

Annexe 1 : fiche action « Saveurs et économie »

| | | | |
|--|--|----------------------|--|
| Pôle Territorial Social / MASP | PLAINE ORIENTALE | | |
| Intitulé de l'action | « Saveurs et économies » | | |
| descriptif de l'action | Equilibrer les repas Eviter le gaspillage Réfléchir sur la consommation Les usagers repartent avec le repas préparé | | |
| Thématique/champ d'intervention | Echanger les connaissances entre usagers | | |
| Lieu | PLAINE ORIENTALE / Sites : MORIANI et GHISONACCIA | | |
| Rayonnement territorial de l'action | PLAINE ORIENTALE | | |
| Date de début | 02/2019 | Date de fin : | |
| budget annuel détaillé (postes de dépenses) | 2 000 €/ an (achat de l'alimentation) | | |
| Ressources et moyens nécessaires internes et externes (humains, techniques, financiers) | 3 ou 4 agents de la Collectivité Salle d'activité Financement de la Collectivité | | |
| Ressources et moyens à disposition | Véhicule de service Salle d'activité | | |
| Evaluation projet mis en œuvre/mesure de l'impact | | | |
| Indicateurs (de contexte, de résultat, de réalisation, d'impact, etc.) | Sortir les usagers de l'isolement Apprendre à cuisiner avec peu de moyens Apprendre à cuisiner les produits de saisons Les usagers qui ont participé aux ateliers le 1 ^{er} trimestre ont été satisfaits et ont participé volontiers. Chaque usager est reparti avec le repas préparé afin de le faire découvrir à sa famille. Les retours ont été positifs car chaque participant apportait son savoir-faire. A la fin de l'atelier, les animateurs mettaient à disposition des livres et des fiches de cuisine, et Nous programmions tous ensemble le thème de l'atelier suivant, et la liste des courses. Une des participantes a souhaité animer des ateliers et nous faire découvrir sa culture. Les autres participantes étaient d'accord et la nouvelle animatrice a été totalement investie dans son rôle. Pendant les vacances, nous avons également animé des ateliers avec la présence des enfants, qui se sont beaucoup impliqués dans leur rôle de « cuisinier ». | | |
| Objectifs et progression (détail de mise en œuvre mois/mois ou année /année selon le projet et/ou objectif final visé type répliquabilité dans d'autres territoires, etc) | Faire des ateliers sur les 2 sites : MORIANI et GHISONACCIA Travailler en lien avec la CESF et des professionnels de la santé | | |
| points positifs | Sortir de l'isolement Crér du lien | | |
| points à améliorer | Aspect financier | | |
| Projet en cours d'élaboration | | | |
| étapes finalisées | Atelier créé sur MORIANI | | |
| points à travailler | Créer des ateliers sur GHISONACCIA | | |
| bloquants | Mobilisation des usagers | | |

| | |
|--|--------------------------|
| Calendrier prévisionnel de finalisation et de mise en œuvre | Ateliers 2 fois par mois |
|--|--------------------------|

ANNEXE 2 : action « Goffi mà cusi boni »

RAPPORT D'ACTIVITE 2019

Descriptif de l'action :

« GOFFI mà cusi BONI » est une action collective qui a pour objectif de lutter contre le gaspillage alimentaire des fruits et légumes sur la région de la plaine orientale (région agricole).

Action destinée à un public de personnes âgées en difficultés socio-économiques.

De manière hebdomadaire, nous livrons des paniers de denrées alimentaires non commercialisables mais bons que nos partenaires agricoles nous remettent.

Budget alloué :

6 000 € / an.

Public visé :

Personnes âgées qui nous sont orientées par le CLIC de Moriani et les travailleurs sociaux.

Agents menant cette action : 4

| <u>Partenaires fournisseurs sollicités</u> | <u>Localité</u> | <u>Produits</u> |
|---|------------------------|------------------------|
| Coopérative de Moriani | Moriani | fruits |
| Producteur SPALETTI Mario | Vescovato | fruits et légumes |
| Com Com producteurs | Ghisonaccia | fruits et légumes |

Autres Partenaires :

CLIC de Moriani
Association du Fiumalto pour la mise en paiement aux agriculteurs.

Ressources et Moyens de l'action :

Pour cette action il y a deux agents en plaine nord et deux en plaine sud ainsi que deux véhicules de service pour la livraison.

Prix moyen du panier :

Le prix moyen d'un panier se situe entre 7€ et 8 € en tenant compte que nos partenaires font don de beaucoup de produits.

Gratuités :

Environ 350 à 400 paniers gratuits.

Nombre de paniers distribués :

Environ 900 dans l'année dont environ 350 en gratuité.

Personnes aidées :

Les personnes aidées sur la **plaine orientale Nord** sont au nombre de 11, sur la **plaine orientale Sud** au nombre de 18.

Exposé de l'action :

Commencée tardivement en raison des difficultés de mise en œuvre. Cette action se déroule correctement, malgré quelques aléas météorologiques.

Le point positif de cette action c'est l'élargissement à un petit public avec enfants mineurs sur la plaine orientale sud.

