CCAS Saizerais
l'intergénérationnel

N° 16 - Juillet 2019

# Le p'tit journal du CCAS de Saizerais

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

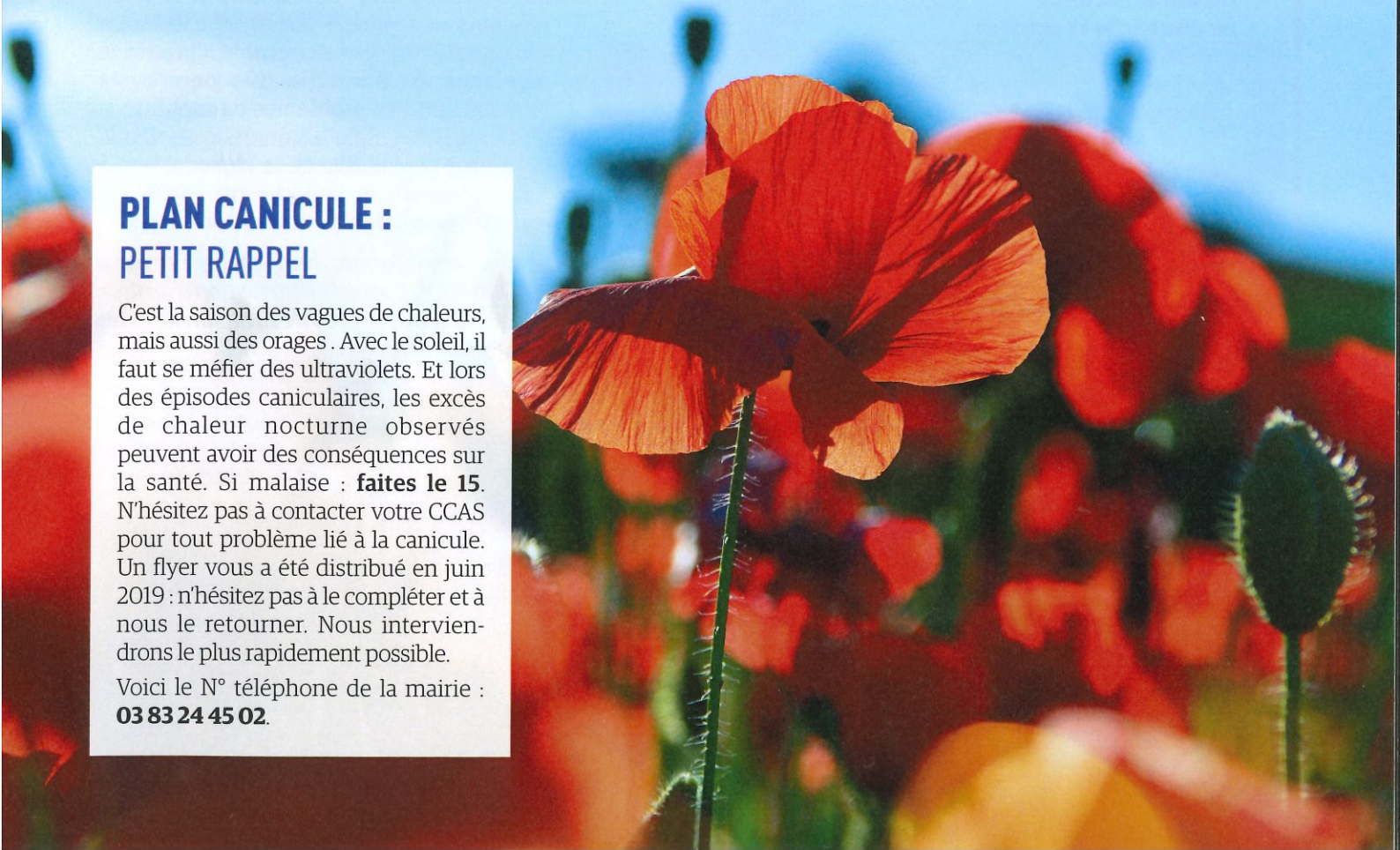
## LES PERMANENCES DU CCAS

En juillet-août 2019, votre CCAS n'assurera pas de permanence en mairie et interviendra « **à la demande** » sans aucun souci. La vie continue !

