

N° 9 12/2020



PROVERBES

Décembre trop beau, été dans l'eau.

Qui prend le Soleil à Noël, souvent à Pâques se gèle.

SOMMAIRE

ACTU/INFO

ZOOM NATURE

DOSSIER DU MOIS

JEUX spécial Noël

MANDALA

DÉCO DE NOËL

RECETTES CUISINE

PHOTO

SUPPLÉMENT : le
chauffage électrique



CITATION

Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles.

Sénèque

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 ou routine ? : Le confinement se poursuit !

Pensez bien à vous déplacer avec une attestation car l'amende est salée !

Vous paierez 135 € en cas de verbalisation. Il est possible de contester l'amende dans le délai indiqué sur la contravention.

En cas de non paiement, la somme est majorée à 375 €.

Si vous êtes de nouveau verbalisé dans les 15 jours suivant votre première amende, la somme augmente à 200 € et 450 € en cas de non paiement. Au bout de 3 verbalisations sur un mois, les choses s'aggravent et deviennent un délit puni d'une peine de prison jusqu'à 6 mois et l'amende est portée à 3 750 €.



Gardez donc votre argent pour vous et remplissez l'attestation. Cela prend 2 mn !

Les attestations sont disponibles sous format papier à l'entrée de nos locaux, nous pouvons vous en envoyer, et vous pouvez les télécharger sur le site de l'ATAHP, onglet animation, article confinement.

INFOS : Ouvrez-vous !



Le site Facebook [Atahp pôle anim](#) est ouvert. N'hésitez pas à le consulter.

Pour les personnes en recherche d'emploi, vous y trouverez des annonces de pôle emploi et des missions locales.

Pour les publications privées, vous pouvez également rejoindre le groupe.

Il faut un peu de temps pour la mise en route mais plus vous serez nombreux à nous rejoindre, plus les informations pourront circuler dans un esprit d'entraide.

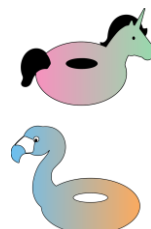
Vous quittez un logement sympa ? Merci de nous le signaler pour aider ceux qui cherchent à se reloger.

Votre patron embauche ? Parlez-en dans le groupe, une personne en recherche d'emploi sera peut-être intéressée



Vous êtes confiné, seul à la maison ? Ne restez pas isolé rejoignez le groupe pour échanger sur une recette, le dernier film vu à la télé, demander une information, partager une photo rigolote, une bonne blague On en a besoin en ce moment !

Allez que les plus courageux se jettent à l'eau ! N'ayez pas peur, l'anim sera là avec une bouée !



ZOOM NATURE : Nos amis les chats



C'est bien connu, les chats aiment avoir leur confort.

En ces temps de confinement, beaucoup ont la chance d'avoir leurs maitres à la maison. Un peu de compagnie, c'est toujours bien agréable.



Cependant, il ne faudrait pas pour autant oublier que l'activité principale du chat reste la sieste.

Hé oui ! Un chat dort environ 12 à 16 h par jour. Vous comprendrez mieux pourquoi il apprécie les coins calmes et douillets. Il saura choisir tout seul ses endroits préférés pour ses moments de détente. Il recherche souvent les endroits ensoleillés et la proximité des sources de chaleur comme un bon radiateur.



Les chats sont également de grands curieux, ils adorent les fenêtres pour voir ce qui se passe dehors.

Mais ce qu'ils aiment par-dessus tout, ce sont les cachettes d'où ils peuvent épier les mouvements de la maison sans être vus !

Soyez sympa ! Faites comme si vous ne l'aviez pas vu.

DOSSIER DU MOIS outils de communication:

LES APPELS EN VISIO

Depuis le confinement de mars 2020, avec le virus Covid qui a imposé une distance entre les personnes, de nouveaux modes de communication se sont développés.

Aujourd'hui, on entend beaucoup parler des appels téléphoniques en visio, ou en visio-conférence.

