

N° 6 09/2020



PROVERBES

Quand la cigale chante en septembre, n'achète point de blé pour le vendre.

CLIN D'ŒIL(photo SAISON)



SOMMAIRE

ACTU/INFO

ZOOM NATURE

DOSSIER

JEU

RECETTE CUISINE

RUBRIQUE ECOLO

PETITES ANNONCES

ANNEXE : Facebook

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

Ouvert les lundis et mardis à compter de septembre 2020 de 10h-12h et 13h00- 16h30

INFO AT : DISTRIBUTION DE MASQUES

L'État fournit actuellement des masques aux majeurs protégés.

Ils seront envoyés par courrier au nom du majeur à leur domicile.

Si des masques arrivent à l'ATAHP, ils seront distribués aux personnes concernées par leurs Mandataires, ou à disposition à l'accueil.

ACTU ANIM : AUTONOMIE ET COMMUNICATION

Le projet d'animation de l'année 2020/2021 sera sur le thème de la connaissance des **ADMINISTRATIONS DE NOTRE DÉPARTEMENT**, et une meilleure utilisation des **MOYENS DE COMMUNICATION**.

Le but est de mieux connaître les rôles et missions des principaux organismes du 04 (MDPH, CAF...) afin de savoir où et à qui s'adresser en fonction des démarches à effectuer. Mais aussi apprendre à utiliser toutes les fonctions de son téléphone mobile ou ordinateur.

Si le contexte sanitaire le permet, nous organiserons également des rencontres avec certaines administrations avec des petits groupes de majeurs intéressés.

Pour cela, nous devons établir avec vous des grilles pour les questions que vous souhaitez poser à chaque organisme.

A partir de 2021, pour ceux qui le souhaitent il sera également possible, au local du soulèu, avec l'accord de votre mandataire, d'apprendre à faire des démarches administratives simples comme par exemple vos dossiers MDPH, le renouvellement de votre carte d'identité, une demande d'aide au logement

Attention, Il faudra s'inscrire avant (Pour le planning d'utilisation de l'ordinateur).

POUR LES PERSONNES INTÉRESSÉES par ce projet

Merci de nous contacter pour inscription du 01 au 15 septembre en appelant le service animation au **06 34 79 42 07 (local ouvert les **lundis et mardis de 10h à 12h et de 13h à 16h**).**

ZOOM NATURE : LE HÉRISSON



Le hérisson est utile dans les jardins car il mange les nuisibles comme les limaces.

Il est cependant victime de nos nouveaux modes de vie qui menacent sa survie (déforestation et pesticides).

Les hérissons sont protégés dans toute l'Europe depuis 1981 par une loi qui interdit de les détruire, de les transporter ou de les vendre sous peine d'une amende de 15000 € ou jusqu'à un an d'emprisonnement.

AVIS AUX JARDINIERS : Attention ! Même dans nos jardins, les hérissons peuvent être en danger à cause de l'utilisation des anti-limaces, des noyades dans les piscines et des blessures causées par les tondeuses et débroussailleuses.

Alors protégez-les, et votre jardin vous dira merci.

Vous pouvez laisser un petit endroit du jardin à l'état sauvage avec des haies, quelques branchages, des feuilles mortes où les hérissons pourront se réfugier pour passer l'hiver.

Surveillez vos filets de culture, couvrez votre piscine ou vos bassins. Mettez une planche sur les points d'eau où ils pourront s'accrocher pour ne pas se noyer.

Enfin, pour les jeunes de l'année, dès la fin septembre, vous pouvez également laisser quelques croquettes de chat (pas trop car elles sont salées) qui les aideront à préparer leur hibernation en faisant des réserves de graisse.



DOSSIER : UN GROUPE PRIVÉ SUR FACEBOOK



Plusieurs majeurs inscrits sur Facebook nous ont sollicités pour ouvrir une page pour échanger des informations et des discussions.

Les réseaux sociaux sont des moyens de communication actuels mais ils peuvent cependant présenter des risques notamment au niveau de la protection de la vie privée de chacun.

Aussi, nous vous proposons plutôt la mise en place d'un groupe privé de discussion sur Facebook.

Ce groupe sera utilisé seulement par des majeurs de l'Association pour une meilleure protection des informations.

Les échanges seront libres dans cet espace, sous réserve bien entendu de l'acceptation signée d'une charte d'utilisation de bon usage basée sur le respect et le non jugement de ses membres.

Seront inscrits dans ce groupe les majeurs protégés volontaires qui en feront la demande auprès du service animation.

Cet espace sera mis en place sous réserve d'un minimum de 10 personnes volontaires à compter de ce mois, et servira à discuter mais aussi à échanger des informations utiles et pratiques.

