

# Le p'tit journal du CCAS de **SAIZERAIS**

## LES PERMANENCES

Sylvie Scharff, vice-présidente du CCAS, assurera des permanences les jeudis 1<sup>er</sup> et 15 octobre 2015 ; 5 et 19 novembre 2015 ; 3 et 17 décembre, de 14 h à 17 h, en mairie.

L'objectif est de répondre au mieux à toute question relative à l'emploi, la formation, l'accès aux droits sociaux, le maintien à domicile, l'aide financière, alimentaire... Des visites à domicile sont possibles.



**URGENT :**  
**SUITE AU DÉPART D'UN**  
**MEMBRE DU CCAS,**  
**NOUS SOMMES À LA**  
**RECHERCHE D'UN OU**  
**D'UNE BÉNÉVOLE.**  
**MERCI D'ADRESSER**  
**VOTRE CANDIDATURE**  
**EN MAIRIE.**

## LES ACTIONS 2<sup>e</sup> SEMESTRE 2015

- Les membres du CCAS en lien avec le Comité des fêtes passeront chez vous pour la vente des **BRIOCHES DE L'AMITIÉ, entre le 5 et le 11 octobre.** Le prix de vente est de 5 € et l'argent récolté sera reversé à l'AEIM. Nous vous remercions par avance de l'accueil que vous voudrez bien nous réserver.
- **Dans le cadre d'OCTOBRE ROSE,** le CCAS, la mairie, le comité des fêtes et la MJC organisent **une marche le dimanche 11 octobre ; départ à 9h30** sur le parking de l'école primaire, avec animations et buvette. Les sommes récoltées seront versées à La Ligue contre le cancer 54. Merci de venir nombreuses et nombreux porter le message de prévention du dépistage du cancer du sein !
- **Le samedi 17 octobre 2015 à 20h30,** le CCAS et le Comité des fêtes, organisent en l'église de Saizerais **un concert GOSPEL** donné gratuitement par les chorales Mississippi et La Manonchante dans le cadre de la semaine chantante de **Nancy Chœurs à chœurs** du 11 au 18 octobre 2015.
- Le CCAS et la mairie organisent les samedis **24 et 31 octobre 2015, de 10 h à 12 h,** un atelier « **Les gestes qui sauvent et les bonnes pratiques** » dans le cadre de la prévention santé sécurité. Cet atelier est ouvert à 12 personnes de tous âges. L'atelier sera animé gratuitement par Jérôme Cary formateur sauveteur secouriste du travail diplômé de l'INRS.
- Comme chaque année, **le Président et les membres du CCAS** ont le plaisir d'offrir aux habitants de SAIZERAIS, âgé(e)s de 65 ans et plus, un goûter dansant le : **Samedi 12 décembre 2015 à 14h30 à la salle multi activités.** Pour les personnes ne pouvant s'y rendre, les membres du CCAS passeront chez vous déposer votre colis. Vous recevrez en novembre le bulletin d'inscription. Venez nombreux et nombreuses profiter d'un moment de partage et de convivialité.
- La collecte « **DON DU SANG** » organisée par l'Établissement Français du Sang aura lieu le **22 décembre 2015, de 16h30 à 19h30,** à la salle multi activités et sera chapeauté par des membres bénévoles du CCAS. Par avance, merci à tous pour ce geste qui peut sauver de nombreuses vies !

Place Adrien-Toussaint  
54380 SAIZERAIS  
Tél : 03.83.24.45.02 Mail :  
accueil@saizerais.fr

# LES ACTIONS MENÉES DEPUIS DÉBUT 2015

- Les séjours 2015, organisés par l'ANCV, ont permis à 10 seniors de notre village de partir en vacances. Pour une personne non imposable : 280 € les 8 jours ; pour une personne imposable : 470 € les 8 jours. N'hésitez pas à vous y inscrire dès début 2016.
- Comme chaque année, le PLAN CANICULE a été déclenché en juin et s'est terminé fin août 2015. 10 personnes ont été suivies téléphoniquement. L'objectif était de répondre à tout besoin urgent, d'être à l'écoute de leurs besoins.
- La mairie de Saizerais et le CCAS ont signé une convention de partenariat avec la Banque Alimentaire le 27 mai 2015. Dans un contexte économique particulièrement tendu, l'objectif est de pouvoir répondre au plus vite à des situations difficiles.

## INFORMATIONS UTILES

**Une nouvelle assistante sociale a pris le relais, suite au départ de M<sup>me</sup> Berady, au CMS de Pompey : M<sup>me</sup> Roxane Spanagel. Vous pouvez la contacter par téléphone au 03 83 49 0712**

**M. Lionel Bourbier, conciliateur de justice, assurera une permanence au CCAS de Liverdun, un mardi par mois, de 9h à 12h, sur rendez vous en appelant le 03 83 24 60 60 ou en mairie de Pompey sur rendez vous en appelant le 03 83 49 51 73. Le conciliateur de justice doit trouver une solution amiable pour un différend sur des droits entre 2 particuliers, qu'elles aient ou non déjà saisi un juge. Il ne peut intervenir qu'avec l'accord des parties et pour une durée limitée et cela gratuitement.**

## FICHE N°1 : CONSEILS

L'hiver pointe son nez, pensez à :

- Ramoner vos cheminées
- Vérifier, nettoyer les chaudières, les bouches d'aération ;
- Isoler vos tuyauteries ;
- Fermer les arrivées d'eau extérieures.

Le gaz et l'électricité sont des dépenses importantes au quotidien. Vous pouvez faire baisser votre consommation en adoptant de bons gestes : baisser le chauffage d'un petit degré... Il existe des tarifs sociaux.

Vous pouvez vous renseigner sur les conditions requises : pour le gaz au 0800 333 124 et pour l'électricité au 0800 333 123

En cas de difficultés de paiement, la première chose à faire est de prendre contact avec un conseiller clientèle pour trouver une solution. Il pourra dans certains cas vous proposer de régler les factures en 2 ou 3 fois. Vous pouvez contacter le N° vert SOLIDARITÉ **0800 65 03 09** ou votre CCAS qui pourra vous conseiller également.



## LE COIN DES BONNES IDÉES ET ASTUCES

1. Pour éliminer les mauvaises herbes entre les pavés de votre cour ou dans les allées de votre jardin, versez-y de l'eau bouillante additionnée de gros sel ou l'eau de cuisson des pommes de terre. Ces 2 procédés sont radicaux, surtout si vous recommencez l'opération 2 à 3 fois.
2. Prenez soin de vos outils de jardin en graissant le métal, ce qui le protégera de l'humidité et de la rouille pendant les mois d'hiver. Après chaque usage, les outils doivent être débarrassés de la terre, grattés, brossés puis enduits de graisse rose. Le fer rouillé pénètre moins bien dans la terre. Les manches en bois sont passés avec un chiffon imbibé d'huile de lin.
3. **Pudding au pain**  
Faites bouillir ½ l de lait avec une gousse de vanille. Incorporez 100 g de sucre, 4 jaunes d'œufs et 2 entiers, battus au préalable, au lait. Faites griller légèrement 120 g de pain de mie coupé en fines tranches. Dans un plat rectangulaire allant au four, légèrement beurré, disposez une première couche de pain arrosée de la préparation. Parsemez de raisins et abricots secs, Puis renouvelez l'opération. Cuisez à feu moyen pendant 20 minutes. Vous verrez : c'est délicieux !