

N° 05-2021



PROVERBES

Pluie en mai donne pain et foin pour toute l'année.

Rosée de mai fait la prairie verte.



SOMMAIRE

DATES DU MOIS

ACTU / INFOS

DOSSIER DU MOIS :

La M.D.P.H 04

JEUX

RECETTE CUISINE :

La betterave rouge

RUBRIQUE PRATIQUE :

La conservation des fruits

ESCAPADE PHOTOS

CITATION

L'expérience est le nom que chacun donne à ses erreurs.

Oscar Wilde

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 mai : Fête du travail

13 mai : Jeudi de l'Ascension

15 mai : Nuit des musées

22 au 24 mai : Week-end de la Pentecôte

INFOS ATAHP

Les locaux de l'Association seront fermés le 03 mai toute la journée.

Actu en chiffres

 Au 1^{er} avril 2021,

Le RSA est à 565.34 € pour une personne seule

L'AAH est à 903.60 € pour une personne seule et l'ASF passe à 116.11 € par enfant.



INFOS C.N.I

Pour répondre au règlement européen de 2019, la nouvelle carte d'identité, au format carte bancaire avec un cachet pour lecture automatique a fait sa première apparition dans le département de l'Oise et se déploie petit à petit dans tous les départements pour être effective à partir du 02 août 2021.

INFOS ANIMATION

Toutes nos excuses pour les participants aux activités collectives qui ont du être annulées suite au 3em confinement ! Elles reprennent ce mois de mai (voir programme).

Du fait du confinement, la réunion du comité de représentation des majeurs protégés de l'ATAHP est aussi reportée. Les représentants recevront une nouvelle invitation.

L'animation sera fermée (congés) : lundi 31mai, lundi 7 et mardi 8 juin, lundi 28 et mardi 29 juin.

INFOS COVID

Fin du troisième confinement le 03 mai. Le virus et ses variants sont toujours là.

Même vacciné, **continuez à respecter les gestes barrières y compris le port du masque.** Le vaccin protège des formes graves mais n'empêche pas d'attraper ou de propager le virus.

DOSSIER DU MOIS : La M.D.P.H 04

Son logo :



Ses Missions

La MDPH accompagne les personnes en situation de handicap et leurs proches. Elle les informe et les conseille en fonction de leur situation, évalue leurs besoins et statue sur l'attribution de certains droits comme l'AAH ou la PCH.

Elle a également un rôle de sensibilisation sur le handicap auprès de la population.

Ses locaux

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

Son adresse : Immeuble François Cuzin
4, rue de la Grave
04000 DIGNE LES BAINS

On peut aussi se renseigner auprès d'un Centre médico-social proche de son domicile.

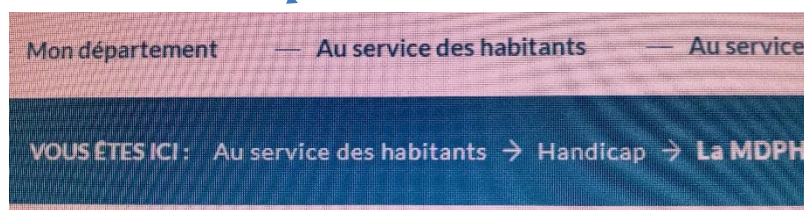
Comment effectuer des démarches auprès de la MDPH 04 ?

- **Pour se renseigner :**

On peut téléphoner au 04 92 30 09 90.

Pour les urgences concernant des maltraitances sur personnes handicapées, il y a un numéro vert gratuit le **3977**

On peut aussi consulter son site internet. Il faut taper sur la barre de recherche [Mon département 04](#), puis choisir l'onglet [Au service des habitants](#), puis [Handicap](#) et enfin [MDPH](#).



• Pour faire une demande d'étude de droits :

Pour faire une demande comme par exemple l'Allocation Adulte Handicapé, il faut compléter un dossier. Le formulaire est disponible sur le site internet. Il y a une notice pour aider à le remplir.

ATTENTION ! Il faut également faire remplir un certificat médical par son médecin qui reste valable pendant un an. C'est aussi un imprimé qu'on peut télécharger sur le site.

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

Parmi les demandes les plus courantes pour les majeurs protégés adultes, c'est la MDPH qui statue sur les droits suivants :

- L'Allocation Adulte Handicapé **AAH**
- Une Prestation de Compensation du Handicap **PCH** par exemple pour une aide humaine, pour du matériel particulier nécessaire à votre handicap et bien d'autres encore.
- Une Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé **RQTH**
- Une Orientation en établissement spécialisé type **Foyer de vie** ou Foyer d'Accueil Médicalisé **FAM**
- Un accompagnement type **SAVS** (Service d'Accompagnement à la Vie Sociale) ou **SAMSAH** (Service d'Accompagnement Médico-Social pour Adultes Handicapés).

