https://www.youtube.com/watch?v=BaSq1ADw0l0

LA VIE DE NOS HAMEAUX

PAROLES DE SENIORS

Envoyez vos témoignagesà l'adresse suivante csaelaccueil@gmail.com

La vie n'est pas très différente de d'habitude tu sais.
Juste le manque de visites qui pèse un peu.
Je sais me faire à manger : pas du compliqué mais avec le jardin
j'ai des légumes (conserves de l'année passée)
et je me fais la soupe tous les soirs.
Des fois j'y ajoute des "dents de lion"(comprenez pissenlit) ou
des feuilles d'ortie, ça change ... Mes poules pondent bien et je mange 1 oeuf chaque jour .
Le journal local a rajouté des jeux alors ça occupe... et puis le
téléphone sonne souvent: les enfants, les petits enfants, les amis.
Certains n'avaient pas appelé depuis ...
Mes voisins me font des courses qu'ils me laissent au portail et le
facteur, quand il passe , klaxonne pour que je sorte et dise
deux mots vite fait... Je vois bien que tous s'inquiètent pour moi .
J'espère que ça ne s'arrêtera pas après le confinement toute cette gentillesse!!
La TV: ne m'en parle pas !! juste bon pour saper le moral un peu plus...
Je ne la regarde plus. Enfin si un peu quand même ...Je
viens d'avoir mon dernier au téléphone et il m'a donné une idée : je
jouais un peu de l'harmonica dans le temps.
Demain je m'y remets !!

Jean,
88 ans

La vie de nos hameaux

PAROLES DE SENIORS

Je suis à l'hôpital depuis
début février.
J'étais dans une chambre avec une autre dame.
j'ai eu très peur. J'ai été très malade,
un jour, on est venu me chercher dans ma chambre
et on m'a mis dans une chambre complètement isolée, avec une toute petite
fenêtre, je ne reconnaissais rien ni personne,
tout le monde était habillé avec des combinaisons.
On m'a fait plein d'examens et on m'a mise sous oxygène.
Je n'entends presque plus et ne voit plus très bien non plus. Je ne comprenais pas
bien ce qu'on me disait à cause des masques.
Mais les docteurs ont été très gentils. je suis restée une semaine.
Et puis, on m'a ramené dans mon ancienne chambre. J'étais tellement contente.
J'ai retrouvé mes affaires, mes plantes, mes petites friandises. Par contre, la dame
n'est pas revenue. Je m'ennuie beaucoup, aucune visite, le temps me semble
tellement long. Je n'ai pas vu comment c'était dehors, mais c'est comme après la
guerre. Il faut que les jeunes fassent attention à eux.
Moi, je suis vieille, ce n'est pas grave, mais les enfants ... Il faut faire quelques
courses pour ne pas sortir. J'ai tellement envie de manger des crêpes...
Du coup, mes petits enfants ne pourront pas venir me
voir à Pâques alors ?
Je m'ennuie tellement.
Heureusement il y a le téléphone ...

Renée
94 ans

Confinée depuis aujourd'hui 5 semaines,
j'habite dans la région de Mulhouse,
je suis une mamy de 76 ans.
J'essaie de suivre un emploi du temps,
je me lève toujours à la même heure. Le matin passe assez vite.
Je prépare le repas. L' après-midi, entre les appels téléphoniques, je
me réserve un petit temps pour le sport 20mn de vélo devant une
émission télé, les journées passent.
Mon gros souci "comment faire après le confinement ?
Aurai- je encore le goût de sortir ? J' aurai peut-être la peur de
l' extérieur. Mais ce n'est pas encore à l'ordre du jour,
courage on n' a jamais été aussi près du bout.
Mulhouse est une ville morte. Le matin, quelques personnes font
leurs courses dans les supermarchés, on fait la queue pour entrer :
une personne sort, une personne entre, l ambiance est lourde,
personne ne parle et va au plus vite.
Durant le week-end de Paques les joggings
sont interdits la journée. La mairie fait un maximum
pour que les personnes agées ne sortent pas
(portage de repas et de médicaments)

Annie
76 ans,

A mon âge le confinement
est assez dificile mais j'ai beaucoup de chance
d avoir un petit jardin donc le matin un peu de
jardinage et un peu de ménage .
L' occasion de faire le tri dans les papiers, un peu de discussion
avec mes voisins en gardant bien les distances, la télé pour un
petit film et prendre le soleil
avec un bon livre, sans oublier de prendre
des nouvelles des proches je fais tout au ralenti
Pour les courses, mes voisins me déposent
mes sacs devant ma porte, avec un" petit toc toc";
Je paye dans une petite enveloppe dans
la boite aux lettres. je n'aurais jamais fait
ça avant. Il y a beaucoup de solidarité
autour de moi
bravo et merci à tous

Geneviève
73 ans

La vie de nos hameaux

PAROLES D'HABITANTS

Au secours je craque !!
déjà presque 1 mois de confinement à domicile!!
Et une fin pas encore envisagée.
Ma seule sortie à l'extérieur de la propriété, c'est le tour du pré voisin (je pense que bientôt on verra au sol la trace de mes pas dans l'herbe comme ceux du poney qui le sillonne habituellement l'été.
Je me plains de mes cheveux qui ont tellement poussé et de façon si désordonnée : Du coup mon compagnon me propose de me les couper comme les siens (tondeuse sabot numéro 5)
J'en ai fait un cauchemar cette nuit!!

Ma belle mère (qui vit à la maison) s'est mis pour défi de nous engraisser c'est sûr !! Elle cuisine tellement bon !!
Mon compagnon rentre des courses : 2kg500 de son d'avoine et 1 kg de germes de blé. J'avais dit un peu !!!!
Sortez moi de là vite !

