La Gazette de l'AQCV

septembre 2026

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



Si la page ne s'affiche pas correctement, cliquez ici pour la version PDF

Au programme

Les habitant.e.s témoignent



· « *Je pratique le Rink Hockey, quand j'étais trop en colère, je n'y arrivais pas…* »

·Vos témoignages sont précieux!

Les actus du mois



· Du nouveau dans l'équipe salariée de l'AQCV

·Une aide administrative assurée par le centre social

· Les Café papotes sont relancés pour les 16-25 ans !

· Café des parents

· Accompagner son enfant à grandir

· Une projection qui fait témoigner …à partir de nos habits!

· SILVER FEST — LES VIEUX DANS LA RUE !

· Atelier autodéfense intellectuelle

Zoom sur



· « Au Stade, les habitants vous attendent »

· Bon anniversaire Nadine

· Atelier kéfir

· Poème

· Un projet sur les cultures du monde porté par les jeunes

· Les vacances sportives

Les voisin.e.s



· Café planning, Planning Familial

Les habitant.e.s témoignent

« Je pratique le Rink Hockey, quand j'étais trop en colère, j'y arrivai pas… »



Il y a maintenant un an, nous avons fait la connaissance de Philippe lors d'un séjour en montagne.

Ce jeune homme, plein d'énergie et bourré de générosité avait pourtant bien du mal a gérer ses émotions et la colère qui pouvait parfois l'emporter…

Il m'a parlé de ce sport, ce sport si particulier qu'il adore et qui lui permet de se défouler mais pas que.

Voici ses mots :

« J'ai commencé le Rink Hockey à mes 3 ans et ça fait maintenant 11 ans que je pratique, et ça, grâce à mon frère qui pratique aussi.

Quand j'étais trop en colère, ça ne marchait pas, je n'y arrivais pas...

Et ça, c'est sûr, c'est grâce à ce sport, que j'apprends mieux à gérer mes émotions …

Vivement mes 16 ans pour que je puisse moi aussi »



Ainsi, cet été, les jeunes inscrits à l'accueil de loisirs ont eu la chance de découvrir et pratiquer ce sport et c'est Philippe qui bénévolement, avait le rôle d'entraineur, secondé par son père Yves qui est également très présent au Club.

Encore une fois, Merci Philippe !

Raoul, Salarié

Vos témoignages sont précieux!

L'AQCV a **besoin de savoir comment vous vivez l'AQCV!**

Cette rubrique est faite pour faire entendre votre voix et pour que vous nous parliez de ce que vous faites à l'AQCV.

N'hésitez pas à nous écrire un texte avec une photo de vous. Nous serons ravis d'en faire part ici!

Les actus du mois

Du nouveau dans l'équipe salariée de l'AQCV

Melisande Brunel a rejoint l'équipe salariée de l'AQCV début septembre pour occuper le poste de Chargée de Développement Local. Il s'agit d'un nouveau poste, soutenu par la Ville de Chambéry, qui doit permettre à l'AQCV d'être plus proche des habitants et de leurs attentes, d'accompagner la création de collectifs sur les quartiers du Stade, du Covet, de Vetrotex mais aussi de renforcer notre présence sur ces quartiers tout au long de l'année.



Forte de son expérience militante mais également dans le secteur des ONG, elle travaillera à mettre en place une méthode propre à la spécificité de notre territoire d'intervention et aux besoins des habitants.

En parallèle, Emili, qui travaille à l'AQCV a émis le souhait de quitter le centre social pour voguer vers de nouvelles aventures. Nous recherchons activement son ou sa remplaçante. Vous pouvez consulter et/ou partager l'offre d'emploi par ici : https://auvergne-rhone-alpes.ambition-ess.org/offres-emploi/assistant-e-de-gestion-cdi-h-f-chambery-auvergne-rhone-alpes/

Une aide administrative assurée par le centre social



Un mardi sur deux, l'AQCV propose des rendez-vous aux habitants pour une aide administrative. En ligne ou par papier, il est parfois compliqué de réaliser seul ses démarches. Quelques soient les difficultés rencontrées (pas d'accès à un ordinateur, incompréhension de la démarche, peur de mal faire, besoin d'informations…), présentez-vous à l'accueil et nous à vous proposerons un rendez-vous pour vous soutenir.