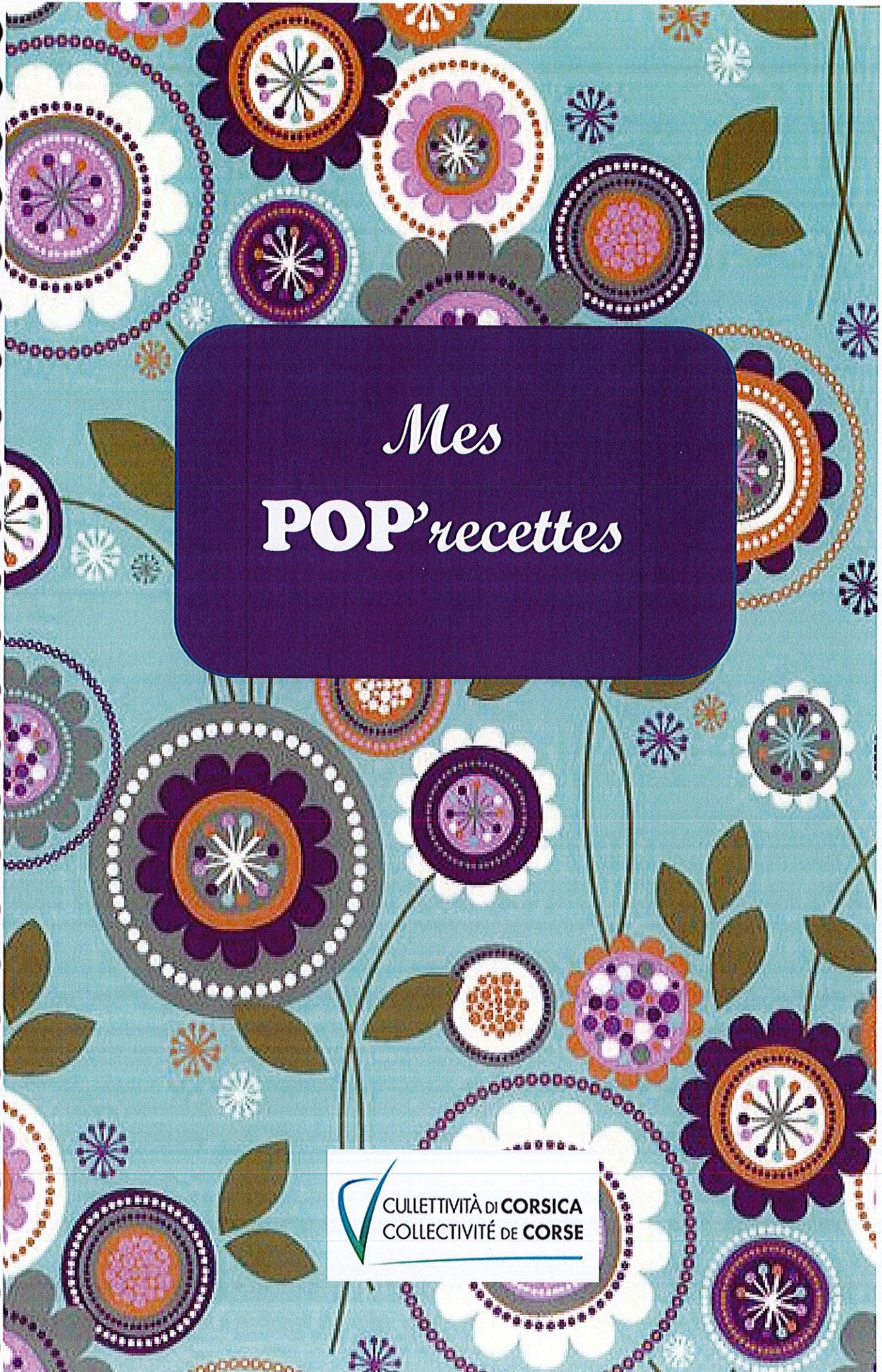
Budget non soldé pour la raison décrite au-dessus (météo, gratuité) et du fait que c'est une action encore naissante et amenée à être encore peaufinée.

Prévisionnel 2020 :

Pour 2020, nous prévoyons d'élargir encore un peu notre action vers un public de travailleurs pauvres ne rentrant pas dans nos dispositifs actuels ; et de renforcer le lien social pour notre public existant.

Concernant ce dernier point, qui était également prévu dans notre projet initial, nous organiserons des rencontres (gouters, visites sur les exploitations) afin de rompre l'isolement des personnes âgées.

Pour finir, nous prévoyons de distribuer environ 1 200 paniers sur l'année 2020.



Mes
POP'recettes

 CULLETTIVITÀ DI CORSICA
COLLECTIVITÉ DE CORSE

INTRODUCTION

Au sein de la Direction Générale Adjointe des Affaires Sociales et Sanitaires, nous intervenons en qualité d'Assistants de Service Social ou de Conseillère en Economie Sociale et Familiale.

Auprès de la Direction de l'Action Sociale de Proximité, notre rôle est l'accompagnement social individuel par l'accès aux droits et aux dispositifs fixés dans le cadre législatif. L'axe d'orientation fort depuis 2018 est celui du développement de projets collectifs, ancrés sur les territoires et portés par les unités territoriales et le service MASP. Ce mode d'intervention est également un point d'entrée pour travailler l'information et la communication sur les droits auprès de notre public.

C'est donc tout naturellement que l'idée de notre projet a émergée.

DIAGNOSTIC

Au plus près de la population, nous sommes amenées à soutenir des familles notamment en mobilisant des aides variées. En effet, le développement de notre partenariat, nous permet d'apporter des réponses différentes en fonction des demandes : accompagnement global, accès aux droits, conseils juridiques... ou encore aides alimentaires.

C'est justement cette réponse qui va devenir le cœur de notre projet.

Il nous arrive régulièrement d'orienter nos familles vers des associations qui distribuent des « colis alimentaires » permettant à nos usagers de boucler le mois avec un peu moins de difficulté ou encore d'utiliser l'argent économisé en denrées pour payer une facture.

Malgré l'aide apportée par ces associations nous avons pu constater dans nos échanges avec les usagers que cela pouvait encore être un problème pour eux. En effet, en fonction des denrées que les associations distribuent ou la méconnaissance de ces produits par le public, les usagers ne savent pas toujours comment les consommer ou encore les sublimer. Ils leurs arrivent parfois, de jeter certains aliments.

