

Le p'tit journal du CCAS de Saizerais



LES PERMANENCES DU CCAS

Mardi 12/09/2017 de 14h à 17h

En juillet-août votre CCAS n'assurera pas de permanences les mardis après-midi. Vous pourrez nous joindre à tout moment : à l'accueil de la mairie ou par téléphone au : 03 83 24 45 02 ou auprès de Sylvie SCHARFF : 06 06 60 63 26 et un rendez-vous vous sera proposé.



FOCUS SUR LA MALADIE DE LYME

La **maladie de Lyme** ou « **borréliose de Lyme** » est une **maladie** infectieuse due à une bactérie appelée *Borrelia burgdorferi*, transmise par l'intermédiaire d'une piqûre de tique infectée. Cette zoonose peut toucher plusieurs organes et systèmes, la peau mais aussi les articulations et le système nerveux. C'est une maladie sournoise, difficile à détecter. De retour à la maison après une sortie en forêt, dans les herbes hautes ou basses, observez bien toutes les parties de votre corps et si vous découvrez une tique, utilisez une pince à tiques et ne laissez pas la tête ! Soyez extrêmement prudent et si une auréole rouge apparaît : consultez votre médecin.

Des flyers sont à votre disposition à l'accueil de la mairie.



JEUDIS DE L'AFPA

Tous les 1^{ers} jeudis du mois à 9h précises

Site de Pompey-Frouard
Parc Eiffel Énergie
ZAC Ban la Dame
56 square Eugène Herzog
54390 FROUARD
Tél. : 03 83 49 90 00
Fax : 03 83 49 90 01

<http://www.lorraine.afpa.fr>

ou tous les jeudis du mois à l'AFPA de Laxou



L'été est là avec, dans l'air, l'odeur des barbecues, le rire des enfants, les soirées entre amis, parents, les voyages, le soleil, le partage : le bonheur quoi ! Cette envie de se ressourcer, de partager un bon moment dans le rire, la gaieté avant la reprise, en septembre, des « choses sérieuses ».

Toute l'équipe du CCAS est là pour vous accompagner, vous aider si besoin, vous informer et vous écouter. N'hésitez pas à nous contacter et à nous donner aussi de l'information si vous en détenez.

BILAN DU SÉJOUR À LA MAISON DICI LES VOIVRES DU 3 AU 5 MAI 2017

Début mai, 28 séniors des communes de Saizerais, Marbache, Custines, Frouard et Pompey ont participé à un séjour de 3 jours et 2 nuits dans les Vosges, initié par le CCAS et partenariat avec l'UNAT.

Au programme : découverte d'un moulin à féculle, visite des thermes de Plombières, soirées loto et danse ; le tout avec un accueil chaleureux.

Tous ou presque sont prêts à repartir en 2018 !



RAPPEL PLAN CANICULE

Le plan canicule



L'été est là et avec lui les risques d'une canicule. Le **Centre Communal d'Action Sociale de Saizerais** vous a distribué le flyer d'inscription (à retourner en mairie). Cette démarche d'inscription, volontaire et facultative, permet d'identifier les personnes âgées, isolées et ou fragilisées. Les personnes inscrites bénéficieront, en cas de déclenchement du « Plan Canicule » par la Préfecture, d'une attention particulière de la part des services municipaux et des membres du CCAS, qui interviendront en cas de nécessité.

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

AGENDA DES FUTURES MANIFESTATIONS



**Semaine
du 2 au 8
octobre**

Les brioches de l'amitié



**Samedi
14 octobre
à 14h**

Loto des sages à la SMA



**Dimanche
15 octobre
à 9h**

« Marche octobre rose » devant la SMA



**Lundi
23 octobre de
16h à 19h30**

Don du sang à la SMA



**Samedi
2 décembre
à 14h30**

Thé dansant et colis de Noël

Réservez déjà vos dates !!!

Des flyers seront distribués quelques semaines avant.

FICHE CONSEIL N° 7

LE CPF



Le compte personnel de formation (CPF), alimenté en heures, est utilisable par **tout salarié ou demandeur d'emploi**, tout au long de sa vie, à son initiative, pour suivre une formation qualifiante, un bilan de compétences et ou se financer le permis B. Le CPF a remplacé le droit individuel à la formation (Dif) mais les salariés ne perdent pas les heures acquises au titre du Dif et pourront les mobiliser jusqu'au 31 décembre 2020. Le CPF fait partie du compte personnel d'activité (CPA). Il accompagne son titulaire dès l'entrée dans la vie professionnelle, tout au long de sa carrière jusqu'au départ en retraite.

Un salarié à temps complet acquiert 24 heures par an sur son CPF. Lorsqu'il a atteint 120 heures (soit 5 ans à temps plein) il n'obtient plus que 12 heures par an jusqu'à totaliser 150 heures maximum.

