

N° 8 11/2020



SOMMAIRE

ACTU

INFOS

ZOOM NATURE

BONNES ADRESSES

JEUX

RUBRIQUE ECOLO

RECETTE CUISINE

PETITES ANNONCES

ESCAPADE PHOTOS

Suppl. Attestations
sorties /confinement

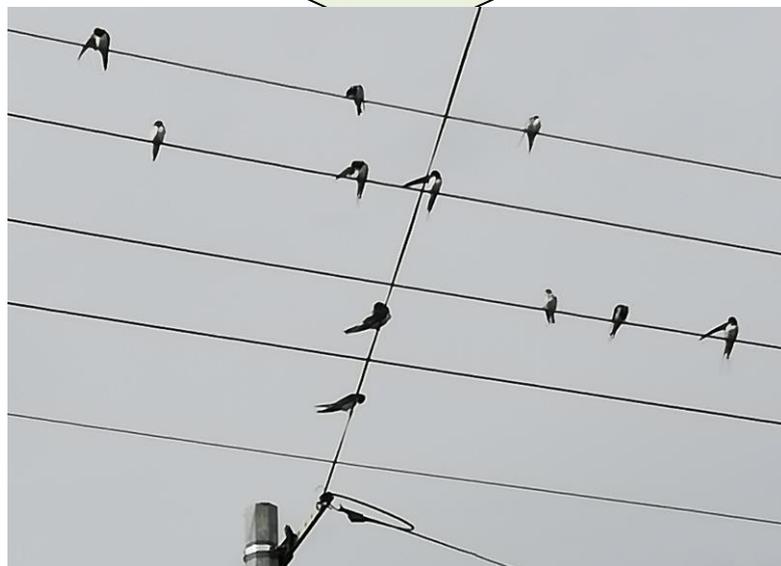
PROVERBES

Comme est novembre, tel sera mars.

Lorsqu'en novembre le feuillage se maintient sur les arbres, l'hiver sera long et dur.

C'est l'automne

**Les hirondelles nous
quittent !**



CONTACT

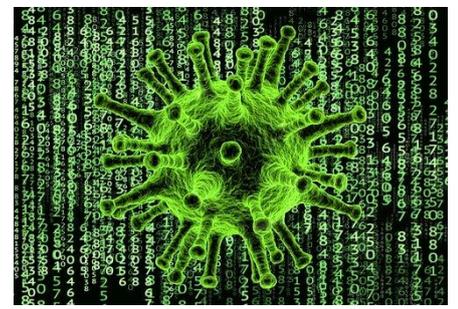
📍 **Pôle animation -atelier journal-Rue Paul
Cézanne-04600 ST AUBAN**

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

☎ **: 06 34 79 42 07**

PERMANENCE TEL les lundis de 13h à 16 h

ACTUALITÉ



Retour du confinement

Nous sommes de nouveau confinés car le virus se propage trop rapidement.

Vous devez rester chez vous et respecter les gestes barrières.

ATTENTION ! POUR SE DÉPLACER IL FAUT UNE ATTESTATION

Il y en a 3 sortes :

Une pour ceux qui travaillent remise par l'employeur

Une pour accompagner les enfants à l'école remise par l'établissement scolaire (tampon et signature de l'école)

Une qui nous concerne tous pour aller chez le médecin ou faire ses courses.

Les attestations sont disponibles sur internet : site du gouvernement.
On peut les télécharger sur son téléphone.

Vous pouvez également en trouver devant la porte d'entrée de l'Association Tutélaire à St Auban.

Pour ceux qui ne peuvent pas se déplacer, vous pouvez nous contacter afin qu'on vous en envoie par courrier (version classique et version FALC).

Vous trouverez un exemplaire à photocopier à la fin de ce journal en version classique.

Lorsque vous devez vous déplacer, vous devez avoir une attestation avec vous et la montrer si vous êtes contrôlé.



Lorsque vous sortez pensez à bien appliquer les gestes barrières



POURQUOI RESPECTER LES GESTES BARRIÈRES

Nous vous rappelons que le virus se propage sous forme de gouttelettes dans l'air qu'on peut transmettre en parlant ou en toussant d'où l'importance de **porter un masque, et de garder une distance d'au moins un mètre avec les autres.**

Ces gouttelettes se déposent sur les objets que l'on touche avec nos mains. On porte plusieurs fois par jours nos mains au visage sans s'en rendre compte.

C'est pourquoi il faut **Se laver régulièrement les mains avec du savon ou un gel hydro-alcoolique**

Il est important de **bien respecter les gestes barrières pour se protéger et protéger sa famille, ses amis et ses collègues de travail.**

INFOS

Nouveau look pour le site de l'ATAHP

Le site ATAHP 04 de l'Association Tutélaire des AHP a été rénové.