Les Café papotes sont relancés pour les 16-25!

Les Café papotes c'est un temps pour les jeunes adultes, pour se rencontrer, échanger, débattre, découvrir son territoire, rencontrer des acteurs, s'amuser!

C'est une fois tous les 15 jours à l'AQCV ou hors les murs.

Nous coanimons ce temps avec la Mission Locale Jeunes.



Café des parents

Les Cafés des parents au Café Folliet avec l'AQCV reprennent cette année !

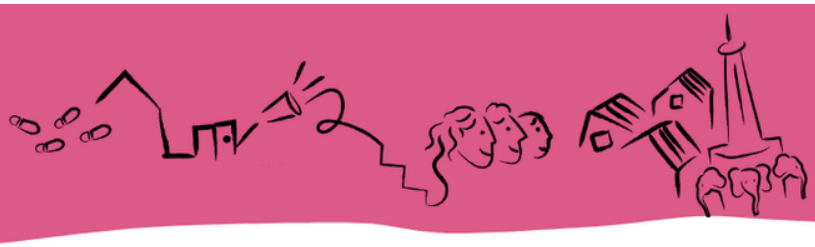
Nous vous donnons rendez-vous le dernier vendredi de chaque mois pour un moment convivial et informel autour d'un café ou d'un thé.

Ces temps de rencontre sont l'occasion pour les familles de se retrouver, faire connaissance, échanger et partager leurs expériences, autour d'un café. Pendant que les parents profitent de ce moment d'échange, les enfants peuvent être accueillis et gardés sur place, permettant ainsi à chacun de profiter pleinement de ce temps.

En période scolaire : de 8h30 à 10h30 (après avoir déposé les grands à l'école)
Pendant les vacances scolaires : de 9h à 11h

N’hésitez pas à venir pousser la porte du Café Folliet et à découvrir ce temps de rencontre convivial, autour d’un café ou d’un thé !

FAMILLES



UNE PARENT-HÈSE POUR SOUFFLER !

Les dates des cafés des parents 2026 avec l'AQCV :

- **Vendredi 25 septembre de 8h30 à 10h30**
- **Vendredi 30 octobre de 9h à 11h (vacances scolaires)**
- **Vendredi 27 novembre de 8h30 à 10h30**
- **Vendredi 19 décembre de 8h30 à 10h30**

Vous voulez prendre le temps de discuter entre parents en dehors de chez vous ?

Venez prendre un café à la Brasserie café Folliet, 6 place de Genève. Cécile vous y attendra pour partager un temps convivial.

Pour qui ? Uniquement pour les parents !
"Qu'est ce qu'on fait des enfants qui ne sont pas à l'école ?"
Une animatrice diplômée gardera vos enfants à l'étage du café.

GRATUIT





Réseau

AQCV





Parentalité

Association du Quartier Centre Ville

Accompagner son enfant à grandir

En septembre, revient le cycle de discussions entre parents.

En présence de Pascale du CIDFF (centre d'information sur les droits des femmes et des familles) et de Cécile de l'AQCV, prenons le temps de nous exprimer sur le fait d'être parent.

La séance aura lieu de 18h à 19h30 et le temps d'accueil à partir de 17h30 avec un moyen de garde si besoin (sur inscription)

LA PAROLE AUX PARENTS

UNE PARENTH'HÈSE POUR SOUFFLER !

Accompagner son enfant à grandir, on en parle !

Venez vous exprimer !

GRATUIT
10 places

Cycle de 3 séances à l'AQCV de 18h à 19h30 (1h30)
Accueil à partir de 17h30

- ~~**mercredi 24 juin**~~
- **PROCHAINE DATE : mercredi 30 septembre**
- **mercredi 9 décembre**



Animé par Pascale du CIDFF (centre d'information sur les droits des femmes et des familles) et Cécile, animatrice famille à l'AQCV.

