

N° 5 08/2020



SOMMAIRE

ACTU/INFO

ZOOM NATURE

JEUX

RUBRIQUE PRATIQUE

RECETTES CUISINE

BONNES ADRESSES

ESCAPADE PHOTOS

SUPPLÉMENT COVID

PROVERBES

Pluie d'août, donne miel et bon moût (vin).

Jamais d'août la sécheresse, n'amènera la richesse.

**Le Pôle animation sera fermé
du 01 au 16 août 2020.**



**Nous vous souhaitons à toutes et
tous de bonnes vacances.**

**On se retrouve très vite
à la rentrée !**

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 : L'Allocation de Rentrée Scolaire (ARS)

L'Allocation de Rentrée scolaire sera versée par la C.A.F vers la mi-août.

Elle est versée pour les enfants de 6 à 18 ans qui sont scolarisés.

Pour les cas particuliers, par exemple les enfants de moins de 18 ans en apprentissage, il faut se renseigner auprès de la CAF.

Il y a des conditions de ressources pour percevoir l'ARS.

Les plafonds sont calculés sur les revenus des parents de l'année 2018.

Plafonds Montants des revenus annuels 2018		
Pour 1 enfant	25 093 € par an	2 091 € par mois
Pour 2 enfants	30 894 € par an	2 574 € par mois
Pour 3 enfants	36 675 € par an	3 056 € par mois
Par enfant supplémentaire	+ 5 791 € par an	482 € par mois

Le montant de l'allocation varie en fonction de l'âge de l'enfant.

Les montants annoncés de l'ARS pour 2020 :

Enfants de 6 à 10 ans	369.95 €	469 €
Enfants de 11 à 14 ans	390.35 €	490€
Enfants de 15 à 18 ans	403.88 €	503 €

**En bleu,
Nouveaux
montants mis à
jour en juillet 2020**

Attention ! Pour les enfants de 16 à 18 ans

Il faut penser à envoyer à la CAF un justificatif de scolarité.

Pour les enfants accompagnés par l'ASE (Aide Sociale à l'Enfance)

L'allocation est versée directement sur un compte bloqué au nom de l'enfant jusqu'à ses 18 ans.

INFO : Le masque obligatoire dans les lieux confinés

N'oubliez pas ! Depuis le 20 juillet 2020, le masque est obligatoire dans les lieux publics confinés par exemple dans un magasin, les transports en commun et les restaurants ou les bars (voir liste dans le supplément en fin de journal).

Attention, en cas de non-respect, l'amende est de 135 € !

Pensez donc à bien vous protéger et à protéger les autres.

ZOOM NATURE : L'Azuré



L'Azuré est le nom de votre journal.

C'est aussi le nom d'un petit papillon bleu qu'on peut croiser dans nos jardins, en région Provençale.

On l'appelle aussi l'Argus Bleu.

Sa chenille est verte, avec une petite rayure jaune.



Comme tous les papillons, l'Azuré est indispensable à la pollinisation des fleurs.

Hélas, aujourd'hui, de nombreux papillons sont en danger en France et en Europe, et des espèces disparaissent.

En 20 ans, entre 1991 et 2011 plus de la moitié des populations de papillons a disparue.

Les pesticides et l'agriculture intensive sont en grande partie responsables de la disparition des papillons.

Vous pouvez agir et les aider !

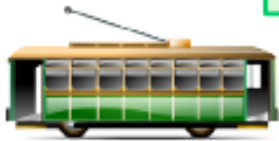
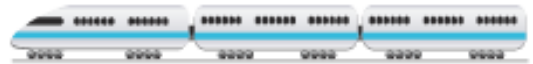
Si vous avez un balcon, n'hésitez pas à le décorer avec des pots contenant différentes sortes de fleurs.

Si vous avez un jardin, même petit, il faut penser à laisser un espace non entretenu, c'est-à-dire avec des herbes sauvages qu'on ne tond pas, y compris les orties.

