

N° 04-2021



PROVERBE

Un mois d'avril pluvieux amène un été serein.



SOMMAIRE

DATES DU MOIS

ACTU / INFOS

FICHE PRATIQUE :

La C.P.A.M. 04

JEUX

ASTUCES ECOLO

RECETTE CUISINE :

Crostini et Moelleux
minceur aux pommes

PETITES ANNONCES

ESCAPADE PHOTOS

CITATION

Il est malheureux que les gens ne voient que les différences qui les séparent. S'ils regardaient avec plus d'amour, ils discerneraient surtout ce qu'il y a de commun entre eux, et la moitié des problèmes du monde seraient résolus.

Paulo Coelho

CONTACT

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

✉ Envoyez un mail à odile.restelli@atahp.org

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

PERMANENCE TEL les lundis de 13h à 16 h

Les dates du mois

01 avril : Poisson d'avril

02 avril : Journée mondiale de sensibilisation à l'autisme

03 au 05 avril : Week-end de Pâques

15 avril C'est la fête des secrétaires

INFOS ATAHP

Les locaux de l'Association seront fermés le 12 avril

INFOS carrefour château-Arnoux St-Auban

Depuis le 15 mars Une navette gratuite est mise en place entre les deux communes. Nous tenons à votre disposition copie des horaires et des arrêts (voir aussi sur Facebook). Il y a un arrêt à la mairie de Château pour les extérieurs avec un arrêt quartier de la Casse Rue des Pénitents donc pas trop loin de l'Association Tutélaire.

SCOOOP Anim !

Les activités collectives reprennent à compter du **13 avril 2021**

Les mardis à partir de **13h30 jusqu'à 16h30** en petit groupe de 4 à 5 personnes pour tenir compte des gestes barrières.

Les lundis après-midis seront réservés à l'utilisation de l'ordinateur en individuel

Inscriptions par téléphone, SMS au **06 34 18 24 86**

ou mails odile.restelli@atahp.org

INFOS SALARIÉS ESAT ADAPEI

Depuis le 01/02/2021, les salariés des ESAT de Saint-Auban et Manosque doivent justifier 15 jours à l'avance d'une absence planifiée ou de leurs dates de congés. Une note a été rédigée par votre employeur. Cette note peut être consultée sur le site de l'ATAHP - onglet animation - rubrique « relai infos ADAPEI » - article absences en ESAT.

INFOS COVID

Nous vous rappelons que nous tenons des masques à votre disposition dans nos locaux, n'hésitez pas à nous contacter si vous n'en avez pas reçu.

CONTINUEZ A BIEN RESPECTER LES GESTES BARRIÈRE

Son logo :



Ses Missions

Cet organisme gère l'assurance maladie et les accidents du travail des **personnes relevant du régime général.**

Elle effectue les affiliations et envoie les cartes d'assurés et attestations de droits. Elle assure le remboursement des frais médicaux selon le pourcentage du régime de base.

Elle règle les indemnités journalières des salariés en maladie.

Elle intervient également pour les rentes accidents du travail et pensions d'invalidité des salariés du régime général.

Ses locaux

Sur notre département, les locaux sont situés à Digne Les Bains.

Son adresse : **3, Rue Alphonse Richard 04010 DIGNE LES BAINS.**

Comment effectuer des démarches auprès de la CPAM ?

Aujourd'hui, on peut effectuer presque toutes les démarches auprès de la CPAM sans se déplacer grâce au site internet AMELI.



Ce site donne des informations générales. Il permet aussi de remplir en ligne ou de télécharger les imprimés nécessaires pour effectuer des démarches. On peut suivre ensuite le suivi de ses démarches sur son espace personnel.

Quelles démarches je peux avoir à effectuer auprès de la CPAM ?

Dans l'espace personnel, on peut suivre ses remboursements de soins, déclarer la perte de sa carte vitale, télécharger une attestation de droits, suivre une demande de CSS ou un renouvellement de 100%

ATTENTION ! Excepté les bénéficiaires de la CSS pour les personnes à faible revenus, il est important de souscrire à une complémentaire santé pour être bien remboursé, car la CPAM ne rembourse pas la totalité des frais médicaux engagés même lorsqu'on bénéficie d'un 100% qui ne couvrira que les soins liés à l'affection prise en charge.

Vous avez des questions ?



Contactez-nous si vous avez des questions, nous essaierons d'y répondre.



Grâce à vous, cela nous permettra également de compléter plus finement cette fiche.

Besoin d'accompagnement ?

Vous n'avez pas d'ordinateur ?

Vous souhaitez un accompagnement pour vos démarches?

