



L'AZURÉ

N° 11-12/2022



SOMMAIRE

INFOS

DOSSIER : Energie, les gestes de cet hiver

JEUX

AGENDA 04

LA PAGE

ANIMATION

L'année en photos

RECETTE CUISINE :

La pâte de coings

ESCAPADE PHOTOS

Le lac d'Oraison

EDITO

Cher(e)s abonné(e)s

Déjà la fin de l'année qui approche avec ce dernier numéro de 2022.

Malgré les éventuelles restrictions d'électricité annoncées cet hiver, nous vous souhaitons une bonne fin d'année.

L'anim

CONTACT

📍 **Pôle animation -atelier journal-Rue Paul Cézanne-04600 ST AUBAN**

✉️ Envoyez un mail à odile.restelli@atahp.org

☎️ : **Portable : 06 34 18 24 86**

Mardi 13h00-17h00 et vendredi de 13h30-15h00

Avis aux majeurs du carrefour CASA

Un nouvel opticien s'installe à
CHATEAU ARNOUX à côté du crédit
agricole, proche du Casino
(anciennement optique Toitot).

**Si vous présentez un justificatif de
l'AT Vous pourrez bénéficier de 20 %
sur les montures de vos lunettes.**



NOVEMBRE

MOIS SANS TABAC

Arrêter ou diminuer sa
consommation de tabac

C'est bon pour la santé

C'est bon pour le porte-
monnaie.

Bravo et bon courage à ceux
qui se lancent !

Les Pompes Funèbres Olivier de Forcalquier

offrent 2
mensualités pour les nouvelles
souscriptions de contrat obsèques
signés en Novembre 2022

Info Mme Landrieu

Dates de Novembre

01 : Toussaint (férié)

11 : Armistice (férié)

15 : Journée mondiale de la
tolérance

Dates de Décembre

03 : Journée des personnes
handicapées

17 : début des vacances
scolaires

25 : Noël (férié)

31 : St Sylvestre

DOSSIER : Se préparer pour l'hiver



On en parle à l'actualité. En cas de vague de froid, cet hiver, il pourra y avoir des coupures d'électricité.

Les abonnés aux heures creuses, équipés de compteur Linky, pourront avoir des coupures l'après-midi de 12 à 14 h00 sur les ballons d'eau chaude, jusqu'au 15 avril 2023.

Il est demandé à chacun de limiter sa consommation aux heures de forte demande soit entre 8 h et 13h et entre 18h et 20h.

Certains bailleurs et des copropriétés maintiendront les chauffages collectifs à 19°C.

Les fournisseurs d'énergie ont déjà commencé à accompagner leurs clients avec des conseils à appliquer à la maison.

Pour faire des économies, il est recommandé de :

- Maintenir une température de 19°C dans les pièces à vivre et 16 °C pour les chambres
- Régler la température du chauffe-eau à 55°C.
- Entretenir vos radiateurs, les dépoussiérer et ne pas les couvrir
- Baisser à 0 les radiateurs pendant les 10 mn où vous aérez les pièces
- Laisser les volets ouverts la journée, et penser à les fermer dès la tombée de la nuit
- Fermer les portes des pièces inoccupées de la maison
- Porter un pull ou un gilet si vous restez immobile dans la maison
- Penser aux plaids et chaussettes devant la télévision. C'est super avec un bon chocolat chaud !
- Surtout ne pas boucher la ventilation pour éviter des excès d'humidité dans le logement qui aggraverait la sensation de froid
- Eteindre les appareils en veille et débrancher les chargeurs de téléphone
- Faire tourner les machines en mode éco (30°C) si possible après 22h ou avant 6h. Pour cela, vous pouvez utiliser des programmateurs.

