

N° 7 10/2020



PROVERBES

Quand octobre prend sa fin, en cuve doit être tout raisin.

Si octobre s'emplit de vent, du froid tu pâtiras longtemps.



SOMMAIRE

ACTU/INFO

ZOOM NATURE

DOSSIER DU MOIS

JEUX

RUBRIQUE ASTUCES

RECETTE CUISINE

PETITES ANNONCES

ESCAPADE PHOTOS

CLIN D'ŒIL (citation)

Les portes de l'avenir sont ouvertes à ceux qui savent les pousser.

Coluche

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 : Le 31 octobre, c'est Halloween !

Avis aux parents : HALLOWEEN approche.

Vos enfants vous l'ont déjà certainement rappelé, déguisements et bonbons sont de retour à la fin du mois.

INFOS

Regard de vos fenêtres

Certains participants peuvent être contactés par le service animation **pour finaliser le book et la vidéo pour octobre** concernant vos retours : photos, peintures, dessins, sculptures et textes reçus pendant et en fin de confinement.

Encore merci à tous les participants !

LE COVID et les animations

Le retour du Covid nous oblige à limiter les visites sur le site de l'Association Tutélaire (voir dossier en page 4).

Les animations collectives sont limitées en groupe de 4 personnes par séances pour respecter la distanciation.

Pensez à vous inscrire pour les cartes Pop-up, les séances débutent en octobre.

Pour les accros d'internet

Nous vous rappelons que vous pouvez obtenir des infos sur Le site web de l'Association : Tapez **ATAHP 04** avec prochainement un onglet pour l'animation

Et sur Facebook page Atahp.poleanim

ZOOM NATURE : L'Aloe-vera



L'Aloe-vera est une plante cultivée depuis l'Antiquité.

Elle est présente dans nos régions méditerranéennes.

C'est une plante « succulente » : ses feuilles ne tombent pas, et elle est bien adaptée aux sols secs de nos régions.

Elle pousse donc facilement dans nos jardins et sur nos balcons si on la protège du gel en hiver.

Elle se cultive aussi comme plante d'intérieur.

Ses feuilles contiennent un gel utilisé dans des boissons et dans des produits de beauté.

Attention, la feuille n'est pas comestible, seul le jus peut être consommé. Il faut donc être très prudent et ne consommer le produit que si vous êtes sûr de son origine.

Le gel de l'aloé-vera est aussi un excellent cicatrisant, il aide à guérir les plaies et soulager les brûlures.



Conseils de culture en appartement :

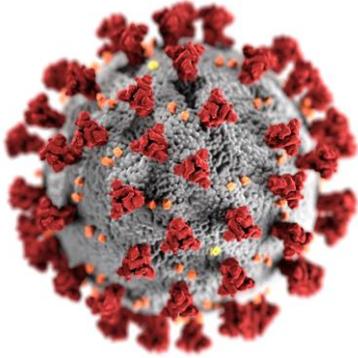
Utiliser un pot léger, plus large que haut

Planter dans un terreau plutôt sablonneux pour un bon drainage

Exposer plein soleil

Arroser peu, environ une fois par mois.

Dossier : La Covid 19 est toujours là !



Le virus est toujours là, et il continue de se propager sur notre département.

L'Etat demande à chacun d'être vigilant et de respecter les règles sanitaires, notamment de distanciation (rester à au moins à un mètre les uns des autres).

Comme partout ailleurs le risque existe à l'Association Tutélaire.

Pour le maintien de l'ouverture des services, le personnel doit rester vigilant pour se protéger, et pour vous protéger.

Pour cela, **les visites** auprès des majeurs **sont limitées aux urgences**.

L'Accueil du public est également limité et s'effectue avec des mesures de protection très strictes et obligatoires :

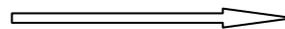
- Le **port du masque** dès l'entrée sur le site



- Une **prise de température** éventuelle avant l'entrée dans les locaux



- L'utilisation du **gel hydro-alcoolique**



Ces mesures peuvent paraître contraignantes, mais elles **sont nécessaires pour vous protéger et protéger les autres**.

Il est du devoir de chacun de se plier à ces mesures sanitaires pour éviter d'être contaminé, mais surtout pour éviter de contaminer vos proches les plus fragiles.



JEUX

CHARADE

Mon premier coule de source

Mon second est un poisson de mer souvent mis en boîte

Mon dernier sert à attacher

Mon tout est une saison

QUIZZ Thème Nature

1- Quel est le cri de l'éléphant ?

- a) Il barrit
- b) Il clapit
- c) Il trompette



2- Laquelle de ces propositions n'est pas un nom de pomme ?



- a) Golden
- b) Reinette
- c) Louise bonne

3- Quel est le nom de cet animal ?

- a) Dragon des mers
- b) Axolote
- c) Curbatus



MANDALA D'HALLOWEEN





SOLUTIONS DES JEUX

CHARADE : EAU, THON, NŒUD = Automne

QUIZZ :

Question 1=a) il barrit Question 2= c) Louise bonne est une poire Question 3 = b) un axolote

RECETTES ECOLO

DEGRAISSER UNE POELE

Nettoyer le gras dans une poêle avec du marc de café à déposer dans la poêle et frotter avec une éponge à vaisselle.

POUR ELOIGNER LES FOURMIS



- Mélanger 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude avec 2 cuillères à soupe de sucre glace.
- Verser le mélange dans un récipient plat comme un bouchon de bocal vide.
- Placer le piège près du nid à fourmi.

RECETTE Economique: Velouté de courge

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



- Pelez votre courge. Attention à vos doigts car la peau est dure !
- Travaillez par tronçons.
- Coupez la chair en gros cubes.
- Mettez à cuire la courge dans une casserole avec de l'eau, du sel, du poivre, et si vous avez, un cube de bouillon de légumes.

L'eau doit juste recouvrir la courge. Laisser mijoter !

- Une fois la courge cuite, Mixez avec une pincée de muscade et de la crème fraîche.

On peut remplacer la crème par une portion de fromage fondu type Vache qui rit ou Kiri.

C'est prêt, dégustez !

DESSERT : CRÈME RENVERSÉE MAISON

Faire chauffer à feu moyen 500 ml de lait avec de la vanille (ou autre parfum), et 50 g de sucre en poudre.

- Pendant ce temps battre 3 œufs en omelette.
- Verser le lait chaud mais non bouillant sur les œufs en continuant de fouetter.
- Mettre dans des petits pots ou ramequins.
- Faire cuire au bain marie au four environ 30 à 45 mn à 180°C (Th5). Attention, l'eau du bain-marie ne doit pas bouillir.
- Laisser refroidir, et conservez au réfrigérateur.

C'est un dessert économique et complet très apprécié des enfants et des plus grands. Vous pouvez le parfumer selon vos goûts au café, à la noisette, ou y ajouter un caramel maison avant cuisson au four



PETITES ANNONCES

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

A VENDRE

Tee shirt femme écru Taille S
Prix : 1€ €



A VENDRE

Ceinture femme cuir rouge Nubuck
Taille 80 cm
Prix : 2 €

APPEL A VOLONTAIRE

Le comité de représentation des majeurs protégés de l'Association Tutélaire des AHP **recherche un(e) ou deux volontaire(s) pour un groupe plus représentatif des majeurs.**

Le comité se réunit en petit groupe environ quatre fois par an pour faire des propositions pour améliorer le fonctionnement de L'ATAHP

Renseignements Tel 06 34 79 42 07 les lundis et mardis.

ESCAPADE PHOTO

Le Jabron

