

La Gazette de l'AQCV

Mai 2026

Pour les curieu-ses · les habitant-es · les usager-es · les bénévoles · les partenaires



[Si la page ne s'affiche pas bien, cliquez ici pour la version PDF](#)

Au programme

Les habitant.e.s témoignent



- Franck à la marche

Les actus du mois



- Ne manquez pas la vente de couscous!
- C'est reparti pour les chantiers écocitoyens
- Samedi 16 mai - Ramassage de déchets
- Semaine de la parentalité
- L'AQCV vous invite à son Assemblée Générale
- Les aides aux vacances
- Prochain repas du réseau, direction l'Albanie!
- L'université populaire a besoin de votre avis!
- Les temps forts de l'animation de quartier de l'été 2026

Zoom sur



- Sortie famille du CLAS
- Sortie accrobranche vue par les séniors
- « Fin d'hibernation, place à l'évasion »
- Ah Ah très drôle !
- Retour de Jude accompagnée par l'AQCV pour un projet de clip

Les voisin.e.s



- ODYSSEA
- Festival du Premier roman

Les habitant.e.s témoignent



Franck à la marche

Estelle m'a demandé de faire un résumé des marches du lundi de la part du groupe. Tout d'abord, je voudrais la féliciter pour ses projets et sa gentillesse. Nous sommes une bonne équipe de personnes sympathiques et très à l'écoute. Concernant les balades, nous avons beaucoup de sentiers autour de Chambéry que nous découvrons chaque semaine. Ces balades sont également abordables pour notre groupe de marcheurs à plat. Nous marchons également en ville quelques fois, mais également à Chambéry le Haut, les cascades de Jacob Bellecombette, Vimines, La Ravoire, et d'autres communes parfois inconnues.

Un endroit que j'apprécie particulièrement est le long de la rivière de l'Hyères à Cognin ainsi que le Forezan où nous avons trouvé la ferme avec ses animaux ainsi que ses légumes à ramasser !

Nous prenons le bus pour nous rendre sur les lieux et pour en partir car nous parcourons en moyenne 6kms à chaque fois (adapté au niveau seniors). Une autre des expéditions déjà réalisée, est le Bout du Monde à St Alban Leysse, le paysage y est ravissant.

Au-dessus se trouvent le mont Peney et la croix du Nivolet. Souvent nous avons des vues uniques comme la chaîne des Belledonnes. Pour les personnes qui ne connaissent pas les environs et qui n'osent pas s'y rendre seul, je vous conseille de rejoindre notre groupe !

Un seul résumé est très compliqué à tout intégrer, le mieux est donc de venir nous rencontrer et de vivre l'expérience.

La nature nous permet de vivre des moments agréables et le groupe nous permet de les partager. Merci à tous, à bientôt !

Franck



Les actus du mois



Ne manquez pas la vente de couscous!

Suite à son franc succès, une nouvelle vente de couscous au poulet s'organise !

Celle-ci se déroulera **le 21 et 22 mai**. Les **précommandes se feront avant le 18 mai**.

Chaque part à cette fois-ci un tarif unique de 7 euros.

Cette vente se fait dans le cadre du financement d'un projet porté par les familles du centre social.

N'hésitez pas à les réserver auprès de Cécile ou à l' accueil du centre social directement.



Vente de Couscous

pour financer un projet famille



Du jeudi 21 mai
au vendredi 22 mai 2026

7€ la part

LIEU ET DATE DES RETRAITS DES COMMANDES :

- ✓ **Jeudi 21 mai** à partir de 13h
à la salle René Rey
(maison de quartier du stade)
- ✓ **Vendredi 22 mai**
directement à l'AQCV
 - 12h30-14h
 - 17h-20h



**PRÉ COMMANDE
OBLIGATOIRE**
avant le lundi 18 mai



PAIEMENT
lors de la réservation
ou lors de la récupération
des plats **en espèces**.

POUR RÉSERVATION :



...



...



Physiquement



Par mail
accueil@aqcv.org



Par téléphone
04 79 85 50 76



Physiquement
sur les horaires d'ouverture
du centre social

Merci pour votre soutien !

C'est reparti pour les chantiers écocitoyens

Les Chantiers Écocitoyens permettent d'embaucher, chaque été, entre 56 et 70 jeunes de l'agglomération de Chambéry pendant une semaine afin de travailler pour valoriser les espaces naturels des communes de l'agglomération (aménagement des espaces extérieurs, entretien de sentiers de randonnées, fabrication de bac à légumes, etc.).