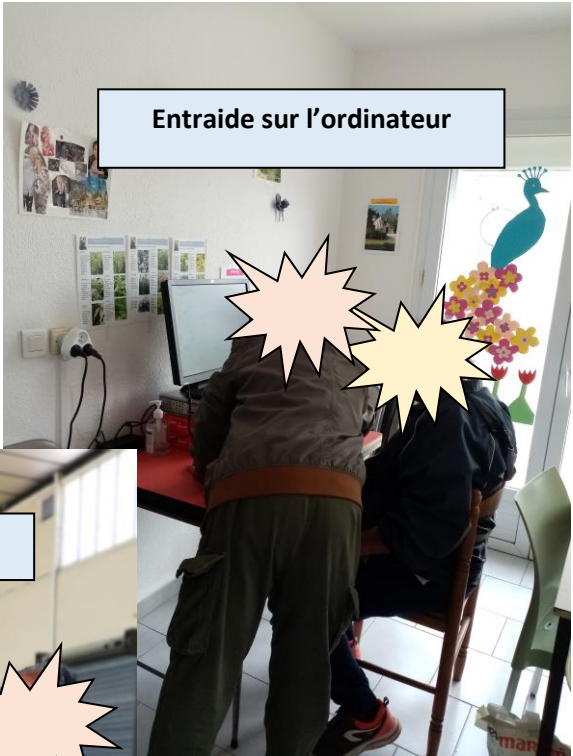


L'animation 2022 en photos

Visite des bureaux des restos du cœur

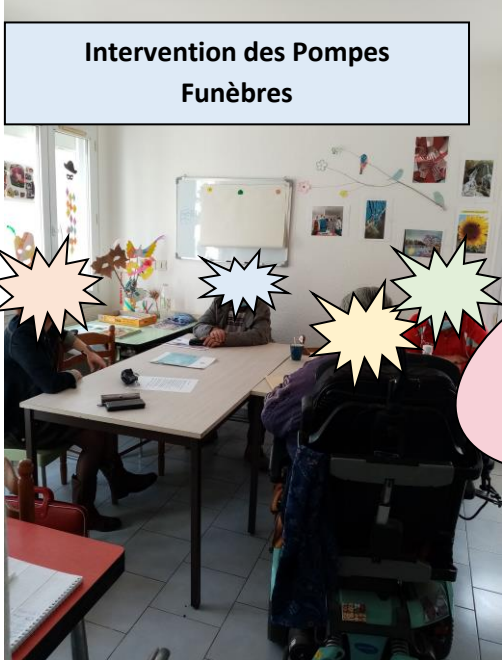


Entraide sur l'ordinateur



Visite de l'aérodrome

Intervention des Pompes Funèbres



Envie de vous changer les idées ?



