

# 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

Le CCAS assurera une permanence en mairie, les mercredis de 14 h à 17 h :

- 6 et 20 avril 2016,
- 4 et 25 mai 2016,
- 8 et 22 juin 2016.

## 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.

Des aides financières peuvent être accordées dès l'inscription par : le CCAS, le conseil général, le conseil départemental et la CAF sans démarches particulières, sans conditions de ressources et cumulables entre elles.

La jeunesse en plein air (JPA), par le biais de M<sup>me</sup> Eva SINGER, pilote ce dispositif et vous propose une soixantaine de séjours et destinations : mer, montagne, étranger, proximité. Pour tout renseignement et/ou constitution de dossier : contactez Sylvie SCHARFF/CCAS

## « SENIORS EN VACANCES ANCV »

**Rappel :** Des places à destination du Pas-de-Calais, ville d'Ambleteuse pour un séjour du 28 /08/2016 au 04/09/2016 restent disponibles pour toute personne à partir de 60 ans et à partir de 55 ans pour les personnes handicapées :

**Tarifs :**

- personne imposable : 526 €
- personne non imposable : 341 €

## SÉCURITÉ DANS NOTRE VILLAGE

Une réunion d'information aura lieu le samedi 30 avril 2016 à 9h30 au local St Georges.

Elle sera animée par la GENDARMERIE de LIVERDUN.

**Son objectif :** rappeler les règles de prudence, de sécurité à tous ainsi que les bons réflexes à adopter en cas de malveillance. Rappel sur le dispositif « OPÉRATION TRANQUILITÉ VACANCES » et « OPÉRATION TRANQUILITÉ SENIORS ». En fin d'intervention, vous pourrez poser vos questions autour d'une collation.

## SOMMEIL ET NUTRITION

Une conférence sur le sommeil et la nutrition animée par M<sup>me</sup> Anne-Laure FRUIT diététicienne-Nutritionniste se tiendra **le vendredi 20 mai 2016 à 20h à la Salle Saint-Georges.**

**Son objectif :** nous faire prendre conscience des liens existants entre l'alimentation et notre sommeil.

Une collation sera servie en fin de conférence et il sera possible d'échanger avec M<sup>me</sup> Anne-Laure Fruit.

## LA TÉLÉ ASSISTANCE

La télé assistance, à domicile ou à l'extérieur, permet à toute personne, rencontrant des problèmes de santé, **de rester chez elle en toute liberté, autonomie et en toute sécurité** puisqu'il lui suffit d'appuyer sur la touche de son appareil, pendentif ou bracelet, pour être secourue.

**Cette assistance technique permet : une présence humaine à tout moment, une écoute 24h sur 24h, 7 jours sur 7, un conseil social et un suivi technique et administratif.**

Vous trouverez toutes les informations utiles à l'accueil de votre mairie et votre CCAS tient à votre disposition les tarifs en vigueur.

## INFORMATION CANICULE

Comme chaque année, le PLAN CANICULE sera déclenché le 1<sup>er</sup> juin 2016. Le CCAS tiendra 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**. Grâce à ce document qui contient vos coordonnées, celles de vos proches et de votre médecin traitant, le CCAS pourra vous contacter afin de s'assurer que vous allez bien et ce, chaque jour de la canicule. En cas de non réponse, l'entourage est alors contacté ainsi que les professionnels intervenant à votre domicile. Les flyers ainsi que la fiche d'inscription vous seront distribués courant mai-juin 2016 et seront disponibles en mairie.

Le cancer colo-rectal est un cancer fréquent et grave qui touche les hommes et les femmes surtout après 50 ans mais qui peut être guéri dans 90% des cas s'il est dépisté de façon précoce.

C'est pourquoi le ministère de la santé a mis en place le dépistage organisé du cancer colo-rectal, programme national de santé publique généralisé à l'ensemble du territoire depuis 2008 et porté en Meurthe-et-Moselle par l'ADECA 54.

