La Gazette de l'AQCV

octobre 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



· « Quel bonheur de retrouver l'AQCV et les copines »

Les actus du mois



· Programme d'automne

· Deux projections dans le cadre d'alimenterre

· Atelier autodéfense intellectuelle

· Projection la véloventure

· Atelier bien être et estime de soi

· L'Assemblée libre des jeunes, c'est très bientôt!

Zoom sur



· Rencontre autour d'un petit dej'

· Sortie parents-ados

· Ce samedi, avec Silver Fest, les personnes âgées dans la rue

· Des jeunes habitants engagés pour leur quartier

Les voisin.e.s



· Festival migrant scène

Les habitant.e.s témoignent



« Quel bonheur de retrouver l'AQCV et les copines »

En tant qu'adhérente à l'AQCV depuis 2023, j'ai pu profiter d'activités séniors comme l'atelier philo et la randonnée petits marcheurs, par exemple.

Par la suite, je m'étais engagée comme bénévole à 1,2,3 Soleil, lieu d'accueil Enfants-Parents. Puis attirée par l'art, j'ai également apporté mon aide pour l'organisation d'expositions, vernissage et buffet. Ces engagements ont été interrompus du fait de problèmes de santé en aout 2025.

Cette pause a affecté mon moral lié à l'absence de vie sociale. Mon état de santé m'a permis de reprendre progressivement des activités qui m'intéressent.

Quel bonheur de retrouver l'AQCV et les copines.

Lucie, Adhérente et Bénévoles

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

Programme d'automne

Voici le programme des vacances d'automne pour les publics famille, jeunesse et séniors. N'hésitez pas à aller le consulter pour avoir toutes les informations et venez faire les inscriptions à l'accueil de l'AQCV sur les horaires d'ouverture.



Deux projections dans le cadre d'alimenterre





Le festival ALIMENTERRE 2026 est u**n évènement incontournable sur l'alimentation durable et solidaire.** Il se déroule du 15 octobre au 30 novembre. Autour d'une sélection de films documentaires, il amène les citoyens à s'informer et comprendre les enjeux agricoles et alimentaires en France et dans le monde, afin qu'ils participent à la co-construction de systèmes alimentaires durables et solidaires et au droit à l'alimentation.

Le collectif cinédébat vous propose 2 projections à l'AQCV. Laissez vous tenter!

Le programme général [se trouve ici]

Atelier autodéfense intellectuelle

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

Projection La Véloventure

Nous sommes Gabrielle et Charlotte, deux jeunes chambériennes ayant réalisé un voyage à vélo de plusieurs mois en Europe l'année dernière, et souhaitant vous inviter à la restitution de ce projet le dimanche 1er novembre.

Pour vous donner un peu plus de contexte, nous sommes parties traverser l'Europe à vélo, entre juillet 2025 et janvier 2026. Ce voyage a été financé en partie par la bourse jeunes, et nous avons été accompagnées par Stéphanie, ainsi que par Marion de Pays de Savoie Solidaires.

Lors de ce trajet de plusieurs milliers de kilomètres, nous avons réalisé plusieurs projets nous tenant particulièrement à cœur :

- des interventions pédagogiques sur le changement climatique auprès d'écoles sur le trajet (en Suède, au Danemark, en Belgique, à Paris, mais aussi à Vimines, Cognin et Bissy)
- un lien avec deux services pédiatriques hospitaliers tout au ling du trajet, notamment le service "Ados" du Centre Hospitalier Métropole Savoie
- un projet cycliste avec l'association JRS Jeunes de Chambéry

- une newsletter hebdomadaire pour partager notre voyage, initialement auprès de personnes âgées pour réduire leur isolement, mais finalement étendue à un plus large public
- après le voyage, création (toujours en cours) d'une "matosothèque" afin de promouvoir le voyage à vélo auprès d'un large public sans que le manque de matériel soit une barrière

En plus de tout cela, nous avons filmé puis monté un film documentaire retraçant notre aventure entre amies : pendant 45 min, nous racontons notre voyage, nos joies, nos galères, nos fous rires, nos doutes, nos rencontres…

Nous réalisons la première projection de ce documentaire le **dimanche 1er novembre, à 17h, à la salle Jean Renoir**.

