



L'AZURÉ

N° 05-06/2022



SOMMAIRE

ACTU/INFO

Dossier :

Le contrat obsèques

FICHE PRATIQUE

Envoyer 1 photo par mail

JEUX

RECETTE CUISINE :

Pizza pain

Gâteau marbré

RUBRIQUE PRATIQUE

Comment faire des économies

ESCAPADE PHOTOS

Les tulipes de la Brillanne

EDITO

Cher(e)s abonné(e)s

Avec un brin de muguet, nous vous souhaitons un bon mois de mai.

Profitez des beaux jours !

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

Dates du mois de mai

01 : Fête du travail (férié)

08 : Armistice (férié)

26 : Ascension (férié)

29 : Fête des mères

Dates du mois de juin

04 : Week-end de Pentecôte (férié)

19 : Fête des pères

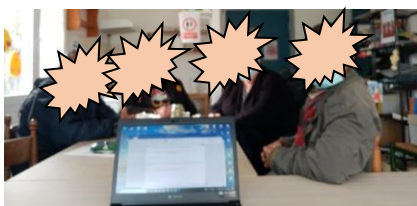
21 : Arrivée de l'été, Fête de la musique

22 : Soldes d'été jusqu'au 19/07

Actu :

A compter du mois de mai, l'AAH à taux plein est de 919.86 € (revalorisation d'avril)

Pour notre département les déclarations d'impôts sont à déposer jusqu'au 25 mai



INFOS ANIMATION

Le comité de représentation des majeurs s'est réuni le 12 avril 2022. Si vous souhaitez participer au prochain comité, n'hésitez pas à nous contacter.

Pour les lecteurs du carrefour ou ceux qui se déplacent, ne restez pas seul(e)s, n'hésitez pas à venir nous rencontrer les mardis après-midi en animation. C'est vous qui décidez des activités, arts créatifs, jeux et cartes, sorties pique-nique, pétanque, reportages sur les sujets qui vous intéressent ...



Citation

La liberté n'est pas l'absence d'engagement, mais la capacité de choisir.

Paolo COEHLO

« Le Zahir »

Le contrat obsèques

« Je n'ai plus de famille, qui organisera mes obsèques ? »

« Je veux être enterré dans le caveau de ma famille, à qui dois-je en parler ? »

« Je ne veux pas que mes enfants aient le souci de payer mes obsèques »...



Voici quelques-unes des questions que l'on peut se poser, même lorsqu'on est encore jeune.

Réfléchir à ses obsèques ne fait pas mourir, mais il peut être intéressant selon sa situation de se renseigner.

Des majeurs protégés volontaires, ont travaillé ensemble pour recenser toutes les questions qu'ils se posaient sur ce sujet.

Et Le 15 mars 2022, un organisme de pompes funèbres est intervenu au local d'animation Lou Soulèu à l'Association Tutélaire.

L'intervenante est venue pour les informer sur le testament des volontés funéraires (organisation des obsèques) et les contrats obsèques (financement).

Elle a répondu à toutes les questions, et donner des conseils aux personnes présentes qui l'ont sollicité.



Le débat était intéressant.

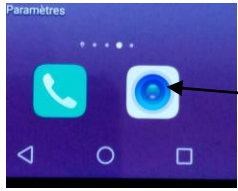
Un livret d'information a été rédigé avec les informations recueillies.

Si vous êtes intéressé par le sujet, n'hésitez pas à nous contacter au 06 34 18 24 86 les mardis après-midi, ou par mail odile.restelli@atahp.org

Nous pourrions vous envoyer ce document d'information ou vous en proposer une lecture si vous avez des difficultés à le lire.

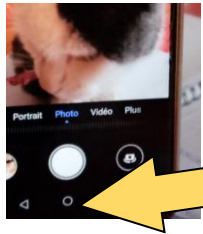
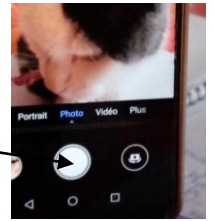
Vous pouvez également le demander à votre mandataire.

FICHE PRATIQUE : COMMENT ENVOYER UNE PHOTO PAR E-MAIL



1- Sur mon écran de téléphone je sélectionne l'appareil photo

2- Je prends ma photo

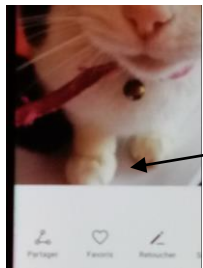


3- Je sors de l'application photo

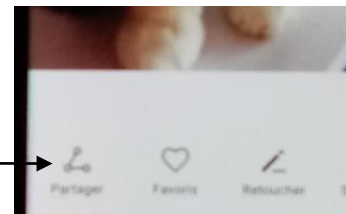
4- Sur mon écran, je sélectionne la galerie photos