Il s'agit d'un appel où l'on peut se parler avec le micro et aussi se voir avec la caméra de son téléphone portable. On peut même discuter à plusieurs personnes sans avoir à se déplacer. Cela permet de rester en contact avec ses proches lorsqu'ils habitent loin, ou de communiquer à distance, notamment pour le travail.

Il est même possible parfois d'effectuer un rendez-vous médical selon son problème de santé.

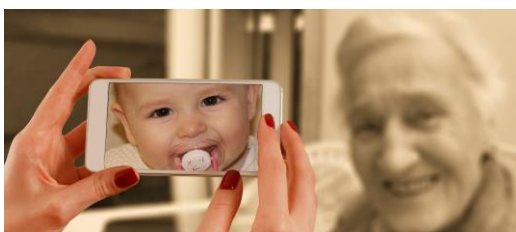
Pour passer des appels visio, il faut avoir un téléphone mobile avec micro et caméra type smartphone ou iPhone, et une connexion internet.

La plupart du temps les appels visio sont inclus dans votre forfait mobile, et ne présentent pas de coût supplémentaire.

Mais attention à votre consommation d'internet si vous n'êtes pas connecté à votre WIFI. En 3 ou 4G, l'appel peut rapidement vider votre enveloppe mensuelle d'internet mobile.

Certains téléphones ne proposent pas l'appel visio. Si c'est le cas de votre téléphone, il existe des applications gratuites comme Whatsapp, Messenger (Facebook*) ou Skype qui vous permettent de passer des appels en visio.

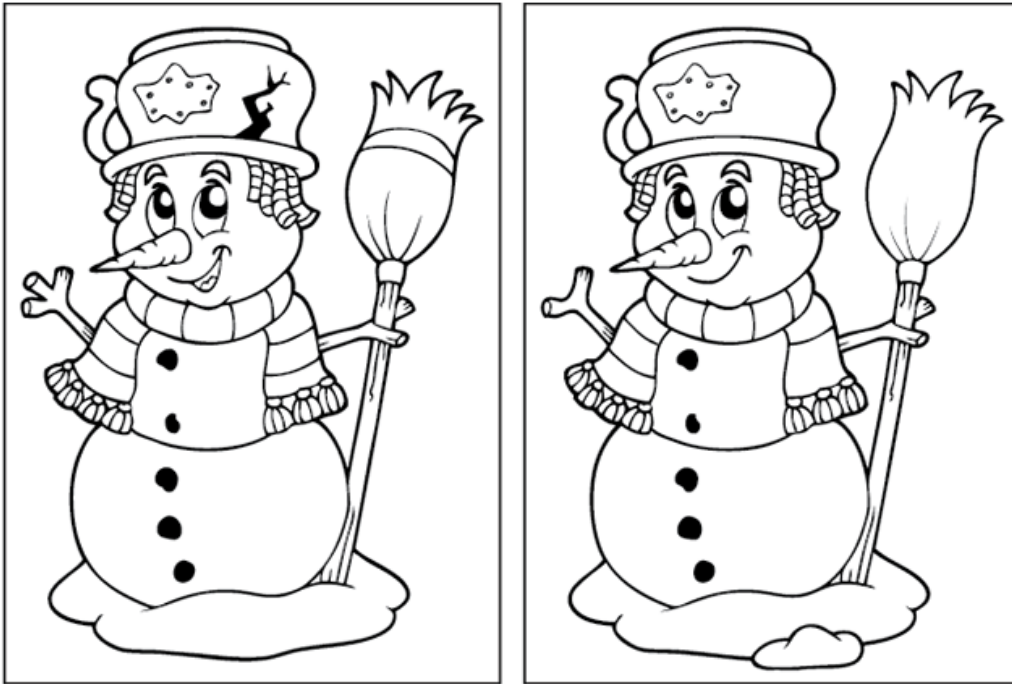
Attention ! Pour passer un appel visio avec ces applications, la personne que vous appelez doit aussi utiliser la même application, sinon cela ne marchera pas.



En ces temps confinés, pourquoi ne pas passer un appel vidéo à vos proches pour les fêtes de fin d'année.