Pour créer et suivre votre CPF, allez sur : moncompteformation.gouv.fr



INFORMATIONS PRATIQUES

Partout en France, il existe des consultations juridiques gratuites : dans les maisons de la Justice et du Droit (MJD), les centres d'informations pour le droit des femmes et des familles (CIDFF), les points d'accès au droit (PAD).

Les avocats tiennent aussi des permanences parfois accessibles en fonction de vos ressources dans les mairies, les tribunaux d'instance ou de grande instance. Des étudiants ont créé une clinique du droit à Nancy : ils mettent en pratique leurs apprentissages en délivrant gratuitement des informations sous contrôle de leurs professeurs. Dans les cas les plus complexes, ils vous adressent à des avocats.

L'aide juridictionnelle est accordée aux personnes qui ont de faibles ressources pour payer totalement ou en partie les frais de justice (avocat, huissier, expert...).

Coordonnées des structures

M.J.D. de Nancy Haut du Lièvre :
Immeuble Tilleul argenté,
E 17
Rue Laurent Bonnevey
54000 Nancy
tél : 03 83 97 03 11

M.J.D. de Tomblaine :
7 bis, place François
Mitterrand
54510 Tomblaine
tél : 03 83 21 69 65

M.J.D. de Vandœuvre :
Centre commercial
Villes de France
Place de Paris
54500 Vandœuvre
tél : 03 83 55 10 34

M.J.D. de Toul :
Espace Accueil Service
André Malraux
Place Henri Miller
54200 Toul
tél : 03 83 64 66 60

CIDFF : toutes nos permanences classées par ville

■ **Nancy (siège social) :**
Lundi au vendredi de
9h à 12h et de 14h à 17h30

■ **Nancy**
(local des Femmes-relais -
Plateau de Haye) :
Lundi, mardi, jeudi
et vendredi de 9h à 12h
et de 14h à 17h
Mercredi de 9h à 12h

■ **Vandœuvre (antenne) :**
Lundi et mardi de 14h à 18h
mercredi de 9h à 12h
jeudi de 9h à 12h
et de 14h à 18h

■ **Maxéville**
(relais social emploi) :
2^e et 4^e mardi après-midi de
chaque mois de 14h à 17h

■ **Toul**
(centre de ressources) :
Lundi de 9h à 12h
et de 14h à 17h
+ 2^e et 4^e vendredi
de chaque mois
de 13h30 à 16h30

■ **Toul**
(espace André Malraux) :
Mardi de 9h à 12h
et de 14h à 17h

La chambre des notaires

32 rue Ravinelle
54000 Nancy

Points d'accès au droit (PAD)

PAD de Saint-Max

Mairie
32 avenue Carnot
54130 Saint-Max

PAD d'Essey-lès-Nancy

Maison des Associations
2 rue des Basses Ruelles
54270 Essey-lès-Nancy

Si litiges entre particuliers

Le conciliateur de justice est là pour recevoir les 2 parties, les écouter, les conseiller.

Vous pouvez contacter :
M. Lionel BOURBIER
Permanences au CCAS
de Liverdun
Tél : 03 83 22 73 44
Mail : lionel.bourbier@laposte.net



LE COIN DES BONNES IDÉES ET ASTUCES OU RECETTES



Pour soigner les arbres fruitiers Saupoudrez de la cendre autour de vos arbres fruitiers : abricots, pêches cerises... les fruits à noyau l'adore ! Tout comme les pommes qui souffrent de taches amères, un problème qui concerne certaines variétés notamment les Bramleys.

Pour repousser les pucerons Lorsque vous avez une vilaine infestation de pucerons ou d'autres insectes rampants, mouillez soigneusement vos plantes et saupoudrez-les entièrement de cendres tamisées. Laissez agir pendant toute la nuit et rincez le matin. Tous les insectes seront morts ou auront disparu. Ça marche très bien sur le saule et les tomates.

Découvrez l'astuce ici :

<http://www.comment-economiser.fr/14-utilisations-secretes-cendre-de-bois-que-personne-connaît.html>

■ Salade de melon à l'italienne



Temps de préparation : 20 minutes
• 2 beaux melons (selon la grosseur) • 200 g de parmesan à la coupe • 200 g de gorgonzola
• 4 tranches de jambon de Parme • 50 g de pignons • basilic frais • 2 cs d'huile d'olive • 1/2 citron

Coupez les melons en deux et coupez la chair en petits dés ou en petites boules, mettez dans un plat. Rajoutez le jambon détaillé en lanières, puis le parmesan en copeaux et le gorgonzola en morceaux. Rajoutez les pignons, le basilic et le 1/2 citron. Mettez une demi-heure au frais et juste avant de servir mettez l'huile d'olive, du poivre concassé...