Nous avons donc fait le choix d'un travail de groupe permettant ainsi d'éviter le gaspillage et bien plus encore...

LE PROJET

DEMARCHES

Dans notre réflexion il nous est apparu évident que ce projet n'avait de sens qu'en le partageant avec un partenaire. Après, des échanges avec diverses associations et pour des raisons d'organisation et de disponibilité notre choix s'est porté sur le Secours Populaire.

Nos rencontres avec le Président, Monsieur CASANOVA, nous ont permis d'en savoir davantage sur notre partenaire. Mais, elles ont aussi légitimé notre action qui trouve un écho auprès de l'équipe.

Le Secours Populaire c'est une association de notoriété nationale mais le Secours Populaire de Bastia c'est 200 familles soutenues alimentaires chaque mois. C'est 100 colis alimentaires de produits frais et secs distribués chaque semaine. C'est un local, situé au cœur de la cité Aurore. Mais, c'est aussi et surtout, une équipe composée de bénévoles et de salariés disponibles et à l'écoute pour soutenir le public qu'elle accueille.

Nous avons donc partagé le quotidien de cette association pour mieux nous imprégner des problématiques rencontrées. Nous permettant ainsi d'échanger avec l'équipe et le public accueilli lors des distributions.

De cette immersion, s'est créé un groupe de 8 personnes, mêlant des familles déjà suivies par nos services ou non. Ce groupe sera donc le groupe de départ de notre action. Mais, il n'est pas exclu que celui-ci évolue au fil des mois.

OBJECTIFS

Le projet a pour ambition la création de fiches recettes. Elles seront réalisées avec les aliments contenus dans le colis distribué par le Secours Populaire.

Les recettes créées par le groupe seront mises en lumière au travers d'un carnet de recettes qui sera par la suite distribué au public du Secours Populaire.

Tout cela a pour but de valoriser le travail des participants au groupe notamment en précisant le ou les prénoms des personnes à l'origine de chaque recette. Ce carnet va aider les familles à utiliser le plus simplement possible les denrées remises lors des distributions. Mais aussi, les amener à concocter de bons petits plats fait maison et améliorer ainsi, l'estime de soi.

Cette expérience aura pour but également de créer et de recréer du lien social pour un public fragilisé.

LIEU DE L'INTERVENTION

Très réceptif à notre projet c'est tout naturellement que le Président de l'association met à notre disposition une grande salle adaptée et équipée pour l'accueil du public, dans les locaux du Secours Populaire.

MISE EN PLACE DE L'INTERVENTION

Lors des rencontres avec le groupe :

« Café – Accueil » des participants.

Présentation : Rappel de l'objectif de ces rencontres.

Echanges sur les aliments à exploiter.

Echanges sur les recettes que chacun peut proposer.

Rédaction sur papier des recettes à l'aide de notre fiche de recueil d'informations. (Annexe 1)

Après les rencontres :

Travailler avec le service Communication de la Collectivité de Corse pour la mise en page des recettes.

Regroupement avec l'ensemble des participants pour soumettre les recettes et éventuellement apporter des modifications.

Travailler à nouveau avec le service Communication pour apporter les modifications convenues avec le groupe.

Travailler avec le service Reprographie pour lancer l'impression des carnets de recettes.

Café-Gourmand au sein des locaux du Secours Populaire pour présenter officiellement le travail réalisé par le groupe et lancer la distribution des carnets auprès des usagers.

CALENDRIER

L'objectif est de constituer un groupe sur chaque saison de l'année. La fréquence de nos rencontres avec le public sera de deux demi-journées (environ 3 heures) par mois sur 3 mois. Le groupe sera accompagné lors de chaque regroupement par deux travailleurs sociaux et bénévoles en fonction de leurs disponibilités.

MOYENS NECESSAIRES

- **Moyens humains :** Les cinq Assistantes de Service Social et la Conseillère en Economie Sociale et Familiale mettront en place un roulement pour l'animation. Deux professionnelles, seront présentes lors de chaque rencontre.

Travail avec le service Communication de la Collectivité de Corse pour la mise en page des recettes.

Travail avec le service Reprographie de la Collectivité de Corse pour l'édition des carnets de recettes

- **Moyens matériels :** Fournitures : feuilles, stylos, feutres...

Réalisation et édition de 250 carnets de recettes

- **Moyens financiers :**

Café-accueil : café, thé, sucre, jus de fruits, gobelets et biscuits : 30€00 par atelier soit 240.00 €.

Café-Gourmand pour la clôture du projet : 150€00 Boissons et Gâteaux pour lesquels nous avons fait un devis. (Annexe 3)

EVALUATIONS

A l'aide du questionnaire (Annexe 2) que nous avons élaboré et qui sera distribué à la fin de notre action, nous évaluerons : la richesse des échanges, l'identification des éventuels problèmes rencontrés, l'implication des participants, leur satisfaction, l'appropriation des recettes par les familles ...

Suite à notre évaluation, nous envisagerons la reconduction de notre action sur une saison différente pour varier les recettes.

ANNEXES

Annexe 1 : Fiche de recueil d'informations pour les recettes

Annexe 2 : Questionnaire d'évaluation à destination des participants

Annexe 3 : Devis pour le Café-Gourmand

Préparation :

1.....
.....
.....

2.....
.....
.....

3.....
.....
.....

4.....
.....
.....

5.....
.....
.....

6.....
.....
.....

7.....
.....
.....

8.....
.....
.....

9.....
.....
.....

10.....
.....
.....

ANNEXE 2

QUESTIONNAIRE D'EVALUATION A DESTINATION DES PARTICIPANTS

PRENOM :

FEMME

HOMME

de 20 à 35 ans

de 36 à 45 ans

de 46 à 55 ans

de 56 ans et +

Nombre de personnes au domicile

Nombre d'enfants

1) Pensez-vous que le contenu de cette animation était conforme à vos attentes ?