Nous serions ravie de partager ce moment avec toute personne intéressée. Les inscriptions se passent par ici!

Gabrielle Corm et Charlotte Touzeau

Gabrielle et Charlotte ont le plaisir de vous inviter à la première projection du

FILM DOCUMENTAIRE DE LA VÉLOVENTURE

DIMANCHE 1ER NOVEMBRE, 17H

Salle Jean Renoir,
30 Rue Nicolas Parent, 73000 Chambéry

PAYS de SAVOIE solidaires

LA VÉLOVENTURE

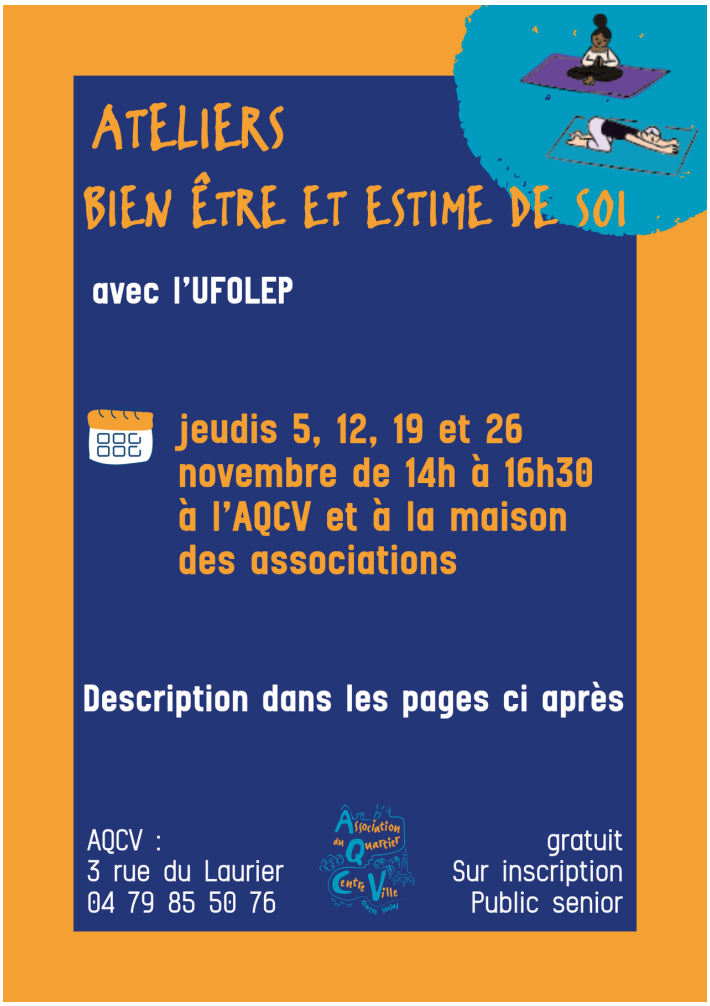
Entrée gratuite

Inscriptions



Projection de 45 minutes suivie d'un temps d'échange et de questions avec

Ateliers bien être et estime de soi



PRÉSENTATION

L'UFOLEP, première fédération sportive affinitaire multisports, affirme, à travers son slogan « tous les sports autrement », son identité mais aussi sa volonté de s'adapter aux différentes évolutions des publics, des pratiques et des territoires. Fidèle à ses valeurs, elle met le sport au service de toutes les problématiques. L'UFOLEP s'inscrit comme acteur du « vieillir sans incapacité » et lutte contre toutes les formes d'inactivité.

Atouts Prévention (groupement de 6 caisses de retraite), nous a sollicité pour la mise en place du programme "L'Estime de Soi au Coeur du Bien-Etre".

Les objectifs de ce programme sont de préserver/améliorer la santé mentale et stimuler la construction et le maintien du lien social.

Ces actions doivent permettre aux participants d'avoir une meilleure connaissance de soi, à être mieux avec leurs émotions, d'avoir des clés pour être mieux avec les autres de s'affirmer dans le respect des autres.



POUR QUI ?

