

SERVICE AU BEL-ÂGE JUILLET 2024

06.72.07.45.03 belage@lancon-provence.fr

(ATTENTION LE RÉPONDEUR NE PREND NI MESSAGE VOCAL NI TEXTO)

Fermeture
Le 03 (9h-12h)
Le 09 journée
Du 12 au 15 inclus

LE SERVICE AU BEL ÂGE
est ouvert aux adhérents **tous les jours de 9h à 12h**
et de 14h à 16h30 - Fermé le jeudi après-midi
(Hors période de vacances et fermetures exceptionnelles
préalablement indiquées)



€Repas à la Villa Marie

Repas confectionné par le cuisinier
de la Résidence

TOUS LES MARDIS DE 12H à 14H

8€/pers.

Apéritif - Entrée- plat et son accompagnement – fromage - dessert - vin

Après-midi : €Activités à la Résidence (règlement sur place)

Le programme est affiché chaque semaine sur le tableau d'accueil au foyer

Lundi-Mercredi-Vendredi de 9h à 12h et 14h à 16h30

Mardi et jeudi de 9h à 12h en libre-service

Jeux de société, jeux de cartes et bibliothèque partagée



Mardi 16 de 14h à 16h30

Atelier vannerie

Inscription souhaitée

Lundi 01 de 14h à 16h30

Atelier couture (sachets de lavande à confectionner)

Venez partager votre savoir, vous pouvez aussi
amener votre tricot ou votre crochet



Mercredi 17 de 14h à 16h

Atelier échange de recettes

Jeudi 18 de 10h à 11h

Atelier dictée

Mercredi 03 de 14h à 16h30

Atelier vannerie **Inscription souhaitée**



Vendredi 19 de 14h à 16h

Jeux (petit bac, Pictionary)

Jeudi 04 de 10h à 11h

Quiz culture générale



Lundi 23 de 14h à 16h30

Atelier vannerie

Vendredi 05 de 14h à 16h

Atelier chorégraphie/danse

Venez-vous essayer au madison, kuduro,
Danse en ligne



Mardi 23 de 14h à 16h

Atelier chant *a cappella*

Jeudi 25 de 10h à 11h

Atelier dictée

Lundi 08 de 14h à 16h30

Atelier découverte peinture sur toile



Vendredi 26 de 10h à 11h

Atelier langue française
(poésie, textes, blagues)

Mercredi 10 de 14h à 16h15

Atelier chant

Venez partager vos chansons préférées
A cappella



Lundi 29 de 14h à 16h

Atelier échange de recettes

Jeudi 11 de 10h à 11h

Atelier dictée



Mardi 30 de 14h à 16h30

Atelier peinture libre

LE SERVICE AU BEL ÂGE VOUS SOUHAITE UN BEL ÉTÉ !!!

Le Service au Bel Âge est ouvert durant tout le mois de juillet, n'hésitez pas à venir y passer un moment de détente, échanger, jouer à des jeux de société, y faire des travaux manuels, le lieu est climatisé et il vous sera proposé des boissons fraîches.

En attendant la rentrée et ses nouvelles activités à venir, recette du soleil et de quoi vous divertir ! A très bientôt au foyer !

RECETTE DE LA SOUPE AU PISTOU PROVENÇALE

Soupe

- 200 g de lard maigre demi-sel
- 200 g de haricots blancs frais
- 200 g de haricots rouges ou marbrés (frais si possible)
- 200 g de haricots verts plats (mange-tout)
- 1 carotte
- 2 courgettes
- 2 pommes de terre

Pommade de Pistou :

- 1 pied de basilic
- 1 grosse tomate
- 4 gousses d'ail
- huile d'olive
- sel / poivre



Lavez les légumes et écossez les haricots, épluchez pommes de terre, courgettes et carotte. Coupez les pommes de terre, la carotte et les haricots mange-tout en dés.

Mettez le lard maigre dans un faitout avec 3 l d'eau. Faites bouillir, puis ajoutez les haricots blancs, les haricots rouges et la carotte. Couvrez et laissez cuire 45 mn.

Ajoutez les haricots mange-tout, les courgettes et les pommes de terre.

Laissez encore cuire 20 mn. (Vous pouvez aussi y ajouter 80 g de spaghettis coupés en morceaux ou des coquillettes, 10 mn avant la fin de cuisson).

Dans un mortier, pilez les gousses d'ail avec les feuilles de basilic. Ajoutez la tomate épluchée et épépinée (plongez-la auparavant quelques secondes dans de l'eau bouillante, cela facilitera l'épluchage). Montez cette pommade au pilon en y ajoutant l'huile d'olive en filet, tout en remuant doucement.

Attention la pommade de pistou doit être épaisse.

Une fois la soupe au pistou prête, versez la pommade et remuez. Servez la soupe au pistou aussitôt.

En Provence, on accompagne cette soupe au pistou de 3 fromages râpés : gruyère, edam (vieux) et parmesan.

Bonne dégustation !!

5			7	8	3
3			5	9	1
	2		6		7
			8		9
4		5		3	8
	3		2		
2	5		1		8
		6	8	4	
					3
4	1		3		
					6



PIÈCE DE MUSIQUE		RÉGION ALLE-MANDE		À CAFÉ OU À THÉ
PLACÂT		SOBRIGUET		
DISSIPATION IVRESSE				
RÉDIGE				
BOUR-RICOTS				
JALOUSIE...				
ÉTRES				



PREVENTION CANICULE (Mise en place de la veille saisonnière du 1er Juin au 15 septembre)

Vous pouvez faire la démarche d'inscription vous-même ou signaler avec son accord une personne à risque de votre entourage (âgée de plus de 65 ans, ou en situation de handicap) ou une personne susceptible d'être fragilisée lors des épisodes de forte chaleur.

Contactez le CCAS au 04.90.42.98.17 - ccas@lancon-provence.fr

Site Internet de la Mairie de Lançon-Provence : « CCAS » -> « Registre nominatif du plan d'alerte »