N'hésitez pas à nous contacter pour un RV :

Service animation ☎ **06 34 79 42 07 / 06 34 18 24 86**

Les lundis et mardis de 10h00 à 16h30



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

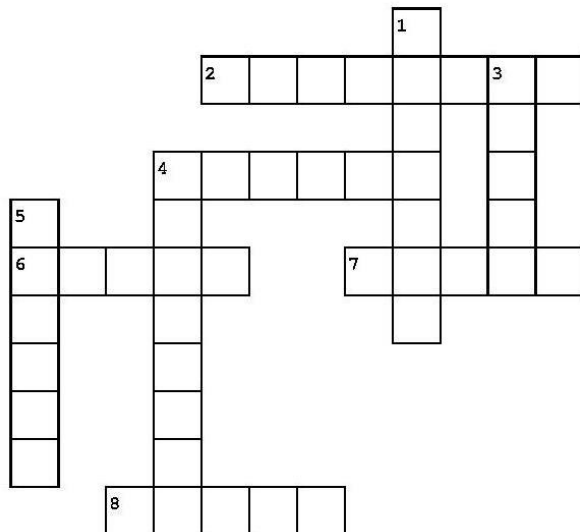


CHARADES

- 1-Mon premier peut être lourd à porter (poids)
- 2-Mon deuxième accompagne parfois l'image (son)
- 3-Mon troisième se compte sur l'index (deux)
- 4-Mon dernier est le quatrième mois de l'année (avril)

Mon tout fait souvent rire et peut se croquer lorsqu'il est en chocolat

Mots d'Avril



Across

2. Il est à la fête en avril chez les gourmands
4. On les fêtes en avril
6. Il ne saute pas lorsqu'il est en chocolat
7. On apprécie toujours ses oeufs
8. En avril ils ne se cassent pas mais fondent en bouche

Down

1. En avril ses écailles se changent en chocolat
3. c'est le quatrième mois de l'année
4. On peut l'utiliser pour décorer les oeufs
5. En avril elle se croque et ne sonne pas



SOLUTIONS DES JEUX

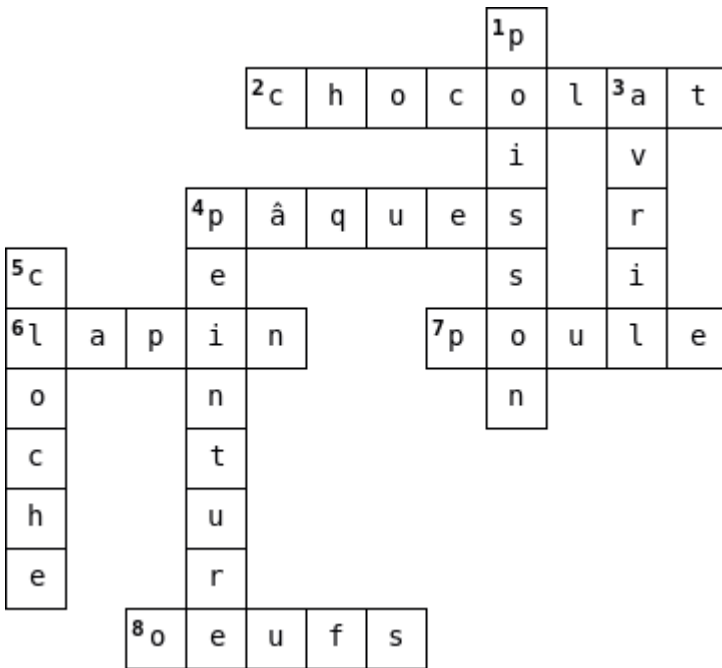
CHARADES 1-poids

2-son

3-deux

4-avril

Poisson d'avril



Rubrique écolo et économique



Préférez les cafetières classiques moins chères à l'achat et à l'usage. En effet, les capsules de café polluent la planète. Elles représentent environ 40 000 tonnes de nos déchets dans une année, et elles coûtent presque 5 fois plus cher à l'usage que le bon café moulu.



Pensez à rapporter vos médicaments non utilisés à votre pharmacien.

Périmés ou non, neufs ou entamés, avec ou sans leur emballage, rapportez les en pharmacie.

Ne les jetez pas dans la poubelle ou dans l'évier pour éviter les risques de pollution de l'eau. Ne les conservez pas pour éviter les accidents auprès des jeunes enfants ou des animaux domestiques.



RECETTES ANTI GASPI

Avec un reste de pain : DES CROSTINI



- Découpez votre pain en tranches
- Garnissez les tranches à votre convenance, par exemple avec une sauce tomate, une rondelle de mozzarella ou du gruyère râpé, une demi olive ...
- Passez le tout au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
- Servez en apéritif ou en entrée avec une salade verte.

Avec deux petits suisses arrivés à péremption :

UN MOELLEUX MINCEUR AUX POMMES

- Pelez et coupez en dés une à deux pommes selon grosseur, et les saupoudrer de cannelle
- Dans un saladier, mélangez 2 œufs, 40 g de sucre, les 2 petits suisses.
- Ajoutez progressivement 120 g de farine avec 2 cuillères à café de levure.
- Bien mélanger et ajoutez les dés de pommes à la cannelle.
- Cuire 35 à 45 mn environ en fonction de votre four thermostat 180 °C



On peut caraméliser les pommes à la place de la cannelle (c'est un peu plus calorique), ou bien les remplacer par d'autres fruits (abricots, ananas par exemple).

ESCAPADE PHOTO : Cascade blanche Ste Eulalie en Royans

MERCI à Manue B. pour le partage de ses photos exposées en salle d'entretien à l'ATAHP

