

Par ces fortes chaleurs n'hésitez pas à contacter le CCAS si vous en ressentez le besoin.

Pensez également à vous inscrire sur le registre nominatif si vous êtes isolés afin que nous prenions de vos nouvelles régulièrement. Nous pouvons même vous rendre une visite à domicile si vous le souhaitez !

Le traditionnel banquet des anciens, moment de convivialité, nous permettra de se revoir. Nous n'oublions pas les personnes qui rencontrent des difficultés à se déplacer ou qui sont souffrantes à qui nous porterons le repas à domicile.

A la rentrée, une sortie d'une journée aura lieu afin de nous évader.

*Prenez bien soin de vous et de vos proches.
Amicalement.*



Véronique JOLY

Conseillère déléguée au handicap
et aux personnes âgées,
Vice-Présidente Déléguée au CCAS

► L'ÉPICERIE SOCIALE JOSÉPHINE BAKER, UN MAGASIN SOLIDAIRE

L'épicerie sociale Joséphine Baker, créée en novembre 2000, est un commerce de proximité qui vise à apporter un soutien alimentaire aux Franc-Forésiens en situation de précarité.

Dans des rayons en libre-service, les bénéficiaires trouvent des denrées diverses et variées à moindre coût : boîtes de conserve, fruits et légumes frais, produits laitiers, produits d'entretien, d'hygiène...

L'accès à l'épicerie sociale se fait exclusivement sous conditions de revenus, permettant ainsi aux travailleurs aux revenus modestes, aux personnes âgées ou encore aux familles monoparentales de subvenir à leurs besoins.



Dans un contexte sanitaire et économique très difficile, le Conseil d'Administration du CCAS a souhaité soutenir les Franc-Forésiens en réévaluant les barèmes à compter du 1^{er} juillet 2022.

Outre cette aide alimentaire, l'épicerie est aussi un lieu d'accueil et d'échanges pour sortir de l'isolement social. Des ateliers de détente, d'informations sur la nutrition, la santé, le budget... sont organisés régulièrement.

Pour exemple, une action Santé s'est déroulée le 28 juin avec les infirmières du Service de Prévention Santé de Valenciennes sur la prévention solaire.

Ce temps a permis aux usagers de se retrouver et de partager un moment convivial et d'échanger sur bienfaits et méfaits du soleil à tout âge dans la bonne humeur !

A la fin de l'action, un kit beauté a été remis aux clients bénéficiaires grâce à DONS SOLIDAIRES, un nouveau partenaire de l'épicerie sociale.

Ce temps fort a été prolongé la première quinzaine de juillet lors des temps d'ouverture de l'épicerie sociale afin d'expliquer les gestes de prévention essentiels pour profiter des beaux jours en toute sécurité.

► INFORMATIONS & RDV

Épicerie sociale Joséphine-Baker
03 27 29 84 59 / epiceriesociale@mairie-petiteforet.fr

► ATELIERS SANTÉ ANIMÉS PAR DEFI AUTONOMIE SENIORS

Module de 3 séances sur le cycle du sommeil les mardis 13, 20, 27 septembre 2022.

Gratuit à la salle Lili PASSION de 14h00 à 16h30.

Inscriptions à partir du lundi 29 Août.

► SEMAINE BLEUE DU 2 AU 7 OCTOBRE ...



365 JOURS POUR AGIR, 7 JOURS POUR LE DIRE !

Semaine nationale des retraités et des personnes âgées

La semaine bleue est un temps dédié, chaque année, à la valorisation de la place des seniors dans notre société. Cette année elle aura pour thème : « changeons notre regard sur les aînés, brisons les idées reçues » Le Relais Infos Seniors propose depuis des années des actions pour prévenir la perte d'autonomie et lutter contre l'isolement social et relationnel.

Le programme d'animations de cette année est basé sur les rencontres intergénérationnelles :

- **Mardi 04 octobre** : « **Sport adapté** » avec les seniors et les enfants des écoles primaires
- **Mercredi 05 octobre** : « **Rythmes et percussions** » avec les seniors et les enfants de l'école de musique de 14h à 16h suivi d'un goûter.
- **Judi 06 octobre** : Séance de cinéma. Projection du film « **Retour chez ma mère** » de Éric Lavaine à la salle Barbara à 14h00. Ouvert à tous les Franc-Forésiens. Gratuit
- **Vendredi 07 octobre** : « **Marche bleue intergénérationnelle** » marche de clôture de la semaine bleue, avec l'association la « Marche Franc-Forésienne ».

Rendez-vous devant la bibliothèque à 14h00, avec un vêtement bleu.

Inscription à partir du 19 septembre au CCAS.

► FESTIVITÉS DE FIN D'ANNÉE

Les festivités REPAS et COLIS sont réservées aux Franc-Forésiens dès l'âge de 64 ans (nés en 1958 ou avant) ou titulaires de la carte mobilité inclusion mention invalidité.

Pour les seniors n'ayant pas bénéficié du colis en 2021, merci de présenter lors de votre inscription un justificatif de domicile récent et une pièce d'identité

REPAS

C'est avec grand plaisir que Madame le Maire et les Élus du Conseil d'Administration vous accueilleront le dimanche 02 octobre 2022 pour le repas des seniors dans une ambiance festive et chaleureuse.

Les inscriptions se feront au CCAS, le matin uniquement, du lundi 29 Aout au vendredi 24 septembre.

Vous ne pouvez venir au repas ?

Pour les seniors de 80 ans et plus ou ceux de 64 ans titulaires de la carte Mobilité Inclusion mention Invalidité ne pouvant pas se déplacer, le Conseil d'Administration du CCAS vous propose un plateau repas livré à domicile le samedi 01 octobre.

Inscription par téléphone au 03/27/28/17/64.

