



L'AZURÉ

SOMMAIRE

ACTU/INFO

ZOOM NATURE

PORTRAIT

JEUX

RECETTES CUISINE

RUBRIQUE PRATIQUE

PETITES ANNONCES

ESCAPADE PHOTOS

PROVERBES

En juillet le tonnerre sème richesse en terre.

Soleil de juillet donne la fortune.

CITATION

Il ne faut pas attendre d'être parfait pour commencer quelque chose de bien

~**Abbé Pierre**

CONTACT

📍 **Pôle animation -atelier journal-Rue Paul Cézanne-
04600 ST AUBAN**

✉️ ou envoyez un mail à odile.restelli@atahp.org

☎️ : **06 34 79 42 07**

PERMANENCE TEL les lundis de 13h à 16 h



ACTU : NOUVEAUX HORAIRES d'ACCUEIL DE LA CAISSE D'ASSURANCE MALADIE (CPAM)

Sous réserve de nouvelles modifications, **à compter du mercredi 15 juillet**, la Caisse Primaire d'Assurance Maladie des Alpes-de-Haute-Provence modifie ses **horaires d'ouverture au public** pour les sites de **Manosque et Digne-les-Bains**.

Accueil du public :

- Lundi, mercredi, vendredi : 8h30 à 12h15 / 13h15 à 16h30
- Mardi, jeudi : 8h30 à 16h30

Sur rendez-vous :

- Lundi, mercredi, vendredi de 13h30 à 16h15
- Mardi, jeudi de 13h15 à 16h15

INFOS : Le Covid est encore là !

C'est les vacances ! Mais il faut continuer à faire attention au virus.

Le port du masque reste conseillé lorsque la distance d'un mètre n'est pas possible.

Voir supplément à la fin du journal.

ZOOM NATURE : ATTENTION MOUSTIQUES !



Les moustiques seront nombreux cet été.

Il a beaucoup plu ce printemps, et maintenant la chaleur arrive. Les moustiques adorent l'humidité et la chaleur. Ce sont les conditions idéales pour l'éclosion de leurs œufs.

Les moustiques pondent des œufs dans l'eau dormante.

C'est pour cette raison qu'il faut éviter de garder de l'eau sous les pots de fleurs ou dans un arrosoir qu'on ne vide pas régulièrement.

La plupart des piqûres de moustique ne sont pas dangereuses, même si elles démangent, ce qui n'est pas agréable.

Mais il faut faire attention au moustique tigre, maintenant présent dans la région.

Sa piqûre peut transmettre des maladies plus graves.



Il existe des plantes qui repoussent les moustiques : La citronnelle, le basilic, le géranium, la lavande, la menthe et la mélisse. N'hésitez pas à décorer vos fenêtres !

LE SAVIEZ VOUS ?

Seules les femelles piquent car elles ont besoin de se nourrir de sang pour pouvoir pondre.

Les moustiques sont attirés par les couleurs sombres

Les moustiques n'aiment pas non plus les moustiquaires et les ventilateurs.

RECETTE HUILE anti-moustique :

Dans un flacon, mettez 30ml d'huile végétale neutre (colza, tournesol ...) ou du gel d'aloès Vera, ajoutez 30 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus citronné. Fermer et bien secouer.

Appliquez sur votre peau.

Les moustiques détestent l'eucalyptus citronné !



PORTRAIT :

MARIE-ANGE

Du comité de représentation des majeurs de l'AT

Marie Ange est volontaire pour représenter les majeurs de l'Association Tutélaire.

Elle se déplace depuis plusieurs années en fauteuil électrique.

Elle connaît bien les problèmes rencontrés au quotidien par les personnes à mobilité réduite.

N'hésitez pas à lui faire part de vos difficultés.

Voici son autoportrait.

Bonjour,

Je m'appelle Marie-Ange, j'ai 69 ans, et je suis retraitée depuis quelques années.

Je suis une personne en situation de handicap sur fauteuil. Je suis sensibilisée aux problèmes de mobilité.



Mes loisirs préférés ?

J'aime la musique, la lecture, les bons films et la nature.

Pourquoi je participe au conseil de représentation ?