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 pour accéder au site de la MDPH 04 ?

Vous souhaitez un accompagnement pour vos démarches MDPH ?

Contactez-nous : Service animation ☎ **06 34 79 42 07 / 06 34 18 24 86**

Les lundis et mardis de 10h00 à 16h30





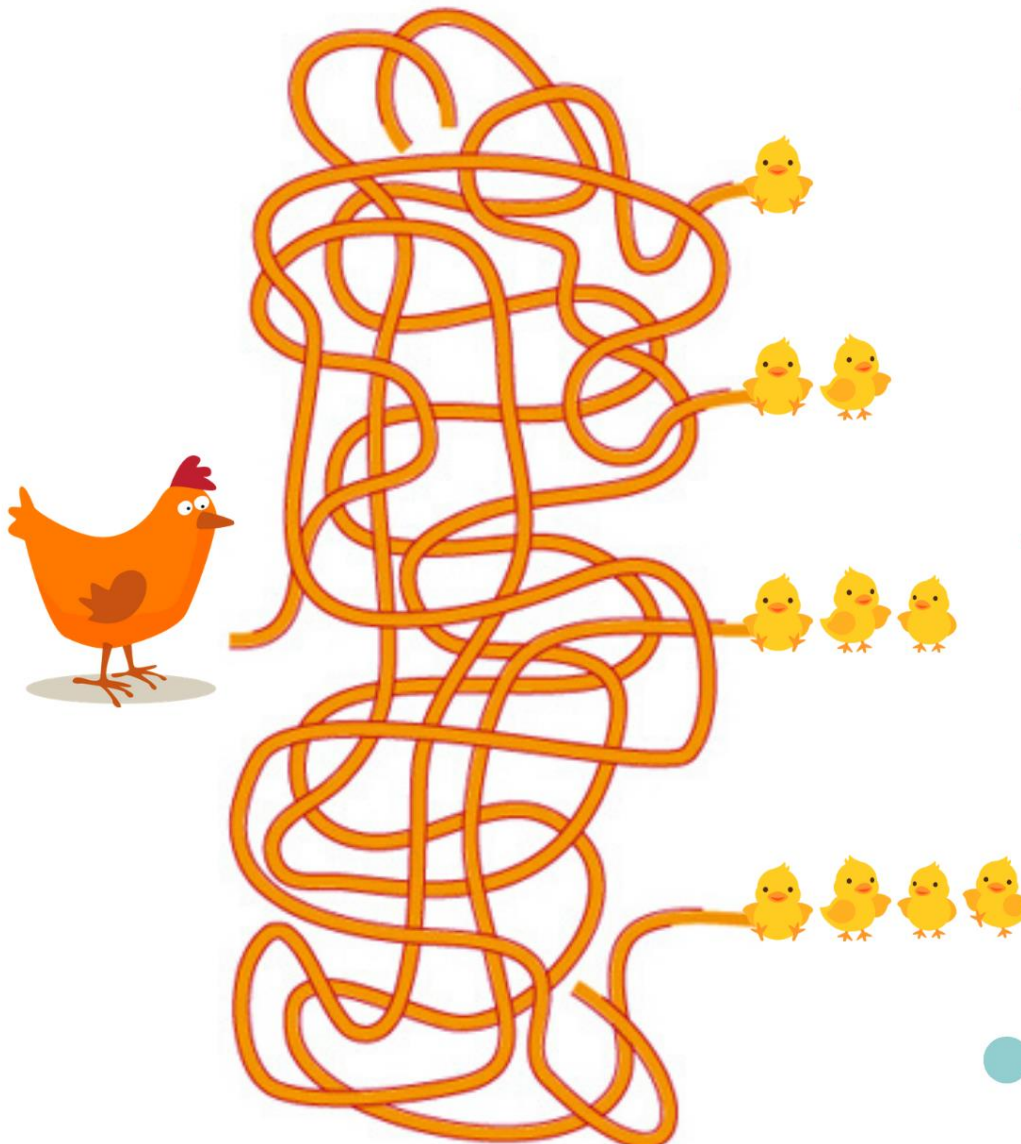
JEUX

CHARADES

- 1- Mon premier change de peau
 - 2- Mon deuxième est joyeux
- Mon tout est une fleur des sous bois

FILS MÊLÉS

COMBIEN DE POUSSIN A LA POULE ?