JEUX : Spécial Enfants en Vacances

JEU DES 7 DIFFÉRENCES



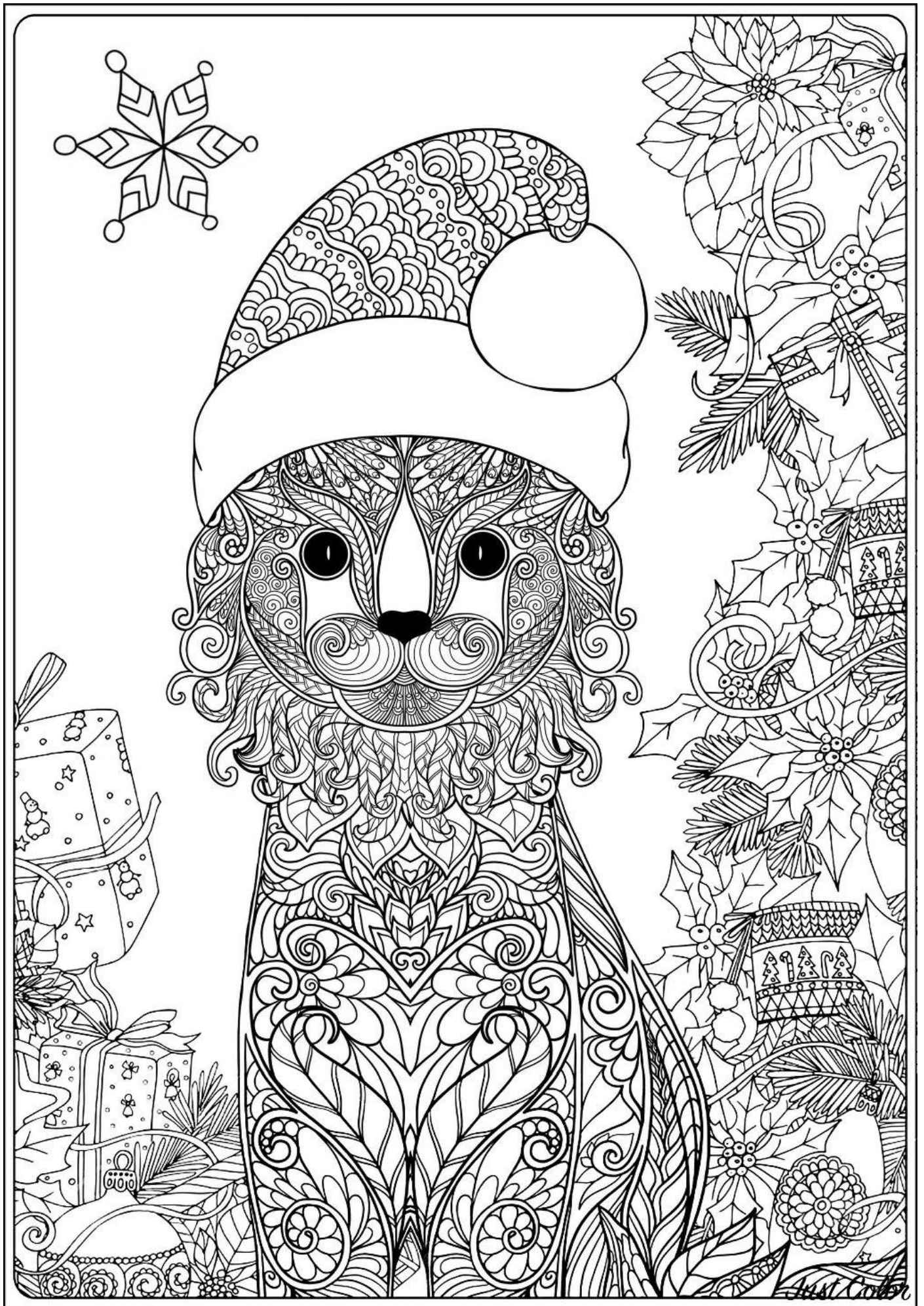
A-CHARADES

1-Mon premier sert à démontrer
Mon second sauce avec sa mie
Mon tout se décore à Noël

2- Mon premier a été fait en fermant 1 livre
Mon second est 1 plante de Provence
Mon tout travaille pour le Père Noël

MOTS FLÉCHÉS





DÉCO: Spécial enfants / vacances de Noël



1- Dessine le contour de ta main sur un carton ou une feuille épaisse en faisant un arrondi au niveau du poignet.