Nous sommes en pleine phase de recrutement. N'hésitez pas à en parler autour de vous, à visiter notre [site](#) ou nous appeler pour plus de renseignements.

CHANTIERS ÉCOCITOYENS 14-21 ANS



PREMIÈRE EXPÉRIENCE DE TRAVAIL !



Plus d'infos

aqcv.accompagnateur@gmail.com

06.86.79.97.36 (plutôt par sms)

3 rue du laurier (Chambéry)

Tu souhaites **travailler une semaine cet été** dans une ambiance sympa et améliorer les espaces verts de l'agglomération?

Alors ne tarde pas à candidater via notre formulaire en ligne!

**Date limite des dépôts:
le 31 mai 2026**

Infos et formulaire de candidature sur ce lien :

aqcv.org/activite/chantiers-ecocitoyens/
ou QR code

Conditions de participation:

- Avoir entre **14 et 21 ans**
- Résider dans une des communes de **l'agglomération de Chambéry**
- Être libre **une semaine entre le 6 juillet et le 7 août**
- N'y avoir **jamais participé** et n'avoir **jamais travaillé**



Samedi 16 mai - Ramassage de déchets

Nous soutenons un groupe de jeunes nommé « Jeunes à Impacts » qui se mobilise pour des initiatives écologiques. Je vous transmets ici, un petit texte de présentation de leur prochain événement :

« Nous sommes les Jeunes à Impact, un groupe écolo, créé en 2023. Nous organisons des actions dans le but de sensibiliser le grand public aux enjeux climatiques. Nous avons projeté plusieurs films (Animal, Bigger than us, planète B, les têtes givrées...) à CinéMalraux, organisé un atelier autour des alternatives au Nutella durant Futurama 2025, invité l'activiste Bella Lack, protagoniste du film Animal de Cyril Dion, dans le cadre du même festival, et surtout organisé deux **Clean Walk** ! Nous en préparons actuellement une troisième, cette fois ouverte à toutes. Elle se déroulera **au Verney le 16 mai à 14h30**. Venez nombreux.ses, amenez votre famille et vos ami.es, et rendez-vous au **Verney qui mérite d'être plus propre** !

Si vous avez **entre 10 et 25 ans et que vous souhaitez rejoindre les Jeunes à Impacts**, notre collectif, n'hésitez pas à nous envoyer un mail à l'adresse jeunesaimpacts@gmail.com !

Les jeunes à impacts



CLEAN WALK

À CHAMBÉRY

JEUNESAIMPACTS@GMAIL.COM



**PENSE À PRENDRE
DES GANTS !**

**LE SAMEDI
16 MAI**

**De 14h30 à
16h30**

*** AVEC LES JEUNES À IMPACTS !**

**RDV au parc
du Verney**



*** Jeunes engagés pour
l'écologie sur Chambéry**



DAMÈNE UN COLITEP



**RAMENE UN GOÛTER
À PARTAGER !**



Semaine de la parentalité

Du 30 mai au 7 juin, retrouvez le programme complet de la “semaine de la parentalité” avec toutes les actions proposées en Savoie sur cette période. Trois actions sont proposées à l'AQCV : un café des parents le 29 mai, une séance de sophrologie le 3 juin de 18h à 19h pour les parents avec un moyen de garde pour les enfants, ainsi qu'une séance de jardinage parents-enfants le vendredi 5 juin matin.

N'hésitez pas à vous inscrire et à aller découvrir le reste des actions proposées sur le territoire via le [lien suivant](https://www.fol73.fr/solidarite-2/parentalite/) :

L'AQCV vous invite à son Assemblée Générale

Assemblée Générale



Association du Quartier Centre Ville

Samedi 6 juin 2026
De 9h30 à 12h30
École Jean Jaurès

Suivie d'un barbecue

Sur inscription

Le barbecue est offert par l'AQCVC
N'hésitez pas à apporter une entrée ou un dessert

04 79 85 50 76

Possibilité de navette depuis l'AQCVC sur inscription
Départ prévu à 9h

Les aides aux vacances

Le centre social lance la saison de préparation aux vacances ! Cécile et Barbara proposent un accompagnement aux familles qui ont besoin d'un soutien pour partir en vacances (parents et enfants). Aide pour le transport, le budget, le choix de la destination, le programme des activités... Nous nous adaptons, pour répondre au mieux aux besoins, grâce au soutien de la CAF. Ayant de nombreuses demandes de Chambériens et au-delà, nous vous informons que ce soutien est adressé aux familles habitant le centre-ville de Chambéry (quartiers Covet, Stade et centre-ville historique). Plus d'infos ci-dessous !