OUI

NON

Si NON, pourquoi ?

.....
.....
.....
.....

2) Pensez-vous que l'animation à durée :

trop longtemps

le temps qu'il fallait

pas assez longtemps

3) Pensez-vous mettre en pratique les recettes données lors de cette animation ?

OUI NON

Si NON, pourquoi ?

.....
.....
.....
.....

4) Quels thèmes souhaiteriez-vous voir aborder lors de la prochaine rencontre ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ANNEXE 3

DEVIS POUR LE CAFE-GOURMAND



HISTOIRE DE PAINS
BASTIA - SARL PMFF

Route Royale

20600 BASTIA
Tél. : 04 95 33 21 52 - Fax : 04 95 33 16 23
Email hdp101@histoiredepains.com

COLLECTIVITE DE CORSE

Num TVA : FR49 518 432 679

20600 Bastia

DEVIS N°

Nos réf. :

Compte :

TVA Intracom :

Le : 21/02/2019

Page 1 / 1

| Désignation | Quantité | P.U. TTC | Remise | Montant TTC | TVA |
|------------------|----------|----------|--------|-------------|-----|
| GATEAU DE SOIREE | 120 | 0.90 | | 108.00 | 4 |

| Montant HT | TVA | Montant TVA | Code | Brut TTC | Remise 5% | Escompte % | Frais de port | Ecotaxe | Net Hors TVA | T.T.C | Acompte | NET A PAYER |
|------------|------|-------------|------|----------|-----------|------------|---------------|---------|--------------|--------|---------|-------------|
| 100,49 | 2,10 | 2,11 | 4 | 108,00 | 5,40 | | | | 100,49 | 102,60 | | 102,60 € |
| 100,49 | | 2,11 | | | | | | | | | | |

Règlement Chèque à réception

Réserve de propriété : De convention expresse, les marchandises fournies restent notre propriété jusqu'au dernier jour de leur parfait paiement ceci conformément aux termes de la loi n° 80.335 du 12/05/1980. Le paiement anticipé ne donne pas lieu à escompte, une pénalité de retard sera appliquée pour tout retard de paiement, calculée au taux de l'intérêt légal multiplié par 1,6

SIRET: 518 432 679 00018 - APE : 1071B - TVA INTRA : FR49 518 432 679 - RCS BASTIA : 518 432 679

120 gâteaux de soirées

180 €

SARL ETS CARLOTTI (Fr. de Mer)

HISTOIRE DE PAINS BASTIA - SARL PMFF

Route Royale

20600 BASTIA

Tél. : 04 95 33 21 52 - Fax : 04 95 33 16 23

Email hdp101@histoiredepains.com

COLLECTIVITE DE CORSE

20600 Bastia

Num TVA : FR49 518 432 679

DEVIS N°

Nos réf. :

Compte :

TVA Intracom :

Le : 21/02/2019

Page 1 / 1

| Désignation | Quantité | P.U. TTC | Remise | Montant TTC | TVA |
|------------------|----------|----------|--------|-------------|-----|
| GATEAU DE SOIREE | 120 | 0.90 | | 108.00 | 4 |

| Montant HT | TVA | Montant TVA | Code | Brut TTC | Net Hors TVA |
|------------|------|-------------|------|---------------|--------------------|
| 100,49 | 2,10 | 2,11 | 4 | 108,00 | 100,49 |
| | | | | Remise 5% | T.T.C |
| | | | | Escompte % | 102,60 |
| | | | | Frais de port | Acompte |
| 100,49 | | 2,11 | | Ecotaxe | NET A PAYER |
| | | | | | 102,60 € |

Règlement Chèque à réception

Réserve de propriété : De convention expresse, les marchandises fournies resteront notre propriété jusqu'au dernier jour de leur parfait paiement ceci conformément aux termes de la loi n° 80.335 du 12/05/1980. Le paiement anticipé ne donne pas lieu à escompte. une pénalité de retard sera appliquée pour tout retard de paiement, calculée au taux de l'intérêt légal multiplié par 1,5.

