

**N° 08-2021**



## PROVERBES

Août, août change toute la pluie en moût  
Quand août est bon, abondance est en maison

**BONNES  
VACANCES**



## SOMMAIRE

**DATES DU MOIS  
ACTU / INFOS**

**DOSSIER DU MOIS :**  
Les bobos de l'été

**JEUX**

**RUBRIQUE PRATIQUE :**  
Idées sorties vacances

**RECETTE CUISINE :**  
Quiche légumes d'été  
Pêches sur lit de crème

**PHOTOS FOCUS**

## CITATION

Accepte ce qui est, laisse aller ce qui était, et aie  
confiance en ce qui sera.

Bouddha

## 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**

**Mardi 14h00-16h30 et vendredi de 13h30-15h00**

## Les dates du mois

- 08** Journée internationale du chat
- 15** Assomption (jour férié)
- 19** Journée mondiale de la photographie
- 24** Jeux paralympiques d'été de Tokyo

## INFOS ATAHP

Pensez à prévoir vos besoins avant le départ en vacances de votre Mandataire.

## FERMETURE POUR CONGÉS ANNUELS DU LOCAL ANIMATION

Les locaux du Soulèu seront **fermés du 09 au 28 août 2021.**

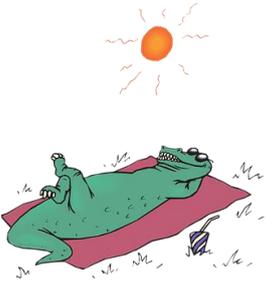
## QUOI DE NEUF ?

Depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2021 :

- Le gaz augmente en moyenne d'environ 10 % sur le tarif réglementé d'Engie.
- Le congé paternité est allongé de 14 à maintenant 28 jours.
- Les montants de l'ARS rentrée 2021 : enfants de 6-10 ans ..... 370.31 €  
Enfants de 11-14 ans ..... 390.74 €  
Enfants de 15-18 ans ..... 404.28 €

# DOSSIER DU MOIS : S.O.S bobos de l'été

## COUP DE SOLEIL, COUP DE CHALEUR ET INSOLATION



Pour soulager un coup de soleil, appliquez des tranches de concombres pour atténuer la sensation de brûlure. Appliquez une couche de yaourt nature ou du gel à l'aloé-vera pour calmer la douleur.

La prévention reste le meilleur remède. Ne vous exposez pas trop longtemps, appliquez une crème ou lotion écran solaire. Cherchez l'ombre et portez un chapeau ou une casquette lorsque vous faites de l'exercice ou de la marche. Evitez les heures les plus chaudes de la journée si possible.

En cas de coup de chaleur ou d'insolation (maux de tête, fièvre, vertiges), installez-vous à l'ombre, ou mieux dans une pièce fraîche. Appliquez un linge humide pour faire baisser la température. Boire de l'eau ou une infusion de tilleul. Prendre une douche fraîche dès que possible. Si il y a perte de connaissance, appelez les secours.

## JAMBES LOURDES, PIEDS ET MAINS ENFLÉS



Il faut réactiver la circulation sanguine, en douchant sous l'eau froide les pieds en remontant progressivement vers le haut des jambes. Privilégiez l'activité physique en piscine ou plan d'eau, et faites régulièrement de la marche ou du vélo aux heures fraîches (matinée ou soirée).



## PIQURES D'INSECTES

En prévention, éloignez les insectes avec des lotions ou plantes à base de citronnelle, géranium, mélisse et thym citron.

Pour soulager une piqûre, posez une compresse de vinaigre blanc ou de cidre.

Pour limiter la démangeaison d'une piqûre de moustique : salive, persil, vinaigre.

Pour les piqûres de guêpes et abeilles, enlevez si nécessaire le dard, approchez la flamme d'une bougie ou d'un briquet pour évaporer le maximum de venin, et appliquez une rondelle d'oignon ou une compresse de vinaigre.

En cas de gonflement anormal (œdème), consultez un médecin.



## JEUX

### CHARADES VILLES DU 04

1- Mon premier est un chiffre entre 4 et 8  
2- Mon deuxième est une boisson très prisée des chinois  
3- Mon troisième n'est pas carré  
Mon tout est une ville au nord du département connue pour sa citadelle et ses agneaux

1- Mon premier est un animal qui griffe  
2- Ma deuxième se boit au robinet  
3- Mon troisième comprend la peinture, le cinéma, la danse ....  
4- Mon quatrième n'est pas vous  
Mon tout est une ville située sur le carrefour Bléone Durance voisine de St Auban.