Barbara.

L'AQCV vous accompagne dans vos projets de vacances :

6 familles

SÉJOUR COLLECTIF

Des vacances avec d'autres familles, à construire ensemble !

Condition pour les familles :

- habitant le "grand centre-ville" de Chambéry (Covet, Stade, centre ville historique)
- Ayant besoin d'accompagnement pour organiser les vacances (choix de la destination, budget, transport...)
- Souhaitant organiser et profiter d'un séjour avec d'autres familles



6 familles

SÉJOUR SEMI ACCOMPAGNÉ

Des vacances proches de Chambéry, avec un accompagnement sur place par l'AQCV et une visite à mi-séjour.

Conditions pour les familles :

- habitant le "grand centre-ville" de Chambéry (Covet, Stade, centre ville historique)
- qui n'ont pas ou peu l'occasion de partir en vacances
- Ayant besoin d'accompagnement pour organiser les vacances (choix de la destination, budget, transport...)
- ayant un Quotient Familial CAF de maximum 700€



12 familles

SÉJOUR AUTONOME

Quelque soit votre projet, l'AQCV peut vous aider à organiser vos vacances (transport, hébergement, activités...)

Conditions pour les familles :

- habitant le "grand centre-ville" de Chambéry (Covet, Stade, centre ville historique)
- ayant un Quotient Familial CAF de maximum 700€
- Avoir besoin d'accompagnement pour organiser les vacances (choix de la destination, budget, transport...)



Prochain repas du réseau, direction l'Albanie!

Repas Réseau albanais

Avec
Ramadan,
Liridje et
Florije

JEUDI 28 MAI
SALLE RENÉ REY
312 RUE NICOLAS PARENT



Pour les adhérents :
propositions de
différents tarifs
pour le repas

Rendez-vous à 9h pour les cuistots
et 12h15 pour le repas.

ET SUR INSCRIPTION UNIQUEMENT!!!

Menu

Salade crudités



Boureks viande hâchée
(viande halale)

Gateau trilecé

L'université populaire a besoin de votre avis!


Le collectif de l'université populaire souhaite avoir l'avis des habitants afin de faire le point sur ses actions et pourquoi pas, faire évoluer son projet et ses conférences!

[Merci de répondre à leur questionnaire](#) en cliquant sur l'image



FERMETURE EXCEPTIONNELLE


LE CENTRE SOCIAL
SERA FERMÉ LES JEUDI
14 ET VENDREDI 15 MAI
AINSI QUE LE LUNDI 25
MAI.
MERCI POUR VOTRE
COMPRÉHENSION.



FERMETURE EXCEPTIONNELLE

1.2.3 Soleil sera
fermé le jeudi 14 et
vendredi 15 mai ainsi
que le lundi 25 mai.

MERCI DE VOTRE COMPRÉHENSION
L'ÉQUIPE ACCUEILLANTE



Les temps forts de l'animation de quartier de l'été 2026

UN ÉTÉ AU COVET

ANIMATIONS ET SPECTACLES

GRATUIT

📍 Allée des Bauges

ANIMATIONS

TOUS
PUBLICS

du 6 juillet au 7 août

→ programme détaillé à venir

LAEP ACCUEIL
PARENTS-ENFANTS

LES MARDIS 9H15-11H45

du 7 juillet au 4 août

📍 Place des Droits de l'Homme

SPECTACLE TOUT PUBLIC

apéritif offert !

"Bongo El Vagabundo"

Solo cirque / comédie

9 JEUDI
JUILLET 18H30

FÊTE DE QUARTIER

structures gonflables, animations
et vente de grillades !

16 JEUDI
JUILLET
17H-22H

SPECTACLE 18H30
"Les Frangines Duguidon"

Duo clownesque et musical



06 52 28 33 21
www.aqcv.org



UN ÉTÉ AU STADE

ANIMATIONS ET SPECTACLE

GRATUIT

📍 Square Gabriel Léotard, 32 bd. Gambetta

ANIMATIONS

TOUS
PUBLICS

du 6 juillet au 7 août

→ programme détaillé à venir



23 JEUDI
JUILLET
17H-22H

FÊTE DE QUARTIER

château gonflable, animations
et vente de grillades !