Permanence assurée en mairie le **mardi 10 septembre** de **14 heures** à **17 heures** par **Sylvie SCHARFF**.

***« L'été... un petit mot magique si intense pour une saison si belle où la lumière inonde, les senteurs s'épanchent, la nature resplendit, verdoie, les étoiles flambent, la chaleur écrase, le vent balaye, les couleurs éclatent, les flots dansent, les corps brunissent, les yeux pétillent, les enfants jouent, les esprits se relâchent, des amours naissent... Saison bénie des dieux où tout semble possible ».***

En attendant de nous retrouver en septembre 2019, toute l'équipe du CCAS de Saizerais, vous souhaite des belles vacances d'été. Nous sommes bien entendu à votre écoute et disponibles à tout moment, en juillet et août, si vous avez besoin de conseil ou d'aide dans des démarches administratives, alimentaires, financières... N'hésitez pas à appeler en mairie au **03 83 24 45 02** et à laisser votre message à Éva qui le transmettra à votre CCAS.



## PLAN CANICULE : PETIT RAPPEL

C'est la saison des vagues de chaleurs, mais aussi des orages . Avec le soleil, il faut se méfier des ultraviolets. Et lors des épisodes caniculaires, les excès de chaleur nocturne observés peuvent avoir des conséquences sur la santé. Si malaise : **faites le 15**. N'hésitez pas à contacter votre CCAS pour tout problème lié à la canicule. Un flyer vous a été distribué en juin 2019 : n'hésitez pas à le compléter et à nous le retourner. Nous interviendrons le plus rapidement possible.

Voici le N° téléphone de la mairie : **03 83 24 45 02**.

# AGENDA DES MANIFESTATIONS DU CCAS

## Nos futures actions pour le 2e semestre 2019...

### 1. DON DU SANG

- **Mercredi 14 août** de 16 heures à 19 h 30 à la SMA

### 2. « CAFÉ PARTAGE »

- **Jeudi 26 septembre** à 18 h 30 salle Saint Georges
  Sur le thème de la médiation : « la famille : lieu d'échanges et de conflits ». Cette soirée sera animée par IMPULSION 54 et abordera les conflits rencontrés au sein de la famille et utilisera comme support 1 DVD de 3 scénettes. Les échanges auront lieu autour d'un café et de jus de fruits. N'hésitez pas à apporter un gâteau ou une tarte confectionnée par vos soins. ***Un flyer vous sera distribué début septembre.***

### 3. LES BRIOCHES DE L'AMITIÉ

- **Du lundi 7 octobre au dimanche 13 octobre**

Si vous ne pouvez pas vous déplacer, n'hésitez pas à appeler en mairie au **03 83 24 45 02**, un membre du CCAS vous l'apportera.

### 4. LOTO DES SAGES

- **Samedi 12 octobre** à 14 h 30 à la SMA. ***Un flyer sera distribué mi-septembre.***

### 5. MARCHE « OCTOBRE ROSE »

- **Dimanche 20 octobre**.
  Départ à 9 h 30 devant la SMA.
  ***Un flyer sera distribué début octobre.***

### 6. THÉ DANSANT

- **Samedi 30 novembre** à 14 h 30 à la SMA.
  ***Un flyer sera distribué début novembre.***

# LE NOUVEL ESPACE NUMÉRIQUE EST NÉ !

**L'atelier numérique, managé par SOS FUTUR, a pris fin le 18 juin 2019. Il a permis à des personnes peu habituées à manipuler l'outil informatique de se familiariser à celui-ci. Il a remporté un vif succès : à chaque atelier, de 5 à 10 personnes l'ont fréquenté selon le thème abordé et leurs centres d'intérêt.**

**Dans la continuité et pour éviter la fracture numérique**, nous avons travaillé sur l'embauche **d'un jeune en mission de SERVICE CIVIQUE**. Celui-ci débutera sa mission courant du deuxième semestre 2019. Il assurera l'animation d'un espace numérique à la salle Saint Georges et y accueillera toutes les personnes du village et des alentours souhaitant se familiariser à l'outil informatique, voulant apprendre à naviguer sur internet et à devenir autonomes dans leurs démarches administratives. Des réunions « à thèmes » seront organisées. De plus, notre jeune « service civique » **pourra se déplacer au domicile des personnes rencontrant des problèmes de mobilité**. Il disposera de 6 tablettes numériques, d'une imprimante portative et de papier. Il sera à l'écoute de vos besoins et pourra ainsi adapter le contenu d'une réunion par rapport à ceux-ci.