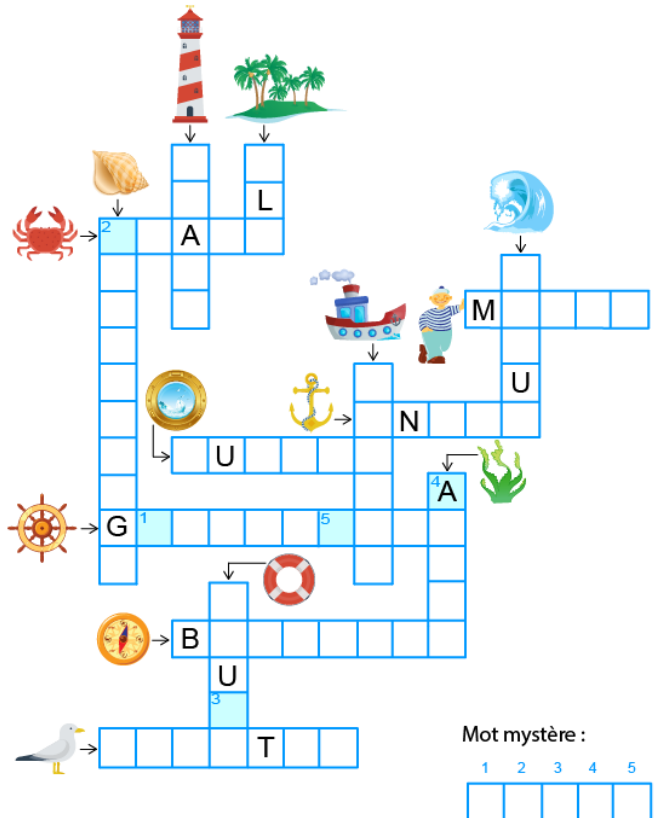
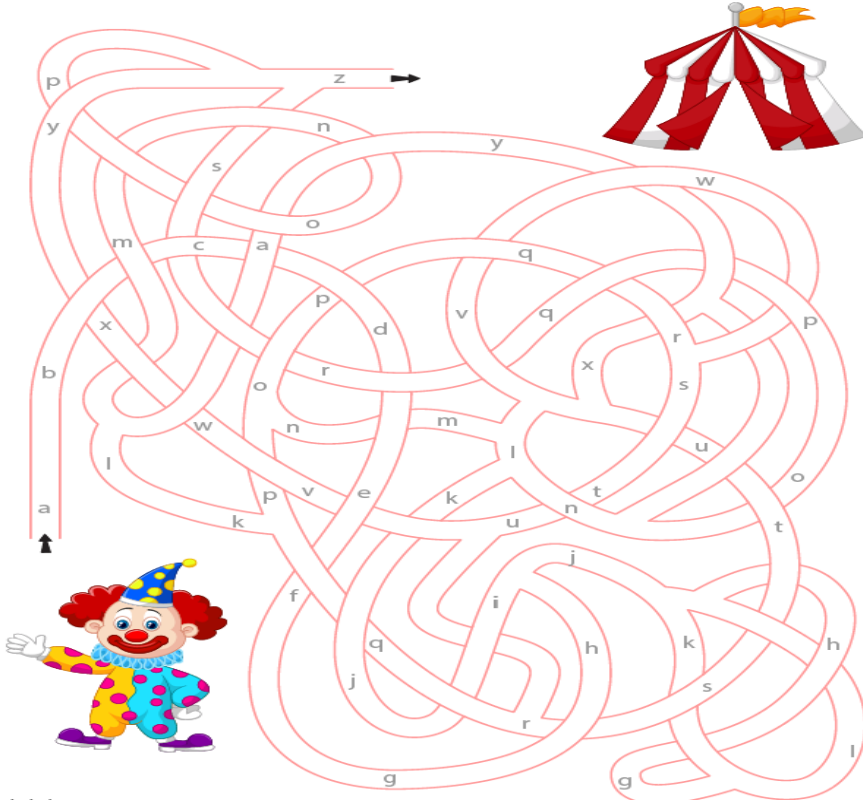
Je souhaite rencontrer des gens, discuter avec eux, connaître les avis des autres et pouvoir échanger.

