



# L'AZURÉ

**N° 03-04/2023**



## **SOMMAIRE**

**ACTU/AGENDA/DATES**

**DOSSIER DU MOIS :**

Les économies d'énergie

**JEUX/RECETTE**

**PAGE ANIMATION**

**LES BONS PLANS**

**PHOTO DU MOIS**

Rejoignez-nous  
sur Facebook

**Atahp Pôle Anim**

Cher(e)s Abonné(e)s

Enfin Mars et l'arrivée du printemps  
prochain !

C'est l'heure de penser au jardinage, et  
aux promenades pour se remettre en  
forme après l'hiver.

Et n'oubliez pas de changer l'heure  
Dimanche 26 mars.

L'équipe de L'Azuré

## **CONTACT**

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

✉️ Envoyez un mail à [odile.restelli@atahp.org](mailto:odile.restelli@atahp.org)

☎️ : **Portable : 06 34 18 24 86**

**Mardi 10h00-17h00 et vendredi de 13h30-15h00**

## ACTU ou chiffres du mois

Depuis le **01/01/2023** tous les propriétaires doivent remplir une déclaration d'occupation de leurs biens immobiliers sur l'espace des impôts.

**26/03/2023** Passage à l'heure d'été

## Agenda des évènements

**03 et 04 mars à Sisteron** Premier salon bien-être

## Idées sorties printemps

### Randonnées :

Le tour du lac de l'Escale (environ 10 Km 2 heures départ des Salettes)

Le prieuré de Ganagobie (libre)

### Idées Pique-nique :

Le lac des Vannades à Manosque

Le jardin des papillons à Digne

## Dates de mars

**05** : Fête des grands-mères

**18** : Journée mondiale du recyclage

**20** : C'est le printemps !

## Dates d'avril

**01** : Poisson d'Avril


**10** : Pâques


**15** : début vacances scolaires  
zone B

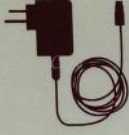
# COMMENT FAIRE DES ECONOMIES D'ENERGIE


Merci à Charlène Stagiaire ESF pour sa fiche mémo


## Petites astuces pour économiser l'énergie




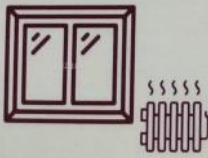
- 

1 Éteindre les lumières lorsque vous sortez de la pièce.
- 

2 Débrancher les chargeurs après la charge.
- 

3 Faire toujours cuire les aliments avec un couvercle.
- 

4 Eteindre les appareils en mode de veille.
- 

5 Baisser le chauffage en cas d'absence
- 

6 Ne pas laisser les fenêtres ouvertes avec le chauffage allumé

Je sors → Je baisse le chauffage



Je sors → J'éteins



Je fais cuire → Je couvre les casseroles



Chauffage → Je ferme



## JEUX



### Quel est cet arbre ?

1-A-----R Je suis un des premiers arbres à fleurir au printemps, je produis un fruit sec à coque très apprécié en Provence pour faire la frangipane.



2-P-----E Je suis un arbre qui longe souvent les routes et rafraichit les places de Provence. Les enfants adorent arracher mes écorces.



3-P-----R Je suis un fruitier des vergers qui fleurit au printemps mais donne ses fruits ronds vers septembre octobre. Des fruits de différentes couleurs qui se mangent crus ou cuits.

4- C---E Je suis un arbre des bois et forêts, le préféré des écureuils qui se régalent de mes fruits appelés glands.



## RECETTE :

### ROULES DE JAMBON BLANC AUX POIREAUX GRATINES



Lavez et coupez des poireaux en tronçons d'environ 8-10 cm.

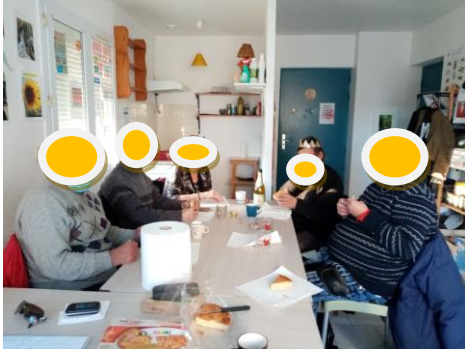
Faites-les cuire à la vapeur et laissez refroidir.

Coupez des tranches de jambon blanc en lanières dans le sens de la longueur.

Salez et poivrez les poireaux refroidis. Enroulez le jambon autour des tronçons de poireaux que vous disposez dans un plat à gratin.

Saupoudrez de fromage râpé et faire gratiner au four.

## PAGE ANIMATION



En janvier, on a tiré les rois, et fait un repas partagé sur le thème des pâtes.



Le 17 février 2023, on a fêté la journée Pop Corn.

En février, on a dégusté plein de gâteaux pour la St Valentin.



En février, une charmante stagiaire est venue faire une intervention sur les économies d'énergie qui a été très appréciée.

On a appris en jouant et fait un super goûter pour clôturer l'intervention. (Voir fiche mémo rubrique Article du mois).



# PLANNING DES ACTIVITÉS

## PLANNING TRIMESTRIEL Des activités collectives

**Horaires : Les Mardis de 10h00 à 17H00**

MOIS	DATE	ACTIVITES
<b>Mars 2023</b>	MA 07	Repas partagé, questionnaire MDPH et debut Travail film AG, jeu carte
	MA 14	Repas partagé, Travail film AG, jeu carte
	MA 21	Repas partagé, Travail film AG, jeu carte
	MA 28	Repas partagé, MdpH intervention à confirmer (ou inversion jour avec 04)
<b>Avril 2023</b>	MA 04	Repas partagé, Jeu sur la gestion de l'argent de vie, cartes
	MA 11	Pique-nique Sortie Ganagobie (sous réserve voiture)
	MA 18	0 Conges anim
	Ma 25	Repas partagé, planning de 05-06, cartes, Comité de représentation des MP à 16h30

## PETITES ANNONCES

Nouvelle idée  
des  
représentants  
des majeurs de  
l'Association

**Vos représentants des Majeurs protégés de l'Association Tutélaire** ont le projet de venir à votre rencontre : Digne, Sisteron, Forcalquier, Oraison-La Brillanne.

Vous avez des remarques sur ce qui va ou ne va pas sur le fonctionnement de l'Association Tutélaire, ou des idées à proposer, ou tout simplement envie de passer un moment avec le groupe d'animation ? Nous vous proposons à la belle saison de venir à votre rencontre dans votre ville ou village autour d'un pique-nique tiré du sac pour faire connaissance, discuter et partager. Si vous êtes intéressé(e) contactez-nous, on organisera une rencontre. Tel ou SMS 06 34 18 24 86, mail : [animatahp@gmail.com](mailto:animatahp@gmail.com), ou sur notre page Facebook Atahp pole animation.

## Arrivage de nouveaux vêtements



**Nouveau**

Pulls laine hommes et jeans  
taille 42



## SOLUTIONS DES JEUX

**Quel est cet arbre ?**

1 Amandier

2 Platane

3 Pommier

4-Chêne vert

## PHOTO DU MOIS :

Les poulettes de Michel