### QUIZZ Vacances

**1- Quelle est l'espérance de vie moyenne d'un moustique commun ?**

A- 3 jours                      B- 7 jours

**2- A quel siècle est née la casquette ?**                      A-18em                      B-19em

**3- A quelle date a eu lieu la première édition du tour de France ?**

A- 1/07/1903                      B- 1/07/1930

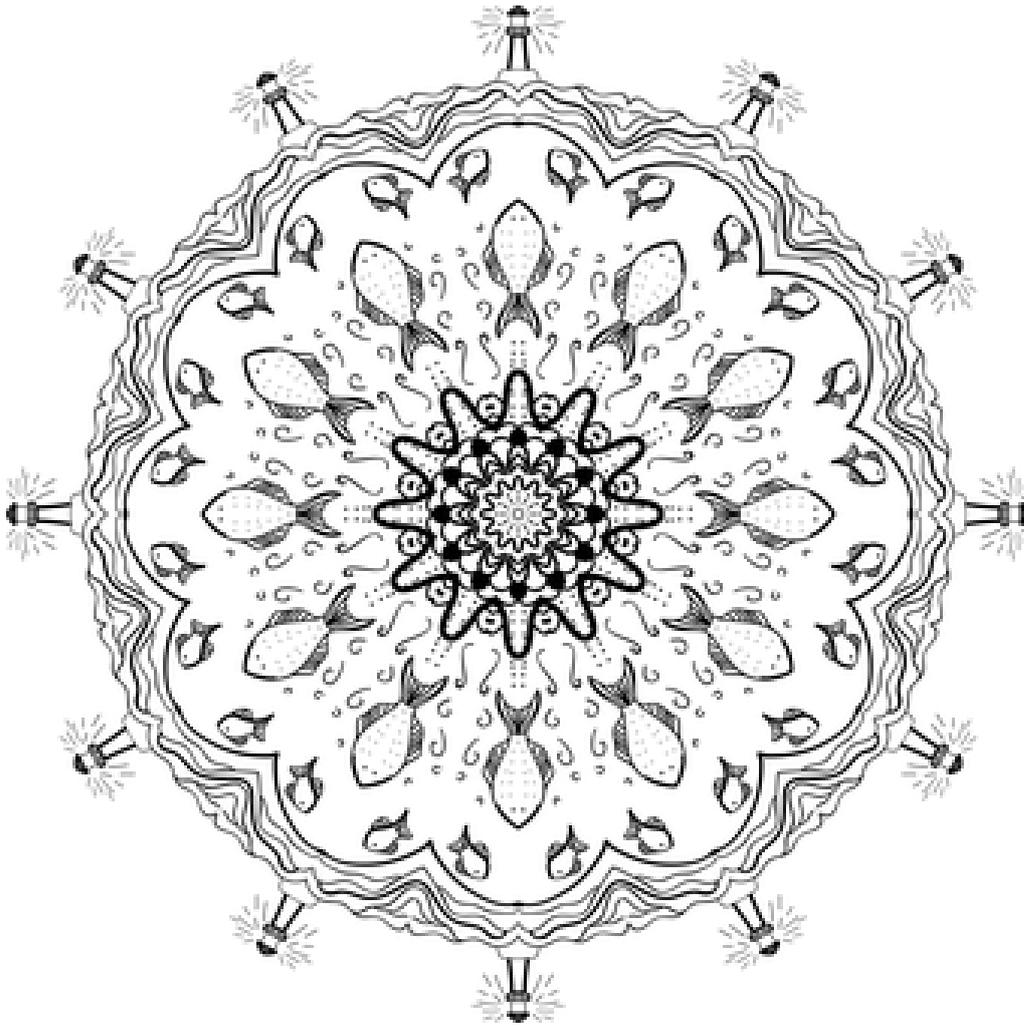
**4- Le soleil est ? :**                      A- Une étoile                      B- Une planète

**5- Que mange un oursin ?**                      A- des vers de sable                      B- des algues et plantes

### Le saviez-vous ?

1- Savez-vous pourquoi la mer est salée ?