***Nous vous tiendrons informés du démarrage de votre « ESPACE NUMÉRIQUE » par la distribution d'un flyer où vous seront précisés le nom de l'animateur et les horaires des animations.***

# OPÉRATION TRANQUILLITÉ-SENIORS

**Tout au long de l'année, la gendarmerie de Liverdun protège nos « seniors » les plus fragiles à travers « L'OPÉRATION TRANQUILLITÉ-SENIORS ».**

En effet, les personnes âgées sont plus fragiles et de ce fait plus exposées aux agissements des délinquants, qui n'hésitent pas à agir par ruse. Il convient donc qu'elles redoublent de vigilance en respectant des conseils simples.

## Les personnes âgées sont particulièrement exposées aux :

- cambriolages
- escroqueries
- abus de faiblesse
- pickpockets
- vols à l'arraché
- arnaques sur internet et téléphones portables.

## Ne pas rester isolé chez soi :

- La solitude est un facteur qui augmente votre insécurité. Participez à la vie associative et créez autour de vous un groupe de personnes susceptibles de vous assister au quotidien ;
- Établissez la liste de tous les numéros utiles en cas d›urgence et gardez toujours à proximité de vous un téléphone ;
- Les personnes les plus dépendantes peuvent avoir recours à une société de téléassistance ;
- Lorsqu'une situation vous semble inhabituelle n'hésitez pas à contacter votre mairie, la police municipale ou les forces de l'ordre. Elles sont là pour vous conseiller et vous aider.

## Les gestes de prudence :

- Fermez à clé votre maison même lorsque vous êtes à l'intérieur. Ne laissez jamais la clé dans la serrure d'une porte vitrée ;
- De nuit, en période estivale, évitez de laisser les fenêtres ouvertes surtout si elles donnent directement sur la voie publique ;
- En cas d'absence, ne laissez pas vos clés sous le paillasson ou sous un pot de fleurs. Confiez-les à une personne de confiance ;
- Faites installer sur votre porte un œilleton et un entrebâilleur ;
- Entreposez vos outils et les échelles dans des locaux fermés ;
- N'inscrivez que votre nom sur la boîte aux lettres, évitez les termes « veuf », « veuve », « madame » ou « mademoiselle ».

## Vos déplacements à l'extérieur :

- Ne transportez pas d'importantes sommes d'argent ou de bijoux trop voyants ;
- Faites-vous accompagner d'un ami ou d'un parent pour aller faire des retraits d'argent ;
- Si vous avez le sentiment d'être suivi(e), entrez dans un lieu animé ;
- Lorsque vous vous déplacez à pied, évitez les lieux isolés et sombres. Marchez face aux voitures au milieu du trottoir votre sac, fermé et tenu en bandoulière du côté opposé à la chaussée.

## Une visite à votre domicile !!!

- Si vous ne connaissez pas la personne qui se présente à votre domicile, n'ouvrez pas votre porte ;
  - Si votre visiteur se présente sans rendez-vous comme un agent du gaz, de l'électricité de la poste ou de tous autres services connus, demandez-lui sa carte professionnelle ou son ordre de mission ;
  - Vous pouvez dans ce cas effectuer un contre appel en utilisant le numéro de téléphone figurant sur votre facture et solliciter un nouveau rendez-vous ;
  - Si votre interlocuteur se montre insistant ou menaçant, contactez la police ou la gendarmerie ;
- Ne vous laissez pas attendrir par des propos qui n'auront pour but que de détourner votre vigilance.

## Si vous êtes victime :

- N'opposez aucune résistance, votre vie est plus précieuse que vos biens ;
- En cas d'agression, criez pour attirer l'attention des autres passants ;
- Tentez de mémoriser le maximum de détails concernant les éléments physiques de votre agresseur et contactez au plus vite la police ou la gendarmerie pour déposer plainte.

