

N°46

NOVEMBRE 2019

# AIX'TRA NEWS

www.aixlesbains.laressourcierenumerique.com

Association Aixoise pour un habitat intergénérationnel et solidaire, basée sur la convivialité, la solidarité et les économies du vivre ensemble.

## Actualités Chers Voisins

### AMU - Enquête auprès des locataires Sollar

Tout le mois d'Octobre, nous avons réalisé l'enquête d'assistance à maîtrise d'usage (AMU) auprès des locataires de la résidence du Clos Genest.

Afin de présenter les résultats de cette enquête, nous leur donnons rendez-vous le **Mardi 19 Novembre à 18h à la maison des projets du Jacotot, 32 rue Edouard Colonne.**

### Atelier sur les ondes électromagnétiques - Samedi 9 Novembre

Les ondes électromagnétiques radio-fréquences et micro-ondes émises par le WI-FI, téléphone sans fil, Bluetooth, antennes relais... ce qu'il faut savoir.

Les normes, leur impact sur notre santé, les mesures... Comment s'en protéger, les supprimer...

Organisé par Blandine Bigeard. Inscription obligatoire au 06 15 92 48 52

### Séminaires sur les cercles restauratifs - Weekend du 16 et 17 Novembre

2 jours d'exploration pour découvrir les Cercles Restauratifs, un outil concret et systémique qui permet la compréhension mutuelle, la transformation des conflits latents et la mise en place de solutions collectives. TARIF : PARTICIPATION CONSCIENTE

Infos et inscriptions : Association ELAN 06 37 08 02 74

### Sorties familles - Mercredi 20 Novembre

Dans le cadre de l'agrément Espace de vie sociale, nous organisons des sorties familles dont le coût varie en fonction de votre quotient familial. La sortie est ouverte aux familles (parents-enfants ou grands-parent-petit-enfants) et aux personnes seules.

**Mercredi 20 Novembre après midi : Sortie au Hameau du Père Noël.**

### Trésors seniors - Vendredi 22 Novembre

Il est temps que le coffre partage ce qu'il a vécu de rassembler les participants des 5 coins du département sur un temps convivial : **Le Vendredi 22 Novembre à 16h à la Dynamo à Chambéry**

### Zone de gratuité, zéro déchet - Samedi 23 Novembre de 10h à 18h

Ce n'est ni un vide grenier, ni une bourse d'échange. Il n'y a rien à vendre, rien à acheter, rien à échanger. Une zone de gratuité est un lieu où vous pouvez déposer des objets\* que vous ne voulez plus (à condition qu'ils soient propres et réutilisables) et où vous pouvez prendre ce dont vous avez besoin (même si vous n'avez rien déposé).

Dans l'espace zéro déchet, deux partenaires vous accueilleront : ABC Bricole et le Repair café de Chers Voisins. Apportez un objet cassé et venez apprendre à le réparer avec un bénévole.



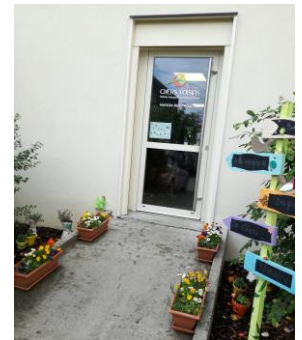
CHERS VOISINS

Association CHERS VOISINS

Aix-les-Bains

Deux maisons des projets :

**JACOTOT, 32 rue Edouard Colonne**



**MATISSE, 70 rue de la Plaine**



Audrey : 06 14 56 06 05  
a.tessier@recipro-cite.fr

Nadine : 06.42.38.99.76  
n.bonhomme@recipro-cite.fr

## Y'A DE LA VIE A LA MAISON DES PROJETS

Nous avons partagé un repas avec les membres d'Accord'âge dans le cadre du mois Bleu



Vous étiez nombreux à répondre présents pour le pot de départ d'Isabelle



Après l'effort, le réconfort ! Crêpes party pour les participantes à la gym douce



Nouvel adhérent, Richard a cuisiné des truites pour 12 !



Nous avons fêté la montée en grade de Badr !