Je me réveille et ouvre ma fenêtre :
le ciel est bleu , les oiseaux me saluent de leur chant,
le prunier est en fleurs, il fait une douce température matinale
je respire le grand air, les gens que j'aime sont près de moi
et en bonne santé,
tout va bien

Hélène, jeune quinqua du territoire

cerisier en fleurs
Jean Baptiste

La vie de nos hameaux

PAROLES D'HABITANTS

Les collégiens observent la lune

Dullin 20 H35 (Z.B)

Ayn (D.Z)

la lune était à une distance au plus proche de la Terre, soit à 357 000 kilomètres

(S.A) 22H30

Découvrez ces magnifiques photos de la Super Lune du 8 avril photographiée par les Collégiens et leur enseignante Mme Ducamps
N'hésitez pas à consulter le site du Collège pour suivre les dernières actualités

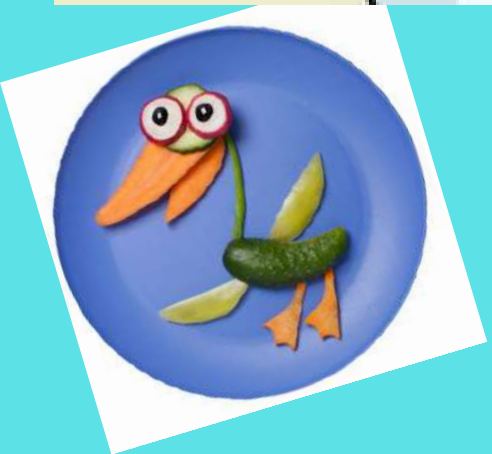
https://lepine.ent.auvergnerhonealpes.fr/

la prochaine super lune aura lieu le jeudi 7 mai 2020

DEFI CUISINE

.... Menu ....

Crée une véritable oeuvre d'art dans ton assiette ! Les fruits et légumes peuvent être très rigolos. Prends ceux que tu aimes ou que tu ne connais pas encore et réalise une assiette qui régalera nos yeux et nos papilles !! Envoie la photo au csaelaccueil@gmail.com



Bon Appetit

#DeFi

Bravo à tous les artistes qui ont relevé le défi cirque !

Abracadabra !

Magie !!!
La disparition du Lapin en chocolat : une enquête est en cours pour le retrouver ...

quelle grâce !

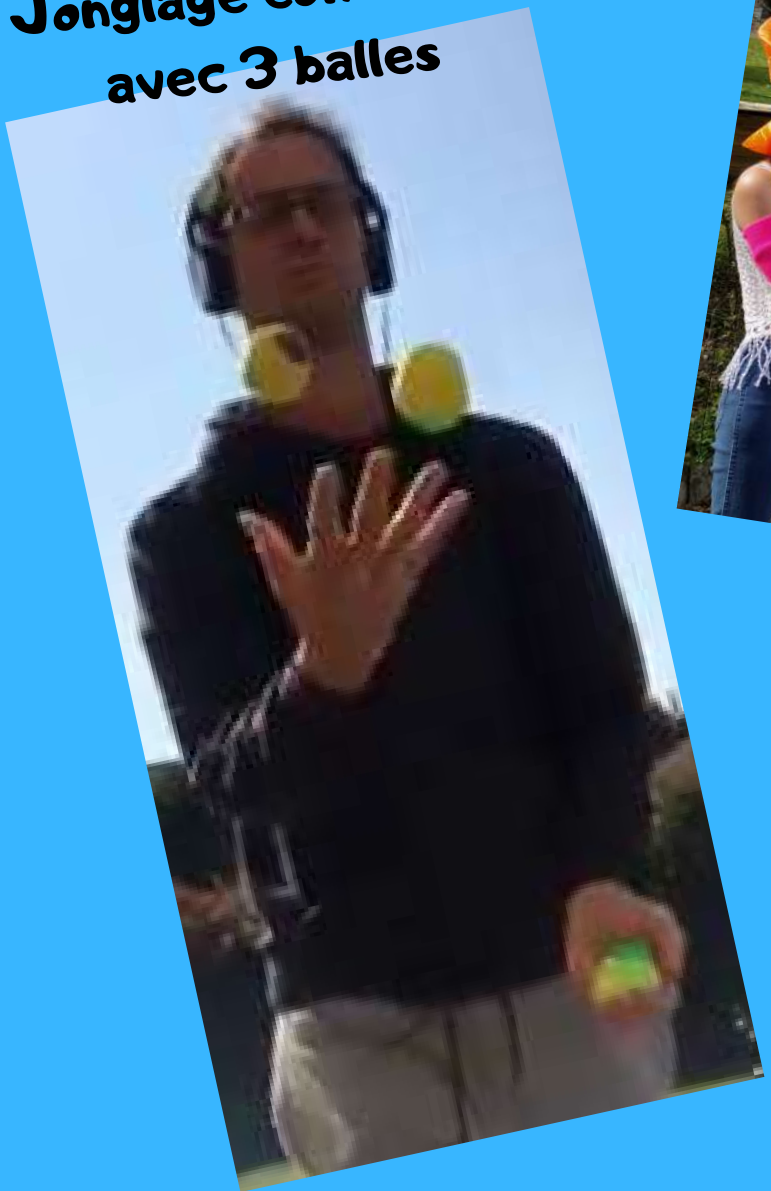
Les enfants du Centre de Loisirs et leur animateur très impliqués

fabrication de balles de jonglage avec de la farine et de la semoule

Dressage d'oeufs en chocolat

Jonglage avec oeufs en chocolat

Jonglage concentré avec 3 balles



Pâques : créativité, originalité et solidarité,

Le Pioupiou !!!

Boites à oeufs en chocolat distribuées aux personnes âgées isolées

constructions uniquement avec les légos de papa