SPECTACLE TOUT PUBLIC

apéritif offert !

"ENTRE PINCES"

duo de cirque musical

30 JEUDI
JUILLET
18H30



06 52 28 33 21
www.aqcv.org



Zoom sur



Sortie famille du CLAS

Justine et Cécile ont organisé une sortie en montagne avec les parents et les jeunes de l'accompagnement scolaire. Nous sommes parties avec 15 personnes direction le lac de la Thuile pour une randonnée accompagnée par un accompagnateur moyenne montagne.

Dégustation de plantes sauvages, rencontre avec un serpent, vue sur le mont blanc, entraide et rires nous ont permis de passer une sacrée bonne journée !



Sortie accrobranche vue par les séniors

La sortie du jeudi 16 avril à ACCRO'LAC fut une superbe journée.

Les supers champions : Catherine, Michel et Estelle ont réussis 3 parcours dont la noire ! Amir a abandonné après la rouge, mais champion quand-même. Marie-Jeanne dit « Mimi » et Carole ont tenté la verte avec succès, championnes également. Brigitte et Martine ont déclaré forfait, en voyant le début du parcours qui leur a semblé un peu difficile. Mais elles ont trouvé leur bonheur en profitant du soleil et de la magnifique vue sur le lac. Quant à Franck, un peu déçu d'être dispensé de n'avoir pu boire un peu petit café, s'est accordé une petite sieste éveillée...

Nous avons passé une très belle et agréable journée tous ensemble avec en « prime » un très beau temps.

Brigitte, Marie-Jeanne et Carole



« Fin d'hibernation, place à l'évasion »

Pendant ces vacances de Printemps, on est sorti de notre tanière et il s'en est passé des choses 😊

On a joué avec un ballon géant, jardiné au milieu de grandes tours comme de vrais aventuriers urbains, fabriqué des œufs en chocolat, trempé nos pieds dans la neige (parce que le Printemps c'est surfait).

On a aussi tourné notre propre film et cela en seulement 8h, arrêté des buts légendaires durant un tournoi de foot amical, dévalé des tyroliennes à toute vitesse avec le lac d'Aiguebelette en toile de fond, et descendu... puis remonté... puis redescendu environ 20 034 fois des pistes en trottinettes...

Et tout cela en seulement 9 jours

Et après que l'on vienne nous dire que les jeunes ne font rien 😊

Un grand merci à Amir et Emilie qui nous ont supporté et accompagnés bénévolement durant ces belles vacances.

Raoul, salarié



Ah Ah très drôle !



L'AQCV a proposé deux séances de yoga du rire à l'initiative d'Estelle.

Le goûter du palier du 28 avril, aux Bernardines, a réuni une vingtaine de participantes. Puis 9 personnes, dont 2 hommes le Jeudi 7 mai, au centre social.

Chloé, la souriante animatrice de cet atelier, crée un climat de convivialité et de confiance.

Ce fut des moments forts de relations interpersonnelles où chacun a pu partager une relation "plus intime, plus authentique", tantôt ponctuée de déplacements et d'échanges de sourires et de rires, tantôt de partage sur une question.

Jeudi, dans un premier temps, chacun dans le duo tirait une carte évoquant une question personnelle sur une situation, une émotion, un goût. Chaque Aqcvien.ne-était libre de répondre à sa question ou à celle de sa-son partenaire. Puis, nous avons repris des jeux avec des bruits et des gestes qui avaient pour vocation de nous permettre de lâcher-prise. Nous avons déjà tous beaucoup ri ! Ensuite, chacun a choisi une carte qui représentait la valeur qui selon nous nous correspondait. De retour dans son petit groupe, chaque participant expliquait en quelques mots son choix. Il y avait des mots comme "estime de soi", "créativité", "authenticité", "joie", "motivation" etc... Après chaque remise en mouvement nous échangeons avec la personne qui se trouvait la plus proche de nous.

Nous avons apprécié ce moment d'échanges vrais qui nous a permis de mieux nous connaître.

Après une petite pause, Chloé a exposé en quelques lignes l'origine du yoga du rire et ces bénéfices tant physique - une séance de yoga du rire stimule le cardio-vasculaire autant qu'une demi-heure de footing - que psychique. Le yoga du rire permet une véritable détente comme l'ont prouvé les nombreux bâillements.

