



LA GAZETTE

du centre social AQCV

Le bulletin participatif d'informations et d'interactions de l'AQCV. Trouvez les actualités concernant les activités, événements et les nouvelles des habitant-es !

Actus du mois

- ~ Programme Jeunesse, Familles et Séniors
 - ~ Soirées jeux en famille
 - ~ Un petit coin de paradis
- ~ Le Ciné-Débat projette : Propaganda, la fabrique du consentement
 - ~ Le programme de l'Université Populaire
 - ~ Les jeunes partagent leurs ressources
 - ~ Prochain atelier échange de savoirs
 - ~ Imaginons ensemble un atelier dessin
 - ~ Si l'on parlait laïcité
 - ~ L'AQCV fait peau neuve
 - ~ Bibliothèque éphémère

Zoom sur

- ~ Le Carnaval
- ~ L'accueil de loisirs des vacances d'hiver
 - ~ La sortie à Genève
 - ~ Atelier diététique
 - ~ Atelier lino gravure
 - ~ Atelier poterie estampage
- ~ Le collectif Solidarité de Voisinage
- ~ Atelier Réseau d'échanges de méthodes de calculs
 - ~ Les marches des vendredis
 - ~ Repas Réseau Angolais
- ~ Vernissage de l'exposition sur la féminité
- ~ Exposition Malraux : Mille et une mécaniques
 - ~ Des aquarelles pour l'Ukraine
 - ~ Un article du Dauphiné
- ~ Des jeunes qui s'engagent à Vaugelas



LES VOISIN-ES

- ~ Vers qui orienter ?
- ~ Mieux comprendre la santé mentale
 - ~ Festival Lafi Bala
 - ~ Bourse BD



PROGRAMME JEUNESSE, FAMILLE ET SÉNIORS

Retrouvez le programme de l'accueil de loisirs des vacances de Pâques pour les 10-16 ans, ainsi que les activités Parents-Enfants d'avril, mai et juin, sans oublier le planning pour les séniors.

Cette fois-ci, nous vous emmenons découvrir la plus grande exposition de dinosaures animatroniques d'Europe à la Halle Olympique d'Albertville ! Ou, si vous préférez venir à la rencontre d'animaux de notre temps, nous vous proposons une sortie à la ferme des Oursons.

On a prévu de quoi passer de bons moments ensemble pour tout le monde et pour tous les goûts ! Des activités sportives comme du tir à l'arc, au jardinage, en passant par des ateliers créatifs... On espère que vous trouverez votre bonheur.

Audrey



JEUNESSE

ACCUEIL DE LOISIRS 10/16 ANS

| DATES | MARDI 11 AVRIL | MERCREDI 12 AVRIL | JEUDI 13 AVRIL | VENDREDI 14 AVRIL |
|----------------------|--|----------------------|--|---|
| DE 10 À 16 ANS | PÊCHE ET OBSERVATION AQUATIQUE INITIATION À LA PÊCHE OBSERVATION DES POISSONS 9H-16H | | ATELIER LE CYCLE DE L'EAU 10H-17H30 TARIF 3 | TIR À L'ARC INITIATION AU TIR À L'ARC AVEC TIR SUR CIBLE MANIER UN ARC EN TOUTE SÉCURITÉ 10H-17H30 TARIF 4 |

| DATES | MARDI 18 AVRIL | MERCREDI 19 AVRIL | JEUDI 20 AVRIL | VENDREDI 21 AVRIL | SAMEDI 22 AVRIL |
|----------------------|---|---|---|--|--------------------|
| DE 10 À 16 ANS | SORTIE CLASSE *Réservée aux jeunes de l'accompagnement à la scolarité* 10H-17H30 TARIF PASS JEUNE | JOURNÉE GEOCACHING GRANDE CHASSE AU TRÉSOR EN LIGNE 10H-16H TARIF 1 | CRÉATION FRESQUE GÉANTE PEINTURE, ASSEMBLAGE, CRÉATION GÉANTE 10H-17H30 TARIF 3 | LE MONDE DES DINOSAURES EXPOSITION SUR LE MONDE DES DINOSAURES À ALBERTVILLE 10H-17H TARIF 2 | |
| | | | BOXE 17H-19H TARIF 2 | | |

2

ACCUEIL DE LOISIRS 13/16 ANS

| DATES | MARDI 11 AVRIL | MERCREDI 12 AVRIL | JEUDI 13 AVRIL | VENDREDI 14 AVRIL |
|----------------------|---|--|--|----------------------|
| DE 13 À 16 ANS | 1 CHANTIER 1 PROJET - BARCELONE *Réservé aux jeunes inscrits au séjour Barcelone* 7H-12H30 | | | |
| | PERMANENCE Accompagnement de projets Une idée de projet ? Préviens Justine de ta venue 06.86.80.29.75 15H-17H30 TARIF PASS JEUNE | AQUARELLE Dans un parc, accompagnés d'une bénévole 15H-17H30 TARIF 2 | PRÉPA MARSEILLE *Réservée aux jeunes déjà inscrits* 15H-17H30 TARIF PASS JEUNE | |

| DATES | LUNDI 17 AVRIL | MARDI 18 AVRIL | MERCREDI 19 AVRIL | JEUDI 20 AVRIL | VENDREDI 21 AVRIL |
|----------------------|---|---|---|---|--|
| DE 13 À 16 ANS | SORTIE AAB ET AQCV *Réservée aux jeunes inscrits au séjour Barcelone* 10H-17H TARIF 1 | SORTIE CLASSE *Réservée aux jeunes de l'accompagnement à la scolarité* 10H-17H30 TARIF PASS JEUNE | PARTAGE TON PROJET De 13 à 25 ans Ramène un plat à partager 9H30-15H TARIF PASS JEUNE BOXE 17H-19H TARIF 2 | À LA FERME DU FOREZAN Viens nourrir les chèvres et t'occuper des plantations 9H-17H30 TARIF 2 | PERMANENCE Accompagnement de projets Une idée de projet ? Préviens Justine de ta venue 06.86.80.29.75 10H-17H TARIF PASS JEUNE |