2-Découpe la forme de ta main.

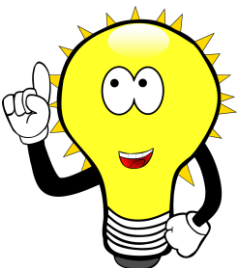


3-Perce un petit trou et fait une attache avec de la ficelle ou de la laine.

4- Colorie, plie, colle et décore tes mains comme tu en as envie avec ce que tu peux trouver dans la maison ou le jardin.



5- Attache tes décors sur ton sapin. BRAVO ! Ton sapin est super

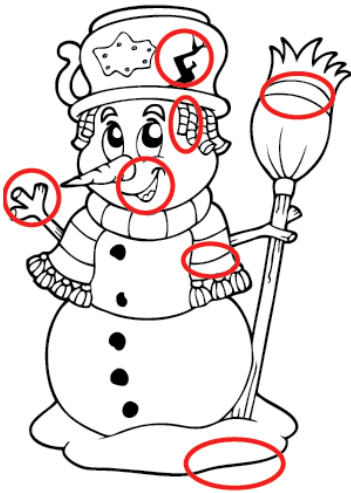


Si tu n'as pas de colle, verse un peu de lait dans une soucoupe et trempe un petit pinceau ou ton doigt pour coller le papier.

Tu peux te faire un mini sapin avec des branches sèches ramassées en promenade et rassemblées en bouquet que tu décoreras toi-même.



SOLUTIONS DES JEUX



B – charades

1 – ça et Pain (sapin)

2 – Lu et Thym (lutin)

carte

sapin

père-noël

cadeau

renne

www.lesmots.com

RECETTE MIAM : Poulet à la crème

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

- Dans une cocotte, faites revenir des échalotes ou oignons, les blancs de poulet et les champignons.
- Déglacez la casserole au vin blanc, salez, poivrez, ajoutez un bouquet garni et 2 rondelles de citron. Mouillez à hauteur et laissez mijoter environ 20 mn.
- Un fois le bouillon réduit, enlevez le bouquet garni et le citron, filtrez éventuellement, puis remettre la cocotte sur feu doux en ajoutant de la crème fraîche liquide. Rectifiez l'assaisonnement, et laissez épaissir sur feu doux environ 10 mn.



RECETTE MIAM MIAM: Truffes au chocolat

- Fondre 125g de chocolat noir pâtissier au bain-marie avec 2 c à soupe d'eau.
- Hors du feu, ajouter 75g de beurre, un jaune d'œuf et le parfum choisi (rhum, vanille, zestes d'orange ...)
- Laisser raffermir au frais dans le réfrigérateur une bonne demi-heure.
- Façonner vos truffes et les rouler dans du cacao en poudre, ou de la noix de coco ...



BONNES FÊTES A TOUS NOS ABONNÉS





SUPPLÉMENT

Dossiers d'hiver

FICHE INFOS PRATIQUES

Le chauffage électrique

LE CHAUFFAGE ÉLECTRIQUE

Avec le chauffage électrique, il faut faire attention car on peut très vite avoir de grosses factures d'électricité pendant l'hiver.

Voici quelques astuces pour faire des économies sans prendre froid !



Astuce 1 CHASSE AUX COURANTS D'AIR

A l'automne, avant les grands froids, vérifier les portes et fenêtres pour y traquer fissures, joints décollés ou courants d'air à colmater avec des joints isolants adhésifs.




Si vous avez des boudins en tissu, mettez-les au pied des portes.