**S.A.R.L Boulangerie/Pâtisserie
Sauveur MULTARI
Immeuble Le Forum
Rue Saint-Exupéry
LUPINO
20600 BASTIA**

Tél 04.95.33.85.12
Fax 04.95.31.29.55

Collectivité de Corse

FR46 493995856 APE 1071C

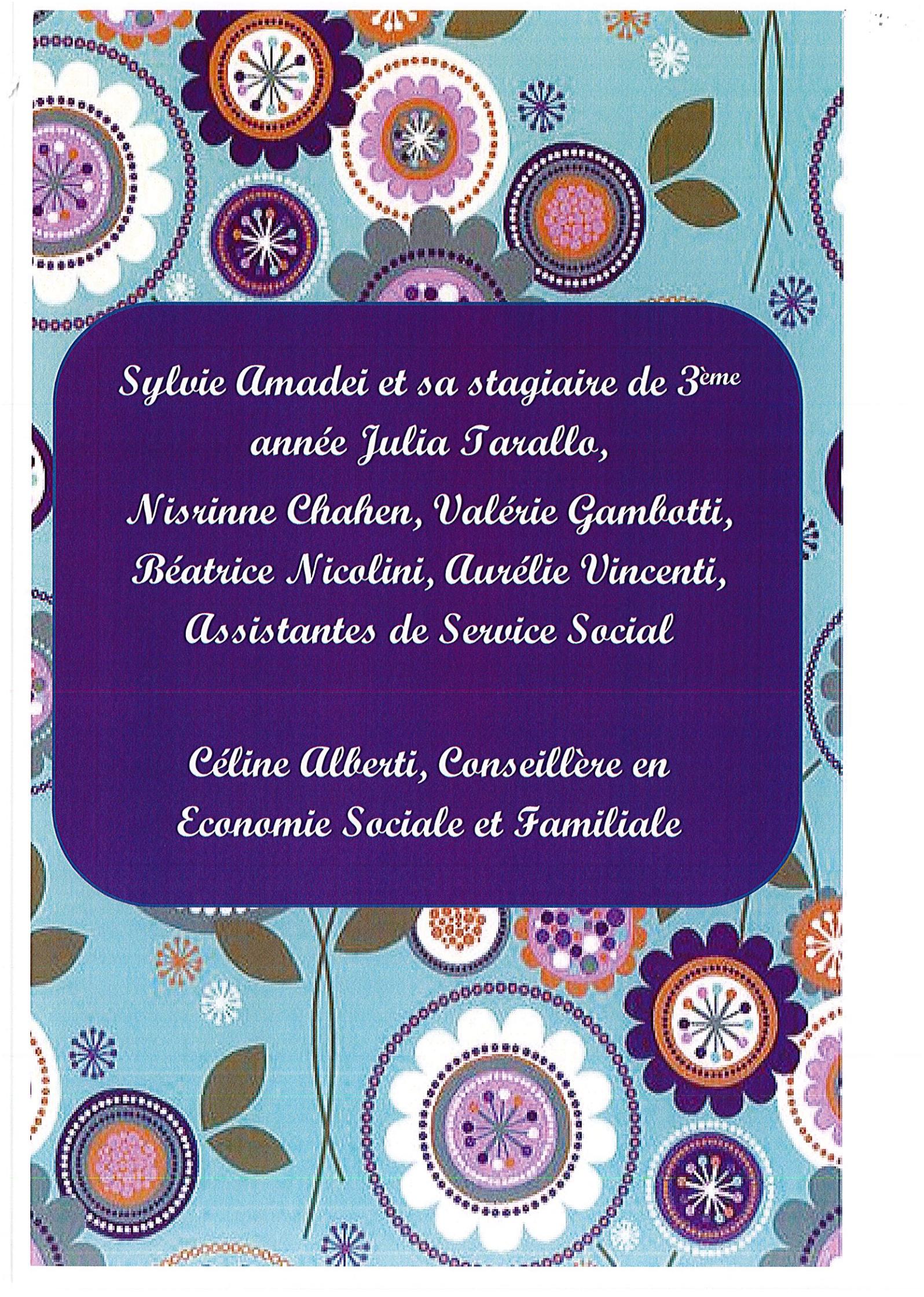
Code client CLIE001

DEVIS 190015

15/03/2019

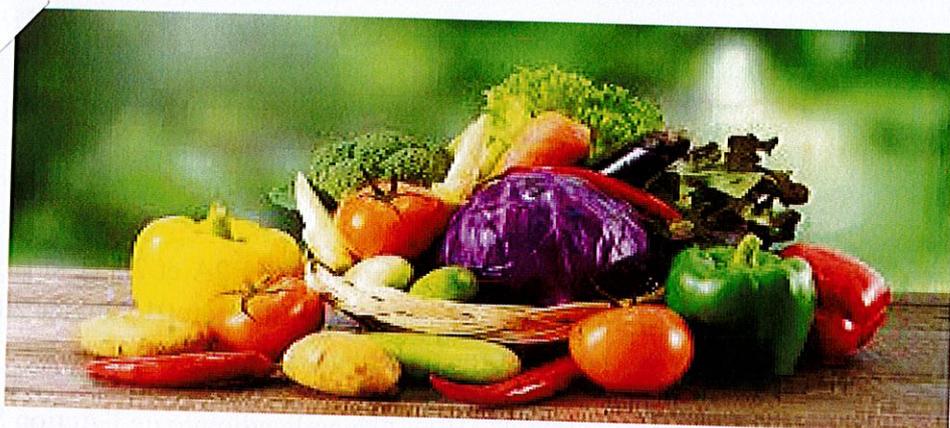
| Code | Désignation | | Qté | PU ht | PU TTC | TVA | Total |
|----------------------|--------------|--|--------|-------|---------|------|---------------|
| GL | Gâteau lunch | | 120,00 | 1,08 | 1,10 | 2,10 | 129,29 |
| Base | | | Taux | | Montant | | |
| 129,29 | | | 2,10 | | 2,71 | | |
| Montant brut ht € | | | | | | | 129,29 |
| Montant net ht € | | | | | | | 129,29 |
| Montant tva € | | | | | | | 2,71 |
| Montant net ttc € | | | | | | | 132,00 |
| Net à payer € | | | | | | | 132,00 |

Pas d'escompte en cas de paiement anticipé. Tout retard de paiement donnera lieu de plein droit et sans qu'aucune mise en demeure ne soit nécessaire au paiement de pénalités de retard sur la base de 3 fois le taux de l'intérêt légal et au paiement d'une indemnité forfaitaire pour frais de recouvrement d'un montant de 40 €.



*Sylvie Amadei et sa stagiaire de 3^{ème}
année Julia Tarallo,
Nisrinne Chahen, Valérie Gambotti,
Béatrice Nicolini, Aurélie Vincenti,
Assistantes de Service Social*

*Céline Alberti, Conseillère en
Economie Sociale et Familiale*



MIEUX COMPTER POUR MIEUX MANGER



**CULLETTIVITÀ DI CORSICA
COLLETTIVITÉ DE CORSE**

UTIS DE BASTIA

Site de lupino : 04.95.30.12.50

CONTEXTE INSTITUTIONNEL

Suite à la fusion des trois collectivités (Conseils Départementaux 2A et 2B et la Collectivité territoriale de Corse,) la collectivité de Corse a vu le jour en date du 01 Janvier 2018. A ce jour, l'UTIS de Bastia est composée de 2 sites Bastia/ Fango, Bastia/Lupino.