TARIFS ACCUEIL DE LOISIRS

| QUOTIENT FAMILIAL CAF | Q1 | Q2 | Q3 | Q4 | Q5 | Q6 | Q7 |
|-----------------------|--|------------|------------|------------|-------------|--------------|------------|
| TARIFS | < 200€ | 200 à 500€ | 500 à 700€ | 700 à 800€ | 800 à 1000€ | 1000 à 1200€ | 1200€ et + |
| Pass jeune | 2€ DE JOUR 1 ^{er} JOURNÉE SCOLAIRE OU COURS | | | | | | |
| Tarif 1 | 2€ | 2,40€ | 2,80€ | 3,20€ | 3,60€ | 4€ | 4,40€ |
| Tarif 2 | 4€ | 4,80€ | 5,60€ | 6,40€ | 7,20€ | 8€ | 8,80€ |
| Tarif 3 | 10€ | 11,60€ | 13,20€ | 14,80€ | 16,40€ | 18€ | 19,60€ |
| Tarif 4 | 16€ | 18,20€ | 20,40€ | 22,60€ | 24,80€ | 26€ | 28,20€ |

INSCRIPTIONS

- Inscriptions à l'accueil sur les horaires d'ouverture
- Adhésion (1€ ou 10€) et Pass jeune (2€) valable du 1/09/2022 au 31/08/2023
 - Se munir de :
 - Attestation d'allocataire CAF
 - Carte de santé
 - Chèque ou espèces.
 - Les annulations ne seront remboursées que sur présentation d'un certificat médical.
 - Les activités peuvent être annulées si moins de 5 inscrits.
 - Les repas ne sont pas fournis lors de l'accueil à la journée.



3



4

LES MERCREDIS LOISIRS À L'AQCV

Tu as entre 10 et 16 ans ? Tu es dispo les mercredis après-midi ?

Nous t'attendons pour passer un bon moment à l'AQCV ! Des événements, expos, animations...

| | | |
|---|--|---|
| Mercredi 22 Mars 14H-17H Jeux de piste "Des scientifiques dans ma ville."  | Mercredi 29 Mars 14H-17H Street art : à la découverte des murs de la ville  | Mercredi 5 Avril 14H-17H Jeux de piste Parcours nature  |
| Mercredi 3 Mai 14H-16H Visite du musée Histoire naturelle  | Mercredi 10 Mai 14H-17H Glisse freestyle : skate, trottinette, roller  | Mercredi 17 Mai 14H-17H Blind test  |
| Mercredi 24 Mai 14H-17H Slack line  | Mercredi 31 Mai 14H-17H Piscine  | |

TARIF PASS JEUNE 2 EUROS
CONTACTE RAOUL AU 07 50 56 94 10

5

FAMILLES



| | | |
|--|---|--|
| Bijoux ou porte-clés en cuir mercredi 5 avril 14H30-16H30 AQCV À PARTIR DE 6 ANS Fabrication de bijoux ou de porte-clés en cuir avec Séverine.  | Ambiance Harry Potter mercredi 12 avril 14H30-16H30 AQCV À PARTIR DE 5 ANS Création de baguettes magiques de Harry Potter et d'autres accessoires autour de cet univers.  | Rendez-vous au jardin du paradis lundi 17 avril 15H30-17H30 JARDIN DU PARADIS TOUS ÂGES Venez découvrir le jardin du paradis et goûter au jardin avec les premiers rayons du soleil. (annulé en cas de pluie)  |
| Initiation à la boxe mercredi 19 avril 15H30-16H30 FIITKO SPORT DE COMBAT À PARTIR DE 6 ANS Initiation à la boxe sur un ring avec des professionnels. Rendez-vous sur place : 82 route d'apremont, 73 490 La Ravoire. Possibilité de s'y rendre en Synchronbus ou en vélo par la piste cyclable.  | Cycle linogravure PARTICIPATION AUX 2 SÉANCES | |
| | Séance 1 mercredi 26 avril 15H-16H30 AQCV À PARTIR DE 3 ANS Initiation à la technique de la linogravure et de l'image imprimée sur 2 séances avec Lucy, professionnelle.  | Séance 2 mercredi 10 mai 15H-16H30 AQCV À PARTIR DE 3 ANS Suite de la pratique avec la fabrication d'une matrice à partir d'une plaque de gomme et des gouges, encrage de la plaque et impression sur papier. |

* Légende : période scolaire Vacances scolaires

6

ACTIVITÉS EN FAMILLE PARENTS-ENFANTS

| | | |
|---|---|---|
| Cycle musique PARTICIPATION AUX 2 SÉANCES mercredi 7 juin Séance 1 Après-midi (horaire à déterminer) AQCV TOUS ÂGES Venez participer à deux séances autour de la musique.  | mercredi 14 juin Séance 2 Après-midi (horaire à déterminer) AQCV TOUS ÂGES Venez participer à deux séances autour de la musique.  | mercredi 28 juin 14H30-16H30 AQCV À PARTIR DE 5 ANS Fabrication de poupées de printemps.  |
|---|---|---|

* Légende : période scolaire vacances scolaires

À VOTRE ATTENTION

Si vous avez un savoir-faire créatif, sportif, culturel, culinaire, artistique, etc... Et que vous souhaitez le partager avec les familles et vos enfants, contactez Cécile par mail à parentalite@aqcv.org ou par téléphone au 06 85 81 07 74.

INSCRIPTIONS

Inscriptions pour les activités parents - enfants à l'AQCV. Attention les places sont limitées. Toutes les activités sont gratuites, sauf exception spécifiée dans le descriptif, dès lors que vous avez l'adhésion au centre social.

