

La lettre

CCAS

de PETITE-FORÊT

N°6 - juillet 2021

▶ TU AS 18 ANS ?

DÉCOUVRE LE PASS' CULTURE !

Le ministère de la Culture a mis en place le Pass Culture. Ce dispositif permet, l'année des 18 ans, d'accéder à une offre culturelle riche et diversifiée : des places de concert, de cinéma, des cours de danse, des achats de livres, CD, ou encore des services numériques...

Le Pass Culture est une application mobile ouverte à tous sur laquelle le jeune majeur dispose de 300€ pendant 24 mois pour découvrir et réserver selon ses envies les offres culturelles de proximité.

Pour en bénéficier, il suffit de télécharger l'application sur le smartphone ou sur l'ordinateur !

▶ PETIT COUP DE POUCE POUR LA RENTRÉE



Le Pass'Sport pour les jeunes de 6 à 18 ans

Le Pass'Sport s'adresse aux enfants de 6 à 17 ans révolus au 30 juin 2021 qui bénéficient de l'allocation de rentrée scolaire ; de l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé ou de l'allocation aux adultes handicapés (entre 16 et 18 ans).

Aucune démarche à effectuer : les familles éligibles recevront cet été un courrier à présenter ensuite aux associations sportives de leur choix pour bénéficier de la réduction.

▶ LES PANIERS GOURMANDS DE JOSÉPHINE ...

L'épicerie sociale Joséphine Baker a proposé ce mardi 15 juin des paniers garnis de fruits et légumes frais permettant de réaliser des recettes d'été : salade de fruits exotiques, tajine d'été, tzatziki...

Ce temps fort a été fortement apprécié par les bénéficiaires : «super sympa, on va pouvoir réaliser des recettes avec des fruits et légumes frais et en plus on a un livre de recettes faciles à faire»

✓ ÉDIT



Un retour à une vie plus normale s'annonce, la pandémie nous a tous touchés, nous y avons perdu beaucoup.

Maintenant que nous pouvons nous retrouver, réapprenons à vivre ensemble, à profiter de chaque instant de la vie, de nos familles, de nos amis en continuant à prendre soin des uns et des autres tout en respectant les protocoles sanitaires et en gardant les gestes barrière. Ensemble essayons de recréer des moments de convivialité. Les festivités, tant de fois annulées ou repoussées, reviennent et nous vous y attendons nombreux et nombreuses.

Pensez à vous y inscrire !

Amicalement, à bientôt.

Véronique JOLY

Conseillère déléguée, Personnes âgées et Handicap



RETOUR EN IMAGES SUR LES ANIMATIONS DU MOIS DE MAI ET JUIN



11 mai

Atelier cuisine adultes : assiette de crudités agrémentée d'une crème de betteraves et d'une tartinade de thon, avec une présentation faite à la maison par les enfants



18 et 27 mai

Ateliers jeux de société pour les seniors



20 mai

Loto musical pour les seniors animé par les jeunes d'unis Cité



25 mai

Création d'un cadre à partir de branchages



8 juin

Atelier cuisine adultes : gâteau au micro-ondes : du croquant, du moelleux, du crémeux, pour un résultat gourmand.



22 juin

Confection d'un baume à lèvres hydratant et d'un gommage au marc de café le 22 juin avec l'association Hainaut Naturellement.

Chaque mois, le CCAS organise des ateliers à destination des seniors, des parents/enfants, ou des parents .

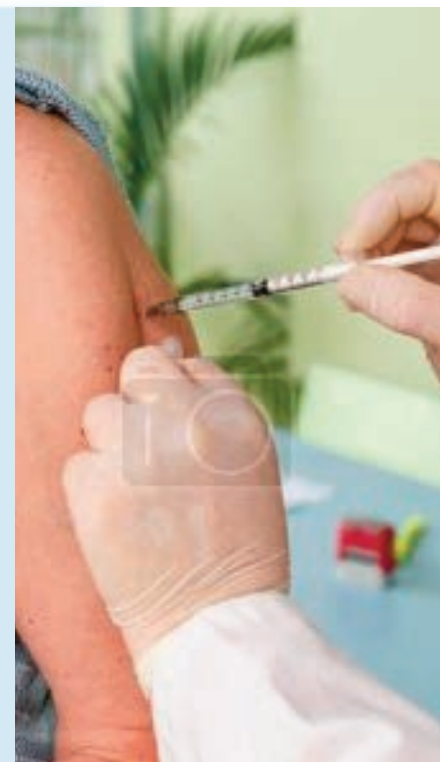
Renseignements :
Référente seniors : Catherine SKIMANI – 03.27.26.55.66
Référente famille – Marie PIEKARSKI – 06.73.96.30.90



12 / 18 ans
CET ÉTÉ, JE ME FAIS VACCINER

Évènements culturels, activités sportives, vie sociale, temps scolaire : vaincre collectivement la Covid-19 nous permettra de reprendre une vie normale au plus vite.

