

# Le p'tit journal du CCAS de Saizerais



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



## LES PERMANENCES DU CCAS

Les permanences seront assurées en mairie par les membres du CCAS,  
les **mardis de 14h à 17h les 17 janvier 2017 ■ 7 février 2017 ■ 14 mars 2017.**

**Au seuil de la nouvelle année 2017,  
Monsieur le Maire et tous les membres du CCAS  
sont heureux de vous souhaiter une belle et heureuse année.**

*Nous espérons vous retrouver nombreuses et nombreux  
lors de nos différentes manifestations que nous allons mettre en place  
tout au long de cette année pour ainsi partager ensemble des moments conviviaux.*

*Notre seul et unique objectif est d'animer une action générale de prévention et  
de développement social à travers la diversité de nos actions et d'apporter ainsi une réponse,  
une aide aux personnes et familles et de créer ainsi du lien intergénérationnel.*



### PETIT RAPPEL

Pour nos sages qui n'ont pas pu se rendre au thé dansant au 3 décembre 2016, le colis de Noël vous attend à l'accueil de la mairie si vous le souhaitez ou nous vous le porterons à domicile.  
**Vous pouvez venir le chercher aux heures d'ouverture à compter du 5 décembre 2016 jusqu'au 31 janvier 2017.**



## AGENDA DES VOYAGES

*Avec les beaux jours, le CCAS est heureux de vous proposer, comme chaque année, les voyages à destination des personnes de 60 ans et + et/ou de toute personne handicapée âgée de 55 ans et + :*



**BORGO (Corse) :**  
du 17 au 24 juin 2017  
et du 9 au 16 septembre 2017

Tarif:

- 600 € maximum pour les personnes non imposables
- 800 € pour les personnes imposables

Départ de l'aéroport de Luxembourg.



**VIC-SUR-CÈRE (Cantal) :**  
du 11 au 18 juin 2017  
(4 places)

Tarif:

- 208 € pour les personnes non imposables
- 393 € pour les personnes imposables

Pour plus d'informations et/ou vous inscrire, veuillez prendre contact rapidement directement à l'accueil de votre mairie ou par téléphone au 03 83 24 45 02 qui transmettra ensuite à Sylvie SCHARFF pour le montage des dossiers.



**LAMAISONNICI (Vosges) :**  
du 3 au 5 mai 2017

Le CCAS de Saizerais, en partenariat avec l'UNAT et le CCAS de Marbach, vous propose ce séjour de 3 jours à un tarif défiant toute concurrence !

Tarif:

- 50 € (all Inklusif) pour les personnes non imposables
- 150 € (all Inklusif) pour les personnes imposables

**Réunion d'information le lundi 30 janvier 2017 à 14 h, salle Saint Georges, près de l'église à Saizerais.**

## FICHE CONSEIL N° 5



### « SORTIR PLUS : C'EST QUAND VOUS VOULEZ »

Vous avez 80 ans et plus, vous éprouvez des difficultés à vous déplacer. À votre demande, votre caisse de retraite complémentaire AGIRC et ARRCO met à votre disposition son service « SORTIR PLUS » pour vous accompagner, à pied ou en voiture, pour aller : à la gare, chez le coiffeur, retrouver vos amis, faire des courses, aller au cinéma, au spectacle... Pour vous aider à bien vivre votre retraite !

**Pour tout renseignement**, appelez votre conseiller au : **0 810 360 560**

qui organisera votre sortie avec vous ! Votre accompagnateur vient vous chercher chez vous à l'heure convenue et vous conduit où vous voulez. Puis il vous raccompagne ensuite à votre domicile.

Le coût de la sortie est fonction de la distance et du temps nécessaire à partir de votre domicile. Vous passerez commande d'un chéquier « SORTIR PLUS » contenant **10 chèques de 15 €** chacun. Une partie est prise en charge par votre caisse complémentaire. Le montant « de la course » correspondra à un nombre de chèques « sortir plus ».

