



L'AZURÉ

N° 09-10/2022



SOMMAIRE

DATES DU MOIS ET ACTUALITÉS

SUJET DU MOIS :

Les restaurants du cœur

JEUX

AGENDA SORTIES

RECETTES SAISON :

Potimarron farci
Gâteau à l'orange

PHOTO DU MOIS

EDITO

Cher(e)s lectrices et lecteurs

Nous vous souhaitons une bonne rentrée de septembre.

Dans ce numéro, nous vous emmenons à la rencontre des restos du cœur à St Auban.

L'Animation du Soulèu

CONTACT

✉ Pôle animation - Rue Paul Cézanne-04600 ST AUBAN

✉ mail odile.restelli@atahp.org

☎ : 06 34 79 42 07 Portable : 06 34 18 24 86

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

Dates mois de septembre

01 Rentrée des classes

17 Journée du patrimoine

24 Journée mondiale des sourds et malentendants

Dates mois de novembre

02 : Fête des grands-pères

22 : Début des vacances de la Toussaint

31 : Halloween

Chiffres et actualité

Depuis le 1^{er} août le **taux du livret A** est à **2%** et celui du **LEP** remonte à **4,6 %**.

De 18 centimes, la **remise carburant** passe à **30 centimes d'euro par litre**, du **1^{er} septembre au 31 octobre**, et devrait être de 10 centimes par litre à partir du 1^{er} novembre 2022.

La prime exceptionnelle de rentrée de **100 €** (+50 € par enfant à charge) sera versée aux bénéficiaires RSA, AAH, ASPA, aides au logement (APL, ALF, ALS), et bénéficiaires de la prime d'activité.

INFOS ANIMATION

Expo photos de vos animaux de compagnie pendant tout le mois de septembre dans le hall d'accueil de l'Association Tutélaire à Saint Auban.

Le comité de représentation des majeurs protégés se réunira au mois d'octobre, notamment pour travailler sur les thèmes 2023. Pensez à nous renvoyer votre questionnaire en dernière page avant le 30 septembre.

Citation

Les hommes n'ont plus le temps de rien connaître. Ils achètent des choses toutes faites chez les marchands. Mais comme il n'existe point de marchands d'amis, les hommes n'ont plus d'amis.

Antoine de Saint- Exupéry
Le petit prince

DOSSIER DU MOIS : Les Restos du cœur



Le 10 mai 2022, nous sommes allés dans les locaux administratifs des Restos du cœur à St Auban.

Nous avons rencontré Monsieur SENARD Christian, président de l'antenne départementale du 04.

M SENARD a eu la gentillesse de répondre à toutes les questions préparées par le groupe du pôle animation.

1- Qui sont les restos ? Y-a-t-il des salariés ou uniquement des bénévoles ?

Les restos du cœur, c'est une association créée par Coluche en 1985. Cette année 2022, les restos font leur 37^{em} campagne. C'est une association loi 1901 reconnue d'utilité publique. Son siège national est à Paris.

L'association compte 113 antennes départementales (personnes juridiques).

Dans le 04, c'est M SENARD qui est le président pour le département. Les associations départementales sont agréées et conventionnées par le siège de Paris. C'est l'institution nationale qui équilibre les budgets. Dans le 04, le budget est déficitaire.

La délégation régionale de PACA siège à MARSEILLE.

Les associations départementales gèrent les centres de distribution.

Sur le 04, il y a 10 centres de distribution et 2 centres itinérants (fourgons qui distribuent les communes non desservies de Banon et du Verdon). Les centres sont à Barcelonnette, Digne, Sisteron, Manosque, Forcalquier, Riez, Les Mées, Oraison, St étienne les orgues et St André les Alpes.

Il y a un entrepôt sur Peyruis pour tout le 04 et 05.

Il y a quelques salariés notamment sur le siège de Paris et 69 000 bénévoles pour toute la France. Dans le 04, ce ne sont que des bénévoles. Ils sont 270. Ce sont beaucoup des retraités car la plupart des missions se fait en journée sur les horaires de travail.

En comparaison, 1 centre 04 équivaut à environ 2 centres d'arrondissement sur Marseille. Avec pour le 04, la problématique des déplacements liés à l'étendue du département et ses zones rurales.

2- Quelles sont les missions de l'Association ?

La mission de base des restos du cœur est la fourniture d'une aide alimentaire aux personnes les plus démunies.

Dans le 04, l'accueil se fait dans la journée car il n'y a pas d'étudiant, ou de travailleurs (qui nécessitent notamment dans les grandes agglomérations des amplitudes horaires plus importantes).

Sur le 04 c'est uniquement de l'aide alimentaire.

Dans d'autres départements, il peut y avoir aussi un volet d'aide à la personne. Mais ces chantiers ont été mis à mal par la Covid. Pour exemple, des chantiers d'insertion, des micro crédits, des ateliers d'aide à l'accès au logement, des ateliers de Français, bibliothèque, vestiaire, soutien scolaire ...).