***Un dossier et une fiche d'inscription sont disponibles à l'accueil de votre mairie.***

### Numéros utiles

- N° Urgence : **112**
- Police / Gendarmerie : **17**
- Pompiers : **18**
- SAMU : **15**
- Sourds et malentendants : **114**

Rappel : **nous sommes en plan Vigipirate de niveau 3 « URGENCE ATTENTAT » depuis décembre 2018**.

# FICHE CONSEIL N°12

**Depuis le 01 01 2019, l'EDF** n'accepte plus les mandats cash ni les mandats comptes. Cependant les clients peuvent toujours **régler à la poste en espèces via le TRE : Titre de Règlement en Espèces**, en se présentant au guichet avec sa facture et sa pièce d'identité. Le guichetier scanne le code barre de la facture, encaisse l'argent liquide et remet un justificatif au client. Cette démarche est **SANS FRAIS** pour le client. Le paiement partiel reste autorisé.

**En Meurthe-et-Moselle, France VICTIMES 54** est l'association professionnelle d'aide aux victimes et a pour mission **d'apporter aide et soutien à toute personne victime** d'infractions pénales, d'atteintes à la personne (harcèlement, menaces, violences conjugales et ou intra familiales...), d'atteintes aux biens (vol, escroqueries...), d'accidents de la circulation, d'évènements collectifs, de catastrophes naturelles... ainsi qu'à ses proches. Lors de permanences territorialisées, les juristes remplissent de nombreuses missions : accès aux droits, informations sur la procédure, accompagnement social, orientation vers des services spécialisés. Des psychologues assurent un accompagnement psychologique. **Les services de l'association sont GRATUITS**.

**Lieu de permanence :** Cité judiciaire - TGI 2 rue du Gal Fabvier Nancy
**Horaires** : tous les jours ouvrables, de 8 h 30 à 12 heures et de 13 h 30 à 17 h 30
**Contacts :** France VICTIMES 54 - Cité judiciaire 2, rue du Gal Fabvier 54000 NANCY
Tél : 03 83 90 22 55 ou 06 76 86 37 11 - Mail : contact@francevictimes54.fr

## INFOS CAF

Une adresse mail fictive a été créée pour les allocataires souhaitant réaliser une demande en téléprocédure pour laquelle l'adresse mail est obligatoire et qui n'en possèdent pas. La démarche en ligne peut se faire en utilisant l'adresse mail fictive suivante : **Adressefictive@caf3fr**

Parmi les mesures annoncées par le président de la République figure l'augmentation du pouvoir d'achat de 100 € au niveau du SMIC à compter de janvier 2019 et cette mesure s'applique sur les calculs de la Prime d'Activité : aucune démarche à faire. Le montant sera calculé sur la base des revenus de la déclaration trimestrielle en cours. Pour les personnes ne percevant pas la Prime d'Activité : elles doivent faire leur estimation sur le caf.fr et si un droit est positif, il faut enchaîner directement sur la demande en ligne.

# LE COIN DES BONNES IDÉES, RECETTES, ASTUCES ET BONS MOTS ...

## Gâteau à la rhubarbe

Dans le fond d'un moule beurré et saupoudré de sucre, disposez les tiges de rhubarbe coupées en bâtonnets réguliers. Battez en mousse 125 g de beurre avec 125 g de sucre. Ajoutez un à un 3 œufs et le zeste d'un citron. Incorporez 125 g de farine tamisée et une CC de levure. Versez la pâte dans le moule en recouvrant la rhubarbe. Cuisez à four moyen (thermostat 4-5) pendant 40 minutes. Démoulez et décorez d'un peu de crème Chantilly : **un délice !**

## Déchets de tonte

L'herbe pousse beaucoup et votre tondeuse vous assure une récolte d'herbe coupée. Laissez celle-ci sécher en couche de 5 à 10 cm d'épaisseur pendant 2 jours puis épandez-la au pied de vos arbustes et de vos fruitiers, dans un rayon d'un mètre autour du tronc. **Vous éviterez ainsi les mauvaises herbes et maintiendrez une certaine humidité.**

*Rédacteur en chef :* Ludovic Leggeri ■ *Rédactrice adjointe :* Sylvie Scharff

Ne pas jeter sur la voie publique - Imprimé sur papier PEFC - **Imprimerie 2G**, 54210 Tonnoy