J'aimerais faire autrement, être mieux représentée auprès de l'Association Tutélaire.

J'ai des envies de changer, et de faire d'autres choses.



JEUX



RECETTE MIAM : LA RATATOUILLE

Téléphonez ou Envoyez-nous vos recettes ou photos de vos plats

1-Lavez et pelez vos légumes :

1 gousse d'ail, 2 oignons, 2 courgettes, 1 aubergine et 2 tomates

2-Pressez l'ail et le mettre dans une sauteuse avec de l'huile d'olive



3-Emincez l'oignon et l'ajouter dans la poêle, remuer et laissez le fondre.

4-Coupez les courgettes, les ajouter dans la poêle, puis les aubergines et les tomates

5-Salez et ajoutez une feuille de laurier sauce, laissez mijoter à feu moyen en remuant de temps en temps pendant environ 30 minutes.

RECETTE Micro-ondes : GATEAU CHOC

Pour 2 personnes ou 1 grand gourmand :

Faire fondre 1 à 2 mn au four micro-onde 50 g de chocolat avec 40 g de beurre.

Blanchir 1 œuf entier avec 50 g de sucre. Ajouter 40 g de farine + 2 c à S de Maïzena et 2 cc de levure chimique. Bien mélanger.

Ajouter le chocolat fondu au mélange, remuer.

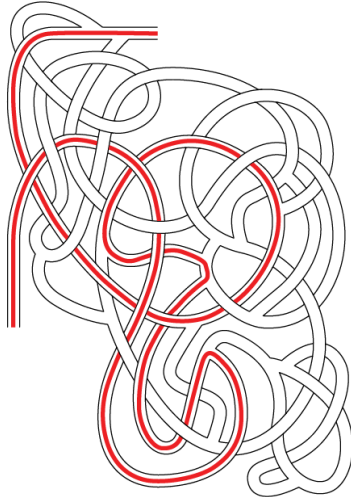
Déposer la pâte dans un plat en verre recouvert de papier de cuisson.

Cuire au four micro-ondes 4 mn. C'est prêt, c'est rapide et c'est trop bon.





SOLUTIONS DES JEUX



CÔTÉ PRATIQUE : Astuces de grand-mère

Ne jetez plus les coquilles des œufs durs, ni le marc de café.

Ce sont de très bons engrais pour vos plantes.

Dans le jardin, les coquilles émiettées autour des salades éloignent les limaces.

Le marc de café nettoie et enlève les mauvaises odeurs des canalisations.



Sur une coupelle placée dans le réfrigérateur, le marc de café combat les mauvaises odeurs, mais attention à bien penser à le changer toutes les semaines.

PETITES ANNONCES

Téléphonez ou Envoyez-nous votre annonce qui paraîtra dans le prochain bulletin

UN GRAND MERCI

A toutes les personnes qui ont eu la gentillesse de répondre à notre sondage téléphonique de début juillet.

Vos avis nous sont précieux pour essayer d'améliorer notre bulletin l'Azuré.

Nous essayerons dès les prochains numéros de la rentrée de tenir compte au mieux de toutes vos remarques.

Encore merci à toutes et tous.

AVIS A CEUX QUI VEULENT FAIRE PLAISIR

Vous avez une demi-journée de libre environ une fois par trimestre.

Vous aimez la photo, dessiner, ou simplement découper et coller.

Vous avez envie de participer à une action de solidarité.

Contactez-nous au 06 34 79 42 07 (permanences les lundis après-midis ou laissez vos noms et numéros, on vous rappellera).