- ✓ **LE VACCIN EST TRÈS EFFICACE POUR LES JEUNES :**
Efficace contre les formes graves à plus de 90% chez les adultes, l'efficacité du vaccin Pfizer approche même les 100% chez les jeunes.
- ✓ **SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES :**
En plus de se protéger contre les formes graves, la vaccination limite le risque d'être infecté et aussi de transmettre le virus, notamment aux amis et à la famille. Se faire vacciner, c'est aussi protéger les personnes fragiles de son entourage





LES RENDEZ-VOUS DU CCAS

Ateliers ouverts à tous les parents franc-forésiens.
Inscription obligatoire, places limitées

Ateliers Parents/Enfants

le mercredi de 9h30 à 11h30,

sur inscription, pour toutes les familles franc-forésiennes

- > Mercredi 15 septembre : création d'un organisateur de bureau.
- > Mercredi 29 septembre : Réalisation d'un tableau des émotions.

Ateliers Parents

- > Vendredi 03 septembre : café convivial de la rentrée, 8h30 à 10h00, salle polyvalente.
- > Jeudi 23 septembre : atelier cuisine : mon gratin de légumes de saison.
- > Jeudi 30 septembre : activité Do it Yourself, (fais le toi-même) : Ma plante d'intérieur.

Renseignements et Inscriptions de 8h30 à 11h30

- > Mardi, jeudi à l'épicerie sociale, 41 rue Jules Ferry
 - > Mercredi, salle polyvalente, place Paul Vaillant Couturier
- Référente adultes/familles : Marie PIEKARSKI**
06 73 96 30 90 - mpiekarski-ccas@mairie-petiteforet.fr

Ateliers seniors

De 14h00 à 16h00, salle polyvalente - Gratuits.

- > Inscription à partir du 30 août, places limitées, ateliers ouverts aux Franc-Forésiens dès 55 ans.
- > Loto musical : Jeudi 09 ou mardi 14 septembre au choix
- > Jeux de société : mardi 21 septembre

Inscriptions : Relais Infos Seniors

41 rue Jules Ferry - le matin de 8h00 à 12h00

Référente seniors : Catherine SKIMANI,
03 27 26 55 66 cskimani-ccas@mairie-petiteforet.fr

Fermeture estivale

L'épicerie sociale Joséphine Baker et le Relais Infos Seniors seront fermés du 02 au 24 août 2021. Pour toute urgence, merci de contacter le C.C.A.S au 80 rue Jean Jaurès ou au 03 27 28 17 64



LES BIENFAITS DU SOLEIL

Les bienfaits du soleil pour la santé ne sont plus à démontrer ! Source de vitamine D, le soleil est un vecteur de plaisir. Outre l'effet bonne mine, il agit sur le moral et stimule les hormones du bien-être !

Pour profiter au maximum du soleil sans danger, il est important d'avoir les bons réflexes !

- S'hydrater régulièrement : Boire suffisamment pour lutter contre les effets de la chaleur
- Éviter de s'exposer au soleil durant les périodes où l'indice UV est élevé, c'est-à-dire d'avril à septembre, entre 10h et 16h
- Se protéger efficacement la peau et les yeux : la meilleure protection étant les vêtements, les lunettes de soleil (de catégorie 3), le chapeau ou la casquette, et la crème solaire à renouveler toutes les 2 heures avec un indice supérieur à 30.
- Ne pas hésiter à se rafraîchir dans une pièce fraîche ou climatisée et fermer fenêtres et volets de sa maison afin de réduire la chaleur.

Quelques astuces pour soulager un coup de soleil !!!