Pour ceux qui ont accès à internet, pensez à le consulter pour connaître les dernières actualités et les jours de fermeture des locaux de l'Association Tutélaire afin de ne pas vous déplacer inutilement.

Il y a aussi une nouvelle page concernant l'animation à découvrir. N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques ou idées pour améliorer encore cet outil d'information.

Accès au site : ATAHP 04

MOIS SANS TABAC

Novembre est le mois sans tabac.

Nous soutenons tous les courageux et courageuses qui ont décidé de tenter l'aventure cette année pour arrêter la cigarette !

« Seulement essayer, c'est déjà une victoire sur soi ! »



ZOOM NATURE : Les oiseaux du jardin



Nous les croisons tous les jours dans les parcs et dans nos jardins.

Certains n'ont peur de rien comme les moineaux et les mésanges.

D'autres sont plus discrets tels que les fauvettes et les rouges-gorges qui se rapprochent de nos maisons

avec les premiers froids qui arrivent.

Malheureusement, tout comme les papillons, la population des oiseaux diminue car ils sont également touchés par la destruction de leur habitat et par l'utilisation des pesticides qui détruisent leurs sources d'alimentation.



Recréer et protéger leur habitat dans nos jardins

Les oiseaux nichent dans les arbres et les arbustes. N'hésitez pas à faire quelques plantations dans votre jardin avec des arbustes à baies qui serviront à la fois d'abri et de nourriture.

Le nourrissage pendant la période d'hiver

Pendant les périodes de grand froid entre mi-novembre et mi-mars, on peut aider les oiseaux à se nourrir. Attention, il ne faut pas arrêter le nourrissage pendant la période de froid, et évitez de placer les mangeoires à portée des prédateurs, notamment les chats. Pensez aussi à leur offrir un petit abreuvoir d'eau claire.

Voir la rubrique écolo pour fabriquer des boules de graisse.



Les Abris à oiseaux :

Pour les plus bricoleurs d'entre vous, on peut construire des abris pour les oiseaux. Il existe plusieurs sites sur internet avec des tutoriels pour vous aider à les fabriquer (nous vous conseillons le site LPO Ligue de la protection des oiseaux).

Le diamètre d'entrée du nichoir est différent selon les espèces. Par exemple, sur la photo, il s'agit d'un abri pour les mésanges bleues.

Attention, pour mieux le protéger des prédateurs, il est inutile de poser un perchoir pour aider l'oiseau à entrer dans l'abri.

BONNES ADRESSES

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

Nous les publierons dans les prochains numéros.



La Friperie Le Shop'in est située à **Château-Arnoux**, sur le belvédère pas très loin du Casino, en face de l'agence du Crédit Agricole.

On y trouve des vêtements de seconde main à des prix très abordables.

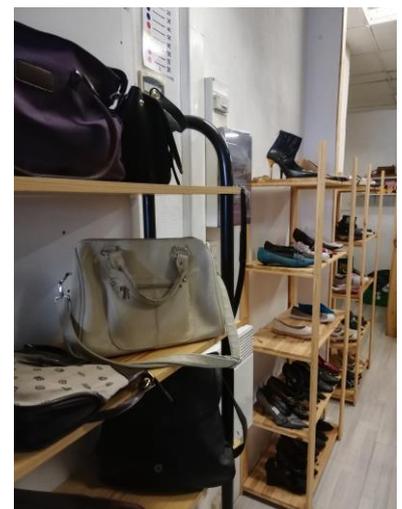
Si vous achetez plusieurs articles, vous pourrez faire des affaires (4 articles pour le prix de 3 articles).

Il y a un rayon spécial « grande taille ».



On y trouve aussi des vêtements pour les enfants, et un rayon chaussures avec quelques sacs à main.

Le magasin est fermé les dimanches et les lundis. Il ouvre à partir de 9h00 le matin et 15h00 l'après-midi.



N'hésitez pas à y faire un tour.

Pensez à prendre votre masque avant d'aller faire votre shopping !

