

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

*Tous les membres
du CCAS vous
présentent leurs
meilleurs vœux
pour l'année 2016
et auront plaisir
à vous rencontrer
tout au long de leurs
manifestations.*

ERRATUM

Depuis le 1^{er} septembre 2015, le CMS de POMPEY est devenu la MDS (Maison Départementale des solidarités) 112 rue des 4-Éléments 54340 POMPEY. N'hésitez pas à prendre rendez-vous avec notre assistante sociale de secteur, Madame Roxane SPANNAGEL, au 03.83.47.88.19

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

Accueil et nouveaux membres :

Le CCAS a le plaisir d'accueillir Mesdames Saba BOVÉE et Monique RUCKERT. Le CCAS reste ouvert à toutes et tous ; Mesdames Coralie BOISELLET et Françoise DAVRAINVILLE nous apportent leur aide précieuse lors de la mise en place et de la réalisation des différents événements.

Les permanences du CCAS

seront assurées en mairie par les membres du CCAS :
■ 2 jeudis par mois, de 14 h à 16 h, les 14 et 28 janvier 2016, les 4 et 25 février 2016, les 10 et 24 mars 2016. Notre objectif est de répondre au mieux à toutes vos questions relevant de l'aide à domicile (APA), l'accès aux droits sociaux, les aides d'urgence et alimentaire, l'emploi, la formation...

Suite à la réussite du PEPS EUREKA début 2015, le CCAS et la MSA vous proposent de poursuivre l'aventure, en 2016, par les ateliers du « Bien Vieillir »

Ils s'adressent aux personnes de 55 ans et +. L'objectif : « prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes du quotidien, en échangeant dans la convivialité... ». Ils se présentent sous la forme de 7 séances de 3 heures chacune. Venez nombreuses et nombreux à la réunion d'information qui se tiendra le : mercredi 13 janvier 2016 de 14 h à 16 h à la salle multi-activités de SAIZERAIS



Loto, le 3 octobre 2015



Gôûter des Sages 2015

LE PROGRAMME « SENIORS EN VACANCES ANCV » 2016

Les destinations proposées sont :

SAINTE-MAXIME du 11 au 18.06.2016 : Var

Imposable : 541 € ; Non imposable : 356 € ;
Supplément chambre seule : 70 €

NANT du 25.06 au 2.07.2016 : Larzac

Imposable : 530 € ; Non imposable : 345 € ;
Supplément chambre seule : 77 €

AMBLETEUSE du 28.08 au 4.09.2016 : Pas de Calais

Imposable : 526 € ; Non imposable : 341 € ;
Pas de chambre seule

Il s'adresse à toute personne de 60 ans et + ;
55 ans et + si personne handicapée.

(Fournir la notification de retraite et l'avis d'imposition 2015).

Le paiement peut s'effectuer, à ATOLL, en 5 fois pour les séjours de juin et le cinquième paiement sera réclamé par ATOLL au retour du voyage. Pour septembre, possibilité de payer en 7 fois, avec dernier paiement après le voyage. Chèque encaissé le 15 de chaque mois. Les dossiers d'inscription sont disponibles à compter du 1^{er} janvier 2016 en mairie, auprès de votre CCAS. Si vous avez besoin d'information, contacter Sylvie SCHARFF au 06 06 60 63 26

LE MONOXYDE DE CARBONE (CO)

En Lorraine, en 2014, 329 personnes ont été intoxiquées par le monoxyde de carbone : gaz invisible, inodore et mortel qui se mélange à l'air ambiant et qui provient du mauvais entretien de vos appareils de chauffage (chaudière, chauffe-eau, cheminée, poêle...). Une fatigue inexplicable, des vertiges, des nausées, des vomissements, des maux de tête, des troubles visuels, une perte de connaissance, voire un coma, sont les signes d'une in-

toxication par le CO. Vous devez, au regard de ces premiers signes, arrêter toute combustion, ouvrir les fenêtres et appeler les secours, 18 pour les pompiers ou 15 pour le SAMU, et quitter les locaux et ne pas réinvestir les lieux.



www.ars.lorraine.sante.fr → Rubrique Votre Santé/Votre environnement/Air intérieur/Monoxyde de carbone