7

SORTIE FAMILLE

EXPOSITION SUR LES DINOSAURES Samedi 22 avril

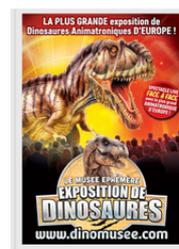
INFOS

Départ de l'AQCV : 9h00
Retour à l'AQCV : 17h00

Sortie réservée exclusivement aux familles.

Prévoir un pique-nique et des baskets.

Inscription et règlement obligatoires auprès de l'accueil avant la sortie.



L'après-midi, vous pourrez rester à la Halle Olympique d'Albertville, ou découvrir les alentours de la ville à pied.

Tarif par personne selon Quotient CAF

| QUOTIENT FAMILIAL CAF | QF1 < 355€ | QF2 356 à 600€ | QF3 601 à 710€ | QF4 711 à 810€ | QF5 811 à 910€ | QF6 911 à 1200€ | QF7 1200€ et + |
|-----------------------|------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|
| Tarifs adulte | 6,50€ | 7,50€ | 8,50€ | 9€ | 10€ | 11€ | 12€ |
| Tarifs enfant -18 | 5€ | 5,50€ | 6€ | 6,50€ | 7€ | 7,50€ | 8€ |



SORTIE FAMILLE

À LA FERME DES OURSONS
Mercredi 24 Mai

INFOS

Départ de l'AQCV : 8h45
Retour à l'AQCV : 16h30 environ
Prévoir le pique-nique, un goûter, des baskets et de l'eau

Inscription et règlement obligatoires auprès de l'accueil avant la sortie.



- Matin : découverte du métier d'agriculteur et des animaux de la ferme, puis atelier de fabrication de fromage et dégustation.
- Après-midi : découverte de l'environnement de la ferme et du village.

Tarif par personne selon Quotient CAF

| QUOTIENT FAMILIAL CAF | QF1 < 355€ | QF2 356 à 600€ | QF3 601 à 710€ | QF4 711 à 810€ | QF5 811 à 910€ | QF6 911 à 1200€ | QF7 1200€ et + |
|-----------------------|------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|
| tarifs adultes | 5€ | 5,50€ | 6€ | 6,50€ | 7€ | 7,50€ | 8€ |
| tarifs enfants | 1€ | 1,50€ | 2€ | 2,50€ | 3€ | 3,50€ | 4€ |



SÉNIORS



L'AGENDA DES ACTIVITÉS

MERCREDI

- 5 AVRIL
ATELIER POTERIE
SÉANCE 1
14H30-16H30
AQCV
- 12 AVRIL
ATELIER DIÉTÉTIQUE
10H30-13H30
AQCV
- 26 AVRIL
ATELIER POTERIE
SÉANCE 2
14H30-16H30
AQCV
- 10 MAI
ATELIER ESTIME DE SOI
SÉANCE 1
14H30-17H30
AQCV
- 17 MAI
ATELIER ESTIME DE SOI
SÉANCE 2
14H30-17H30
AQCV
- 24 MAI
SORTIE FERME DES OURSONS
8H45-16H30
DÉPART DE L'AQCV

JEUDI

- 31 MAI
ATELIER ESTIME DE SOI
SÉANCE 3
14H30-17H30
AQCV
- 7 JUIN
ATELIER ESTIME DE SOI
SÉANCE 4
14H30-17H30
AQCV
- 14 JUIN
CONCERT
9H-12H30
SALLE SAINT JEAN
- 14 JUIN
ATELIER CRÉATIF
SÉANCE 1
14H30-16H30
AQCV
- 21 JUIN
ATELIER CRÉATIF
SÉANCE 2
14H30-16H30
AQCV

VENREDI

- 6 AVRIL
VISITE DE JARDIN
10H-12H30
AQCV
- 13 AVRIL
ATELIER LINO GRAVURE
14H30-16H30
AQCV
- 11 MAI
CRÉATION DE VASE
SÉANCE 1
14H30-16H30
AQCV
- 25 MAI
SÉNIOR, ET ALORS ?
8H30-17H30
DÉPART DE L'AQCV
- 1ER JUIN
CRÉATION DE VASE
SÉANCE 2
14H30-16H30
AQCV

* Retrouvez l'agenda du Goûter du palier, et celui des ateliers numériques sur les pages suivantes.



Le collectif Solidarité de Voisinage invite les aînés à son :

Goûter du palier !

TOUS LES MARDIS APRES MIDI de 15h à 17h30

- 4 avril : Mimes
- 11 avril : Jeux de société
- 25 avril : Initiation Gymnastique douce
- 2 mai : Ciné-Débat (à confirmer)
- 9 mai : Atelier d'écriture
- 23 mai : Danse, musique et bonne humeur
- 30 mai : Photolangage
- 6 juin : Atelier Crêpes
- 13 juin : Jeux de société
- 20 juin : Ciné Débat (à confirmer)
- 27 juin : Atelier Vannerie animé par Didier

Local des Bernardines : 111 av. des Bernardines

Contact : Mathilde : 07 50 54 24 88

Ou Accueil de l'AQCV : 04 79 85 50 76



PERMANENCES NUMÉRIQUES

PAR LES VOLONTAIRES D'UNIS-CITÉ



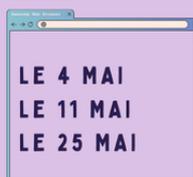
DÉCOUVERTE DES ÉQUIPEMENTS NUMÉRIQUES

GAIN D'AUTONOMIE FACE AU NUMÉRIQUE

USAGES QUOTIDIENS

DÉMARCHES EN LIGNE

LES DATES



TOUS LES JEUDIS DE 10H00 À 11H30 À L'AQCV

INSCRIPTIONS À L'ACCUEIL DE L'AQCV : 3 RUE DU LAURIER - 04 79 85 50 76
OU CONTACTEZ MATHILDE : 04 79 85 67 43



ACTIVITÉS POUR LES SÉNIORS

Atelier poterie

LES MERCREDIS 5 ET 26 AVRIL
PARTICIPATION AUX 2 SÉANCES
 14H30-16H30
 À L'AQCV
 GRATUIT



Venez vous essayer à la poterie avec Mathilde (animatrice sénior). Lorsque vous cuisinez vous ne savez jamais où poser votre cuillère en bois ? Ces deux séances sont faites pour vous ! Et oui vous l'aurez devinez, vous créerez votre propre repose cuillère !

