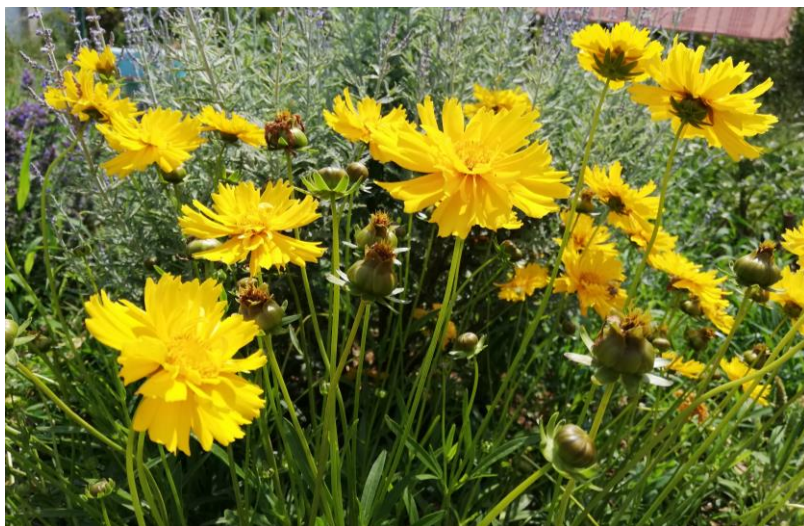




# L'AZURÉ

**N° 07-08/2023**



## **SOMMAIRE**

**ACTU/AGENDA/DATES**

**DOSSIER DU MOIS**

**JEUX/RECETTE**

**PAGE ANIMATION**

**L'AG DE L'ATAHP**

**PHOTO DU MOIS**

Cher(e)s Abonné(e)s

Nous vous souhaitons un bel été.

Et n'oubliez pas les bons gestes en cas de grosse chaleur.

Profitez de la belle saison et on se retrouve à la rentrée

## **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 12h00-16h30 et vendredi de 13h30-15h00**



**atahppôleanim**

## ACTU et chiffres du mois

**Au 1<sup>er</sup> juillet** : Fin du bouclier tarifaire sur le gaz

Augmentation des salaires des fonctionnaires

**Fermeture des locaux de l'association** : lundi 14 août 2023 (pont du 15 août)

**Expo peinture** Serge expose ses peintures à **Forcalquier**, La cave à Lulu du 08 au 14 juillet 2023.

Le groupe animation y sera mardi 11 juillet (pique-nique au parc des cordeliers et visite à l'expo de Serge dans l'après-midi 😊 ). Prenez un sandwich et venez le partager avec nous ! On aura plaisir à vous rencontrer.

## Agenda des évènements

Concerts et musique années 80/90 **Mardi 11 juillet à 20h30** à Sisteron (payant 17€)

Foire à l'herboristerie **Vendredi 14 juillet à 9h00** à St Etienne le Orgues (gratuit)

Festival Musiks du **21 au 23 juillet** à MANOSQUE (Parc de Drouille)

Début des rencontres musicales **Dimanche 23 juillet** à 15h00 à Forcalquier

Corso de la lavande du **04 au 08 août** à Digne les bains (gratuit)

Fête du blé Dimanche **06 août 2023** à Riez

Fêtes latino-mexicaines du **06 au 15 août** à Barcelonnette

### Dates de juillet

**01** : Début du tour de France

**14** : Fête nationale (férié)

**23** : journée mondiale des personnes âgées

### Dates d'août

**04** : journée mondiale de la bière

**15** : Assomption (férié)

**26** : journée mondiale du chien

# LA SÉCURITÉ DES FEMMES DANS L'ESPACE PUBLIC

8 femmes sur 10 ont peur de rentrer chez elles, seules, le soir.

Dans le cadre de la campagne d'information sur la sécurité des femmes dans l'espace public, on rappelle qu'on peut, tous, faire quelque chose si on est victime ou si on voit une agression.

