



L'AZURÉ

N° 03-04/2022



SOMMAIRE

ACTU/INFO

FICHE PRATIQUE :
Comment venir à l'AT

JEUX

RECETTE CUISINE :
Poêlée de légumes
Tarte aux pommes
express

RUBRIQUE

Activités collectives en
image

PHOTOS DU MOIS
Fleurs de printemps

EDITO

Cher(e)s abonné(e)s

Voici le numéro 2 de l'Azuré pour les mois de
mars et avril 2022.

Nous vous espérons en forme pour l'arrivée
imminente du printemps, et vous souhaitons
une bonne lecture.

L'anim

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**

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

Les dates de Mars

01 : Mardi gras, journée du compliment

06 : Fête des grand-mères

20 : Printemps

27 : Passage à l'heure d'été

Les dates d'Avril

09 : Début des vacances scolaires

16 : Week-end de Pâques

22 : Journée mondiale de la terre

29 : Journée mondiale de la danse

Citation

La discorde est le plus grand mal du genre humain, et la tolérance en est le seul remède.

Voltaire

ACTU en chiffres:

Au 1^{er} avril augmentation de l'AAH qui passe à taux plein à 916.25 €

Rappel des dates de votes pour les élections présidentielles : Dimanche 10 avril pour le 1^{er} tour et Dimanche 24 avril 2022 pour le deuxième tour.

INFOS ANIMATION

Nous recherchons deux nouveaux volontaires pour le comité de représentation des majeurs de l'Association tutélaire.

Nous vous rappelons que le comité se réunit seulement deux fois par an en avril et en octobre. N'hésitez pas à faire le pas et contactez nous pour plus d'infos au 06 34 18 24 86

Le 15 MARS 2022

De 14h00 à 16h00

A l'Association Tutélaire à Saint-Auban

INFORMATION

LES CONTRATS OBSEQUES

Avec les PF Olivier

Inscriptions au 0634182486

FICHE PRATIQUE : Comment venir à l'Association Tutélaire

Si vous utilisez les transports en commun, Pensez à la carte ZOU 😊

PAR LE TRAIN

Avec le train Briançon-Marseille ou Marseille-Briançon



C'est l'arrêt de gare **Château Arnoux-Saint Auban** (entre Sisteron et La Brillanne Oraison)

A l'arrivée en gare, l'Association se trouve à environ 20 à 25 mn à pieds. Vous pouvez aussi prendre la **navette communale gratuite** (Environ 8 à 10mn de transport) et descendre à l'arrêt de **La Casse/Rue des Pénitents**.

Cette navette passe à la gare à **9H17, 10H47, 13H32 et 15H02**

A l'arrêt de la navette, prendre la rue des pénitents, et tourner à droite au bout de la rue. A environ 20 mètres sur votre droite vous trouverez notre portail d'entrée.



Gare St Auban



1- AVEC UN CAR



Si vous arrivez à l'arrêt de Château-Arnoux

Vous pouvez prendre la navette communale gratuite à l'arrêt **Place Camille Reymond/Mairie** (Environ 18 à 20 mn de transport) et descendre à l'arrêt de **La Casse/Rue des Pénitents**.

La navette passe à **8H39, 10H09, 11H35, 14H24 et 15H54** à l'arrêt **mairie**

A l'arrêt de la navette, à la Casse, prendre la rue des pénitents, et tourner à droite au bout de la rue. A environ 20 mètres sur votre droite vous trouverez notre portail d'entrée.



Arrêt de la Casse



Rue des pénitents à droite de l'arrêt de bus direction nationale

Si vous arrivez à l'arrêt MJC de Saint-Auban

Vous êtes à environ 10 mn à pieds de l'Association en suivant la nationale direction Manosque.

Vous pouvez également prendre la navette communale gratuite à l'arrêt MJC (Environ 3 à 5 mn de transport) et descendre à l'arrêt de **La Casse/Rue des Pénitents**.

La navette passe à **8H54, 10H24, 14H39, et 16H09** devant la MJC

A l'arrêt de la navette, prendre la rue des pénitents, et tourner à droite au bout de la rue. A environ 20 mètres sur votre droite vous trouverez notre portail d'entrée.



Arrêt MJC St Auban

2- EN VOITURE

Si vous arrivez de la direction de Manosque/Peyruis

Après le grand virage à l'entrée du village, vous devrez prendre le 1^{er} embranchement sur votre droite avant l'agence immobilière ORPI.