COLIS

Le colis festif, offert aux seniors de la commune, sera distribué à domicile début décembre.

Le calendrier de distribution par quartier vous sera communiqué courant novembre.

Pour en bénéficier, merci de vous inscrire via le coupon ci-joint et de le transmettre au CCAS du lundi 29 août au vendredi 18 novembre.

Madame :née le

Monsieur :né le

Adresse :

Téléphone :

signature

Souhaite(nt) recevoir le colis des seniors à domicile.

Ne souhaite(nt) pas recevoir le colis.

BOURSES DE RENTRÉE SCOLAIRE

Comme chaque année, le CCAS accompagne les jeunes résidents sur la commune en leur octroyant une bourse pour la rentrée scolaire.

Le montant varie en fonction du niveau d'études :

- ▶ Pour les collégiens : 15 €.
- ▶ Pour les lycéens : 22 €.
- ▶ Pour les étudiants : 52 € (les 3 premières années d'études supérieures).

Les inscriptions se feront du 19 septembre 2022 au 28 octobre 2022* au C.C.A.S. muni de :

- ▶ Un certificat de scolarité et un RIB à la même adresse.
- ▶ En cas de nom différent, présenter le livret de famille.
- ▶ En cas de séparation ou de divorce, se munir du jugement octroyant la garde de l'enfant à la personne dépositaire.

ATTENTION : La demande de bourse doit être déposée par le responsable légal ayant la garde de l'enfant ou par l'enfant majeur lui-même.

*aucune bourse ne sera distribuée passé ce délai.

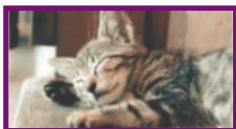


ANIMATIONS FAMILLES



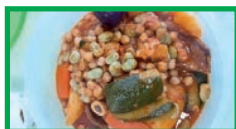
LUNDI 5 SEPTEMBRE : P'tit déjeuner de la rentrée.
Venez discuter entre parents au CCAS dès 8h30

MARDI 6 SEPTEMBRE : Atelier Zéro déchet « vide poche écolo »
Ne perdez plus vos clés ! Au CCAS de 14h00 à 16h00



MARDI 13 SEPTEMBRE : Atelier Santé « Le sommeil » pour les bénéficiaires de l'épicerie sociale animé par le service de Prévention Santé au CCAS de 14h00 à 16h00.

SAMEDI 17 SEPTEMBRE : Activité Parents -Enfants : créez votre organisateur familial pour gérer la vie de famille sans stress - au CCAS de 9h30 à 11h30



MARDI 20 SEPTEMBRE : Atelier « Échanges de savoirs » pour les bénéficiaires de l'épicerie sociale – Atelier cuisine animé par Hanane : préparation d'un couscous à l'épicerie Sociale de 13h30 à 16h00.

MERCREDI 21 SEPTEMBRE : Atelier cuisine « Parents-Enfants »
Préparation de crêpes arc-en-ciel - au CCAS de 14h00 à 16h00.



VENDREDI 23 SEPTEMBRE : Café gourmand entre parents.
Temps convivial d'échanges entre parents - au CCAS dès 8H30.

MERCREDI 28 SEPTEMBRE : Atelier intergénérationnel autour des jeux. Parents/enfants et grands-parents/petits-enfants, animé par Océane et Marie à la Ludothèque Unis vers des Jeux de 14h00 à 16h00.



INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

Marie PIEKARSKI
03 27 28 17 64

ANIMATIONS SENIORS

ATTENTION !

Depuis le 15 juin 2022, le Relais Infos Seniors a déménagé dans les locaux du CCAS sur la place Paul-Vaillant-Couturier, au 28 rue Jean-Jaurès.

Il vous accueille du lundi au vendredi, le matin de 8h00 à 12h00.

INFORMATIONS

Catherine SKIMANI

03 27 28 17 64

Sortie à la Citadelle de Namur le mardi 13 septembre 2022



Le contexte sanitaire a contraint le Conseil d'Administration du CCAS à annuler cette année le voyage des seniors. Les élus ont donc décidé de proposer à la place une seconde sortie, afin de maintenir le lien social et permettre aux seniors de se retrouver.

Sortie réservée aux Franc-Forésiens.

Départ de Petite-Forêt en bus direction la Belgique, arrivée à la Citadelle de Namur vers 9h45.

Un programme riche en découvertes :

- ▶ Visite guidée des souterrains afin de découvrir les secrets de la citadelle de Namur en son et lumière (1h30).
- ▶ Visite libre du centre du visiteur de Terra Nova qui vous plongera au cœur de l'Histoire de la vie à Namur (1h00).
- ▶ Déjeuner au restaurant :
 - > Quiche de truite et branche d'épinards.
 - > Filet mignon de porcelet, crème de poivre flambée.
 - > Bavaois aux fruits rouges et son coulis.
 - > Boissons comprises : ¼ vin et café.
- ▶ Tour commenté en train touristique pour une balade le long des remparts (20 min).
- ▶ Visite guidée de la Brasserie Artisanale « la Houpe » suivie d'une dégustation (1h30).
- ▶ Temps libre pour découverte personnelle et shopping à Namur.



**34,50 €
PAR PERSONNE !**

Retour prévu vers 20h00

Sortie ouverte aux Franc-Forésiens dès l'âge de 65 ans.

Pour les nouveaux seniors : présentation d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile de moins de 6 mois.

Le nombre de places étant limité, aucune inscription ne sera prise pour autrui.

Inscriptions au CCAS du mercredi 24 août au 02 septembre le matin uniquement avec le paiement (chèque bancaire ou en espèces). Les modalités de participation et d'annulation vous seront transmises le jour de l'inscription.

Carte d'identité ou passeport valide.

Renseignements : 03 27 28 17 64.