

N° 10-2021



## SOMMAIRE

### **DATES DU MOIS ET QUOI DE NEUF ?**

### **UN PORTRAIT/UN MÉTIER/UN SUJET :**

La carte zou solidaire

### **JEUX**

### **ASTUCES :**

Se préparer pour l'hiver

### **RECETTES SAISON :**

Gratin cèleri rave

Gâteau aux deux raisins

### **PHOTO DU MOIS**

Cygne lac des Mées

## EDITO

Cher(e)s lectrices et lecteurs

Merci pour vos premiers retours sur le questionnaire  
des thèmes qui vous intéressent.

Nous allons essayer d'en tenir compte au mieux dès ce  
nouveau numéro d'octobre.

Bonne lecture à toutes et tous

*L'Animation du Soulèu*

## CONTACT

☒ **Pôle animation -Rue Paul Cézanne-04600 ST AUBAN**

✉ mail [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

- 03** : Fête des grands-pères
- 23** : Début des vacances de la Toussaint
- 25** : Journée mondiale des pâtes
- 31** : Halloween

## Citation

**La plus grande gloire  
n'est pas de ne jamais  
tomber, mais de se  
relever à chaque chute.**

Nelson Mandela

## Les chiffres du mois

A compter du 1<sup>er</sup> octobre, augmentation du smic horaire **BRUT** qui passe de 10.25 à 10.48 € soit de 1554.58 € à 1589.47 € BRUT par mois.

## INFOS ANIMATION



**Action solidarité** : A compter de mi-octobre, nous commencerons la fabrication des cartes solidaires pour envoyer aux MP isolés pour les fêtes de fin d'année. Les décorations peuvent être effectuées à domicile pour les personnes qui ne peuvent pas se déplacer sur le local du Soulèu à St Auban.

Les personnes qui souhaitent participer à cette action peuvent contacter l'animation les mardis ou vendredis après-midis (coordonnées en première page)

**Rappel** : Le comité de représentation se réunit le 12/10/2021. Pour les retardataires, n'oubliez pas de renvoyer vos questionnaires (dernier délai le 08/10/2021)

### QUOI DE NEUF DANS LE 04 CE MOIS CI

**FOIRE AUX SANTONS** à Gréoux les Bains du 22/10 au 01/11/2021 de 14h30 à 18h30 au centre de congrès L'Etoile accès libre

**FÊTE DES JARDINS** à Forcalquier Dimanche 10/10/2021 de 9h00 à 19h00 au couvent des Cordeliers.

**FÊTE DE LA CHATAIGNE** à Revest du Bion le 31 octobre 2021.

# DOSSIER DU MOIS : la carte zou solidaire

## C'EST QUOI ?



C'est une carte qui permet de se déplacer, avec certains trains ou en car, sur tout le département 04 et la région Provence Alpes Côte d'Azur (région Paca). Elle permet de bénéficier de réductions importantes d'environ 90% sur le prix normal et avec un minimum à payer de 1.20 € par trajet.

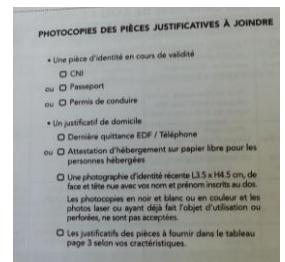
## POUR QUI ?

Pour les personnes qui résident sur la région Paca et qui ont de petits revenus comme :

- Allocations pôle emploi inférieures au SMIC ou fin de droit
- RSA
- AAH (allocation adulte handicapé)
- ASI (allocation supplémentaire d'invalidité)...

## COMMENT LA DEMANDER ?

C'est un imprimé simple à remplir avec des documents justificatifs à joindre selon sa situation, notamment une copie de sa carte d'identité et un justificatif de domicile.



Il faut aussi une photo d'identité récente en couleur (L3.5 x H4.5 cm, de face et tête nue).

**Attention ! Il faut penser à noter au dos de la photo, ses noms et prénoms.**



**Les photos déjà utilisées ou abimées ne sont pas acceptées.**

Il faut fournir des justificatifs de moins de 2 mois.

