

**N° 02-2021**



## PROVERBES

Quand février pleure, avril rit.

## SOMMAIRE

**ACTU** Les dates du mois

**INFO :** Chiffres 2021,  
infos santé covid

**FICHE PRATIQUE :**  
S'actualiser à Pôle  
Emploi

**JEUX**

**COTÉ PRATIQUE :**  
Chasser les odeurs de  
friture

**RECETTE CUISINE :**  
Les crêpes de la  
Chandeleur

**ESCAPADE PHOTOS**



## CITATION

**La vie mettra des pierres sur ta route. A toi  
de décider d'en faire des murs ou des ponts.**

**Coluche**

## CONTACT

📄 Pôle animation -atelier journal-Rue Paul Cézanne-  
04600 ST AUBAN

✉ Envoyez un mail à [odile.restelli@atahp.org](mailto:odile.restelli@atahp.org)

☎ : 06 34 79 42 07      Portable : 06 34 18 24 86

PERMANENCE TEL les lundis et mardis de 13h à 16 h

## ACTU : Les dates du mois

- **02 février** c'est la chandeleur, Vive les crêpes !
- **14 février** c'est la St Valentin !
- **16 février** c'est Mardi Gras, est-ce que la covid laissera la place à Monsieur CARNAVAL ?

## LES INFOS EN CHIFFRES au 01/01/2021

**Travail** : Le SMIC horaire brut passe à 10.25 € de l'heure soit 8.11 € net

**Consommation** : le timbre-poste est à 1.28 € en tarif rapide (timbre rouge) et 1.08 € en tarif éco (timbre vert). Les recommandés sont désormais à 4.40 €

**Tabac** : Les cigarettes augmentent en moyenne de 0.10 € par paquets de 20.

## INFOS COVID *(infos sur le site atahp onglet animation)*

- **Les jours de carence sont supprimés** pour les testés positifs au covid pour favoriser l'isolement à domicile pendant la contagion
- **La campagne de vaccination a commencé** en France depuis le 27 décembre dernier. Le vaccin est conseillé mais pas obligatoire. Les personnes âgées en EHPAD font partie de la première tranche de vaccination avec les personnels de santé.
- **Un télé service** est ouvert sur ameli et la MSA, depuis le 10 janvier pour les personnes qui ne peuvent pas télé-travailler et qui présentent des symptômes de la Covid-19. Elles doivent **demandeur un arrêt de travail dérogatoire sur le site** (4 jours sans délai de carence) afin de s'isoler avant même de passer un test de dépistage.
- **Renforcement des gestes barrières** avec l'arrivée du variant de la covid 19 :
  - on doit désormais maintenir une **distance de 2 mètres** entre 2 personnes
  - Les **masques** préconisés doivent présenter un pouvoir **filtrant d'au moins 90%**, **on ne peut plus utiliser les masques en tissu fabriqués à la maison.**
  - Le **couvre feu est maintenu de 18h à 6h** sauf motif dérogatoire avec une attestation. Des attestations sont à disposition à l'entrée de l'ATAHP, ou sur le site onglet animation, et à demander par téléphone si besoin pour un envoi courrier.
- **Un troisième confinement reste possible. Pour les personnes seules** ou ayant besoin de parler, il y a des **plateformes téléphoniques** (voir Azuré de janvier). **Vous pouvez aussi appeler l'animation** (permanences les lundis et mardis après-midis), ou rejoindre le groupe Facebook : Atahp pôle anim. **N'hésitez pas ! Nous sommes toujours contents d'avoir de vos nouvelles.**

# FICHE PRATIQUE : Actualisation à Pôle Emploi

## JE M'ACTUALISE A POLE EMPLOI

### Vous êtes inscrit à Pôle Emploi ?



Vous devez vous actualiser chaque mois pour maintenir votre inscription et recevoir le paiement de vos allocations.

**C'est une obligation.**

### Quand s'actualiser ?

Tous les mois entre le 28 du mois en cours et le 15 du mois suivant.

Comment ? Avec son identifiant et son code personnel.

Vous trouverez votre identifiant sur un courrier ou une notification de Pôle Emploi.

Où s'actualiser ? Vous avez 3 possibilités



**1- PAR TELEPHONE** Au numéro **3949**. Vous donnerez vos identifiants et code et vous laisserez guider.



**2- SUR INTERNET** avec un ordinateur sur [www.pole-emploi.fr](http://www.pole-emploi.fr). En bas et à gauche de la fenêtre, cliquez sur « je m'actualise », et répondez à toutes les questions en cochant les cases « oui » ou « non ».