Ces Unités territoriales sont réunies sous la direction Générale adjointe de l'Action Sociale et sanitaire dont dépend la Direction de l'action sociale de proximité où sont rattachés les Utis.

CONTEXTE D'INTERVENTION

Les Utis de BASTIA couvrent une population d'environ 45 000 habitants, en milieu urbain et rural socialement en difficulté où l'habitat prédominant est composé de logement sociaux (HLM, Erilia et Logirem).

Le public rencontré est très hétérogène, il s'agit de personnes de tous âges et de différentes nationalités. En effet, les origines sont le reflet des diverses et successives vagues migratoires (Maghreb, Afrique, Europe).

Les problématiques rencontrées sont multiples, précarité, difficultés financières, difficultés liées au logement, violences conjugales, violences intrafamiliales...

Nous effectuons cette ISIC dans cette Unité territoriale des interventions sociales (Utis), au sein de la Collectivité de Corse, dans les quartiers Sud de Bastia.

MISSIONS

Les missions du service sont :

- ✚ Protection de l'enfance : traitement des informations préoccupantes et prévention des maltraitances.
- ✚ L'accompagnement social et familial : financier, social (instruction d'aides alimentaires et financières, dossiers Fond unique logement (Ful), mesure d'accompagnement social personnalisé, dossier de surendettement...
- ✚ Insertion : instruction de dossiers RSA et suivi social des bénéficiaires.
- ✚ La réalisation d'évaluations sociales auprès des différents partenaires.

CONTEXTE LEGISLATIF

L'article L222-3 du CASF se référant à la loi numéro 2007-308 du 5 Mars 2007 portant réforme de la protection juridique des majeurs. Cette loi affirme les principes de nécessité, de subsidiarité et de proportionnalité en replaçant la personne au centre du dispositif.

Loi d'orientation du 29 juillet 1998 relative à la lutte contre les exclusions, affirme la complexité et la diversité des processus d'exclusion qu'elle entend combattre (perte d'emploi ou de logement, problèmes de santé, familiaux, financiers). De ce fait, le champ couvert par la loi d'orientation inclut l'emploi et la formation, le logement, la santé, l'éducation et la culture, la protection sociale, le surendettement, la citoyenneté, le sport, les vacances, les loisirs ou encore les transports.

OBJECTIF GENERAL DU PROJET

L'objectif principal serait de permettre à nos usagers d'adapter leur mode de consommation alimentaire à leur budget tout en garantissant des repas variés et équilibrés :

- ✚ Les aider à élaborer des menus équilibrés, avec le soutien d'une diététicienne, tout en tenant compte de leur budget.
- ✚ Elaborer une liste des courses.
- ✚ Les accompagner physiquement dans l'achat des denrées alimentaires.
- ✚ Réaliser certains plats avec l'aide du cuisinier de l'association « Le lien Cuisine », au sein de l'OLCQ (Gilles Bastide).

CONSTATS

Lors de nos rendez-vous individuels et visites à domicile, nous avons constaté une forte demande d'aides financières liées à l'alimentaire et une consommation importante de plats préparés, que le public pense moins onéreux et suffisamment nutritifs. Ce constat faussé, obère le budget des ménages sans garantir une alimentation saine et équilibrée.

RECUEIL DE DONNEES

Les données ont été récoltées lors d'entretiens sociaux, au cours des visites à domicile ; ainsi qu'auprès de partenaires (OLCQ, Partage, Secours Populaire, Diététicienne, Cuisinier).

Nous faisons le constat que certaines familles de nos secteurs respectifs sont coutumières de l'aide sociale et notamment de l'aide alimentaire.

Lorsque nous évoquons avec elles la façon de gérer leur budget (composé essentiellement des minima sociaux), les familles nous expliquent qu'elles achètent le plus souvent des plats préparés, pensant qu'ils sont moins onéreux et équilibrés.

Lorsque nous évoquons avec ces familles la possibilité de faire une liste de courses à partir de menus qu'elles auraient élaborés, ces dernières précisent que c'est une démarche dont elles ne sont pas coutumières et qui leur apparaît compliquée. De plus, il semblerait qu'elles n'aient pas de notions sur l'équilibre alimentaire et ne pas cuisiner en fonction des produits de saison ce qui dégagerait des économies. .



shutterstock

PROGRAMME

Suite au constat établi, nous avons soumis un questionnaire aux partenaires afin d'évaluer s'ils constataient les mêmes problématiques que nous avons soulevées. Nous avons sollicité une diététicienne et avons organisé avec elle son intervention en deux étapes

L'action collective se déroulera donc en 2 ateliers :

ATELIER N°1 : *Equilibre alimentaire et la cuisine au quotidien*

Qu'est ce qu'un repas équilibré ? Pourquoi varier son alimentation ?

Que contient un plat préparé industriel ? Comment bien le choisir en comprenant l'étiquetage nutritionnel ou comment le remplacer ? Comment cuisiner simplement ?

ATELIER N°2 : *Elaboration de menus sur la semaine et la gestion des courses*

Comment prévoir ses repas à l'avance ?

Pourquoi et comment créer une liste de courses ?

Comment choisir le meilleur rapport qualité-prix de chaque produit ?



88745118

BUDGET

Pour mener à bien ce projet, il est nécessaire que la Collectivité de Corse nous octroie des fonds qui permettront de réaliser nos ateliers.

- ❖ 2 ateliers animés par la diététicienne pour 2 heures : 240 euros
- ❖ Une enveloppe budgétaire de 150 euros par action (achat des denrées pour 4 familles)
- ❖ L'utilisation de la cuisine OLCQ avec utilisation du matériel, en présence de Gilles Bastide pour l'animation : 3h x 30 euros = 90 euros.