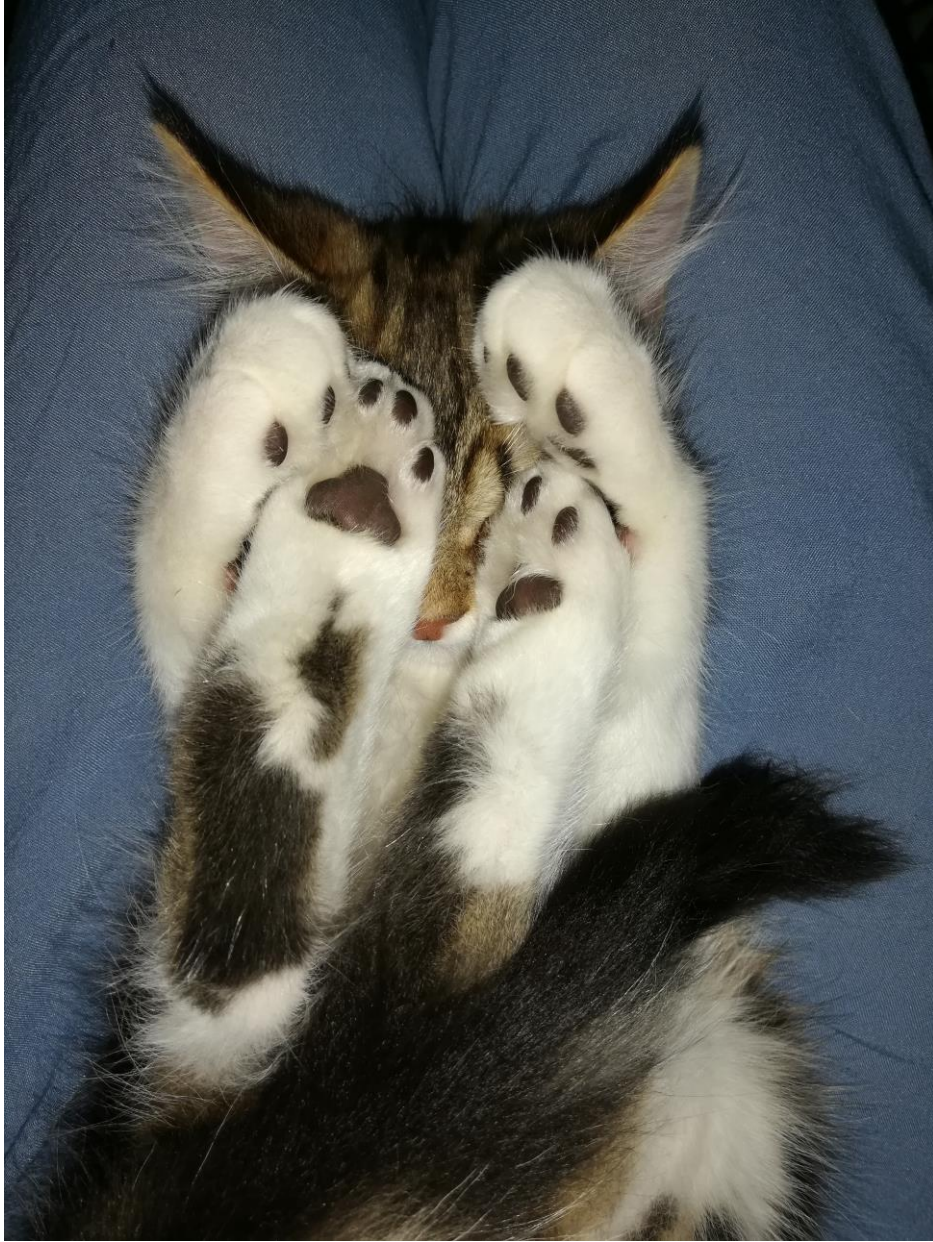
Nous recherchons des volontaires pour un atelier «création de cartes de vœux».

Nous créerons ensemble des cartes pour Noël qui seront envoyées aux personnes hébergées en établissement qui n'ont pas de famille.

ESCAPADE



NE VOUS CACHEZ PLUS



Les chats reporters de l'Azuré cherchent des correspondants pour la rubrique Escapade.

Nous avons la chance d'habiter une belle région.

Nous souhaitons faire découvrir des lieux connus ou insolites du département à tous nos lecteurs.

Alors, si vous connaissez de beaux endroits, des bonnes adresses ou des curiosités à voir tout près de chez vous, **Contactez le journal au 06 34 79 42 07** (ou laissez vos noms et numéros sur le répondeur).

Nous viendrons à votre rencontre faire un reportage photos avec vous pour le partager avec tous dans votre journal.