

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 **11 et 25 octobre 2016** **8 et 22 novembre 2016**
6 et 20 décembre 2016.

Les vacances d'été sont finies. Avec elles, la rentrée des classes bat son plein et nous voici aux portes de l'automne, les batteries rechargées par le soleil bienveillant de ces dernières semaines.

Les membres du CCAS sont heureux de vous retrouver, en pleine forme, et vous proposent de partager avec vous des moments de convivialité et d'échanges, à travers diverses activités, mais également des moments d'écoute, de conseils et d'aide si vous le souhaitez.



AGENDA

4^e semestre 2016

DES MANIFESTATIONS DU CCAS DE SAIZERAIS

Monsieur le Maire et tous les membres du CCAS vous attendent nombreuses et nombreux à ces manifestations. Leur objectif est de créer du lien, de rompre l'isolement et de partager des moments de joie et de convivialité en toute simplicité.



LES BRIOCHES DE L'AMITIÉ

■ Du **lundi 3 octobre**
au **dimanche 9 octobre**

Depuis 1975, les brioches de l'amitié, action portée par l'AEIM, marquent notre engagement de solidarité au profit des établissements d'enfants et adultes handicapés mentaux de Meurthe-et-Moselle. Le but est d'améliorer en permanence les possibilités d'accueil de ceux-ci. Les membres du CCAS passeront à votre domicile pour vous les proposer au

tarif de **5 euros** pièce, Le montant de la collecte sera reversé en totalité à l'**AEIM** (adultes enfants inadaptés mentaux)



LE LOTO DES SAGES

■ **Samedi 8 octobre à 14 h 30**
à la **salle multi-activités**

Comme chaque année le CCAS organise et anime gratuitement le loto des sages. Il s'adresse à nos saizerillons et saizerillonnes âgées de 65 ans et +. De



LA MARCHÉ OCTOBRE ROSE

■ **Dimanche 9 octobre 2016**
à **9h** devant la **salle multi-activités**

Départ à 9h30

Le CCAS, le COMITÉ DES FÊTES et la MJC organisent gratuitement une marche de 5 km autour de notre village.

L'objectif de cette marche, portée par l'ADECA 54 (association pour le dépistage des cancers de Meurthe-et-Moselle), est de promouvoir le double dépistage du cancer du sein



DON DU SANG

■ **Lundi 24 octobre de 16h**
à **19h30** **salle multi-activités**

Comme chaque année, les membres du CCAS de Saizerais vous accueilleront avec plaisir à la salle multi-activités. Toute l'équipe de l'établissement Français du Sang, EFS, sera à votre disposition pour répondre à vos questions, vous rassurer et procéder au prélèvement. Une collation vous sera offerte.

« Le don de sang permet de sauver des vies et il n'existe à ce jour aucun produit capable de se substituer au sang humain ».

FICHE CONSEIL N° 4

VOYAGE

Notre monde actuel nous permet de nous déplacer à l'autre bout de la France grâce à de multiples moyens de locomotions : voiture, train, avion, bus...

Ce qui souvent nous arrête : c'est le prix !

Il existe maintenant de nombreux moyens de voyager « malin » : des sites comme *BlaBlaCar* met en relation des conducteurs qui voyagent avec des places libres avec des passagers par recherchant un trajet pour voyager ainsi à moindre coût.

Voici leur site : <https://www.blablacar.fr>

Il existe aussi un réseau de bus, **OUIBUS**, qui vous permet de voyager vers 120 villes (Aix-en-Provence, Brest, Chamonix, Guigamp, Lille, Lyon, Poitiers, Paris, Tours...) en France à travers plus de 1 000 trajets possibles, en Europe également (Amsterdam, Turin, Barcelone...).

Voici un exemple de tarif : Nancy Strasbourg : 5 euros l'aller

Vous trouverez toutes les informations utiles sur le site : fr.ouibus.com/fr
Et si vous avez besoin d'un hébergement à moindre coût, pensez au site « air b and b » :

Louez auprès d'habitants en France à partir de 36 € par nuit... : voici le site de location :

<https://www.airbnb.fr/>



PETIT RAPPEL

Nous remercions par avance toutes les personnes dans leur 65^e année qui ne sont pas inscrites en mairie de venir faire le nécessaire.

Cela permettra au CCAS de ne pas vous « oublier » : nous comptons sur vous !