Si vous avez travaillé, vous devrez noter le nombre d'heure et le montant de votre salaire.

**Attention !** Même une seule heure de travail doit être déclarée, et c'est le salaire **brut** qu'on doit noter.

A la fin du questionnaire, bien vérifier que vous avez coché **oui** pour la ligne «**êtes-vous toujours en recherche d'emploi** ». C'est cette case qui permet le maintien de vos droits.

Déclarer votre situation mensuelle

Du 01/05/2012 au 31/05/2012 :

Cochez les (☑) cases correspondant à votre cas.

Avez-vous travaillé ?	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non
Avez-vous été en stage ?	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non
Avez-vous été en arrêt maladie ?	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non
Percevez-vous une nouvelle pension retraite ?	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non
Percevez-vous une nouvelle pension d'invalidité de 2 <sup>ème</sup> ou 3 <sup>ème</sup> catégorie ?	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non
Êtes-vous toujours à la recherche d'un emploi ?	<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non

Valider votre réponse

### 3- SUR UNE TABLETTE OU UN PORTABLE avec une application gratuite à télécharger «**pôle emploi mon espace** »

A gauche de l'écran de votre smartphone apparait la mention «**Actualisation ouverte** ». Vous devez répondre aux questions bleues et qui deviennent ensuite vertes lorsque vous les validez.

## Besoin d'accompagnement ?



N'hésitez pas à consulter le tutoriel de Pôle Emploi sur You tube (lien sur Facebook animatahp).

Il existe également un tuto simple expliquant comment envoyer des pièces de son espace personnel sans se déplacer.

Vous n'avez pas d'ordinateur pour vous actualiser ?

Vous souhaitez un accompagnement pour la première actualisation ?

Vous pouvez aussi nous contacter pour un RV :

Service animation ☎ **06 34 79 42 07**

**Les lundis et mardis de 10h00 à 16h30**

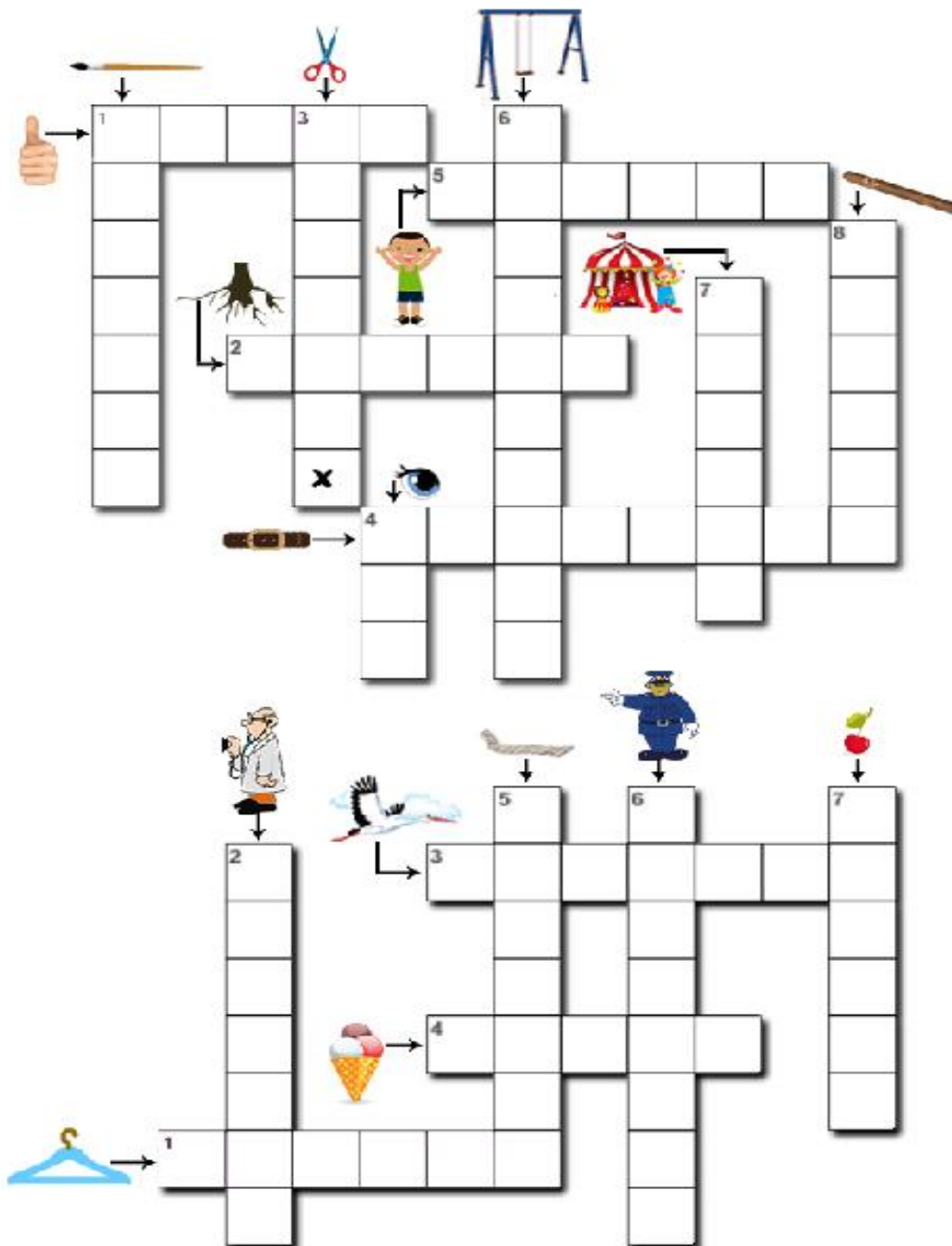
**Cette fiche est disponible sur le site ATAHP. Vous pouvez également la demander par téléphone.**