Maquettes
planneurs

L'embranchement est signalé par des grandes maquettes de planeurs.

Tout de suite après, vous devrez encore tourner à droite Rue des Pénitents.

Au bout de la rue, vous prendrez à droite Rue Paul Cézanne et à 20 mètres sur votre droite vous aurez le portail de l'Association tutélaire.

Si vous arrivez de la direction Digne/Sisteron/Château-Arnoux

Vous devez traverser le village en restant sur la nationale, après un feu rouge, puis un rond-point, vous devrez tourner à gauche au 2^{ème} embranchement juste après l'agence Orpi. L'embranchement est signalé par des maquettes de planeurs.

Après avoir tourné sur votre gauche, vous prendrez la première à droite Rue des Pénitents. Au bout de la rue, vous prendrez à Droite Rue Paul Cézanne et à 20 mètres sur votre droite vous trouverez le portail d'entrée de l'Association tutélaire.



Angle rue des
Pénitents et
Paul Cézanne

AU PLAISIR DE VOUS ACCUEILLIR !



JEUX

1-QUELLE FLEUR !

 Reliez une image à son nom

A-Amandier

B-Primevère

C-Tulipe

D-Forsythia

1



2



3



4



E-Jasmin

F-Myosotis

G-Cerisier

H-Jacinthe

5



6



7



8



2-QUI CHANTE ?

 Trouvez le nom du chanteur

- 1- **Le printemps** « Le printemps est arrivé ! La belle saison, Le printemps est arrivé ! Sors de ta maison ! L'hirondelle et la fauvette ont déjà fait leur nid..... »
- 2- **Le pouvoir des fleurs** «Changer le monde, Changer les choses, Avec des bouquets de roses, Changer les femmes, Changer les hommes, Avec des géraniums... »
- 3- **Dès que le vent soufflera** « C'est pas l'homme qui prend la mer, c'est la mer qui prend l'homme. Moi la mer, elle m'a pris mon bateau aussi ... »

RECETTE : Les poêlées de légumes

Les légumes de saison, c'est bon pour la santé et c'est plus économique !

N'hésitez pas à créer vos propres poêlées en fonction de votre marché et de vos goûts. C'est facile et c'est rapide.

- Faire revenir dans un peu d'huile d'olive, des échalotes ou des oignons dans une poêle.
- Y ajouter des champignons frais en lamelles, des brocolis en petits bouquets, des rondelles de carottes, des pommes de terre en petits cubes (légumes de saison au choix).
- Salez, poivrez, ajoutez une épice de votre choix (muscade, quatre épices, cumin, curry)
- Laissez cuire à feu moyen en remuant de temps en temps.
- C'est prêt !



RECETTE : Tarte Express

Avec 3 ingrédients, voici une tarte express et économique.



- 1- Déroulez la pâte, et la déposer sur un plat à tarte. Piquez le fond si nécessaire. Ici, nous avons choisi une pâte feuilletée.
- 2- Tartinez le fond de pâte avec 2 petits pots de compote au parfum de votre choix. Nous avons choisi pommes/pêches.
- 3- Pelez 2 pommes, et coupez-les en lamelles à déposer sur le fond compoté. Parfumez vos pommes selon vos goûts. Nous avons utilisé ici de la cannelle en poudre et de la noix de coco.

- 4- Faites cuire à four moyen environ 30 à 40 mn.

Activités collectives en images

Le local est ouvert à toutes et tous les mardis après-midi



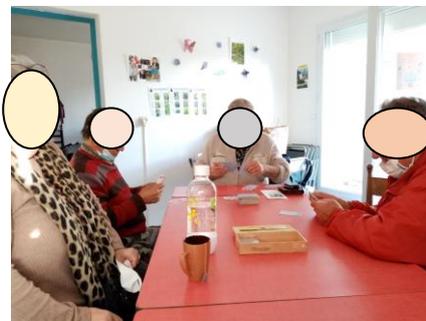
L'ARBRE A SOUHAITS 2022



L'Epiphanie la brioche des rois



Déco carnaval



Jeux cartes

Pour
renseignements

06 34 18 24 86



SOLUTIONS DES JEUX

1-QUELLE FLEUR !

A 3 B 1 C 2 D 4 E 8 F 7 G 5 H 6

2-QUI CHANTE ?

1- Michel Fugain

2-Laurent Voulzy

3- Renaud

PHOTOS DU MOIS C'est le printemps !