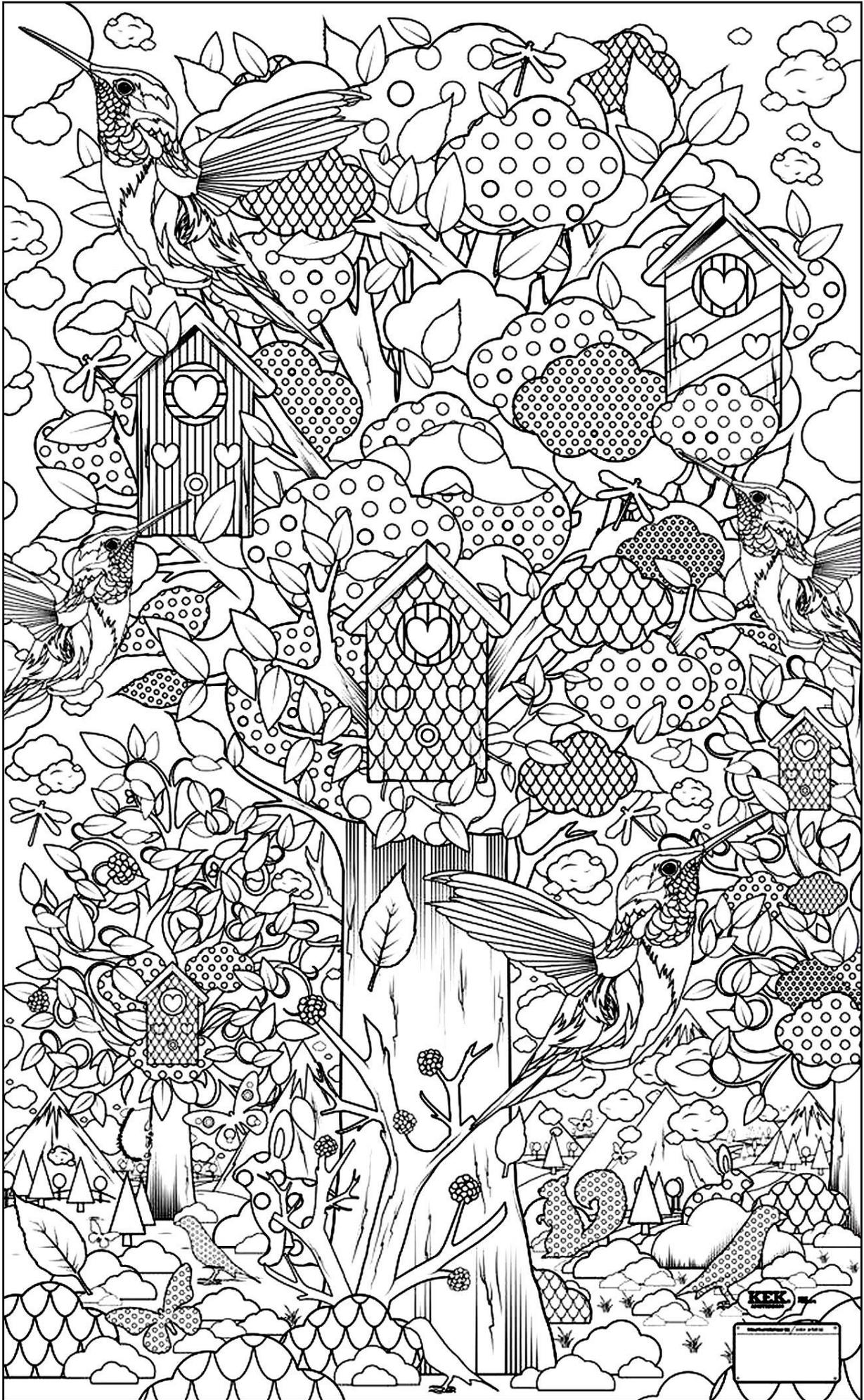
JEUX

QUI SUIS-JE ?

- 1- Je suis un oiseau qui pond mes œufs dans le nid des autres.
- 2- Je suis un roi de France également appelé le roi Soleil.
- 3- J'étais un chanteur très connu qui aimait allumer le feu avec Gabrielle.

TROUVEZ LES 10 DIFFÉRENCES







SOLUTIONS DES JEUX

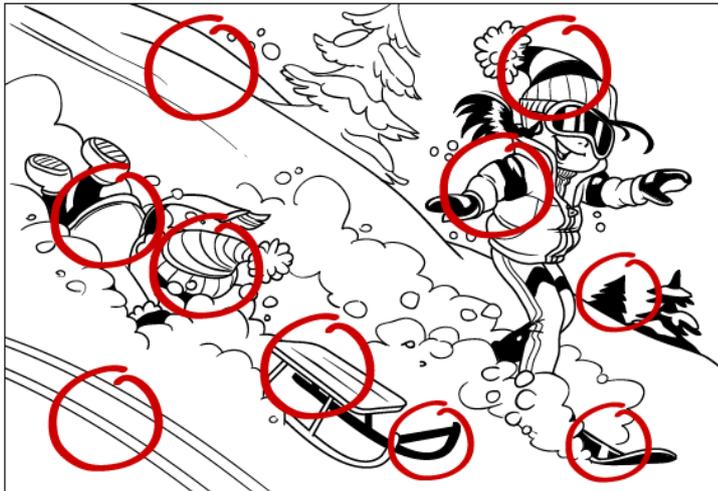
QUI SUIS-JE ?

1-Le coucou

2- Le roi Louis XIV (14)

3-Johnny Halliday

LES 10 DIFFÉRENCES



RUBRIQUE ECOLO

Fabriquer des boules de graisse pour nourrir les oiseaux en hiver.