# JEUX

## CHARADES

- 1- Mon premier est cultivé par le paysan
  - 2- Mon deuxième est mon index quand je compte mes doigts
  - 3- Je peux demander ma troisième si j'ai un Rendez-vous
- Mon tout est une fête où l'on fait sauter les crêpes.



Les mots utilisés : cintre, cigogne, cigare, cirque, glace, cerise, policier, pouce, pinceau, ceinture, cil, racine, garçon, médecin, ficelle, cirque, balançoire, ciseaux.

## CÔTÉ PRATIQUE : Chasser les odeurs de friture

Le mois de février est le mois de la friture avec les bugnes et beignets de Carnaval.

Voici une astuce préventive :

Mettez une branche de persil ou quelques graines de coriandre dans le bain de friture avant utilisation.

Si le mal est fait, et que toute la cuisine sent déjà la friture, pas de panique !

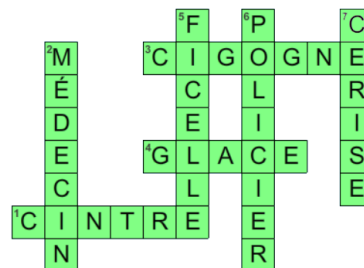
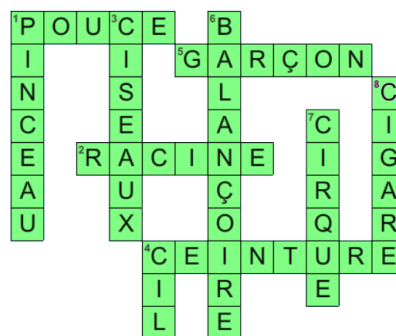
Faites bouillir 2 à 3 cuillères à soupe de vinaigre blanc durant 5 minutes, et laissez la vapeur dégagée quelques minutes dans la cuisine fermée. Puis aérez la pièce. Si vous craignez l'odeur un peu âcre du vinaigre, essayez avec un citron.



### CHARADES

1- champs    2-deux    3- l'heure  
**CHANDELEUR**

### SOLUTIONS DES JEUX



### INFO DERNIÈRE MINUTE

Nouveau ! Le service animation a un numéro de portable avec une messagerie.  
A noter dans vos contacts : **Portable : 06 34 18 24 86**

## RECETTE : Des crêpes légères pour la Chandeleur ?



- Formez un puits avec 100 g de farine et une pincée de sel.
- Ajoutez 2 œufs, 1 c à soupe d'huile et 250 ml de lait.
- Mélangez délicatement avec un fouet pour éviter les grumeaux, puis plus vigoureusement par la suite en ajoutant progressivement un peu d'eau froide pour obtenir une Pâte assez liquide et bien lisse.
- Si vous faites uniquement des crêpes sucrées, ajoutez un parfum (vanille, rhum, eau de fleur d'oranger ....).

- Laissez reposer au frais pendant au moins deux heures.
- Les cuire dans une poêle chaude.

PS : Pour les plus téméraires qui les font sauter, attention au plafond !

Il n'y a plus qu'à les déguster selon la fantaisie et les goûts de chacun ...

Salées (béchamel jambon, poire/roquefort, chèvre/miel ...)



Ou sucrées (au chocolat, caramel salé/noisettes, aux fruits ...)

# ESCAPADE PHOTO : L'ATAHP sous la neige