Ont participé à l'élaboration

Manuelle JOFFRAUD. Assistante Sociale

Sandrine SANTONI. Assistante Administrative

Iréna GRAZIANI. Assistante Sociale

Valérie LEONARDI. Assistante Sociale

Helena PONZEVERA. Assistante Sociale

Thèmes proposés pour les ateliers nutrition

1^{er} atelier :

L'équilibre alimentaire, la cuisine au quotidien

Qu'est ce qu'un repas équilibré ?

Pourquoi varier son alimentation ?

Qu'est ce que contient un plat préparé industriel ? Comment bien le choisir en comprenant l'étiquetage nutritionnel ou comment le remplacer?

Comment cuisiner simplement?

2^{ème} atelier :

L'élaboration de menus sur la semaine, la gestion des courses

Comment prévoir ses repas à l'avance

Pourquoi et comment créer une liste de courses ?

Comment choisir le meilleur rapport qualité-prix de chaque produit?

Mounier Sylvie

Diététicienne-nutritionniste

Adeli: 2B9500228

N° siret : 51935636400017

20600 BASTIA

Tel : 06 14 07 26 96

diet.sylviemounier@gmail.com

DEVIS*

Collectivité de Corse
Service social
U.T.I.S BASTIA

Bastia, le 30 novembre 2018

Objet: Ateliers nutritionnels

Préparation et animation de 2 ateliers de 2 heures : 120€ x 2

| | |
|-------|-----------|
| Total | 240 euros |
|-------|-----------|

Mounier Sylvie
diététicienne nutritionniste D.E.
06 14 07 26 96

* non assujetti à la TVA

Devis

ASSOCIATION LE LIEN avec Gilles BASTID

Monsieur BASTID se propose d'intervenir 3 heures, dans le cadre d'un atelier culinaire, au sein de la cuisine situé au siège de l'association OCLQ à Paese Novu.

Il met à disposition sa cuisine et le matériel de cuisine et animera l'atelier culinaire avec les repas élaborés par la Diététicienne.

La formule est de 30€ de l'heure.

*Nolwenn ARNAUDEAU
Isabelle PAL-TOMASI
Véronique PIEVE
Marie MINCUGGI
Edwige ROESCH
Anne VIGNOLO*



« Point Multimédi@ »

LES DEMARCHES ADMINISTRATIVES INFORMATISEES

Groupe de travail sur l'Action Collective
« Point multimédi@ »

Les travailleurs sociaux de l'UTIS de Bastia Nord et de Bastia Sud souhaitent proposer aux personnes qui rencontrent des difficultés à effectuer leurs démarches administratives sur l'outil internet de les accompagner pour leur apprendre à créer un compte de messagerie et des codes d'accès. Le but est de les rendre autonomes dans la navigation sur internet auprès des organismes publics tels que la CAF, le site des Impôts, de Pôle emploi, de la CPAM ainsi que celui qui est destiné à la demande de logement social.

Amener les personnes au cœur de leur situation est notre devise !



1. Diagnostic :

Depuis plusieurs années, nous assistons à une mutation des différentes procédures administratives.

La dématérialisation des dossiers et documents se généralisent.

Le public n'a alors pas d'autre possibilité pour faire valoir ses droits que de s'adapter à ce constat.

La CPAM : sécurité sociale



Messagerie Internet



Demande de logement social



Demande de logement social



en ligne



La CAF : Allocations Familiales, RSA, prime d'activité



Le Pôle emploi



Les impôts



impots.gouv.fr

un site de la Direction générale des Finances publiques

1.1. Etude de milieu :

Nous intervenons sur l'ensemble de la ville de BASTIA et le début du Cap Corse, au sein de l'Unité d'Intervention Sociale dépendant de la Collectivité Unique de Corse.

Nous accueillons un public précarisé dont les ressources, composées majoritairement des minimas sociaux, ne leur permettent pas d'acquérir du matériel informatique et d'avoir un accès internet pérenne.

A cela s'ajoute une méconnaissance importante de l'utilisation de l'outil informatique. Néanmoins, ce public est en demande de guidance afin d'être d'avantage autonome.

1.2. Enquête de terrain :

Lors de nos permanences sociales, nous avons pu observer qu'une partie des personnes suivies nous sollicitaient pour l'accès à leurs droits ou leurs renouvellements. Nous effectuons donc quotidiennement et de manière individuelle ces tâches administratives avec les usagers, ce qui engorge nos permanences.

1.3. Constats :

Le manque d'une familiarisation à l'outil informatique et à son accès pénalisent une frange de la population et entrave leur autonomie administrative à l'ère du numérique.



2. Projet :

La mise en place du projet et son efficience se dérouleront dans le local mitoyen à l'UTIS de BASTIA Sud.

2.1. Objectifs généraux :

Ce projet consiste à autonomiser les usagers tout en créant du lien.

Il est destiné à un public en situation de précarité.

Cela permettra également de valoriser ses compétences et qu'il puisse à son tour transmettre les acquis à leur famille et amis.

2.2. Objectifs intermédiaires :

Nous souhaitons donner la possibilité au public d'acquérir des connaissances informatiques.

Il sera alors nécessaire de créer une dynamique de groupe favorisant l'échange.

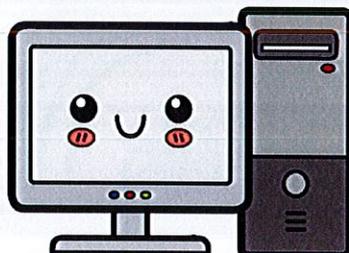
Nous solliciterons les services spécifiques du service informatique de la Collectivité Unique afin d'installer un ordinateur et une imprimante, ainsi que le service interne pour installer un bureau et des panneaux d'affichage.

2.3. Objectifs opérationnels :

Nous proposons que deux travailleurs sociaux animent un atelier technique « point@ » composé de 5 usagers.