Dans un pot de yaourt ou de confiture en verre, Ramollir doucement de la graisse végétale type margarine, Végétaline, huile de coco ...

Y mélanger différentes graines **non salées** (pépins de pommes et poires, flocons d'avoine, des graines de tournesol, mais concassé, cacahouètes en coques nature, brisures d'amandes, noisettes et noix)

Former des boules de la taille d'une mandarine en y incorporant un bout de ficelle ou de raphia pour les accrocher plus tard. Vous pouvez aussi utiliser des moules en silicone ou en plastique type pot de petits suisses.

Laisser durcir quelques heures au réfrigérateur.

Installer les boules de graisse dans une mangeoire, ou suspendre à votre arbre.

RECETTE : Farcis végétariens

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

Utilisez des légumes de saison, ici nous avons pris les dernières courgettes et tomates du jardin. Mais il est possible de farcir des aubergines, un potimarron ...



- Coupez les courgettes en 2 dans le sens de la longueur, et les précuire à la vapeur environ 10 mn. Coupez en deux les tomates.
 - Creusez et récupérez la chair à l'intérieur des légumes.
 - Faites revenir des échalotes ou des oignons, ajoutez des champignons frais ou en boîte, ajoutez la chair des légumes, une pincée de cumin, saler et poivrer, laissez cuire.
 - Ajoutez à la farce, une ou deux portions de fromage fondu type Kiri ou vache qui rit et un morceau de roquefort (facultatif).
- Farcir les légumes, saupoudrer de gruyère râpé, et cuire au four environ 20 à 30 mn. C'est prêt !

RECETTE MIAM : Poires pochées à la verveine

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

- Peler des petites poires type louise bonne
- Mettre un peu d'eau et deux branches de verveine dans une casserole. On peut y ajouter un peu de sucre.
- Y pocher les poires à petite ébullition sous couvercle.
- Dresser dans une assiette avec un peu d'infusion.
- Pour les plus gourmands, on peut arroser les poires de caramel ou de chocolat fondu.



PETITES ANNONCES

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



**Des tee-shirts et des tops
(Taille S/36 à M) sont
disponibles au local du
Soulèu
pour 1 €.**



A DONNER Aux Fans de Foot

Nous avons quelques cartes à collectionner de joueurs de football pour les enfants.

Contactez nous pour les réserver.



ESCAPADE

Le couvent des Cordeliers à FORCALQUIER



ATTESTATION DE DÉPLACEMENT DÉROGATOIRE

En application des mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de covid-19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire.

Je soussigné(e),

Mme/M. :

Né(e) le : à :

Demeurant :

certifie que mon déplacement est lié au motif suivant (cocher la case) autorisé en application des mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de Covid19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire¹ :

- Déplacements entre le domicile et le lieu d'exercice de l'activité professionnelle ou un établissement d'enseignement ou de formation, déplacements professionnels ne pouvant être différés, déplacements pour un concours ou un examen.
- Déplacements pour effectuer des achats de fournitures nécessaires à l'activité professionnelle, des achats de première nécessité² dans des établissements dont les activités demeurent autorisées, le retrait de commande et les livraisons à domicile.
- Consultations, examens et soins ne pouvant être ni assurés à distance ni différés et l'achat de médicaments.
- Déplacements pour motif familial impérieux, pour l'assistance aux personnes vulnérables et précaires ou la garde d'enfants.
- Déplacement des personnes en situation de handicap et leur accompagnant.
- Déplacements brefs, dans la limite d'une heure quotidienne et dans un rayon maximal d'un kilomètre autour du domicile, liés soit à l'activité physique individuelle des personnes, à l'exclusion de toute pratique sportive collective et de toute proximité avec d'autres personnes, soit à la promenade avec les seules personnes regroupées dans un même domicile, soit aux besoins des animaux de compagnie.
- Convocation judiciaire ou administrative et pour se rendre dans un service public
- Participation à des missions d'intérêt général sur demande de l'autorité administrative
- Déplacement pour chercher les enfants à l'école et à l'occasion de leurs activités périscolaires

Fait à :

Le : à :

(Date et heure de début de sortie à mentionner obligatoirement)

Signature :

- ¹ Les personnes souhaitant bénéficier de l'une de ces exceptions doivent se munir s'il y a lieu, lors de leurs déplacements hors de leur domicile, d'un document leur permettant de justifier que le déplacement considéré entre dans le champ de l'une de ces exceptions.
- ² A utiliser par les travailleurs non-salariés, lorsqu'ils ne peuvent disposer d'un justificatif de déplacement établi par leur employeur.
- ³ Y compris les excursions à titre gratuit (distribution de denrées alimentaires...) et les déplacements liés à la perception de prestations sociales et au retrait d'espèces.