Visite de jardin

LE JEUDI 6 AVRIL
 10H-12H30
 À L'AQCV
 GRATUIT



Pour inaugurer l'arrivée du printemps, Gilberte, adhérente à l'AQCV, propose une visite de son jardin !

Vous pourrez ainsi découvrir la pratique de la permaculture, et renouer, le temps d'un instant, avec le cycle de la vie.

Atelier diététique et ludique

LE MERCREDI 12 AVRIL
 10H30-13H30
 À L'AQCV
 TARIF : 3€



Pour ce nouvel atelier, Melissa Del Gaia (diététicienne) vous invite à découvrir les aliments impliqués dans la variation de la glycémie. Ainsi, vous pourrez équilibrer votre alimentation tout en vous faisant plaisir !

Puis vous pourrez vous mettre aux fourneaux pour cuisiner avec les autres participant.e.s, et ensuite partager un repas sain et savoureux, concocté par vos soins !

14

ACTIVITÉS POUR LES SÉNIORS

Atelier lino gravure

LE JEUDI 13 AVRIL
 14H30-16H30
 À L'AQCV
 TARIF : 3€



Lucy Watts, artiste spécialisée dans la linogravure est de retour. Pour celles qui ont déjà participé à un de ces ateliers et qui souhaitent approfondir leur expérience, vous êtes les bienvenu.e.s. Ce serait un plus si vous ameniez votre toute première création vinyle. Vous aurez l'occasion d'étoffer votre gravure.

Et si c'est une première pour vous, vous êtes également bienvenu.e !

Sortie à Yvoire

LE VENDREDI 14 AVRIL
 8H30-17H
 DÉPART DE L'AQCV
 TARIF : 8€



Vous êtes plusieurs à avoir soumis le souhait de découvrir (ou redécouvrir) Yvoire.

Vous aurez donc la joie de déambuler dans cette ville moyenâgeuse surplombant le lac Léman.

Le repas se prendra au bord du lac avec votre pique-nique. L'après-midi vous vous promènerez dans le beau jardin des cinq sens.



15

ACTIVITÉS POUR LES SÉNIORS

Atelier Estime de soi

LES MERCREDIS 10, 17, 31 MAI ET 7 JUIN
PARTICIPATION AUX 4 SÉANCES
 14H30-17H30
 À L'AQCV
 GRATUIT

En partenariat avec la fédération l'UFOLEP, l'AQCV propose 4 ateliers : "L'Estime de soi au cœur du Bien-Etre."

Ces ateliers se dérouleront en 4 séances :

- Séance 1 : Compréhension de la notion d'estime soi
- Séance 2 : Lien entre estime de soi et vieillissement
- Séance 3 : La relation aux autres: entretenir et créer des liens qui me font du bien
- Séance 4 : Initiation à des méthodes de relaxation

Création de Vase

LES JEUDIS 11 MAI ET 1ER JUIN
PARTICIPATION AUX 2 SÉANCES
 14H30-16H30
 À L'AQCV



Pour ce nouvel atelier, Mathilde (animatrice sénior), vous propose de créer un vase en terre autodurcissante. Il se déroulera sur deux séances, la première sera consacrée au travail de la terre et la seconde à la customisation peinture.

16

ACTIVITÉS POUR LES SÉNIORS

Sortie ferme des Oursons

LE MERCREDI 24 MAI
 8H45-16H30
 DÉPART DE L'AQCV
 TARIF : 8€



Venez découvrir la vie à la ferme des Oursons à Saint-Ours.

Voici le déroulement de la journée :

- Matin : découverte du métier d'agriculteur et des animaux de la ferme, puis atelier de fabrication de fromage et dégustation.
- Après-midi : découverte de l'environnement de la ferme et du village.

Prévoir le pique-nique, des baskets et de l'eau

Journée "Sénior, et alors ?"

LE JEUDI 25 MAI
 8H30-17H30
 DÉPART DE L'AQCV
 TARIF : 8€



Le département organise une journée sur la prévention sénior. Vous pourrez vous initier à de multiples activités aussi bien sportives que culturelles (tels que la danse, le cirque, le chant, l'écriture). Une conférence sera également animée par un philosophe et une art- thérapeute.

Un programme complet de la journée sera accessible à l'AQCV prochainement.

17



ACTIVITÉS POUR LES SÉNIORS

Concert

LE MERCREDI 14 JUIN
9H-12H30

À SALLE SAINT JEAN, LA MOTTE SERVOLEX
TARIF : 6€

Pour bien commencer la journée rien de mieux qu'un concert !

Mais quel concert ? Venez voir le Tascabilissimo !
Un tour du monde à deux voix et trois instruments : le violon, l'alto et l'accordéon diatonique. Les deux artistes chantent l'amour, la liberté, les galères et les joies, en espagnol, italien, français, anglais, cajun et en dialecte du sud de l'Italie. Les jambes prennent la bougeotte et l'on se laisse volontiers embarquer dans ce bal, pas tout à fait traditionnel, qui vous fait traverser l'Europe des Pouilles jusqu'à l'Irlande, en passant par l'Amérique du Sud jusqu'à la Louisiane.