Les restos travaillent en lien avec les Assistantes sociales, les associations tutélaires et tout le réseau social.

3- quelles sont les aides proposées par les restos du cœur ? (colis, épicerie, ou repas ?)

L'aide alimentaire peut prendre 2 formes : « la cantine » lorsqu'il y a des cuisines avec distribution de repas, ou les paniers alimentaires (denrées distribuées). Les bénévoles essaient d'équilibrer les paniers.

Sur le 04 c'est uniquement de l'aide alimentaire. Les restos donnent une aide pour 4 jours et demi par semaine. Généralement la distribution est accompagnée par un bénévole qui permet d'orienter les choix en fonction des besoins.

4- Qui peut en bénéficier et quelles sont les conditions pour accéder à ces aides ?

Tout le monde peut accéder à une aide **sous condition de ressources**. Il y a une grille de revenus et la décision se prend sur « le reste à vivre » qui ne doit pas être supérieur à environ 500 € par mois. Les plafonds peuvent varier d'une année à l'autre.

Il peut y avoir une petite tolérance pour les petits dépassements du barème. Les dossiers passent alors devant une commission.

Selon les départements français, il y a 2 campagnes été et hiver.

Dans le 04, il n'y a pas de différence entre les 2 saisons pour les personnes accueillies.

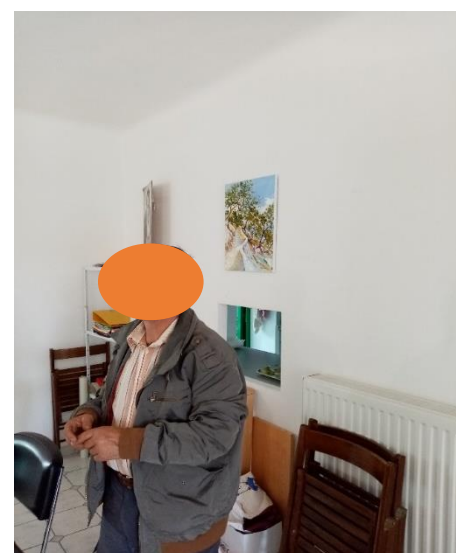
Sur un an, dans le département l'aide représente environ 2 000 personnes et 380 repas.

5- Est ce que l'on peut bénéficier à la fois des restos du cœur et d'une épicerie sociale ?

Oui, il est possible de cumuler plusieurs aides alimentaires car il n'y a pas de fichier commun entre les associations. Par contre, on ne peut pas aller sur 2 centres différents des restos du cœur car les bénéficiaires sont centralisés.

6- Comment se font les demandes pour solliciter une aide (un RV, un imprimé ...)

Pour en bénéficier, les personnes doivent prendre RV avec un responsable, et se présenter dans un centre de distribution avec les **justificatifs de leurs revenus et de leurs dépenses**



Attention, les demandes doivent être complètes avec tous les justificatifs.
Il n'y a pas d'imprimé à remplir par le bénéficiaire.

7-quels sont les justificatifs à produire pour une demande ?

Attestations revenus CAF

**Bulletins salaire ou de pensions (invalidité ou retraite),
Copies factures (loyer, assurances, eau, électricité, dettes ...) et avis d'imposition**

8- Est-ce que la distribution des repas se fait toute l'année ?

Oui pour le 04 avec dans certaines communes éloignées une distribution une semaine sur 2.
Il n'y a pas de sectorisation, on se rend sur le centre le plus proche de son domicile ou de son travail par exemple (le plus pratique).

9- Quelques antennes des restos du cœur sur le département des AHP ?

Barcelonnette 8 Rue de Savoie, 04400 Barcelonnette Tel 04 92 81 59 13

Digne 18 Rue Georges Aubin, 04000 Digne-les-Bains Tel 04 92 32 27 21

Forcalquier La Bonne Fontaine, 04300 Forcalquier Tel 04 92 74 90 97

Les Mées 7 Rue du Paraire 04190 Les Mées Tel 04 92 34 12 15

Oraison 13 Av. Charles Richebois, 04700 Oraison

Riez 5 Pl. de la Coquille, 04500 Riez Tel 04 92 72 86 99

Sisteron 22 chem Marquise 04200 Sisteron Tel 0492612209

Saint Etienne les orgues Rte de Fontienne, 04230 Saint-Étienne-les-Orgues

10-Est-ce qu'il y a des livraisons à domicile pour les personnes isolées qui ne sont plus en capacité de se déplacer ?

Non car cela entrainerait des coûts logistiques trop importants. Il est possible de faire retirer ses paniers par une personne de confiance en informant préalablement le centre.

