

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 ■ 5 juillet ■ 23 août ■ 6 et 20 septembre 2016.



AGENDA

2^e semestre 2016

FUTURES MANIFESTATIONS DU CCAS DE SAIZERAIS

- **Les brioches de l'amitié**
Du lundi 03.10.16 au dimanche 09.10.16
- **Le loto des sages**
Samedi 08.10.16 à 14h30 - Salle Multi-activités
- **Marche « octobre rose »**
Dimanche 09.10.16 à 9h00 Salle Multi-activités
- **Don du sang**
Lundi 24.10.16 de 16h à 19h30 - Salle Multi-activités
- **Forum seniors**
Jeudi 24.11.16 : Participation du CCAS
salle des fêtes de Custines à partir de 14h.
Objectif : Informer les seniors ainsi que leur entourage
sur les ressources existantes en rapport à : mes droits,
ma retraite, mon logement, mes aides au maintien à
domicile, etc.
- **Atelier « Activité physique adaptée »**
Du 27.10.16 au 15.12.16 à 14h - Salle Saint Georges
- **Atelier « Les gestes qui sauvent »**
2 demi-journées seront organisées courant
novembre 2016 - Salle Saint-Georges
- **Thé dansant et colis des sages**
Samedi 03.12.16 à 14h30 - Salle Multi-activités

Pour plus d'informations :
contacter Sylvie SCHARFF en mairie

**Nous vous attendons nombreuses
et nombreux.**



« AU PLUS PROCHE »

L'isolement des personnes âgées est devenu un véritable fléau dans notre société moderne. Afin de lutter contre la solitude de nos aînés les membres du CCAS organisent régulièrement des actions visant à rompre l'isolement.

Ainsi nous vous proposons la mise en place de visites à domicile de membres du Centre Communal d'Action Social.

Notre volonté est de favoriser les échanges occasionnels ou réguliers et de renforcer les liens humains, vous pouvez d'ores et déjà nous contacter. Ensemble, nous échangerons sur vos besoins, vos idées ; nous trouverons ainsi des solutions pour répondre à vos inquiétudes et diverses interrogations. Merci de remplir le courrier coupon-réponse qui a été distribué courant juin et ainsi de nous solliciter. Dès votre rendez-vous pris, nous vous

communiquerons le nom des deux personnes qui viendront vous rendre visite et nous vous confirmerons votre rendez-vous par téléphone.



AIDE AU TRANSPORT DE LA CCBP



Vous êtes bénéficiaire de la couverture maladie universelle complémentaire ou CMUC ou autre régime, bénéficiez de :

**« LA CARTE SOLIDARITÉ
TRANSPORT ».**

C'est une carte de réduction qui vous permet de bénéficier des transports à demi-tarif sur le bassin de Pompey.

Pour l'obtenir : Contacter votre CCAS muni d'une copie de la carte d'identité et de l'attestation sociale (carte vitale...).

FICHE CONSEIL N° 3

PARTENARIAT CPAM NANCY & CCAS DE SAIZERAIS

La signature d'une convention de partenariat entre la CPAM de Nancy et le CCAS de Saizerais dont l'objectif est d'établir une relation privilégiée entre les partenaires signataires et d'accompagner les assurés au recours à leurs droits en matière d'assurance maladie permet d'éviter ainsi :

1. les situations de rupture,
2. régler des situations financières urgentes : indemnités journalières, pension d'invalidité, précarité avérée,
3. dossier CMU à traiter en urgence : hospitalisation, soins immédiats,
4. demande d'aide financière, prestation supplémentaire,
5. favoriser le recours aux droits,
6. induire une meilleure compréhension des dispositions législatives.

Pour toute situation délicate, prenez contact avec Sylvie SCHARFF du CCAS qui transmettra à la CPAM dans le respect du secret professionnel.



CONFÉRENCE SOMMEIL ET NUTRITION



Une conférence sommeil et nutrition s'est déroulée le vendredi 20 mai dernier.

M^{me} Anne Laure FRUIT, diététicienne nutritionniste, nous a fait prendre conscience des liens existants entre l'alimentation et notre sommeil et a « dépoussiéré » quelques idées reçues telle que : « manger comme un roi le matin, comme un prince à midi et comme un mendiant le soir »... pas si simple !

La richesse de ses informations et son dynamisme ont créé un moment propice aux échanges.

Nous vous souhaitons nombreuses et nombreux l'année prochaine.



INFORMATION CANICULE

Comme chaque année, le PLAN CANICULE a été déclenché le 1^{er} juin 2016. Le CCAS tient à votre disposition « un registre solidarité » pour mieux vous préparer à ces changements de temps et propose aux personnes les plus vulnérables et les plus isolées de s'inscrire sur ce registre confidentiel. Les flyers ainsi que la fiche d'inscription sont disponibles en mairie.



TIQUES : ATTENTION DANGER

Ce parasite acarien suceur de sang se trouve dans les forêts, prés et jardins et apprécie tout particulièrement les journées chaudes et humides. Posé au sol, dans un buisson... les pattes avant tendues vers le haut, la tique attend de sentir le frôlement d'un animal ou d'un humain pour s'y accrocher.

Elle est responsable de la maladie de Lyme et/ou de la Méningo-encéphalite à tiques !

En prévention : porter des habits couvrants et clairs et vérifier sur tout le corps la présence de tiques que vous pouvez retirer avec un tire tique et désinfecter la plaie.

Si des symptômes tels qu'un rosace rouge/rose apparaissent sur la peau : consulter votre médecin !

Pour en savoir plus :

www.lympact.fr

www.sante.gouv.fr

SOYONS VIGILANTS !



AIDE AU PREMIER DÉPART

Le CCAS est inscrit dans le dispositif « d'aide au premier départ » en centre de vacances collectives, pour les jeunes de 4 à 17 ans.

Le CCAS finance cette année 5 départs à hauteur de **80 € par personne**.

Pour tout renseignement et montage de dossier contacter Sylvie SCHARFF en mairie.



PERMANENCE DU CONCILIEUR DE JUSTICE

M. Lionel BOURBIER, conciliateur de justice, dont le rôle est de trouver une issue à l'amiable concernant des litiges entre particuliers. Tiendra sa permanence **un mardi par mois, de 9h à 12h**, au CCAS de Liverdun, sur rendez-vous en appelant au : **03.83.24.60.60**.

LE COIN DES BONNES IDÉES ET ASTUCES



RECETTE : SALADE NORMANDE

Pelez et coupez en dés **3 pommes reinettes**, arrosez-les de jus de citron pour les empêcher de noircir. Taillez en chiffonnade les parties tendres et le cœur d'une **scarole**, hachez grossièrement **100 g de cerneaux de noix**, mélangez tous ces ingrédients avec **125 g de crevettes décortiquées**. Battez ensemble : **1 dL de crème fraîche**, **1 cc de moutarde**, **jus de citron**, **sel**, **poivre** que vous mélangez au moment de servir. C'est prêt : il n'y a plus qu'à déguster !

PIQÛRES DE MOUSTIQUES

En été, les diners et les nuits à la campagne sont perturbés par l'agression répétée de moustiques. En cas de piqûre, mais aussi pour les tenir éloigner, écrasez des feuilles de géranium à appliquer sur la peau. La sensation de brûlure sera sensiblement atténuée.