INSCRIPTIONS

- Pour pouvoir participer aux activités, l'adhésion à l'AQCV est requise.
- Inscriptions à l'accueil sur les horaires d'ouverture, attention les places sont limitées.
- Prévoir chèque ou espèces pour les ateliers payants.

Atelier Créatif

LES MERCREDIS 14 ET 21 JUIN
PARTICIPATION AUX 2 SÉANCES

14H30-16H30
À L'AQCV
GRATUIT

Venez découvrir les joies de la création papier. Durant ses deux séances vous confectionnerez un beau bouquet de fleurs de toutes beauté et de longue durée !

ADHÉSION

- Adhésion Famille : 6€ ou 12€ selon Quotient Familial CAF
- Adhésion individuelle 3€ ou 18€ selon Quotient Familial CAF

Adhésion valable du 1/09/2022 au 31/08/2023

Prévoir attestation allocataire CAF et chèque ou espèces pour le paiement.

LES HORAIRES DE L'ACCUEIL

LUNDI 9h15 / 12h30 & 14h15 / 18h
MARDI Fermé le matin & 14h15 / 18h30
MERCREDI 9h15 / 12h30 & 14h15 / 18h30
JEUDI Fermé le matin & 14h15 / 18h
VENDREDI 9h15 / 12h30 & 14h15 / 18h30

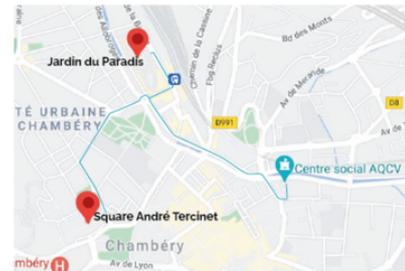
RÉTROUVEZ-NOUS

☎ 04 79 85 50 76

@accueil@aqcv.org



3 rue du Laurier, derrière la Maison des associations



18



Ne pas jeter sur la voie publique

SOIRÉES JEUX EN FAMILLE

Des soirées jeux de société sont organisées pour les familles le dernier vendredi de chaque mois. Une fois à l'AQCV, une fois à la Maison des Familles de Cognin. Une belle occasion de découvrir ces deux lieux si vous ne les connaissez pas.

Lors de ces soirées jeux destinées aux familles avec des enfants de tous âges, vous pouvez venir partager un moment convivial, soit autour de jeux populaires, soit autour de jeux encore méconnus que les animateurs sur place se feront un plaisir de vous faire découvrir !

Venez profiter de ces instants chaleureux avec vos enfants ! Prochaine date : vendredi 31 mars de 16h30 à 19h30 à la Maison des Familles de Cognin. Cécile sera également présente, elle vous présentera l'équipe de la Maison des Familles.

A très vite pour ces soirées jeux en famille.

Cécile

SOIRÉE JEUX EN FAMILLE

UN VENDREDI PAR MOIS

VENEZ QUAND VOUS VOULEZ ENTRE 16H30 ET 19H30
POUR JOUER EN FAMILLE
UN GOÛTER EST PRÉVU ENTRE 16H30 ET 17H15



2023



- 24 FÉVRIER À L'AQCV
- 31 MARS À LA MAISON DES FAMILLES
- 28 AVRIL À L'AQCV
- 26 MAI À LA MAISON DES FAMILLES
- 30 JUIN À L'AQCV

POUR TOUS LES ÂGES
ET TOUTES LES FAMILLES

Contacts :

AQCV : 3 rue du Laurier 73000 Chambéry
04 79 85 50 76 // parentalite@aqcv.org

Maison des Familles : 42 route de Lyon 73160 Cognin
06 34 06 40 36 // sylvain.jasserand@maisondesfamilles.fr



UN PETIT COIN DE PARADIS

Depuis le mercredi 22 mars, nous lançons les animations au Jardin du Paradis. Cet espace, situé à côté de la gare, et dont l'AQCV est adhérente, nous permet de découvrir le monde du jardinage. Nous planterons les premiers légumes pour pouvoir ensuite les entretenir et les récolter tout au long de l'année. Les familles y sont conviées chaque semaine à partir du mois de mai dans le cadre du LAEP mais chaque adhérent.e de l'AQCV peut nous rejoindre s'il en a envie sur d'autres temps.

Nous vous ferons parvenir régulièrement l'avancée de ces petites graines en devenir.

Cécile

LE CINÉ-DÉBAT PROJETTE : PROPAGANDA, LA FABRIQUE DU CONSENTEMENT

Le Ciné-débat vous propose une projection autour du film de Jimmy Leibold
Jeudi 30 mars - À 19h

AQCV - Centre social de Chambéry

Entrée libre dans la limite des places disponibles

Peu connu du grand public, Edward Bernays fut l'un des principaux théoriciens des techniques de persuasion de masses. Les industriels s'en emparent pour lutter contre les grèves avec l'objectif de faire adhérer la classe ouvrière au capitalisme et transformer ainsi le citoyen en consommateur.

Ce documentaire retrace le parcours de celui qui fit fumer les femmes, inspira le régime nazi, accompagna le New deal et fut l'artisan du renversement du gouvernement du Guatemala en 1954.



Stéphanie

LE PROGRAMME DE L'UNIVERSITÉ POPULAIRE

Découvrez le programme des conférences de l'Université Populaire à venir !

Pour recevoir les informations hebdomadaires de la newsletter de l'Université Populaire, vous pouvez envoyer un mail à univ-pop@aqcv.org

Stéphanie

LES JEUNES PARTAGENT LEURS RESSOURCES

Le 19 avril de 9h30 à 15h, Justine et Stéphanie proposent un atelier à destination des jeunes qui souhaitent se lancer ou qui sont déjà engagés dans un projet.