INFOS :

- Vous êtes parent et vous avez envie d'échanger, partager vos expériences : ce n'est pas facile d'accompagner son enfant vers l'autonomie !
- Pour les familles d'enfants de tout âge.
- Si besoin, votre enfant peut être gardé par Laetitia (sur inscription)
- Pas d'engagement obligatoire sur les 3 séances



Inscriptions et informations auprès de Cécile au 06 86 81 07 74 / parentalite@aqcv.org

Une projection qui fait témoigner ...à partir de nos habits!

DÉCOUVREZ DES FILMS DOCUMENTAIRES
SUR DES SUJETS DE SOCIÉTÉ QUI FONT DÉBAT

LE CINÉDÉBAT

PRÉSENTE

LES HABITSDENOSVIES:MORCEAUXDEVIESRACONTÉESPARLEBIAISDESVÊTEMENTS



JEUDI 24 SEPTEMBRE

19H

ÀL'AQCV

(3 RUE DU LAURIER)

LES ÉCHANGES SERONT SUIVIS
D'UN POT CONVIVIAL À PRIX LIBRE

AQCV.CINEDEBAT@AQCV.ORG
04 73 85 50 76
AQCV.ORG

un film de Stéphane Mercurio, 41 minutes, France, 2023

Dans Les Habits de nos vies, la réalisatrice fait apparaître à l'écran des présences. Celles de personnes que son cinéma n'a cessé d'écouter, d'accompagner et de rendre visibles, dans leur singularité et dans leur dignité.
Elles livrent des souvenirs et des histoires qui entrent en résonance avec les nôtres, avec comme point central : les "habits". Ces personnes prennent les traits de Cécile, engagée dans les luttes des gilets jaunes, de Nouho, jeune migrant, ou de Nathalie, qui a longtemps dissimulé un passé de violences subies derrières des vêtements trop larges.

PARTENAIRE

SILVER FEST — LES VIEUX DANS LA RUE !

Samedi 3 octobre 2026 — Chambéry

Une journée festive, inclusive et intergénérationnelle pour changer de regard sur le vieillissement.

Vous avez sûrement dû voir passer affiches et flyers, le **samedi 3 octobre 2026**, Chambéry accueillera la première édition de la **Silver Fest**, un événement qui place les seniors au cœur de la ville et invite toutes les générations à partager un moment festif, convivial et engagé.

Ce joyeux défilé veut avant tout **inverser les représentations négatives du vieillissement** et montrer une autre réalité : celle de personnes qui ont des envies, des projets, des talents, de l'humour, de l'énergie et une parole à faire entendre.

Vieillir ne signifie pas disparaître de la vie sociale. Au contraire, le temps d'une journée, la rue devient un lieu joyeux, de rencontres et de partage. La Silver Fest souhaite contribuer à rendre les seniors **visibles, actifs et pleinement acteurs de leur ville**.



Seniors, familles, associations, professionnels, jeunes et moins jeunes sont invités à se retrouver autour d'une parade joyeuse, inclusive et intergénérationnelle.

Parce que le vieillissement concerne tout le monde et que la place accordée aux personnes âgées dans notre société est une question qui nous concerne collectivement, venez nombreux défiler avec nous !

Atelier autodéfense intellectuelle

Association du Quartier Centre Ville
Centre social

AGORA DAZIBAO

ATELIER D'AUTO-DÉFENSE INTELLECTUELLE

CENTRE SOCIAL AQCV
3 RUE DU LAURIER
73000 CHAMBERY

LUNDI

19 OCTOBRE

19h-21h



UN ATELIER PARTICIPATIF POUR DÉVELOPPER SON ESPRIT CRITIQUE, APPRENDRE À DÉCRYPTER LES DISCOURS ET À SE DÉFENDRE FACE AUX MANIPULATIONS

INSCRIPTION SOUHAITÉE
PARTICIPATION LIBRE
OUVERT À TOUS ET TOUTES

Plus d'infos :
www.agora-dazibao.fr
Animation : Joris Darphin

Fake news, discours politiques ou médiatiques, réseaux sociaux, publicité, influence des émotions, biais cognitifs... Comment garder son esprit critique dans un environnement où nous sommes sollicités en permanence ?