Pour retrouver toutes les infos

Service animation ☎ **06 34 18 24 86** Les vendredis de 13h30 à 15h30

Site internet **ATAHP.org**

Page Facebook **Atahp Pole Anim**

Facebook groupe privé majeurs protégés **Lou soulèu de l'ATAHP**





JEUX

Reliez la photo à son nom :



A

2- MORILLE

1- TRUFFE

4- CHANTERELLE

3- CEPE

B



D

C



QUE SUIS-JE ?



1- C-----E Je suis un fruit dégusté bouilli ou grillé en automne

2- R-----E Beaucoup d'écoliers vont la faire le 1^{er} septembre

3- V-----E J'ai les dents longues et suis un des déguisements préférés des enfants pour Halloween

4- C-----N Souvent caché dans les bois, on me mange en poêlée ou on me fait sécher

5- C-----E Je suis un légume orange d'automne mangé farci ou en soupe

6- F-----E Invisible, je hante souvent les vieux châteaux, et me drape pour Halloween

AGENDA SORTIES 04 DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE 2022



DU 21 AU 25 SEPTEMBRE

A Manosque : Les Correspondances de Manosque

LES 30 SEPTEMBRE ET 1^{ER} OCTOBRE

A Digne les Bains : Les journées des grands voyageurs

LE 09 OCTOBRE

A Oraison : La fête de l'amande

LE 30 OCTOBRE

A Revest du Bion : La fête de la châtaigne



SOLUTIONS DES JEUX

Reliez la photo à son nom A-2 B-4 C-3 D-1

QUE SUIS-JE ?



1-CHATAIGNE

2-RENTRÉE

3-VAMPIRE

4-CHAMPIGNON

5-COURGE

6-FANTOME

RECETTES : Potimarron farci aux champignons



- Faire revenir dans de l'huile d'olive, un oignon et une ou deux échalotes émincées,
 - Ajouter des herbes fraîches hachées au mélange (oseille, persil, coriandre, ciboulette ...
 - Ajouter les champignons, saler, poivrer et laisser cuire quelques minutes.
 - Ajouter un petit suisse (ou un peu de crème) en fin de cuisson
 - Couper le chapeau et évier les graines du potimarron
 - Farcir le potimarron évidé avec la farce aux champignons.
- Déposer dans un plat à four avec un peu d'eau. Remettre le chapeau du potimarron, et faire cuire au four, Th 200°C environ 30 à 40 mn jusqu'à ce que la peau soit souple.
 - Variante : on peut également rajouter du fromage à gratiner dans la farce, ou un reste de viande hachée.

RECETTE : Gâteau à l'orange

Dans un saladier, fouettez 3 œufs avec environ 120g de sucre.

Ajoutez environ 6 càs d'huile d'arachide ou de colza, et progressivement toujours en mélangeant ajoutez environ 150 g de farine, ½ paquet de levure chimique, et des zestes d'orange.

Versez la pâte dans un moule à manquer ou un cercle de pâtisserie et laissez cuire environ 30 à 40 mn à four chaud (160 -180 °C selon four).

A la sortie du four, démouler le gâteau et arrosez-le avec le jus de 2 à 3 oranges pressées.

Décorez selon vos goûts avec des tranches d'orange, du sucre glace ou un glaçage à l'orange pour les plus gourmands.



PHOTOS DU MOIS : Les animaux de l'Association

Merci pour vos envois

Vous pouvez encore nous envoyer des photos de vos animaux que nous rajouterons jusqu'à fin septembre



Questionnaire thèmes 2023

Merci de cocher les cases correspondant aux sujets qui vous intéressent et de nous retourner l'imprimé ou le remettre à votre mandataire qui transmettra

MESURE DE PROTECTION

- 1- Mieux connaître l'Association tutélaire (services, fonctionnement)
- 2- Qu'est-ce que je peux faire seul en curatelle renforcée
- 3- Les renouvellements de mesure auprès du tribunal

OUTILS COMMUNICATION

- 4- Comment écouter ma messagerie vocale
- 5- Lire et envoyer un SMS
- 6- Créer une adresse mail
- 7- Lire et écrire un mail
- 8- Envoyer une pièce jointe (fichier ou photo) par mail

SANTÉ

- 9- Tout savoir sur la carte vitale
- 10-La complémentaire santé solidaire et le 100 % santé
- 11-Bilans de santé gratuits et prévention
- 12-Les moyens de contraception
- 13-Participer à une réunion d'information avec la CPAM

VIE QUOTIDIENNE

- 14-Le tri sélectif à la maison

Questions annexes

A- J'ai un accès à internet : oui Non

B- J'ai un compte Facebook oui Non

Si oui j'accepte d'être invité sur la page de l'ATAHP pour accéder aux infos et actualités mon pseudo est : (à noter)

C- Je consulte le site de l'Association Tutélaire pour l'actu, horaires et jours de fermeture des locaux Oui Non

D- Je préfère m'informer :
avec un support papier (fiches, journal ...)
ou par tuto/vidéo

E- Je travaille Oui Non

F- Je sais me déplacer en transport en commun Oui Non