**Les imprimés sont téléchargeables sur internet. Il y en a de disponibles au local du Soulèu. Vous pouvez aussi les demander à l'Association Tutélaire à votre mandataire avec les justificatifs dont vous aurez besoin.**

Le dossier complet (imprimé, justificatifs et photo) doit être envoyé à :

**Solidaire EFFIA Synergies CS 20406 13591 Aix-en-Provence Cedex 3**

Si le dossier est complet, il faut compter environ un mois pour recevoir la carte à votre domicile.

## C'EST GRATUIT

La carte est gratuite sauf pour la refaire en cas de vol, perte ou si elle est abimée.

## SA DURÉE

La carte dure un an. Le renouvellement se fait sur le même imprimé. C'est gratuit.



**Attention ! Le renouvellement se fait trois mois avant la fin de validité.**



## INFOS



Pour vos déplacements, vous pouvez prévoir vos trajets (ligne et horaires) et acheter vos billets directement sur l'application ma région sud ou sur le site internet <https://zou.maregionsud.fr>

Vous pourrez également télécharger le plan des lignes régulières, scolaires et LER du département.

Le numéro du service clients Zou est le 0809 400 013 (tarif appel local).

## Besoin d'accompagnement ?

Vous n'avez pas d'ordinateur pour télécharger l'imprimé

Vous souhaitez un accompagnement pour remplir l'imprimé

N'hésitez pas à nous contacter pour un RV :

Service animation ☎ **06 34 18 24 86**

**Les vendredis de 13h30 à 15h30**





## Se préparer pour l'hiver

- Je pense à faire ramoner la cheminée ou le poêle si j'en ai.
- Je dépoussière mes convecteurs si je me chauffe à l'électricité, et je purge les radiateurs si j'ai une installation au gaz.
- Je calfeutre les robinets extérieurs pour le gel et je rentre arrosoir et tuyau d'arrosage si j'ai un jardin.
- Si j'ai une voiture avant les grands froids, je vérifie l'état de mes pneus, et je n'oublie pas d'équiper ma voiture (chaines, pneus neige...). C'est obligatoire du 1<sup>er</sup> novembre au 31 mars sur certaines communes du département.
- Je contrôle l'état de la pile de mon détecteur de fumée.
- Je vérifie les joints des fenêtres.
- Je nettoie ma VMC.

## SOLUTIONS DES JEUX

**CHARADES** 1-sort 2-si 3- hier Mon tout est sorcière

### QUI SUIS-JE ?

A-Vampire B-Araignée C-Squelette D-Citrouille

### QUIZZ

1-B 2-B 3-A 4-B 5-A

## RECETTES : Gratin de céleri rave



Pelez un demi-céleri rave et 2 pommes de terre, coupez-les en gros dés.

- Faites cuire les légumes à la vapeur environ 20 à 30 mn.
- Ecrasez les légumes à la fourchette dans un plat à gratin, salez et poivrez.
- Ajoutez quelques noix de beurre et des tranches de mozzarella (ou de raclette).
- Faites gratiner au four et servez.

## RECETTES : Gâteau aux deux raisins

- Lavez deux petites grappes de raisins blancs et rouges, détachez les grains et les égoutter dans une passoire.
- Dans un saladier, mélangez 100 g de farine, ¼ de sachet de levure chimique, 80 g de sucre en poudre. Faites un puit au centre.
- Cassez 2 œufs au centre, ajoutez-y un peu de vanille, et 80 g de beurre fondu.
- Mélangez au fouet pour éviter les grumeaux.
- Versez la pâte dans un moule à manquer.
- Déposez les grains de raisin sur la pâte à gâteau.
- Faites cuire à 180 °c (Th 6) entre 20 et 30 mn selon four.
- Démoulez, et servir tiède.



*Si votre raisin a des pépins, coupez les grains en deux pour les enlever avant de les poser sur la pâte.*

**PHOTO DU MOIS : Cygne du lac des Mées**