## Mandala à colorier



### **C'est les vacances : Idées de sorties en août**

Pour ceux d'entre vous qui seront en congés ce mois août et qui ne partent pas cette année, voici quelques idées de sorties sur le 04 près de chez vous.

#### **Avec un budget :**

Visite en famille du parc animalier La vallée Sauvage près de St Geniez au dessus de Sisteron (Tarif 11 € pour les adultes et 8 € pour les enfants de 3 à 16 ans).

#### **Sans budget :**

Toujours les plans d'eau d'Oraison, de Sisteron, de Digne les Bains, Les Vannades à Manosque ... Les lacs d'Esparron, ou de Ste Croix...

Les promenades et randonnées (Les pénitents des Mées, La réserve géologique à Digne les Bains, l'Arborétum de Château-Arnoux ...)

Pour les personnes motorisées, une virée à Barcelonnette pour les journées latino mexicaines ou visiter le village de Moustiers Ste Marie.

Et pourquoi pas ? Une sortie aux parfums du corso de Digne les Bains en début de ce mois.



## SOLUTIONS DES JEUX

### CHARADES

- 1- Six      2-Thé      3-Rond  
1-Chat      2- Eau      3-Arts      4- Nous

### SISTERON

### CHATEAU-ARNOUX

### QUIZZ Vacances

- 1- Quelle est l'espérance de vie moyenne d'un moustique commun ? **B- 7 jours**  
2- A quel siècle est née la casquette ? **B-19em siècle**  
3- A quelle date a eu lieu la première édition du tour de France ? **A- 1/07/1903**  
4- Le soleil est : **A- Une étoile**  
5- Que mange un oursin ? **B-des algues et plantes aquatiques**

### Le saviez-vous ?

#### 1- Pourquoi la mer est salée ?

C'est la pluie qui se charge de sels minéraux lorsqu'elle s'écoule sur les roches. Les eaux de pluie vont ainsi jusqu'à la mer, et les sels s'accumulent alors au fond des mers et des océans.

## ASTUCES DE L'ETE



Utilisez des anciennes boîtes à œufs pour transporter sans les écraser les abricots et les prunes du pique-nique.

Si vous allez à la plage, pensez à glisser votre téléphone portable dans une pochette plastique type sac à congélation pour lui éviter le contact avec l'eau et le sable.



## RECETTES : Quiche aux légumes d'été



- Faire un fond de tarte en pâte salée (ou dérouler un fond acheté)
- Peler et couper les légumes de saison choisis (courgettes, tomates, poivrons, aubergines, oignons ...) ici nous avons pris oignons, courgettes, tomates.
- Faire revenir à la poêle et précuire environ 6-8 mn les oignons et courgettes, couper les tomates en rondelles. Saler et les poivrer les

2 préparations et bien les égoutter.

- Badigeonner le fond de tarte de moutarde. Déposer les oignons et les courgettes. Disposer les rondelles de tomates.
- Battre un œuf avec de la crème ou du lait et du sel, et verser sur les légumes.
- Saupoudrer d'un peu de thym ou de basilic ciselé. Ajouter selon vos goûts des olives, et du fromage (gruyère, mozzarella ou chèvre).
- Cuire à four chaud environ 40 mn selon votre four.
- Servir tiède avec une salade verte ou à emporter froide en pic nique.

## RECETTES : Pêches sur lit de crème

- Préparer une crème pâtissière (ou utilisez de la crème dessert type Mont Blanc ou Danette. Dans ce cas la crème ne figera pas).
- Peler les pêches, les couper en deux et ôter le noyau. Les pocher dans un peu d'eau sucrée avec de la vanille (on peut aussi utiliser des fruits au sirop).
- Dans un plat ou des coupelles, verser la crème pâtissière. Laisser prendre un peu au frais, puis ajouter les pêches coté bombé sur la crème.
- Faire un petit crumble aux amandes ou à la coco (ou émietter des sablés aux amandes ou à la coco que vous déposerez dans le creux de chaque pêche).
- Laisser au frais.
- Ajouter au moment de servir quelques copeaux de chocolat.



## PHOTOS FOCUS : Après-midi détente du 20 juillet !

Merci aux participants. C'était chouette, promis on le refera !

*Pour les sorties contactez l'animation (coordonnées en première page)*