## ACTION « PRÉVENTION ROUTIÈRE »

**Les CCAS de Saizerais et Marbache, en partenariat avec NOVAMUT, vous invitent à participer gratuitement à une action de prévention et de sécurité routière à destination des jeunes conducteurs et des seniors.**

En effet, nous partageons une même route mais sommes toutes et tous différents. Prenons un temps de réflexion, de partage, d'échange sur nos propres conduites mais surtout sur la compréhension de l'autre.

■ **Séance à destination des seniors :**  
**le vendredi 31 mars 2017 de 14h à 17h :**  
travail sur les sens giratoire, la médication, les réflexes, la confiance en soi....

■ **Séance à destination des jeunes :**  
**le samedi 1<sup>er</sup> avril 2017 de 9h à 10h45 :**  
travail sur la vitesse, l'alcool, la distraction au volant, la confiance en soi....

Puis sera suivi de 11h à 12h d'un temps d'échanges pour l'ensemble des participants. L'objectif : prise de conscience de l'autre dans sa façon de conduire, son stress, ses peurs et rompre les clivages jeunes et moins jeunes au volant et sera animé par un médiateur autour d'un apéritif dinatoire.

*Les flyers avec coupon réponse vous seront distribués **début mars 2017.***



## PLUS BELLE LA VIE D'INTÉRIMAIRE

Si vous travaillez en intérim, vous avez droit à des aides pour vous simplifier la vie. Celles-ci sont accordées par « le Fonds d'action Sociale du Travail Temporaire » (FASTT) ou par le Fonds d'Aide à la Formation du Travail Temporaire (FAFTT).

- Le FASTT vous facilite la location d'un logement en offrant des garanties au bailleur.
- Il vous donne aussi accès au crédit (prêt jusqu'à **12000 €** ou micro crédit).

■ De plus, en cas de panne de voiture, il vous loue un véhicule sous 48h pour **10 € par jour.**

■ Un souci de nounou ??? Des solutions de garde à domicile ou en crèche sont possibles pour environ **1 € de l'heure.**

■ Le FAFTT vous permet de faire le point sur votre parcours et votre avenir professionnel. Il accompagnera votre projet d'évolution professionnelle et peut vous financer une formation.

**Pour plus d'informations :**

[www.fastt.org](http://www.fastt.org) ■ Tél : 0 800 28 08 28

## LE COIN DES BONNES IDÉES ET ASTUCES



### ■ Serge nous conseille :

**Pour avoir des cheveux bien brillants :**

Rincez vos cheveux avec **1 cuillère à soupe de jus de citron** et **1 cuillère à soupe de vinaigre** mélangées dans **un litre d'eau** et ils scintilleront de mille feux.

### ■ Cocktail minéralisant de Marie France :

C'est le moment de faire barrage aux refroidissements. Lavez 4 carottes, 1 navet, 1 branche de céleri, 2 feuilles de chou (vert ou rouge) ; épluchez 2 gousses d'ail. Passez le tout à la centrifugeuse et buvez aussitôt cette boisson tonique. Grâce à la quantité de sels minéraux et de vitamines contenue dans ces légumes, ce cocktail renforcera vos défenses naturelles pour lutter contre les assauts du froid.

### ■ Le pain d'épices : recette de grand-mère :

80 g de beurre, 200 g miel, 10 cl lait, 200 g farine, 1 sachet de levure chimique, 1 cuillère à soupe d'épices pour pain d'épices. Préchauffez votre four à 160 °C ou thermostat 5

Dans une casserole, faites fondre le beurre + le miel + le lait ; dans un saladier, mélangez la farine, la levure chimique et les épices. Versez le mélange légèrement tiédi dans le saladier et remuez délicatement jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse. Versez dans un moule à cake beurré et fariné. Enfourez 30 minutes. Le pain d'épices doit être bien doré. Vérifiez la cuisson en plantant la lame d'un couteau dedans : elle doit ressortir sèche. Sinon prolongez la cuisson de quelques minutes. Démoulez le pain d'épices encore chaud et dégustez : TROP BON !