Claudine a animé son premier atelier scrapbooking à Chers Voisins



# Agenda de Novembre 2019 - Jacotot

## ACTIVITES A LA MAISON DES PROJETS DU JACOTOT

	<b>Lundi 4</b>	<b>Mardi 5</b>	<b>Mercredi 6</b>	<b>Judi 7</b>	<b>Vendredi 8</b>	<b>Samedi 9</b>	<b>Dimanche 10</b>
		10h Pause café et marche avec le pôle santé		10h30 Do In avec Maryse	10h Pause café		
		14h Atelier créativité - fin des hérissos- avec Marylène	14h Créativité avec Blandine (sur inscription)	14h Atelier approfondissement Ho'oponono avec Christian	12h30 Repas partagé	Repis d'or family	
18h30 SOPHRO avec Fabienne					14h Cinéma seniors au Victoria	Atelier Environnement électromagnétique	
<b>Lundi 11</b>	<b>Mardi 12</b>	<b>Mercredi 13</b>	<b>Judi 14</b>	<b>Vendredi 15</b>	<b>Samedi 16</b>	<b>Dimanche 17</b>	
	10h Pause café et marche avec le pôle santé	12h Repis d'or Family avec Rémy et Nadège	14h Atelier écoute et parole constructive et bienveillante avec Christian	10h Pause café			
	14h Atelier déco Noël - Sapin avec Zaza	14h Sophro avec Fabienne	14h Atelier écoute et parole constructive et bienveillante avec Christian	12h30 Repas partagé	Séminaires sur les cercles restauratifs avec l'association ELAN		
		OU Sortie Piscine (1,5€ à Chers Voisins)		14h Art postal avec Joelle			
				19h Repas à thème "Lasagnes"			
<b>Lundi 18</b>	<b>Mardi 19</b>	<b>Mercredi 20</b>	<b>Judi 21</b>	<b>Vendredi 22</b>	<b>Samedi 23</b>	<b>Dimanche 24</b>	
	10h Pause café et marche avec le pôle santé		Do In avec Maryse	10h Pause café			
				12h30 Repas partagé			
14h Atelier connaissance de soi avec Maryse	14h Pâtisserie Tarte aux noix avec Chantal	13h Sortie Hameau du Père Noel	15h30 Réunion vacances seniors - prépa départ	14h Rangement et ménage	10h -18h Zone de gratuité Salle polyvalente de Voglans		
18h30 SOPHRO avec Fabienne	18h Soirée de restitution AMU Clos Genest	14 Créativité avec Blandine	17h30 Réunion marché de Noël	16h Final "Des trésors chez les seniors" à la Dynamo CHAMBERY			
<b>Lundi 25</b>	<b>Mardi 26</b>	<b>Mercredi 27</b>	<b>Judi 28</b>	<b>Vendredi 29</b>	<b>Samedi 30</b>	<b>Dimanche 1</b>	
	10h Pause café et marche avec le pôle santé			10h Pause café			
		12h Repis d'or Family avec Rémy et Nadège		12h30 Repas partagé			
	14h Scrapbooking avec Claudine	14h Sophro avec Fabienne	14h Atelier écoute et parole constructive et bienveillante avec Christian				

# Agenda de Novembre 2019 - Matisse

<b>ACTIVITES A LA MAISON DES PROJETS MATISSE</b>							
	<b>Lundi 4</b>	<b>Mardi 5</b>	<b>Mercredi 6</b>	<b>Jedi 7</b>	<b>Vendredi 8</b>	<b>Samedi 9</b>	<b>Dimanche 10</b>
	9h30 Yoga avec Ako				10h Pause café		
	12h30 Repas partagé						
	14h Couture avec Evelynne				14h Séance cinéma Seniors Victoria		
		18H Repair café	18h Gym avec Rosalie	17h30 Yoga avec Ako			
	<b>Lundi 11</b>	<b>Mardi 12</b>	<b>Mercredi 13</b>	<b>Jedi 14</b>	<b>Vendredi 15</b>	<b>Samedi 16</b>	<b>Dimanche 17</b>
	9h30 Yoga avec Ako				10h Pause café		
	12h30 Repas partagé				12h30 Repas partagé		12h30 Repas partagé
	14h Belote/Coïnche ou scrabble		Sortie Piscine (1,5€ à Chers Voisins)				
			18h Gym avec Rosalie	17h30 Yoga avec Ako			
	<b>Lundi 18</b>	<b>Mardi 19</b>	<b>Mercredi 20</b>	<b>Jedi 21</b>	<b>Vendredi 22</b>	<b>Samedi 23</b>	<b>Dimanche 24</b>
	9h30 Yoga avec Ako				10h Pause café		
	12h30 Repas partagé						
	14h Couture avec Evelynne			14h Tricot avec Marie-Louise	14h Atelier cuisine avec Evelynne		
			18h Gym avec Rosalie	17h30 Yoga avec Ako			
	<b>Lundi 25</b>	<b>Mardi 26</b>	<b>Mercredi 27</b>	<b>Jedi 28</b>	<b>Vendredi 29</b>	<b>Samedi 30</b>	<b>Dimanche 1</b>
	9h30 Yoga avec Ako				10h Pause café		
	12h30 Repas partagé						
	14h Rangement et ménage		OU Sortie Bowling (3,5€ à Chers Voisins)				
			18h Gym avec Rosalie	17h30 Yoga avec Ako			

10h-18h Zone de gratuité  
Salle polyvalente de  
Voglans