On peut aussi laisser du lierre courir sur un grillage ou un mur. Beaucoup de papillons s'y abritent pour y passer l'hiver.



JEUX



A crossword puzzle grid with the following clues and starting letters:

- Across 1: **O**
- Across 2: **W**
- Across 3: **1 4**
- Across 4: **3 7**
- Across 5: **3**
- Across 6: **6**
- Across 7: **2**
- Across 8: **5**
- Across 9: **8**

1 2 3 4 5 6 7 8

Mot mystère :

--	--	--	--	--	--	--	--



ASTUCES POUR LUTTER CONTRE LA CHALEUR

- Aérez le matin et le soir quand il fait moins chaud dehors et gardez les volets fermés pendant la journée.
- Evitez d'utiliser trop longtemps le four et la plaque de cuisson.
- Faites des courants d'air dans la maison et placez des bouteilles à moitié remplies d'eau que vous avez mis au freezer ou au congélateur devant les fenêtres ou votre ventilateur si vous en avez un.
- N'oubliez pas de boire de l'eau régulièrement (un verre toutes les heures par exemple).
- Lorsque vous sortez, préférez les vêtements amples et de couleur claire.



SOLUTIONS DES JEUX



RECETTE MIAM : LE TABOULÉ

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

- 1- Mettez 150 g de semoule de couscous moyen dans un saladier, avec du poivre et du sel



- 2- Ajoutez un citron pressé, des tomates coupées en dés
- 3- Ajoutez une cuillère d'huile d'olive et les olives coupées
- 4- Ciselez la menthe, et l'ajouter à la préparation
- 5- Bien mélanger et mettre au frais.

RECETTE ÉCONOMIQUE: LA CHARLOTTE AUX PÊCHES

- 1- Egouttez une boîte de pêches au sirop en conservant le jus dans une assiette creuse.
- 2- Mélangez 4 petits suisses ou du fromage blanc avec 3 à 4 cuillères à soupe de sucre.
- 3- Trempez rapidement des biscuits à la cuiller ou des Boudoirs dans le jus de pêche. Tapissez le fond et les côtés d'un moule avec les biscuits humides.
- 4- Au centre du moule tapissé par les biscuits, alternez une couche de fromage blanc sucré, une couche de morceaux de pêches au sirop coupés, et une couche de biscuits trempés.
- 5- Une fois le moule rempli, mettez au réfrigérateur au moins 3 h.
- 6- Démoulez bien froid au moment de servir.



LES BONNES ADRESSES

Partagez vos bonnes adresses en téléphonant au 06 34 79 42 07

Nous les publierons dans les prochains numéros.

Merci à Marie-Ange de nous avoir signalé **Le Trem Plein d'Espoir 04**



C'est une **Solderie Associative et Solidaire** située sur la place Péchiney à SAINT AUBAN.

C'est une boutique ouverte à tous qui vend un peu de tout à des prix très intéressants.

Vous y trouverez quelques produits alimentaires, un rayon pour les tout-petits, et un rayon jouets.

Il y a un large choix de vêtements neufs et de seconde main de bonne qualité à tous petits prix. La dame qui nous a accueillis dans le magasin est très sympathique. Elle nous a donné des informations sur son association.

Vous trouverez ces informations sur le flyer en page suivante qui vous précise également les jours et heures d'ouverture. Le petit plus, c'est que le magasin est ouvert le dimanche matin pour ceux qui viennent au grand marché de Saint-Auban.



Nous avons également apprécié un rayon avec de la vaisselle et des bibelots sympathiques.

Il y a aussi quelques produits d'entretien.

Et le must (pour les filles) c'est un rayon avec des produits cosmétiques (crèmes, vernis à ongles ...) à de très bons prix.

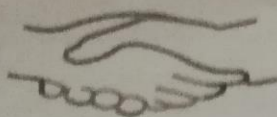


Si vous habitez St-Auban, ou si vous êtes juste de passage n'hésitez pas à y faire un tour.

Et n'oubliez pas votre masque avant d'y entrer !