- > UNE COUCHE ÉPAISSE DE YAOURT NATURE.
- > DU GEL D'ALOE VERA.
- > UNE POMME DE TERRE RÂPÉE AVEC DU JUS DE CITRON LE TOUT MÉLANGÉ AVEC UNE CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE D'OLIVE.
- > FROTTEZ LE COUP DE SOLEIL AVEC UNE TOMATE.



CANICULE

En cas de fortes chaleurs, le plan canicule peut être déclenché par la préfecture.

Dans ce cadre, le CCAS propose aux seniors de plus de 62 ans ou aux personnes en situation de handicap, se sentant isolées ou fragiles, de se faire connaître auprès du CCAS afin de bénéficier de conseils et soutien à domicile.



Renseignements : Marie-Béatrice RANDOUR

accueil-ccas@mairie-petiteforet.fr
03 27 28 17 64

Du mardi au vendredi de 8h00 à 12h00

Repas des seniors : dimanche 3 octobre 2021

C'est avec grand plaisir que le CCAS vous accueillera le **dimanche 3 octobre** à la **salle des Sports Bernard Hinault** pour le traditionnel repas des seniors. Une journée festive autour d'un bon repas, dans une ambiance conviviale et chaleureuse !

Cette festivité est réservée aux Franc-Forésiens dès l'âge de 63 ans ou titulaire de la carte mobilité inclusion mention invalidité.

Vous ne pouvez pas vous déplacer ?

Pour les seniors âgés de 80 ans et plus ou ceux âgés de 63 ans dans l'année et titulaire de la carte Mobilité Inclusion mention Invalidité, le Conseil d'Administration du CCAS vous propose un plateau repas livré à domicile le samedi 02 octobre.

Colis seniors : distribution à domicile les 6, 7 et 8 décembre 2021

Un colis festif est proposé, chaque année, aux seniors de la commune. Il est offert, sur inscription, aux seniors de la commune dès l'âge de 63 ans.

En 2020, dans un contexte sanitaire difficile, les élus du Conseil d'administration avaient fait le choix de venir à votre rencontre pour vous remettre, à chaque senior inscrit, un colis festif à votre domicile. Ce moment très apprécié a été l'occasion d'échanger avec chacun d'entre vous.

Il sera donc reconduit cette année : la distribution des colis se fera donc les 6, 7 et 8 décembre à domicile.

Le calendrier de distribution par quartier vous sera communiqué dans la lettre du mois de novembre.

Pour vous inscrire aux différentes festivités, plusieurs possibilités

- Au relais Infos Seniors, 41 rue Jules Ferry - le matin de 8h00 à 12h00

- Par courrier : Relais Infos Seniors, 41 rue Jules Ferry, 59494 PETITE-FORÊT

- Par téléphone au 03 27 26 55 66 pour les seniors de 80 ans et plus ou les personnes titulaires de la Carte Mobilité Inclusion mention Invalidité.

Lors de la première inscription, des justificatifs de domicile et d'identité seront demandés ainsi que pour les bénéficiaires de la carte mobilité inclusion, mention invalidité. Le Relais Infos Seniors peut demander des pièces complémentaires.

Pour les personnes qui s'inscrivent par téléphone et qui ne sont pas connus des services du CCAS, la référente seniors se déplacera au domicile pour valider l'inscription.

**COLIS**

Inscriptions du 15 au 30 juillet et du 1^{er} septembre au 10 novembre 2021

**COUPON D'INSCRIPTION
COLIS DE FÊTES DE FIN D'ANNÉE**

N° N°

M

né le

M^{me}

née le

Adresse

Tél.

LIVRAISON A DOMICILE

Les 6, 7 ou 8 décembre
en fonction du quartier de résidence

Coupon et justificatifs à déposer pour validation d'inscription.

REPAS

Inscriptions : du 15 au 30 juillet et du 1^{er} au 17 septembre 2021

**COUPON D'INSCRIPTION
REPAS DES ANCIENS**

N° N°

M

né le

M^{me}

née le

Adresse

Tél.

Deux options s'offrent à vous :

Repas à la salle des sports Bernard Hinault le 3 octobre 2021

Repas **livré à domicile** le 2 octobre (réservé aux seniors de 80 ans et + ou 63 ans titulaire de la CMI invalidité).

Coupon et justificatifs à déposer pour validation d'inscription.

Merci de ramener vos couverts

En cas d'impossibilité d'être présent au repas, il est impératif de prévenir le service au 03 27 26 55 66.