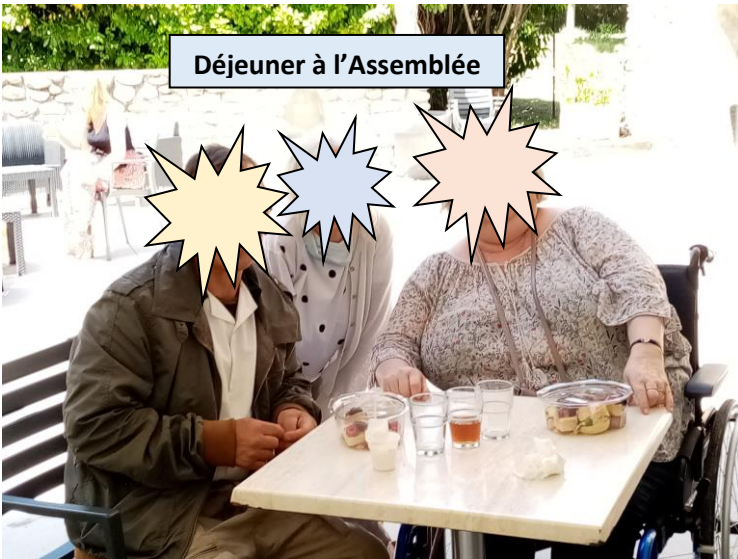
On a tiré les rois en janvier



Petite pause lors de la journée resto-pétanque d'octobre



Déjeuner à l'Assemblée



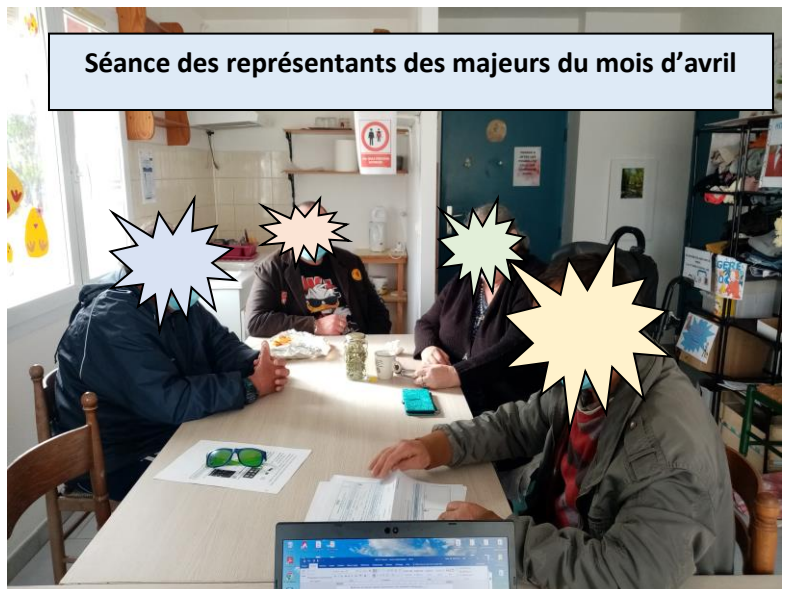
Si vous souhaitez nous rejoindre, vous êtes les bienvenu(e)s

C'est les mardis après-midi !

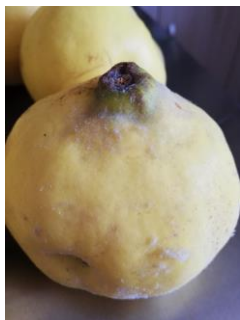
Les repas partagés



Séance des représentants des majeurs du mois d'avril



RECETTE : La pâte de coings



Le coing est un fruit d'automne peu calorique et peu sucré. Il peut convenir aux personnes diabétiques.

On le cueille entre mi-octobre et mi-novembre.

Il peut se déguster dans des plats salés, en compote ou se conserver sous forme de gelée et de pâte de coings.



- Pour la pâte de fruits, brosser les coings.
- Les couper avec la peau et les pépins en gros quartiers dans une casserole à fond épais.
- Recouvrir d'eau et cuire à petite ébullition pendant environ 15-20 mn jusqu'à ce que les fruits soient souples.
- Filtrer et récupérer le jus dans un récipient (A réserver pour la gelée).
- Enlever les peaux et les pépins des fruits égouttés.
- Passer les fruits dans un tamis fin ou au presse-purée (grille fine).
- Peser la pulpe obtenue et mélanger avec le même poids de sucre en poudre.
- Remettre dans la casserole à fond épais et cuire à petite ébullition en remuant sans cesse environ 20-30 mn jusqu'à épaississement.
- Huiler une feuille de papier sulfurisé à déposer dans un plat carré ou rectangulaire
- Couler la pulpe sur environ 2 cm, et laisser refroidir à l'abri.
- La pâte doit sécher pendant plusieurs jours en la retournant régulièrement.
- Une fois sèche, découper la pâte de fruits en carrés, et les conserver dans une boîte hermétique. On peut les rouler dans du sucre cristal avant de les conserver en boîte.



Pour la gelée, mélanger le même poids de jus de coings et de sucre dans une casserole et porter à ébullition pendant environ 15 mn.

Ebouillantez les pots de confiture, et verser la gelée chaude dans les pots avant de les fermer et de les retourner. Laisser refroidir jusqu'à ce que la gelée ait pris.

Le lac d'Oraison