L'objectif est de prendre un temps pour que vous puissiez échanger entre vous et avec nous sur vos questions, vos expériences, vos astuces pour mener à bien votre projet. Par exemple : "Comment je finance mon projet ? Comment je contacte un partenaire ? Quelles étapes pour mon projet ? Comment je gère la vie de groupe ?"

Sur le temps de midi, on propose aux participants de partager un plat en lien avec le voyage ou un projet plus spécifique (par exemple : un plat facile à faire quand on est dans un endroit isolé).

Stéphanie et Justine

AGENDA
Université Populaire

• **Mardi 28 mars à l'AQCV à 19h**
L'accès des filles à l'école : une question d'actualité
par **Nathalie Mouthon**

• **Mardi 4 avril à 18h30 à la médiathèque JJR**
Complotisme et esprit critique : petit exposé d'autodéfense intellectuelle
par **Jean Yves Maugendre**

Retrouvez l'UP :

- à la **médiathèque Jean-Jacques Rousseau**
où une table de livres autour du thème des conférences vous est proposée.
- et sur le **site de l'AQCV** :
aqcv.org
onglet « Activités Adultes et Citoyenneté »

Adresse :
3 rue du Laurier
73000 Chambéry

Tél : 04 79 85 50 76

Mail :
univ-pop@aqcv.org

Affilié à la Fédération des Centres Sociaux et Socio-Culturels de France

PROCHAIN ATELIER ÉCHANGE DE SAVOIRS

ÉCHANGE DE SAVOIRS



Vous n'en n'avez peut-être pas conscience, mais on a tous des compétences !

Venez découvrir les vôtres à l'AQCv, lors d'une séance en groupe de révélation de talents autour d'animations ludiques, dans le cadre du RERS (Réseau d'Échanges Réciproques de Savoirs).

Vous pourrez ensuite partager votre savoir et acquérir de nouvelles connaissances.

jeudi 6 avril
"Des chiffres et des lettres"
avec Julien
10H Accueil café - 12H
Maison de Quartier du Stade
312 rue Nicolas Parent

Gratuit

Sur inscription au 04 79 85 50 76



L'AQCv FAIT PEAU NEUVE

Vous en avez marre des murs jaune pâle de la grande salle et du mauve triste de la salle liberté... ? ça tombe bien, nous allons les repeindre !!!

Nous organisons un chantier peinture à l'AQCv du 26 juin au 7 juillet pour au moins les 3 salles d'activités du 2ème étage ! Et pour ce faire, nous avons besoin de personnes motivées ! Plus on sera nombreux, mieux on pourra repeindre les murs de notre maison collective ! Plusieurs tâches seront à se répartir : vider les salles, planifier et encadrer le chantier, acheter le matériel, installer les bâches, peindre, ranger, nettoyer...

Nous vous proposons de se retrouver pour en discuter le : 4 avril à 18h à l'AQCv !

A très vite !

Thomas

IMAGINONS ENSEMBLE UN ATELIER DESSIN

Nous avons l'opportunité de créer un atelier autour du dessin à l'AQCv. Arnaud, tout nouveau bénévole, aimerait partager sa passion du dessin avec d'autres. Sans être un cours de dessin, l'idée est de se retrouver pour dessiner ensemble et échanger des conseils, des techniques, discuter des papiers et des crayons qui vont bien etc etc.

Que vous soyez novice ou que vous dessiniez depuis des années, tout le monde est bienvenu tant que l'envie est là ! Pour imaginer cet atelier ensemble* nous vous proposons de venir le mardi 28 mars à 18h à l'AQCv ! Pour vous inscrire adressez-vous à l'accueil ou auprès de Thomas : 07.56.36.79.49 !

*Que fait-on dans cet atelier ? Un ou plusieurs ateliers ? Est-il régulier ou non ? Quel jour et à quelle heure l'organiser etc etc
Thomas

SI L'ON PARLAIT DE LAÏCITÉ

La laïcité française, qui sépare les sphères religieuse et politique, est-elle garante du vivre ensemble ou se présente-t-elle plutôt comme un obstacle ?

Un espace de discussion s'ouvre à l'AQCv pour traiter de ce sujet ! Rendez-vous le jeudi 4 mai à 18h !

Agnès et Thomas

BIBLIOTHÈQUE ÉPHÉMÈRE

Je ne sais pas si vous le saviez mais à l'AQCv, vous pouvez amener des livres que vous avez aimé et les échanger grâce à notre bibliothèque éphémère qui se situe à l'accueil sous l'escalier !

Estelle



LE CARNAVAL

Les jeunes de l'AQCV, de la MJC et du Centre social des Moulins étaient nombreux et fiers, après plusieurs semaines de construction, de présenter leur char aux habitants de Chambéry en ce fameux samedi 18 février.

La thématique de ce Carnaval : les animaux en voie de disparition du milieu montagnard. Les adolescents et les enfants ont dessiné et créés des mammifères géants et découvrir ainsi des espèces comme le Gypaete ou encore le Tetra Lyre.

Quelle chance, le beau temps était de la partie le jour J, nous avons pu ainsi défiler ensemble, les plus petits sur le char et les adolescents dans le cortège avec une danse Batucada improvisée, avec l'aide de Pierre-Yves, bénévole accompagnant à la scolarité, et Justine encadrante des projets adolescents.

Un grand merci également aux membres de l'atelier couture avec Danièle et Fathia et tous les participants qui ont pu créer de nombreux papillons en étoffes de multiples couleurs, papillons qui, par la suite, ont pu embellir le char du Carnaval.

Sans oublier Didier, fidèle bénévole de l'AQCV qui a créé des tortues à l'aide de galets peints !

Les jeunes ont plein de nouvelles idées et pensent déjà au prochain Carnaval, vivement 2024 !



Raoul

L'ACCUEIL DE LOISIRS DES VACANCES D'HIVER

Exceptionnellement, nous vous avons quitté, vous lecteurs, au milieu des vacances scolaires.