Tous les seniors GIR 5 ou GIR 6 (seniors autonomes vivant à domicile).

PROGRAMME DES ATELIERS EN PRÉSENTIEL

(l'ordre est susceptible d'évoluer)

- Séance 1 : Compréhension de la notion estime de 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

DETAILS DES SEANCES

Séance 1 : "Compréhension de la notion estime de soi" (2h30)

Echanges autour des représentations de la retraite et de l'avancée en âge

Comprendre l'importance de l'estime de soi et l'identifier dans son quotidien

Echanges autour des représentations, de la signification et de l'importance du Bien-Etre et de l'Estime de Soi.

Exercice autour de la reconnaissance de ses émotions et de ses besoins

Séance 2 : "Lien entre estime de soi et vieillissement " (2h30)

Présentation des enjeux du vieillissement, des avantages et des inconvénients

Présentations des pistes pour un vieillissement « réussi »

Prendre conscience de l'image sociale de l'âge, de la construction culturelle autour de la notion de vieillesse

Séance 3 : "La relation aux autres : entretenir et créer des liens qui me font du bien" (2h30)

Echanges autour des relations sociales, du couple, des "idées reçues" qui ne favorisent pas les relations

Sensibilisation à l'affirmation de soi

Séance 4 : "Initiation à des méthodes de relaxation" (2h30)

Partie théorique : introduction autour du rapport au corps, de l'importance de prendre soin de soi et connaissance de l'activité pratiquée

Intervention d'une pratique adaptée au public de relaxation (yoga, ou sophrologie ou méditation ou autre).

Echange et retour d'expérience.

L’Assemblée libre des jeunes, c’est très bientôt!

La 5e édition des assemblées libre de jeunes est lancée!

Elle aura lieue les **7 et 8 novembre** prochains et nous attendons une **cinquantaine de jeunes des 2 Savoie!**

Parce que les jeunes sont ceux qui sont souvent les plus précarisés, les moins écoutés, l’assemblée libre des jeunes est un espace pour parler des injustices vécues et d’agir dessus!

Il s’agit d’un week end qui rassemble une cinquantaine de jeunes de 18 à 30 ans. L’enjeu est qu’ils aient accès à un **espace de rencontre et de transformation sociale permettant de faire évoluer notre société vers plus de justice sociale et environnementale.**

Cette année, c’est l’AQCV qui est mandatée par la fédération des centres sociaux des 2 Savoie pour coordonner l’organisation du projet. Mais c’est surtout un équipage de 14 animateurices venant de Centres sociaux et de structures jeunesse, de la Sauvegarde, de foyer jeunes travailleurs, de Pays de Savoie Solidaires qui viendront animer ce week end et faciliter les échanges!

Parlez en autour de vous!

Inscription ici

ASSEMBLÉE LIBRE DE JEUNES

DE 18 À 30 ANS

SAVOIE/HAUTE SAVOIE

#5

RÊVES ET COLÈRES ET INJUSTICES
TENTONS DE LES TRANSFORMER
COLLECTIVEMENT
EN ACTIONS CONCRÈTES



Week end du

7-8 novembre 2026

au Chalet les Nivéoles (Aillons le Jeune)

Nous prévoyons les navettes!

L

Lien d'inscription

Fédération des centres sociaux des

Sauvegarde DE L'ENFANCE

Plus d'informations et inscription

Zoom sur

Rencontres autour d'un petit déj !

Vendredi 18 septembre, 12 mamans et leurs 11 bébés sont venus partager un petit déjeuner. L'objectif était d'accueillir les mamans qui vont apprendre le français à l'AQCV et leur présenter le fonctionnement. Une joyeuse équipe de 8 bénévoles et 2 salariés, tous surmotivés est missionnée pour les aider à apprendre le français et accueillir en parallèle les enfants (âgés de 6 mois à 3 ans).

Nos ambitions sont élevées : favoriser leur intégration grâce à ces ateliers, et amorcer la séparation avec leurs enfants.

Les mamans se rencontrent, progressent en français pendant que les enfants s'éveillent à d'autres jeux et se rencontrent aussi !