MANDALA A COLORIER



SOLUTIONS DES JEUX

CHARADES 1- Mue 2- Gai Mon tout est MUGUET

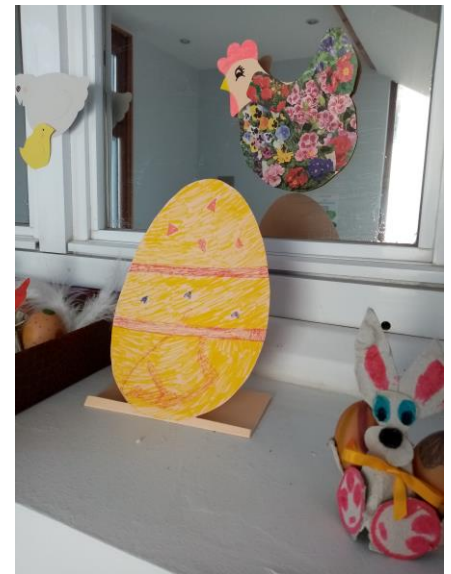
FILS MÊLÉS 3 POUSSINS

PETITES ANNONCES



MERCI AUX PARTICIPANTS DES DÉCORATIONS DE PÂQUES

Vos œuvres sont restées
exposées jusqu'à mi avril
en salle d'entretien de
l'ATAHP



AVIS AUX AMATEURS DE PHOTOS

Exposition à thème : **LE PRINTEMPS**



A vos téléphones ou à vos appareils photo ! C'est parti !

Envoyez-nous vos plus belles photos sur le thème du printemps (paysages, fleurs, animaux,).

Nous les récupérons par mail ou sms, ou directement sur l'ordinateur du pôle animation pour les imprimer.



Elles seront exposées au fur et à mesure de vos envois dans les locaux d'accueil de l'ATAHP jusqu'à mi-juin 2021.

Pour les envois par mail : odile.restelli@atahp.org ou par SMS 06 34 18 24 86

N'oubliez pas de nous laisser votre prénom ou votre pseudo avec vos photos

FICHE PRATIQUE MAISON : Conservation des fruits

FAMILLES DE FRUITS

Famille 1 :
Les fruits qui continuent de **mûrir** après avoir été récoltés

Famille 2 :
Les autres qui doivent être cueillis à point et mangés rapidement

EXEMPLES

Pommes
Poires
Bananes
Abricots
Pêches
Kiwis ...

Oranges
Citrons
Pamplemousses
Mandarines
et tous les agrumes ...

Fraises
Framboises
Cerises
Melons
Raisins
Myrtilles ...

MODE DE CONSERVATION



Lieu frais et sec
(Cellier, cave)



Lieu tempéré et sec
(Cuisine)



4°C environ
dans le bac du réfrigérateur

Attention ! Il ne faut pas mélanger les deux familles de fruits dans un même récipient, car cela abîme plus vite les fruits fragiles de la 2ème famille.

RECETTES : LA BETTERAVE version salée et sucrée

SALADE MIXTE AVEC DES BETTERAVES



Rien de mieux qu'une bonne salade bien vitaminée.

Ci-contre, une salade composée de cubes de betterave cuite, quelques feuilles de laitue tendre, des cubes de pomme golden, des demi quartiers d'orange sanguine pelée à vif (réservez une rondelle pour la déco), quelques tomates cerise et des cerneaux de noix. Le tout assaisonné d'une bonne sauce vinaigrette au roquefort (on peut remplacer le bleu par du fromage de chèvre frais).

Voilà une entrée légère et fraîche.

CAKE A LA BETTERAVE ROUGE ET AUX POMMES

- Mixez une betterave cuite avec 2 cuillères à soupe de miel liquide
- Dans un saladier, mélangez 2 œufs et 30 à 50 g de sucre selon vos goûts. Ajoutez la purée de betterave.
- Mélangez 100 à 120 g de farine avec 25 g de maïzena, un peu de poudre de noisettes ou d'amandes (facultatif), et ½ sachet de levure chimique.
- Ajoutez progressivement les ingrédients secs à la première préparation en remuant.
- Ajoutez une grosse pomme coupée en cubes.
- Cuire environ 40 à 45 mn à four chaud (environ 180 °C).
- Laissez refroidir.
- Pour régaler les enfants, servez ce gâteau avec une mousse au chocolat.



La betterave et le chocolat s'associe très bien.

ESCAPADE PHOTO :

MERCI A SERGE A. POUR LE PARTAGE DE SES PEINTURES



Pour ceux qui nous rendent visite à l'ATAHP, Vous pouvez retrouver certaines peintures de Serge A
Exposées dans la salle d'entretien.