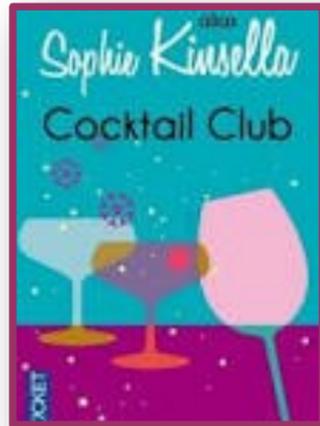


Le livre du mois

Cocktail club, Sophie Kinsella



Roxanne, Maggie et Candice, collègues/ copines dans un célèbre magazine de mode londonien, ont une tradition : tous les premiers du mois, rendez-vous au Manhattan Bar, p'tit pub branché où l'on échange confessions et mojitos tout en critiquant les (plus) jeunes et en sifflant les serveurs.

Le film du mois



Gravity

Le 7 août à 22h30

Sur l'esplanade Charles de Gaulle

La recette du mois

Flan de thon au micro onde



Pour 4 personnes:

- 300g de thon au naturel
- 3 œufs
- 15 cl de crème épaisse
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
- 1 cuillère à soupe de thym
- 1 cuillère à café d'huile
- sel et poivre

1/ Emiettez le thon dans un saladier, ajoutez les œufs battus en omelette, la crème, le concentré, le thym ainsi que l'huile, le sel et le poivre ;

2/ Mélangez fortement ;

3/ Versez dans des ramequins adaptés au micro onde, couvrez de film plastique et percé de quelques trous ;

4/ Faire cuire à pleine puissance 4 min, laissez reposer 2 min puis faites cuire 2 min supplémentaires si nécessaire.

C'est prêt ! 😊



Août 2015
Les NEWS du mois



Joyeux Anniversaire à :

Rébecca, Sabrina, Islam, Romi,
Mohamed Amine, Abdrahmane,
Julie, Kenza, Fatima Zahra,
Amaka, Soukaina et Gwladys

Bienvenue à :

Hadjira, Mohamed Amine,
Meyrem, Wafa, Kelly et Jamel

Bons plans



- Le cinéma plein air
- Été de facto : New York à la défense

L'animation du mois

Judi 20 août : Barbecue

Santé



La carte Vitale

Recette de cuisine

Flan de thon au micro onde



Le livre et le film

Cocktail Club, Sophie Kinsella

Gravity, Alfonso Cuaron



Animations

BARBECUE PARTY

Jeudi 20 août A 20 h A Nanterre Préfecture

Pour des questions d'organisation, il est indispensable de vous inscrire avant le lundi 17 août

2 € de participation

RELAIS ACCUEIL DU VALLON

The graphic features a central barbecue grill, a chef character, and various food items like a chicken drumstick, mushrooms, and a tomato. The text is arranged in a cloud-like shape around the grill.

Rappel : pour que les animations aient lieu, au moins 10 résidents doivent être inscrits.

Vous travaillez à La Défense ?

Vous êtes en congé ?



Jusqu'au 23 août, Defacto change la routine des salariés et des habitants de La Défense

Au programme

Bien-être
Sport
Ateliers cuisines...

Santé



La carte Vitale

A quoi ça sert ?

- ◆ C'est une carte à puce qui contient les renseignements administratifs utiles à la prise en charge de vos soins médicaux
- ◆ Le professionnel de santé que vous consultez utilise votre carte Vitale pour établir une feuille de soins électronique
- ◆ Les informations sont directement transmises à votre organisme d'assurance maladie
 - ➔ **remboursement sous 5 jours sans avoir de démarche à effectuer !**

Mettre à jour la carte Vitale

- ◆ Au moins une fois par an
- ◆ A chaque évènement de la vie (changement de situation)
- ◆ Comment ? Dans les bornes de mise à jour installées dans toutes les caisses d'Assurance Maladie et les pharmacies
 - ➔ **rapide (une minute !) et simple !**

En cas de perte ou de vol

- ◆ Prévenir immédiatement votre Caisse d'Assurance Maladie
 - ◇ Par internet (compte AMELI)
 - ◇ Par téléphone (3646)
 - ◇ Par courrier (attestation sur l'honneur)