Collez un film plastique sur les fenêtres sans double vitrage.

Astuce 2 RIEN DEVANT LES RADIATEURS

Pour que les radiateurs soient efficaces, dégager l'espace autour de la source de chaleur. Ne mettez pas un meuble devant les radiateurs.

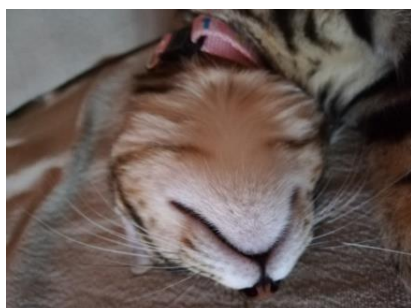
 Installer des films isolants ou du papier alu entre le mur et le radiateur pour renvoyer la chaleur dans les pièces. Attention ! L'isolant ne doit pas toucher le radiateur (risque incendie). Si l'on n'est pas très bricoleur, on peut faire appel à un professionnel qui établira un devis pour la pose.

Astuce 3 ENTRETENIR SES ÉQUIPEMENTS

Dépoussiérer régulièrement vos radiateurs.



Astuce 4 LA BONNE TEMPÉRATURE



On recommande en général une température de 19 à 20 °C dans les pièces de vie (salon et salle à manger) et 17°C pour les chambres à coucher.

Si vous avez des pièces inutilisées, ne coupez pas le chauffage mais maintenez-le à 16-17°C pour éviter de refroidir le reste de la maison.

Pensez à laisser vos portes fermées pour conserver à chaque pièce sa température.

Si vous êtes frileux, portez un gilet, regardez la télé sous un plaid, savourez un chocolat chaud ... Tout sera plus économique et écologique que de monter la température du chauffage.



Baisser la température de 1 degré permet d'économiser 7 % sur sa facture de chauffage.

Si vous devez vous absenter plusieurs jours en hiver, baissez la température mais attention ! Maintenez une température d'au moins 12°C pour éviter le gel des canalisations.

Pour ceux qui s'absentent la journée pour le travail par exemple, pensez à baisser le chauffage s'il n'y a personne à la maison.

Astuce 5 AÉRER 10 MINUTES PAR JOUR



Même par temps froid, il faut aérer les pièces après avoir baissé le chauffage au minimum.

10 minutes suffisent deux fois par jour dans la matinée et l'après-midi. Laisser ouvert trop longtemps n'est pas utile et peut couter cher sur vos factures d'hiver.

En effet, renouveler l'air permet de chasser la vapeur d'eau produite par la préparation des repas, la respiration des habitants ...



Chauffer un air humide demande plus d'énergie et augmente la facture.



Astuce 6 LE SOLEIL EST LE BIENVENU

Nous habitons l'une des régions les plus ensoleillées de France, alors pendant la journée laissez vos volets, rideaux et stores ouverts ! Le soleil vous chauffe gratuitement et votre chat, si vous en avez un, vous dira merci.

Astuce 7 DÈS QUE LE SOLEIL SE COUCHE, JE FERME TOUT !

A l'inverse, le soir dès qu'il n'y a plus de soleil, je ferme les volets, stores et rideaux pour conserver la chaleur.

Astuce 8 UTILISER LES ROBINETS THERMOSTATIQUES



Si vos radiateurs sont équipés de robinets, vous pouvez les utiliser pour moduler le chauffage de la pièce en fonction de son usage.

Ils sont pratiques dans la salle de bain pour éviter d'allumer et d'éteindre le radiateur (à éviter). On monte la température avant d'aller faire sa toilette, et on le baisse au minimum le reste de la journée.



Les robinets thermostatiques peuvent faire baisser votre consommation de 5 à 10 %.

Astuce 9 JE PROGRAMME MON CHAUFFAGE

Si votre logement est équipé d'un programmateur, vous pouvez également choisir les plages horaires pendant lesquelles vous chaufferez votre appartement.

Voilà ! Quelques petits gestes simples pour alléger les factures !

Passez un bon hiver !