L'AQCV vous invite à participer à cet atelier d'auto-défense intellectuelle, animé par Joris Darphin, formateur et animateur au sein d'Agora Dazibao.

Cet atelier d'éducation populaire propose de découvrir, de manière accessible, participative et souvent ludique, quelques-uns des mécanismes qui peuvent influencer notre jugement : langue de bois, techniques rhétoriques, sophismes, biais cognitifs, argument d'autorité, généralisation, appel à l'émotion ou encore fabrique du doute.

L'objectif n'est pas d'apprendre aux participant·es quoi penser, mais de leur donner davantage d'outils pour comprendre comment nous pensons, comment on cherche à nous convaincre et comment vérifier ce que l'on nous affirme.

L'atelier revendique une démarche politique au sens de l'éducation à la citoyenneté et au débat démocratique, tout en étant non partisan. Il favorise le doute raisonné, la confrontation respectueuse des idées et la capacité de chacun·e à construire son propre jugement.

Inscription souhaitée via ce formulaire: https://forms.gle/vpba9Qnz9nCVELp46 ou par téléphone au 06.86.79.97.36

Zoom sur



« Au Stade, les habitants vous attendent »

C’est à la fête des voisins sur le quartier du Stade, que je croise Mahafidhou Abdou, élu au conseil d’administration de Cristal Habitat. Il vient faire un tour car il a été informé de la fête par la structure. « *Je suis content de voir ce quartier animé, c’est important que les habitants aient des moments comme ceux-là pour se croiser. Merci à l’AQCV pour ce qu’elle met en place.* » Il est d’accord pour que je le prenne en photo, près de sa voiture, pour notre gazette.



Bon anniversaire Nadine



Lors du goûter du palier, au fil de l’année, on remarque que les adhérent.es à la base inconnu.es et anonymes, tissent de forts liens d’amitié, permettant de célébrer son anniversaire au sein du groupe parce que cela fait du bien de savoir que d’autres pensent à nous.

Atelier kéfir

10 personnes étaient présentes pour assister à la fabrication du kéfir, boisson rafraîchissante et bienfaisante pour la santé. Dans le cadre du réseau d'échanges réciproques de savoirs, c'est Nadine qui nous a tout expliqué. Ci-dessous la recette, pour ceux qui auraient loupé l'atelier...



Le kéfir de fruits est une boisson fermentée pétillante, saine et riche en probiotiques, facile à préparer chez soi avec quelques ingrédients simples.

Ingrédients pour 1 litre

- 1 à 2 c à soupe de grains de kéfir de fruits actifs
- 2 à 3 morceaux de sucre bio (blanc, blond ou cassonade)
- 1 figue sèche (ou 2 abricots secs/raisins secs)
- 1/2 citron bio (ou 2 rondelles)
- 1 litre d'eau filtrée ou peu chlorée

Matériel nécessaire

- Un bocal en verre d'au moins 1 litre
- Une cuillère en bois ou plastique
- Un tamis non métallique
- Une bouteille à fermeture mécanique pour la seconde fermentation
- Un linge propre ou une gaze avec un élastique pour couvrir le bocal

Étapes de préparation :

1. Préparation

1. Versez l'eau dans le bocal et dissolvez le sucre en mélangeant doucement.
2. Ajoutez les grains de kéfir, la figue et le citron. Mélangez délicatement.
3. Couvrez le bocal avec un linge ou une gaze pour laisser respirer et éviter les insectes.

2. Première fermentation (F1)

- Laissez fermenter à température ambiante (20-25°C) pendant 24 à 48 heures, à l'abri du soleil.
- Indices de fermentation : la figue remonte à la surface, apparition de petites bulles et mousse, goût légèrement acidulé.