Flyer d'information du Trem Plein d'Espoir 04

Repérez bien les jours et heures d'ouverture avant de vous déplacer.



TREM-PLEIN D'ESPOIR 04

Solderie Associative & Solidaire
CHATEAU ARNOUX – SAINT AUBAN

Produits corporels,
produits d'entretien,
...

Vêtements adultes
et enfants, ...
neufs et d'occasion !

Ouverte à tout public !

Arrivages réguliers...

C'est un espace d'entraide, d'écoute et de partage.
Vous pouvez aussi participer, en donnant de votre temps,
ou faire don d'objets et de vêtements, pour une seconde vie...

Vaisselle, ustensiles,
jouets, bibelots, ...

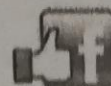
Nos horaires d'ouverture :

Le mardi ,		de 14h00 à 18h30.
Le mercredi ,	de 9h à 12h.	
Le jeudi ,		de 14h00 à 18h30.
Le vendredi ,	de 9h à 12h et	de 14h00 à 18h30.
Le samedi ,	de 9h à 12h.	
Le dimanche ,	de 9h à 12h.	

Trem-Plein d'Espoir – Association loi de 1901
15, place Pechiney
04600 CHATEAU ARNOUX – SAINT AUBAN
Tél. : 06 40 25 20 53

