



L'AZURÉ

N° 07-08/2022



SOMMAIRE

DATES DU MOIS

ACTU / INFOS

JEUX

REPORTAGE :

Aérodrome St Auban

RECETTE CUISINE :

Pain fougasse

Biscuits à la banane

PHOTO DU MOIS

EDITO

Cher(e)s abonné(e)s

Dans ce numéro, nous vous emmenons visiter
l'aérodrome de St Auban.

Toute l'équipe vous souhaite un bel été, et
de bonnes vacances sous le soleil.

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 Juillet

- 01** Tour de France cycliste
- 07** Début des vacances scolaires d'été
- 14** Fête Nationale (Férié)
- 30** Journée mondiale de l'amitié

Dates du mois d'Août

- 01** Journée mondiale de la frite Belge
- 13** Journée des gauchers
- 15** Assomption (Férié)
- 26** Journée internationale du chien

INFO ANIMATION

Le service animation sera fermé du 15 au 31 août.

Les locaux de l'Association seront fermés le vendredi 15 juillet

Pour ceux qui ne partent pas en vacances.

A Malijai, les 2 et 3 juillet Baptêmes de rallye 6 € et repas dansant 25 €.

Réservations au 06 67 44 22 74

Citation

Si l'on passait l'année entière en vacances ; s'amuser serait aussi épuisant que de travailler

William Shakespeare

INFO DU MOIS

L'assemblée générale de l'Association tutélaire s'est déroulée le 03 juin dernier.

Deux majeurs protégés ont présenté, avec l'animatrice, le bilan des activités animation 2021 en film.

Le président et le conseil d'administration souhaitent mettre en place un groupe de 3 majeurs protégés qui accepteraient de partager leur ressenti sur leur vécu de la mesure de protection dans leur quotidien. Parler des difficultés qu'ils rencontrent dans leur vie de tous les jours. En quoi, la mesure peut les aider, ou au contraire les difficultés qu'ils peuvent rencontrer parce qu'ils sont placés sous protection. Si vous êtes intéressés merci de **nous contacter** : **06 34 18 24 86**





- Le Centre National de Vol à Voile qui propose des formations et des stages de perfectionnement. Il accueille aussi les champions de l'équipe de France de vol à voile qui viennent s'entraîner.
- Il y a aussi un club ULM. On a pu visiter les hangars. Un ULM pèse moins de 450 kg. L'autonomie de vol est d'une heure pour les avions ci-dessous. Il y avait un monsieur qui travaillait sur un appareil.



On a pu visiter l'atelier de réparations.

On a appris par l'entraîneur de l'équipe de France que les ailes des planeurs se démontent pour pouvoir les transporter, et que l'on met de l'eau dans les ailes de planeurs pour l'équilibre et la vitesse.



On a passé un bel après-midi, et on remercie beaucoup M SUBTIL pour son accueil et sa grande gentillesse.



JEUX

1- Trouvez le mot commençant par la lettre annoncée grâce à sa définition :



A----- On le prend pour partir vers des destinations lointaines.

P----- On s'y prélasse au soleil pendant les vacances

S----- Il faut s'en protéger si l'on ne veut pas brûler

M-- C'est une des destinations préférées des Français pour les vacances d'été

S----- Les enfants l'utilisent pour faire des châteaux en bord de mer

V----- Celles d'été sont généralement prises en juillet et août



2- VRAI OU FAUX :

a- Seules les femelles moustiques piquent

VRAI

FAUX

b- Le bourdon est le mâle de l'abeille

VRAI

FAUX

c- Le tour de France 2022 passe au Danemark

VRAI

FAUX

d- Le plan canicule est activé chaque année

du 1^{er} juin au 15 septembre

VRAI

FAUX

e- C'est Eric Charden qui chantait l'été sera chaud

VRAI

FAUX



EN ÉTÉ ATTENTION A LA CHALEUR !

ATTENTION CANICULE

Buvez de l'eau et restez au frais

- Évitez l'alcool
- Mangez en quantité suffisante
- Fermez les volets et fenêtres le jour, aérez la nuit
- Mouillez-vous le corps
- Donnez et prenez des nouvelles de vos proches

Continues à respecter les gestes barrières contre la COVID-19

- Lavez-vous les mains régulièrement
- Portez un masque
- Respectez une distance d'un mètre

EN CAS DE MALAISE, APPELEZ LE 15

Pour plus d'informations :
0 800 06 66 66 (appel gratuit)
solidarites.sante.gouv.fr • malais.fr • canicule



SOLUTIONS DES JEUX

1-Trouvez le mot commençant par la lettre annoncée grâce à sa définition :

Avion Plage Soleil Mer Sable Vacances

2-VRAI OU FAUX :

a-Vrai b- Faux c-Vrai d-Vrai e-Vrai

RECETTE : Pain Fougasse



Dans un saladier, former un puit avec 250 g de farine et 1 c à café de sel. Au centre verser 150 ml d'eau tiède, 2 C à soupe d'huile d'olive et la levure de boulanger à délayer dans l'eau tiède.

Mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse. Ajouter des olives (ou des lardons, ou de l'anchois ...)

Couvrir d'un linge et laisser reposer au minimum un heure dans un endroit tiède (la pâte doit doubler de volume).

Étaler sur une plaque farinée, inciser avec une pointe de couteau.

Cuire environ 15 mn à four Th 8.

RECETTE anti gaspi : biscuits à la banane



Il vous reste deux bananes trop mures ? Ne les jetez pas, elles peuvent servir à faire de délicieux biscuits.

Dans un saladier, écraser 2 bananes très mures avec 50g de sucre en poudre.

Ajouter un œuf et mélanger. Puis ajouter, de la noix de coco râpée, 170 g de farine, 1 C à soupe de levure chimique, et terminer par des pépites de chocolat.

Dresser des petits tas sur une plaque et cuire environ 15 mn à four chaud (environ 180°C).



PHOTO DU MOIS : Bourdon terrestre