La deuxième semaine des jeunes de l'accueil de loisirs a été également riche en émotions.

Ils ont pu découvrir ou redécouvrir des sports de neige comme les raquettes et développer leur sens de l'orientation autour de cette discipline en guidant à tour de rôle le groupe.

Ils ont été également nombreux à assister à un événement particulier autour du ski : les championnats du monde féminin de ski alpin à Courchevel. Pour en profiter il a fallu se lever tôt pour un départ à 6h du matin, mais ça en valait la peine ! Ils ont pu être impressionnés et admiratifs des performances féminines.

Un sujet à creuser avec eux pour les vacances prochaines....



Raoul

LA SORTIE A GENÈVE

Le jeudi 9 février fut une belle journée ! En effet, 19 adhérentes sénières de l'AQCV sont allées à Genève. La visite du matin au Muséum fut grandement appréciée, la tortue à deux têtes a fait son petit effet !

Nous remercions la Maison de Quartier des Eaux Vives pour l'accueil chaleureux et convivial.

La balade au bord du lac Léman fut également un temps apprécié, la beauté du lac a suscité l'apaisement et la contemplation. La hauteur du jet d'eau a engendré de nombreux paris !



Mathilde



ATELIER DIÉTÉTIQUE



10 personnes ont participé à ce nouvel atelier. Elles se sont renseignées et ont pu être informées sur la manière de réguler leur apport en sucre, sans oublier, bien sûr, de se faire plaisir ! Elles ont également cuisiné et partagé un repas en lien avec la thématique de l'atelier. Les participantes apprécient toujours autant cet atelier animé par la diététicienne Melissa Del Gai.

Mathilde

ATELIER LINO GRAVURE

8 personnes, ont eu le plaisir de découvrir la pratique de la lino gravure avec l'artiste Lucy Watts-Larrieu. Les participantes, pour certaines hésitantes au début, ont su dépasser leur appréhension et apprécier cet atelier. La découverte de la technique fut une belle surprise.



Mathilde

ATELIER POTERIE ESTAMPAGE

9 personnes se sont essayées à la poterie avec Mathilde. Le contact avec la terre, la création et la technique de l'estampage a permis à chacun d'avoir un temps d'apaisement et de découverte. Le non jugement des uns et des autres lors de cet atelier a été également précieux.

Mathilde



LE COLLECTIF SOLIDARITÉ DE VOISINAGE



Durant les mois de février et mars le collectif Solidarité de Voisinage a, une fois de plus, eu le sens de l'accueil et a animé de chouettes ateliers. Le collectif et les invités ont pu partager des temps conviviaux autour de divers ateliers aussi bien enrichissants, sympathiques que divers, tels que : l'atelier écriture (animé par Odile et Isabelle), l'atelier jeux de société, un atelier spécial gourmands : l'atelier crêpes, et une initiation à la gymnastique douce,...

Puis en supplément le collectif a organisé un repas partagé, soit dit en passant, chaque plat et gâteau furent un régal !

Mathilde

ATELIER RÉSEAU D'ÉCHANGES DE MÉTHODES DE CALCULS

Les maths pas si faciles et même déroutantes ! Nous avons révisé les basiques divisions avec Paul Lamour, qui nous venait d'Apt, expert en mathématiques pour qui tout était très "simple" : nombres premiers ou non. Pour la prochaine rencontre du réseau, le jeudi 6 avril, nous vous proposons le thème des "chiffres et des lettres" avec Julien qui nous aidera à soustraire des pourcentages, très pratique lors de périodes de soldes notamment !

Estelle

LES MARCHES DES VENDREDIS

Voici de belles photos souvenirs du groupe des marches à plat et des petits marcheurs.

Mathilde



les Mottets



Maison Jean-Jacques Rousseau

REPAS RÉSEAU ANGOLAIS



C'est avec grande classe que Abel et Edith nous ont fait découvrir les plats de leur pays : l'Angola. En effet, la banane plantain mélangée à de la patate douce à chair blanche était savoureuse. Un semblant de polenta avec de la farine de maïs mélangée avec la farine de manioc, un véritable régal ! Cela fait 4 mois qu'ils sont à Chambéry et comme dit Abel : "heureusement que le portugais ressemble un peu au français : pour transmettre les choses à faire pour le repas, c'est plus facile !". Notre repas suivant était le 16 mars, aux saveurs de l'île de la Réunion. Nous vous en parlons dans la prochaine Gazette.

Estelle

VERNISSAGE DE L'EXPOSITION SUR LA FÉMINITÉ

La vie en rose ou presque avec l'exposition que nous offrent les peintures de Christelle, une adhérente de l'AQCV, lors du vernissage du mardi 28 février dernier. Nous avons pu goûter aux biscuits estampillés de sa signature suivi d'une interview du Dauphiné. Pour célébrer la journée internationale des droits des Femmes, Christelle montre plusieurs aspects de la femme et donne un nom à chacune.



Estelle

EXPOSITION MALRAUX : MILLE ET UNE MÉCANIQUES



Avec Christelle et Laurence, qui ont exposé chez nous leurs peintures, nous sommes allés voir l'exposition à Malraux s'appelant Mille et une mécaniques. Des engins originaux servent de supports aux photos et vidéos prisent depuis des fenêtres des habitants du Faubourg Montmélian et alentours, qui se sont prêtés au jeu. Un bénévole de l'AQCV a également participé aux récits de vie qui sont exposés et que nous avons eu le privilège de lire. L'initiale de son prénom, seule, apparait en guise de signature, mais "chut" c'est une confidence, à vous de le retrouver.