3. Filtration

- Retirez les fruits et filtrez le liquide à l'aide d'un tamis non métallique pour récupérer les grains.
- Les grains peuvent être réutilisés immédiatement pour une nouvelle préparation ou conservés au réfrigérateur dans de l'eau sucrée.

4. Seconde fermentation (F2, optionnelle pour plus de pétillant)

- Versez le kéfir filtré dans une bouteille à fermeture mécanique, en laissant 3-4 cm d'air.
- Ajoutez éventuellement un peu de jus de fruit ou des fruits pour aromatiser.
- Laissez fermenter 12 à 24 heures à température ambiante, puis réfrigérez au moins 4 heures avant dégustation.

Conseils pratiques

- Ne pas utiliser de métal pour mélanger ou filtrer afin de préserver les micro-organismes.
- Maintenir une température stable pour une fermentation régulière.
- Dégazer délicatement les bouteilles pour éviter les débordements.
- Consommer le kéfir dans la semaine pour profiter de sa fraîcheur et de ses probiotiques.
- Les figues et citrons utilisés peuvent être réutilisés pour des confitures ou desserts après fermentation.

Estelle

Poème



« Une année avec Estelle

Rend la vie plus belle

On marche par petits groupes,

Ça papote joyeusement dans la troupe.

Du premier au dernier,

Sur nous tous elle veille.

Chacun, chacune à son rythme, à son pas,

Personne n'est oublié !

De la vache à l'abeille

En sous-bois ou dans les vignes,

La balade est toujours sympa !

On rencontre des copains, des copines,

On cueille, on grignote,

On photographie, on rigole

Sous le soleil ou sous la flotte,

Estelle nous montre le chemin, nous cajole ».

Laurence

Un projet sur les cultures du monde porté par les jeunes



Lina, Assia, Serena, Senada, Adèle, Nina, Divine, Lila, Malak, Norah, Jasmin et Cassy sont parties cinq jours en colonie à la mer avec Justine.

En plus des réunions de préparation, elles ont aussi décroché la bourse jeunes et organisé une friperie pour financer le séjour.

Cette colonie s'est déroulée sur le thème « Cultures du monde ». Chaque jour, l'une d'entre elles préparait une recette de son pays d'origine à faire découvrir aux autres. Ce séjour a offert à chacune la possibilité de se détendre, de rencontrer de nouvelles personnes, tout en découvrant la culture des autres.

Senada « *Un séjour vraiment inoubliable, rempli de beaux moments et de souvenirs. J'ai énormément apprécié cette expérience et j'aimerais beaucoup la refaire !* »

Les vacances sportives

Cet été encore je ne vous ai pas épargné.e.s mais vous vous êtes dépassé.e.s, voire surpassé.e.s ! Bravo les seniors pour avoir frôlé vos limites, testé des comportements différents et pris le groupe en considération. Bonne rentrée et bon retour à tous, bonnes vacances pour celles et ceux qui ne sont pas encore parti.e.s !





Les voisin.e.s

Café planning



Le Planning Familial 73 vous invite à un café planning sur le thème "**Cycle menstruel et santé mentale**" le **mercredi 23 septembre 2026 de 18h45 à 21h** dans la **salle des petites cantines de la Maison des Associations de Chambéry.**

Les café planning sont des ateliers d'éducation populaire qui visent à explorer une thématique et à se partager des expériences et des contenus éclairants en lien avec la vie affective et sexuelle, les questions de genre, d'orientation sexuelle, l'IVG, la contraception…

Ce sont des événements ouverts à tous·tes et gratuits qui durent 2 heures. Ils sont organisés pour une vingtaine de personnes pour permettre l'échange en groupes restreints.

Merci de vous inscrire via le lien en description ou dans notre bio

Il est possible de venir avec des enfants (une garde d'enfant vous sera proposée). Dans ce cas, merci de nous le préciser dans le mail (planning-familial73@riseup.fr)

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 !

AQCV Centre social

Association du Quartier Centre Ville

AQCV, 3 rue du Laurier 73 000 Chambéry

04 79 85 50 76