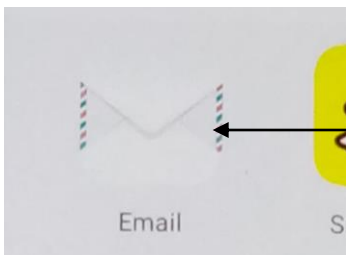
5- Dans l'application, je sélectionne ma photo en appuyant dessus avec mon doigt



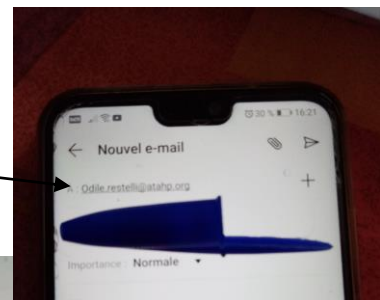
6- Je sélectionne « partager » sur les options sous la photo



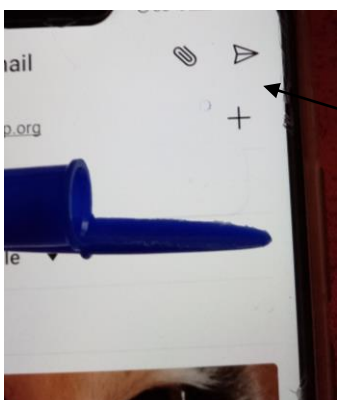
7- Sur la nouvelle fenêtre, je sélectionne ma messagerie



8- Avec le clavier alpha numérique je note l'adresse email du destinataire, l'objet de mon envoi et éventuellement du texte



9- Enfin j'envoie avec l'icône en haut en forme de petit avion.





JEUX

MOTS MELANGÉS Remettez les lettres dans le bon ordre

1- Elle est fêtée le 1^{er} mai **ATVDEAFRULETI**

2- Fruit rouge à noyau du mois de juin **ISECER**

3- Fleur à clochettes **UTGUME**

4- On la fête le 19 juin **EDEFETEPSRS**



QUIZZ Entourez la bonne réponse

1- Le tournoi de tennis de Roland Garros se joue sur ?

A Gazon B Terre Battue C Sable

2- Lequel n'est pas le nom d'une cerise ?

A Bigrau B Guigne C Griotte

3- Laquelle de ces villes n'a pas de port ?

A Langres B Toulon C Dunkerque

4- Quelle fleur n'est pas comestible ?

A Souci B Capucine C Muguet





RECETTE express : Pizza Pain

Simplissime !

- Coupez une baguette en 3 tronçons
- Coupez en deux chaque tronçon (comme pour un sandwich)
- Tartinez de sauce tomates,
- Saupoudrez de fromage (gruyère râpé, mozzarella, bleu ...)
- Terminez avec des olives vertes ou noires (ou des filets d'anchois, ou des cubes de jambon, lardons)
- Passez au four et dégustez

Les enfants adorent, surtout s'ils peuvent créer eux-mêmes leur propre pizza avec les ingrédients mis à disposition.

RECETTE : Gâteau marbré



- Travaillez 60 g de beurre avec 100 g de sucre en poudre.
- Ajoutez 2 jaunes d'œufs, 100 g de farine, 1/2 sachet de levure chimique et environ 4-5 c à soupe de lait.
- Montez les blancs d'œufs en neige et les mélanger délicatement à la pâte.



- Divisez la pâte en 2 parties égales.
- Parfumez une moitié avec de la vanille et l'autre avec du cacao en poudre.
- Mettez la pâte dans un moule en alternant vanille et cacao.
- Cuisez le gâteau environ 40 mn à thermostat 4-5

RUBRIQUE PRATIQUE : Comment faire des économies ?



Habillement : Friperies, sites sur internet optez pour les achats de seconde main. C'est écologique et bien moins cher.

Pour info : La boutique de la ressourcerie 2 avenue de la république à FORCALQUIER ouvre le 02 mai 2022.

- **Téléphones et ordinateurs** : Dans le même esprit, choisissez du matériel reconditionné.
- **Achats groupés** : Organisez-vous avec des amis, des voisins ou des collègues de travail et achetez en gros. Cela permet de négocier les prix, de réduire les frais de transports éventuels, ce qui est aussi écolo.
- **Fruits et légumes** : Louez à plusieurs un jardin ouvrier, partagez les frais et les récoltes. Si vous jardinez, échangez vos excédents de production.



EXPO PHOTOS PRINTEMPS 2022

A vos téléphones ! Durant le mois de mai, prenez une ou deux jolies photos sur le thème du Printemps (paysages, fleurs, animaux...) et envoyez-les en pièce jointe par mail à odile.restelli@atahp.org (voir fiche pratique) ou sms au **06 34 18 24 86**.

Toutes vos photos seront exposées à compter du **15 juin 2022** dans les locaux de l'ATAHP.



SOLUTIONS DES JEUX

MOTS MELANGÉS

1-Fête du travail

2- Cerise

3- Muguet

4-Fête des pères

QUIZZ

1- B

2-A

3-A

4-C

PHOTO DU MOIS : Champs de Tulipe à La Brillanne