LES PRINCIPALES RÈGLES POUR ÉVITER LES INTOXICATIONS

1. Faites entretenir votre chaudière, par un professionnel qualifié, tous les ans.
2. Faites ramoner conduits et cheminées au moins une fois par an.
3. Aérez et ventilez votre logement 10 minutes par jour. Ne bouchez pas les aérations de votre logement.
4. N'utilisez pas les appareils mobiles de chauffage d'appoint fonctionnant au butane, propane ou au pétrole, en continu ou de manière intensive en remplacement d'un chauffage principal.
5. Ne vous chauffez jamais avec des panneaux radiants à gaz ou avec le four d'une cuisinière à gaz...
6. N'utilisez les petits chauffe-eau non raccordés à l'extérieur par un conduit que de façon intermittente et pour une courte durée (8 minutes maximum).
7. Nettoyez régulièrement les brûleurs de votre cuisinière à gaz.
8. Ne remettez jamais en service un appareil, de chauffage ou une cheminée, délaissé depuis des années ou utilisé épisodiquement, sans le faire vérifier par un professionnel agréé.

URGENTISSIME

Toutes les personnes de 50 ans et plus non recensées à la mairie sont priées de se faire connaître à l'accueil de notre mairie !
L'objectif est de mettre à jour les listes du CCAS dans le but de n'oublier personne lors des manifestations organisées par votre CCAS. Nous comptons sur vous : par avance, merci



LA PRIME D'ACTIVITÉ REMPLACE LE RSA ACTIVITÉ ET LA PRIME POUR L'EMPLOI

À partir du 1^{er} janvier 2016, le RSA activité et la Prime pour l'emploi, 2 aides réservées aux personnes qui travaillent mais dont les revenus sont faibles, sont supprimés pour être remplacés par un dispositif unique : LA PRIME D'ACTIVITÉ.

Cette nouvelle aide financière est **ouverte aux actifs dès 18 ans et sert à compléter les ressources des travailleurs aux revenus modestes**. La PRIME D'ACTIVITÉ est versée **tous les mois** par la CAF. Les personnes qui perçoivent déjà le RSA activité n'ont pas de démarche à réaliser, le changement est automatique. Pour les autres, il faut faire **obligatoirement** la demande sur le site de la CAF (caf.fr) à partir de **janvier 2016**. Vous pouvez aussi y utiliser un simulateur pour savoir si vous avez droit à cette prime et en connaître le montant.

Attention : le RSA, dit « socle » pour les personnes sans activité professionnelle, continuera d'exister.



LE COIN DES BONNES IDÉES ET ASTUCES

1. Ne jetez pas les écorces d'oranges et de citrons.

Après les avoir lavées coté zeste, laissez-les sécher plusieurs jours à l'air libre. Quand elles ont durci, enfermez-les dans un bocal et utilisez-les pour vos plats ou vos desserts.

2. Les feuilles mortes sont l'un des meilleurs isolants gratuits et le plus écologique.

Ramassez-en suffisamment pour abriter le pied de vos camélias, bambous... et en général de toutes les plantes à souche dont vous suspectez la faible rusticité sous notre climat. Utilisez également des branches de conifère et des fougères riches en azote.

3. Potée lendemain de fêtes :

Dans une terrine à couvercle, mettez 4 ou 5 légumes en morceaux en quantité égale : carottes, céleri, courgettes, navets, fenouils, poivrons, choux-fleurs. Ajoutez oignons, ail, herbes condimentaires à votre goût. Faites cuire à l'étouffée dans le four, sans graisse, avec juste un filet d'eau, environ 45 minutes. Posez ensuite sur les légumes des filets de poisson frais ou surgelés et remettez votre marmite couverte 5 à 10 minutes au four. Pressez un jus de citron sur le poisson et versez de l'huile d'olive sur les légumes. Vous pouvez également faire revenir des gousses d'ail dans l'huile d'olive sans les laisser brûler, ajouter 2 piments secs et du persil haché. Après 5 minutes de cuisson, jetez cette préparation sur votre potée. Il ne vous reste plus qu'à servir et à déguster.