Une sortie parents/ados



Le samedi 3 octobre, nous avons eu le plaisir de partager un très beau moment avec plusieurs parents et leurs ados lors d'une sortie au cœur des **Gorges du Sierroz.**

À travers cette proposition, nous souhaitions **mettre en lumière et valoriser les compétences des ados auprès de leurs parents et inversement**.

Mais l'objectif était aussi, tout simplement, de permettre aux familles de prendre le temps d'être ensemble, un temps qui n'est pas toujours facile de trouver au quotidien.

Accompagnée par Cécile et Raoul, cette belle troupe a pris la route depuis l'AQCV pour rejoindre les Gorges du Sierroz. La beauté et la quiétude du lieu se sont parfaitement prêtées au moment.

Au programme : une agréable promenade le long des Gorges, du **géocaching** (une chasse au trésor numérique), mais aussi différentes petites activités et propositions pour apprendre à profiter ensemble !

Nous avons le sentiment que les objectifs ont été atteints alors une chose est sûre : **ce ne sera pas la dernière sortie Parents-Ados !**

Ce samedi, avec Silver Fest, les personnes âgées dans la rue

Ce samedi 3 octobre, Chambéry a accueilli 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 et engagé. L'idée est née de deux habitantes de Chambéry, Monique et Pascale, après la découverte du film documentaire *Vika !* , consacré à une DJ polonaise de plus de 80 ans. Une idée leur vient alors : et si les seniors de Chambéry descendaient, eux aussi, dans la rue pour se montrer, se faire entendre, défiler joyeusement et prendre pleinement leur place dans la vie de la cité ?

Le centre social de l'Association de quartier centre-ville (AQCV) a décidé de les accompagner avec d'autres partenaires. Derrière le caractère festif se trouve une ambition : « Valoriser la place des seniors, lutter contre l'isolement et faciliter l'accès à la prévention de personnes qui ont des envies, des projets, des talents, de l'humour, de l'énergie et une parole à faire entendre. **La Silver Fest souhaite contribuer à rendre les seniors visibles, actifs et pleinement acteurs de leur ville. 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 tous.** »

L'équipe de la Silver Fest


THEATRE
CHARLES
GLACIER
Rudes ou pas on est LA!
jusqu'au bout
Ridées mais pas fanées!

Des jeunes habitants engagés pour leur quartier

Depuis février 2026, nous accompagnons un groupe de jeunes âgés de 13 à 17 ans habitants du quartier du Covet.

Alors que nous étions sur le quartier pour communiquer sur nos animations, des jeunes nous ont interpellés pour nous parler de leurs besoins d'avoir un espace délimité pour se retrouver, jouer au ballon, et avoir des jeux pour les enfants au centre de leur quartier.

Après avoir clarifié leurs demandes et préparé leurs prises de parole, ils ont rencontré trois élus en juin Cristina Virone, Sara Rotelli et Benjamin Louis avec la présence de Lauranne Klimerack salariée de l'implication citoyenne à la ville de Chambéry et Martine Wadier, présidente de l'AQCV.

Nous nous retrouvons début octobre pour une seconde réunion, en la présence de Cristina Virone, Conseillère déléguée à la jeunesse, aux conventions citoyennes et aux conseils de quartier, qui s'est engagée à suivre ce dossier spécifiquement et à rester l'interlocutrice des jeunes tout au long de la démarche.

À sa demande, les jeunes vont recueillir les avis des habitants sur l'aménagement du quartier afin d'appuyer leur demande auprès de la ville. De son côté, la ville s'est engagée à trouver un terrain adapté pour le projet.

Si vous vivez dans le quartier et que vous souhaitez donner votre avis, merci de contacter Justine au 06.86.80.29.75.

Les voisin.e.s

Festival migrant scène

Le festival migrant scène est de retour! Voici la programmation.

FESTIVAL DE LA CIMADE
EN SAVOIE

DU 12 NOVEMBRE
AU 9 DÉCEMBRE 2026

CINÉ-DÉBATS
SPECTACLES VIVANTS
CONCERTS
EXPOSITIONS
REPAS PARTAGÉS
...

MIGRA Scène .TION



Avec le soutien de :

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