Si vous êtes intéressé(e), **contactez-nous par mail** à odile.restelli@atahp.org

Donnez vos noms et prénom, votre pseudo, si vous en utilisez un, et coordonnées, et renvoyez la charte signée (document en annexes).

L'inscription peut se faire aussi par courrier en renvoyant le coupon ci-dessous

à **Association Tutélaire des AHP, Lou Soulèu Service Animation Rue Paul Cézanne 04600 SAINT AUBAN.**

✂ Coupon à remplir et à renvoyer par courrier

Inscription FACEBOOK

NOM et Prénom

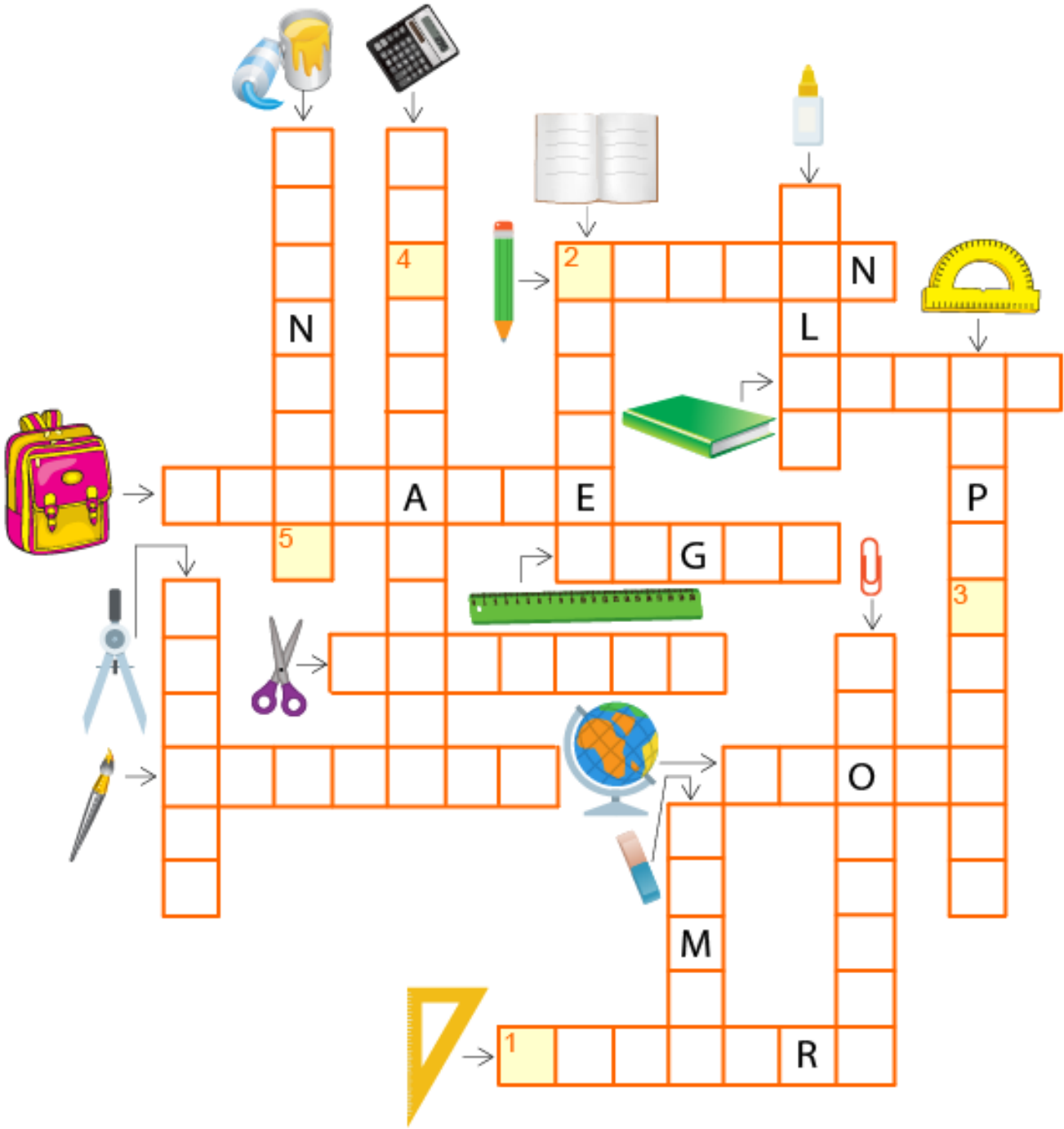
Pseudo

Mel

Tel

Joindre la charte ci-dessous datée et signée (ANNEXE en fin de journal)

JEUX : Mots croisés sur la rentrée



Mot mystère :

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

RECETTE PIC NIC : CAKE SALÉ AU YAOURT

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



1) Mélangez un yaourt nature avec du sel et du poivre.