N° RNA : W821000324 – N° SIREN / SIRET : 49890205500017

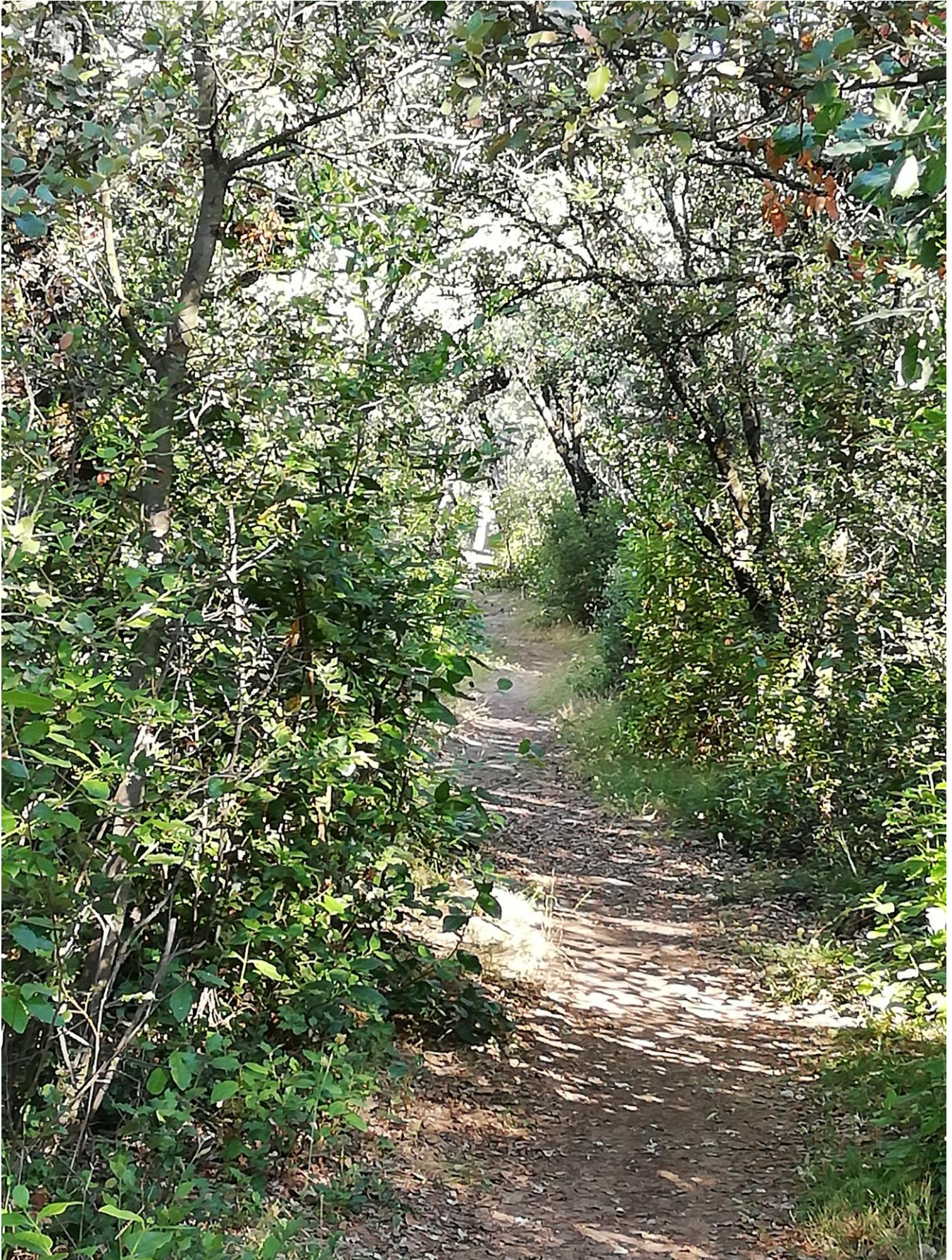
Mél : trempleindesp04@gmail.com



Suivez notre actualité sur... <https://www.facebook.com/trempleindesp04/>
www.tremplein-despoir.org

ESCAPADE

Promenons-nous sous les ombrages frais de nos jolis sous-bois.



Chemin de randonnée dans les collines autour de Saint-Auban

SUPPLÉMENT COVID 19



GOVERNEMENT

*Liberté
Égalité
Fraternité*

COVID-19

PASSONS UN BON ÉTÉ AVEC LES BONS RÉFLEXES

8 conseils pour appliquer les gestes barrières

Pour un repas avec des proches

- ✓ Se laver les mains avant de manger et avant toute activité (jeux de société...).
- ✓ Éviter de partager les plats et de goûter dans l'assiette du voisin !
- ✓ Penser à aérer régulièrement. C'est aussi l'occasion de prendre l'air, même chez soi.

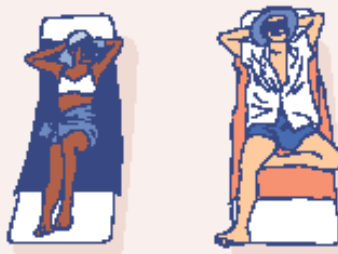


Pour rendre visite à ses grands-parents

- ✓ Rester à distance autant que possible et porter un masque.
- ✓ Abandonner les bisous collants pour les bisous volants.

Pour une sortie entre amis

- ✓ À la plage, poser sa serviette à distance des autres personnes.
- ✓ En balade, en ville ou à la campagne : chacun sa gourde, chacun son sandwich !
- ✓ En soirée, prévoir un verre par personne et écrire son nom dessus pour éviter de se tromper.



 **GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS**

 **0 800 130 000** (appel gratuit)



LISTE DES LIEUX OÙ LE MASQUE EST OBLIGATOIRE :

- Salles d'auditions, de conférences, de réunions, de spectacles ou à usage multiple, y compris les salles de spectacle et les cinémas.
- Restaurants et débits de boissons.
- Hôtels et pensions de famille.
- Salles de jeux.
- Etablissements d'éveil, d'enseignement, de formation, centres de vacances, centres de loisirs sans hébergement.
- Bibliothèques, centres de documentation.
- Etablissements de culte.
- Etablissements sportifs couverts.
- Musées.
- Etablissements de plein air.
- Chapiteaux, tentes et structures.
- Gares.
- Hôtels-restaurants d'altitude.
- Etablissements flottants.
- Refuges de montagne.
- Magasins de vente, centres commerciaux.
- Administrations et banques.
- Marchés couverts.

Pour les établissements ne figurant pas dans cette liste, le responsable de l'établissement peut le rendre obligatoire.