Estelle

DES AQUARELLES POUR L'UKRAINE

Ces belles aquarelles vont partir en Ukraine pour donner du "courage aux soldats" nous dit Svitlana, cette jeune femme ukrainienne, de notre groupe aquarelle, est en lien avec l'association chambérienne Je suis Ukraine et s'occupe d'envoyer chaque semaine une pile de dessins qui seront distribués à l'armée ukrainienne.



Estelle

UN ARTICLE DU DAUPHINÉ

Voici un article du Dauphiné Libéré sur les soirées jeux de société à destination des adultes avec Francis.

Estelle

DES JEUNES QUI S'ENGAGENT A VAUGELAS

Depuis cet hiver, j'accompagne un groupe de 7 jeunes lycéennes de Vaugelas qui sont engagées dans un collectif d'Amnesty International. Leur envie est de monter des actions (conférences, ateliers de sensibilisation, expos, débats) sur des sujets en lien avec l'accès au droit et à l'égalité.

Dans ce cadre, je leur ai proposé une formation de 3x2h à l'animation de débat. Et j'aime autant vous dire qu'elles m'ont impressionnée !

La suite de leur projet s'oriente vers des actions sur le droit des réfugiés, au printemps prochain !

Stéphanie



CHAMBÉRY
Une nouvelle activité à l'AQCV



Onze joueurs se sont affrontés pour cette deuxième soirée jeux organisée à l'AQCV. Photo Le DL/Patrice BERTHAULT

Activité soutenue dans les locaux de l'Association quartier centre-ville à la maison des associations, ce mercredi 22 février au soir, avec le lancement de la nouvelle activité "jeux de société" initiée par Francis Desgardin, par ailleurs responsable de l'activité randonnée au sein de l'association. « On a démarré avec des jeux que nous connaissions et, l'association étant abonnée à la ludothèque, nous allons diversifier cette nouvelle activité. Moyennant une adhésion à l'AQCV d'un montant de 10 euros à l'année, nous souhaitons qu'elle soit ouverte à tous les Chambériens. » Sont inscrits actuellement 12 adhérents de 18 à plus de 77 ans qui se retrouveront un mercredi par mois. Favoriser les rencontres, lutter contre l'isolement, entretenir sa mémoire sont les principales motivations des participants à cette deuxième soirée jeux, qui s'est terminée par un repas partagé.

AQCV, 3 rue du Laurier, 04 79 85 50 76, accueil@aqcv.org

LES VOISIN-ES

VERS QUI ORIENTER ?

Le site internet « Vers qui orienter », animé par RESPECTS 73 et La Maison des Réseaux de Santé de Savoie, est un annuaire en ligne afin d'aider l'orientation des personnes et des professionnels vers les services et les associations du champ sanitaire et social dans le département de la Savoie.

Pour utiliser cet annuaire, vous avez la possibilité de faire une recherche en sélectionnant un ou plusieurs des 7 territoires savoyards :

Arlysière / Avant-Pays Savoyard / Coeur de Savoie / Grand Chambéry / Grand Lac / Maurienne / Tarentaise-Vanoise et parmi les 28 thématiques :

Accès aux droits / Action sociale / Activité physique adaptée / Addictions / Aide alimentaire / Dépistages / Emploi, formation / Enfance, jeunesse / Etrangers / Fin de vie / Handicap / Hébergement / Infirmiers en pratique avancée / Justice / Lien social / Maladies chroniques, sida-IST / Médiation / Personnes âgées / Prévention, vaccination / Protection sociale / Psychiatrie, psychologie / Réseaux de santé / Précarités, Solidarités / Santé Sexuelle / Transports / Tutelles / Usagers de la santé / Violences, maltraitance

indépendamment ou en croisant ces deux entrées ! Sur www.versquiorienter.fr

Sur ce site, se trouve un lien direct vers ameli-direct, l'annuaire des professionnels et établissement de santé de l'Assurance Maladie, ainsi qu'une liste de numéros de téléphone des services nationaux.

MIEUX COMPRENDRE LA SANTÉ MENTALE

L'ORSPERE-SAMDARRA a développé un guide à destination des personnes en situation de précarité ou migration. Il a pour objectif d'expliquer ce qu'est la santé mentale et le fonctionnement des dispositifs de soins en France. Un imagier à la fin de ce guide peut faciliter la communication des personnes allophones.

Pour consulter le guide en français, rendez-vous sur orspere-samdarra.com

Ce document est également disponible en albanais, anglais, arabe et bengali, dari, géorgien, pachto, roumain, russe et ukrainien. Vous pourrez aussi les consulter et/ou les commander en version papier.

FESTIVAL LAFI BALA

Le Festival Lafi Bala revient du vendredi 16 au dimanche 18 juin dans le Jardin du Verney !

Nous avons hâte de le célébrer avec vous et nos invités burkinabè !

Atelier peinture sur tissu, création de marionnettes à doigts, découverte des rythmes d'Afrique de l'Ouest, contes du Burkina Faso, il y en aura pour tous les âges !

BOURSE BD

Chambéry BD organise une bourse autour de la BD, à Saint-Alban-Leyse le samedi 27 mai 2023 de 10h à 18h.

Elle sera ouverte aux particuliers, associations et professionnels : BD, CD, DVD, vinyles, produits dérivés...

Les particuliers ou structures peuvent louer des emplacements au prix de 10 €.

Des animations seront prévues, notamment des séances de dédicaces de Miss Prickly (Animal Jack, À Cheval, Les Cochons Dingues, série Les Princes et Princesses...), Sophie Turrel et Stéphanie Dunand-Pallaz (série Les Petits Chats).

Une fresque sera réalisée en direct par le collectif Medlakolor.

Salle des fêtes : 2 impasse du Repos, 73230 Saint-Alban-Leyse



Prochaine Gazette mi avril !

À la prochaine, chers lecteurs et lectrices !



AQCV, 3 rue du Laurier 73 000 Chambéry

☎ 04 79 85 50 76