2) Ajoutez ¼ de verre d'huile (olive, colza ou tournesol).

3) Ajoutez 2 œufs entiers, et bien remuer au fouet.

4) Ensuite, ajoutez progressivement tout en remuant 200 g de farine avec un demi-paquet de levure chimique.

Votre préparation est prête, il ne vous reste plus qu'à y ajouter les ingrédients de votre choix pour parfumer votre cake.

Pour cette recette (photo), nous avons utilisé des échalotes frites, des olives vertes, et des cubes de mozzarella.

Bien mélanger la préparation avec les ingrédients choisis.

Cuire à four chaud (environ 200°C) environ 45 mn.

Idées d'ingrédients pour vos cakes salés : des dés de jambon ou des lardons, des cubes de gruyère ou du fromage de chèvre, des tomates séchées, des poivrons poêlés, des miettes de thon, des herbes aromatiques ... Tout est possible. Laissez parler votre imagination !



RUBRIQUE ÉCOLO : Lessive maison

(Recette économique proposée par le Rossignol)

Pour environ 1l de lessive, il faut prévoir :

- 50 g de paillettes ou copeaux de savon de Marseille avec 72% d'huile d'olive.
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude
- 10 gouttes d'huile essentielle (parfum au choix : lavande, ylang ylang, citron ...)
- 1 l d'eau.

- 1- Faire chauffer l'eau dans une casserole ou une bouilloire
- 2- Mettre le savon dans un grand récipient, et ajouter petit à petit l'eau chaude en remuant.
- 3- Laisser tiédir et ajouter ensuite le bicarbonate et l'huile essentielle.

Attention ! Cette lessive s'utilise directement dans le tambour avec le linge à laver.



SOLUTIONS DES JEUX



Mot mystère :

ÉCOLE

lutuataupe.com

PETITES ANNONCES

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

VOUS VOULEZ AIDEZ ET VOUS AIMEZ LE COLLAGE PAPIER ?



NOUS RECHERCHONS DES VOLONTAIRES

Pour une action de solidarité envers les personnes isolées en établissements.

Nous recherchons des personnes qui aiment l'art créatif pour décorer des cartes Pop-up pour Noël, qui seront envoyées début décembre aux majeurs protégés sans famille en EHPAD.

L'atelier aura lieu sur 4 mardis après-midis de septembre à début décembre au local Lou Soulèu en face de l'Association Tutélaire.

Le matériel sera fourni.

Pour s'inscrire,

Merci de **téléphoner au 06 34 79 42 07**

ANNEXE FACEBOOK

Bonjour,

Vous avez demandé à intégrer le groupe privé du Soulèu 04 sur Facebook.

Ce présent document rappelle les règles essentielles d'utilisation de cet espace d'échanges entre les majeurs protégés et le pôle animation de l'Association Tutélaire des AHP.

Vous devez entièrement lire la charte d'utilisation ci-dessous.

N'hésitez pas à nous téléphoner au 06 34 79 42 07 pour demander une lecture et d'éventuelles précisions ou explications).

Une fois lu, vous devez le dater et le signer et nous en retourner une copie ou une photo.

A réception de votre confirmation, nous vous inscrirons dans le groupe.

L'anim de l'ATAHP



A renvoyer

CHARTRE DE BONNE UTILISATION

Le groupe privé Lou Soulèu est un lieu d'expression et de libres échanges d'information entre ses membres.

Il est possible d'y poster des supports écrits et visuels.

Cependant pour limiter les risques liés à l'usage des réseaux sociaux, nous vous rappelons les points suivants :

- 1- Si vous utilisez un pseudo, vous devez le signaler à l'ATAHP lors de votre inscription dans le groupe.
- 2- Nous conseillons de vérifier régulièrement vos données sur votre profil et de ne communiquer aucune données confidentielles ou identifiants.
- 3- Nous vous demandons de ne pas diffuser vos adresses et numéros de téléphone personnels dans cet espace.
- 4- Si vous postez des photos ou autres supports visuels, nous vous demandons d'être attentif aux détails qui ne doivent pas permettre l'identification de votre adresse personnelle.
- 5- Il est interdit de poster des photos de personnes notamment d'enfants y compris les vôtres, sans avoir préalablement masqué ou flouté avant les visages pour éviter une identification des personnes.
- 6- Le contenu des textes échangés est libre mais il ne doit pas comporter d'insultes, de menaces, ou de propos diffamatoires. Il est également interdit de tenir des propos à connotation raciste ou pornographique.

Tout manquement au respect de la présente charte peut entraîner une exclusion immédiate du groupe, et d'éventuels signalements aux instances susceptibles d'engager des poursuites envers les contrevenants.

Je soussigné Nom et Prénom :

Atteste avoir pris connaissance du présent document et en accepter les termes.

Fait le : _____ **à** _____

Signature