## Si vous êtes agressé(e), vous pouvez :

- Faire du bruit en criant, en appelant au secours pour alerter les personnes près de vous.
- Essayer de vous rendre dans un lieu public avec des gens autour (magasin, banque, café, bureaux administratifs ...)
- Une fois en sécurité, appeler le 17 ou le 112
- Vous rendre ensuite à l'hôpital si vous êtes blessé(e), rencontrer un intervenant social si vous le souhaitez, ou encore vous rendre dans un commissariat ou un poste de gendarmerie pour déposer plainte
- ou vous connecter sur internet à la plateforme « ma sécurité » pour contacter un gendarme ou un policier (Tchat 24h/24 tous les jours)



## Si vous voyez une agression, vous êtes témoin et vous pouvez :

- Si vous êtes en sécurité, faire diversion (par exemple en criant), prendre des photos ou vidéo de l'agression
- Appeler la police (ou gendarmerie) en composant le 17 ou le 112



- Après l'agression, aider la victime à se mettre en sécurité et la rassurer
- Si vous avez pris des photos ou vidéos, les remettre aux forces de sécurité et donner votre témoignage.

Pour plus d'information, vous pouvez consulter sur internet le site « sécurité des femmes dans l'espace public » sur <https://www.interieur.gouv.fr>

# JEUX

## LETTRES MELEES



- 1 On en ramasse sur la plage pour faire des colliers **SUGOLEQICAL**
- 2 On apprécie l'ombre qu'il nous offre **ASARLPO**
- 3 Avec de l'eau et une pelle, les enfants les adorent **CUTAHEA-ED-BALSE**

## DEVINETTES

**1** – On me pratique souvent en montagne avec une bonne paire de chaussures. Un de mes grands circuit est très connu en Corse.

**R-----E**

**2** – Je suis un sport pratiqué en mer ou en piscine, excellent pour le dos.

**N-----N**

## RECETTES : Tarte abricots Choco-Coco

- Etalez une pâte sucrée maison ou du commerce dans un moule à tarte.
- Saupoudrez votre fond de tarte de coco râpée.
- Coupez vos abricots en 2 et ôtez le noyau. Déposez-les sur le fond de tarte côté bombé vers le haut.
- Battez 2 œufs avec du sucre et de la crème.
- Versez l'appareil à flan sur les abricots.
- Râpez du chocolat noir et saupoudrez sur la tarte.
- Faites cuire à four chaud environ 35 mn (temps variable selon four).
- Laissez refroidir avant de déguster.



## PAGE ANIMATION



Journée grillades



Sortie pique-nique / pétanque



Visite aux jardins de Salagon



Anniversaire de Michel

## PLANNING DES ACTIVITÉS

MOIS	DATE	ACTIVITES
juillet 2023	MA 04	Pique nique oraison et pétanque (eau, casquettes)
	MA 11	Pique nique sortie <b>Forcalquier</b> expo Serge peintures
	MA 18	Repas Grillades sur site soulèu
	MA 25	Repas pique nique Les salettes pétanque ou Sisteron
aout 2023	MA 01	Repas partagé St auban bois ou local
	MA 08	Repas resto carrefour anniversaire 05 Serge M
	MA 15	
	Ma 22	
	Ma 29	

## RAPPEL GESTES DE LUTTE CONTRE LA CHALEUR

- **Rester au frais** (penser à aérer le matin et à fermer les volets et fenêtres aux heures les plus chaudes)
- **Boire de l'eau** (ne pas attendre d'avoir la sensation de soif et éviter l'alcool qui déshydrate)
- **Manger en quantité suffisante**
- **Mouiller régulièrement votre corps** (linge humide, brumisateur, ...)
- **Rester en contact avec ses proches** pour donner et prendre des nouvelles.

Si vous êtes isolé(e), signalez vous auprès de votre mairie ou de votre mandataire pour être inscrit sur le registre canicule.

- **Eviter les efforts pendant les périodes chaudes** (gym, ménage, jardinage ...)
- **En cas de malaise, téléphoner au 15**

# ATAHP : Assemblée générale du 23 juin 2023



Après la présentation du bilan annuel, petite pause détente en musique.



## SOLUTIONS DES JEUX

### LETTRES MELEES

1 Coquillages

2 Parasol

3 Château de sable

### DEVINETTES

1-Randonnée

2- Natation

# PHOTO DU MOIS : Les jardins de Salagon

(Eucalyptus photo de Serge)