Le Yoga du rire est une combinaison de rires sans raison favorisant les respirations profondes. N'importe qui peut ainsi rire, sans recourir à l'humour. Le rire est d'abord proposé comme un exercice corporel artificiel qui va progressivement se transformer en rire réel et contagieux.

Après plusieurs exercices de bonnes rigolades, les participants ont pu se détendre en écoutant la douce voix de Chloé, pour finir avec une brève séance de relaxation.

Ces deux séances ont été très appréciées, à l'unanimité, par l'ensemble des participant-e-s qui espèrent retrouver bientôt Chloé pour cet atelier.

Laurence

Retour de Jude accompagnée par l'AQCV pour un projet de clip.

À l'issue de la commission de l'an dernier, j'ai eu l'honneur d'être lauréate de la Bourse Jeunes, d'un montant de 1 500 €.

Très touchée par la confiance que les élus et l'AQCV m'avez accordée, ce soutien m'a permis de réaliser un clip intitulé Bain Rouge. Ce projet a pour vocation de sensibiliser à des enjeux essentiels pour ma génération (18-25 ans), tels que la santé mentale, le rapport aux substances et l'importance du retour à soi.

Cette chanson s'inscrit dans mon album Not so Holly Woods, que j'ai eu l'opportunité de défendre en tournée l'an dernier, notamment en Savoie, à Lyon et à Paris, lors de concerts marqués par l'émotion et l'engagement du public.

Je suis heureuse de pouvoir aujourd'hui vous présenter ce clip, rendu possible grâce à votre soutien financier ainsi qu'à l'accompagnement de l'AQCV (merci à Stéphanie pour ses précieux conseils).

Bonne écoute!

Jude Benz

Autrice, compositrice et interprète



[👉 Bain Rouge - Clip Officiel 🎬](#)

Les voisin.e.s



ODYSSEA

Odyssea Chambéry est un événement sportif solidaire pour lutter ensemble et localement contre le cancer du sein. Les inscriptions sont ouvertes à tous : femmes, hommes et enfants.

<https://odyssea.info/courses/odyssea-chambery/>



Festival du Premier roman

Du 27 au 31 mai 2026, Chambéry vivra au rythme de la 39^e édition du Festival du premier roman, consacré à la nouvelle littérature francophone et européenne. Pendant cinq jours, venez rencontrer Jean-Baptiste Andrea, parrain de cette édition, et près de cinquante auteurs, artistes, traducteurs et éditeurs.

Rencontres, débats, lectures, ateliers : autant d'occasions de découvrir de nouvelles voix et d'échanger avec celles et ceux qui font la littérature d'aujourd'hui. Le Festival s'adresse à tous les publics, avec une programmation également pensée pour les plus jeunes : projections, lectures et ateliers dédiés sont proposés tout au long de l'événement.

La programmation est disponible à l'accueil du centre social et consultable en ligne : <https://www.lecturesplurielles.com/>

Un événement porté par :
IN Lectures Plurielles



Festival du premier roman

(2026)
27-31 mai

Dédicaces

Jeunesse

Ateliers

Chambéry
www.festivalpremierroman.com
PLUS D'INFOS SUR

00000000
00000000
00000000
00000000
00000000
00000000
00000000
00000000

Chambéry

00000000
00000000
00000000
00000000
00000000
00000000
00000000
00000000

GOUVERNEMENT

CNL

La Région

BIBLIOTHÈQUE

BIBLIO

Sofia

CFC

CP

Production
Jan Michalski

Échanges littéraires

On a déjà hâte
de vous voir.

A la prochaine, chers lecteurs et lectrices !

Et n'hésitez pas à nous envoyer vos partages: balades , jardinages, créations...

En effet, la **gazette** de l'AQCV a pour **but de mettre en avant les actions de l'AQCV**. Comme notre structure vit grâce à la participation des adhérents et des bénévoles, on serait **ravis que vous contribuiez à la gazette** en nous envoyant vos témoignages d'actions ou d'autres infos à partager avec tout le monde !

Si ça vous dit, n'hésitez pas à nous écrire quelques lignes à l'adresse projets.jeunesadultes@aqcv.org.

Merci beaucoup !



Association du Quartier Centre Ville

AQCV, 3 rue du Laurier 73 000 Chambéry

04 79 85 50 76