ATELIER « ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR TOUS »

■ Du 27 octobre 2016 au
15 décembre 2016

Rendez-vous salle Saint
Georges de 14 h à 17 h
le 27 octobre 2016

Suite à l'atelier EUREKA et
« du bien vieillir », la MSA
vous propose 7 séances
d'activité physique « douce »,
adaptée, managées par un
éducateur APA. Cet atelier
est ouvert à 8 à 10 personnes
âgées de 55 ans et +.



FORUM SENIORS

■ Jeudi 24 novembre 2016 de
14 h à 18 h

Cet événement, organisé
par le Bassin de Pompey, se
déroulera le jeudi
24 novembre à la salle des
fêtes de Custines de 14 h à
18 h.

Organisé par la CCBP dans
le cadre du contrat local de
Santé.

L'objectif est de faire
connaître, de créer un
réseau et de valoriser la
diversité des actions
communales,
institutionnelles et
associatives, auprès des
personnes âgées et de leur
entourage.

Vous y trouverez de
nombreux espaces
thématiques :
mes droits ma retraite ;
l'aide au maintien et

l'accompagnement à
domicile ; l'aide à la
mobilité ; être en forme, en
bonne santé ; mon
logement, mes
équipements : bien vivre
chez soi ; rompre
l'isolement : sorties, loisirs ;
où vivre quand on vieillit.
**Le tout animé par le sosie
de Johnny Halliday !**



ATELIER « LES GESTES QUI SAUVENT »

■ Se déroulera les 5 et 12
novembre 2016 de 9 h à 12 h,
salle Saint Georges

À un moment de notre vie
nous pouvons toutes et
tous être confrontés à un
incident, un accident,
volontaire ou non :

Comment y faire face ?

Jérôme CARY, formateur en
secourisme, se propose de
vous dispenser
gratuitement une formation
de premier niveau « **aux
gestes qui sauvent** ».

Ouverte à toutes et tous, sur
inscription, quelque soit
votre âge, vous recevrez mi
octobre 2016 une invitation.

Si vous êtes intéressé par
cette action, merci de
rapporter le coupon
réponse à l'accueil de la
mairie.



THÉ DANSANT ET COLIS DES SAGES

■ Samedi 3 décembre 2016 à
14 h 30 salle multi-activités

Comme chaque année, le
Président et les membres
du CCAS ont le plaisir
d'offrir aux habitants de
SAIZERAIS, âgés de 65 ans
et +, un goûter dansant le
samedi 3 décembre à
14 h 30 à la SMA.

À cette occasion, nous vous
remettrons votre colis. Pour
les habitants ne pouvant s'y
rendre, votre colis sera
disponible en mairie jusqu'à
fin janvier 2017.

Vous recevrez début
novembre 2016 une
invitation avec bulletin
d'inscription à retourner à
l'accueil de la mairie.

**Venez nombreuses et
nombreux profiter de ce
moment d'échanges et de
convivialité !**

LE COIN DES BONNES IDÉES ET ASTUCES



RECETTE : SAUTÉ DE BOEUF AUX FRUITS D'AUTOMNE

6 Personnes • Cuisson : 2 h 36 • Facile • Ingrédients : 1 kg de boeuf à
bourguignon, 6 navets, 1 grappe de raisins blanc, 2 pommes, 50 g d'écorces
d'oranges confites, 1 échalote, 40 cl de vin rouge, 1 c. à soupe de farine, 3 c.
à soupe d'huile, 1 demi citron, sel, poivre • Préparation : Coupez la viande
en cubes. Pelez et hachez l'échalote. Faites chauffer l'huile dans une
sauteuse, puis faites-y revenir l'échalote hachée 1 min puis ajoutez les
morceaux de viande. Quand ils sont bien colorés, saupoudrez-les de farine,
mélangez, salez et poivrez et versez le vin. Couvrez et faites cuire à petit feu
pendant 1 h 30. Pendant ce temps, pelez et coupez les navets en tranches.
Lavez et égrainez le raisin. Pelez et coupez les pommes en quartiers, et
citronnez-les. Coupez l'écorce d'orange confite en bâtonnets. Faites fondre le
beurre dans une sauteuse, et ajoutez-y les tranches de navets et faites-les
dorer à feu moyen. Baissez le feu au minimum, ajoutez les quartiers de
pommes et l'écorce d'orange. Laissez cuire doucement pendant 15 min.
Ajoutez les raisins et poursuivez la cuisson 10 min. Lavez, séchez, effeuillez
et hachez le persil. Versez la viande et la sauce dans un plat, ajoutez la
garniture de navets et de fruits, parsemez de persil haché et servez aussitôt.