Chaque homme et femme reçoit, à partir de 50 ans jusqu'à 74 ans, une invitation, tous les 2 ans, à réaliser un test de dépistage de sang dans les selles. Le test est à retirer chez

votre médecin traitant et se fait à domicile. En cas de test positif, une coloscopie sera prescrite.

Depuis mai 2015, un nouveau test de dépistage est disponible et son utilisation est beaucoup plus simple que le précédent. Son efficacité est aussi bien meilleure puisqu'il permet de dépister 2 fois plus de cancers et 2,5 fois plus d'adénomes avancés.

## UN GESTE QUI PERMET DE SAUVER DES VIES !!

Vous trouverez de la documentation à l'accueil de votre mairie.

## FICHE CONSEIL N°2 : ÉTUDIANTS : AVEZ-VOUS DROIT À UNE BOURSE ???

1. Elle est attribuée aux étudiants de - 28 ans en fonction des revenus du foyer fiscal, du nombre d'enfants à charge de la famille et de l'éloignement du lieu d'études.

Le montant varie en fonction de: la gratuité des droits universitaires et de la sécurité sociale, pour une bourse pouvant atteindre 5545 € par an.

N'attendez pas les résultats du BAC :

**la demande de bourse se fait entre le 15 janvier 2016**

**et le 31 mai 2016 sur le site du CROUS**

**sur [www.enseignementsvp-recherche.gouv.fr](http://www.enseignementsvp-recherche.gouv.fr)**

2. Il existe également une « AIDE AUX JEUNES EN SITUATION D'AUTONOMIE AVÉRÉE » destinée à l'étudiant en rupture avec sa famille. Elle ne tient pas compte des revenus des parents et son montant varie de 4000 € à 5500 €: demande à faire auprès du CROUS de votre académie.

3. L'AIDE AU MÉRITE : réservée aux étudiants ayant obtenu la mention « très bien » au bac et bénéficiant d'une bourse. Elle s'élève à 900 € en 2015. Le rectorat vous préviendra si vous y avez droit.



## LE COIN DES BONNES IDÉES ET ASTUCES

### RECETTE : COURGETTES ET RAVIOLES DU DAUPHINÉ

**Ingrédients :** 3 courgettes, 400ml crème liquide, sel/poivre, noix de muscade, ail haché, 4 plaques de ravioles  
Coupez et hachez les courgettes. Versez la crème liquide, le sel, poivre, noix de muscade, ail dans un blender et émulsionnez légèrement la préparation.

Puis dans un plat couvert allant au four, alternez une couche de préparation une couche de ravioles 3 fois, puis terminez par la crème. Faites cuire 20 mn à four 220°. Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 15 mn.

Retirez du four : c'est prêt : il n'y a plus qu'à déguster !

### CIRCULER EN VÉLO ET EN TOUTE SÉCURITÉ

Pour rouler en vélo, il est préférable d'adopter un bon équipement et de suivre quelques règles élémentaires de sécurité.

Un vélo en bon état garantit votre sécurité et celle des autres. Votre vélo doit être obligatoirement équipé de :

- deux freins, avant et arrière ; un feu jaune ou blanc et un feu arrière rouge ; un avertisseur sonore ; des catadioptrés (dispositifs rétro réfléchissants), de couleur rouge à l'arrière, de couleur blanche à l'avant et de couleur orange sur les côtés ; le port d'un gilet rétro réfléchissant certifié pour tout cycliste ou son passager circulant hors agglomération, la nuit, ou lorsque la visibilité est insuffisante

Le port du casque est vivement recommandé.

« La route est un espace qui se partage, ce qui implique un respect mutuel de la part de ceux qui s'y déplacent. Le cycliste tout comme l'automobiliste, doit appliquer les règles du Code de la route qui garantissent sa sécurité et celle des autres usagers »

N'hésitez pas à consulter le site de la sécurité routière : [www.securite-routiere.gouv.fr](http://www.securite-routiere.gouv.fr)