Ces ateliers peuvent se dérouler un vendredi après-midi tous les 15 jours sur une période d'observation de ce dispositif d'une durée de 3 mois.

Afin de créer du lien et de la convivialité un café et des canistrelli seront offerts durant la séance.

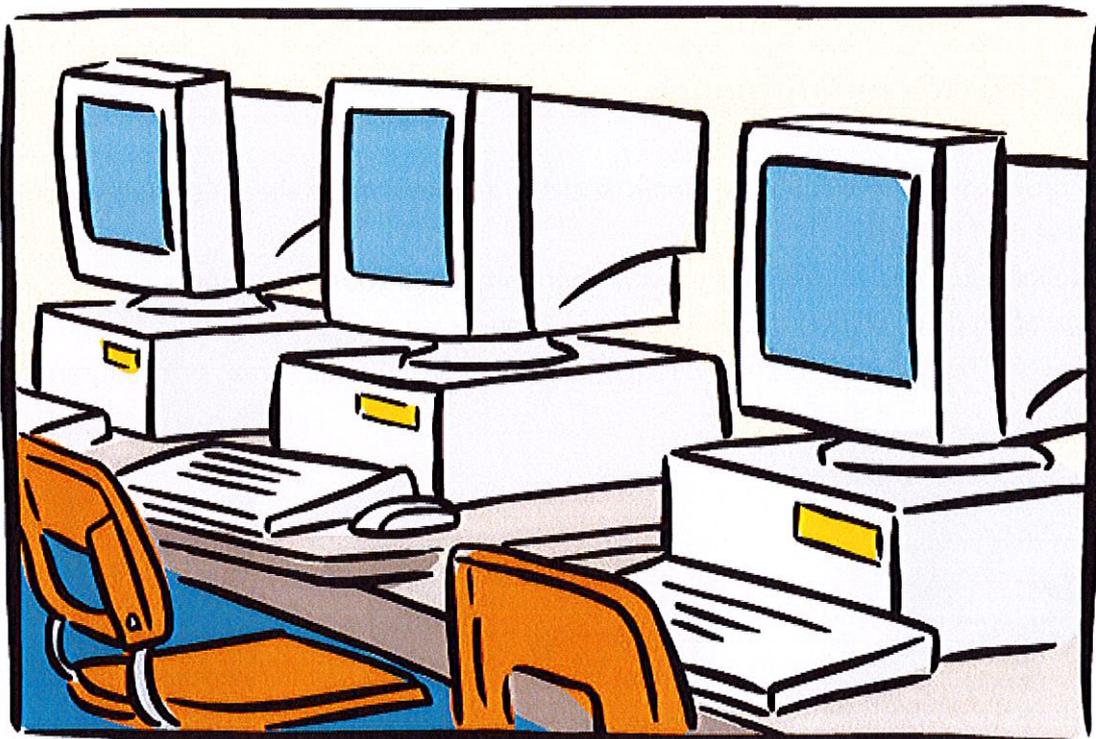


1.4 Problématique :

Comment valoriser les compétences d'apprentissages des usagers en terme informatique et comment les amener à effectuer de manière autonome les démarches en ligne ?

Hypothèse d'action :

Mener un atelier technique « travailleurs sociaux/usagers ».



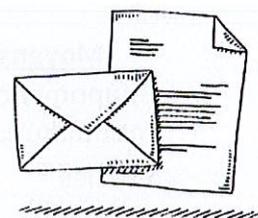


3. Description de l'action :

La 1^{ère} étape consistera, en interne d'organiser une réunion afin d'établir le planning d'intervention.

La 2^{ème} étape est l'organisation de l'action dès que l'outil informatique sera mis à disposition.

La 3^{ème} étape sera d'inviter par courrier les usagers repérés.



La 4^{ème} étape sera le déroulement de l'atelier qui permettra aux usagers :

- La création d'une boîte mail
- L'accès en ligne à la CAF : déclaration trimestrielle de ressources, demande d'allocation logement, déclaration de changement de situation, de RIB...
- Demande de logements sociaux auprès de l'OPH, Erilia, Logirem...
- La création d'un compte Ameli : Imprimer le dossier CMU/CMUC, attestation de paiement indemnités journalières...
- La création d'un compte Pôle Emploi : Consulter les offres d'emploi, attestation de paiement, renouvellement de demandes...
- De déclarer en ligne les impôts sur les revenus.

A la fin des ateliers et autour d'un café, un temps de bilan sera organisé pour recueillir le ressenti des participants.

La 5^{ème} et dernière étape se déroulera au terme des 6 mois d'observation et d'animation des ateliers.

Les travailleurs sociaux évalueront si le public concerné a acquis l'autonomie administrative nécessaire.

De ce fait les personnes pourront par la suite accompagner à leur tour, leur entourage familial et amical dans cette démarche.

Il serait alors nécessaire que cet outil reste à disposition du public tous les 15 jours sur ½ journée.

Au final, afin qu'il y ait une continuité de cette action collective, nous imaginons installer à l'accueil du service et en salle d'attente des panneaux d'affichage rappelant les démarches à renouveler annuellement, trimestriellement ou mensuellement (déclaration d'impôt, renouvellement logements sociaux, renouvellement CMU, déclaration trimestrielle de ressources...) à effectuer en ligne.

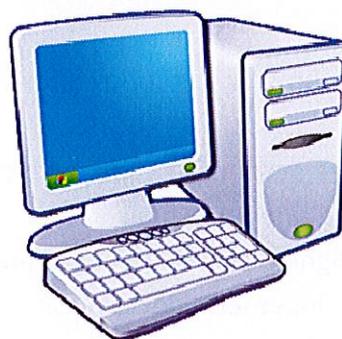
4. Inventaire des moyens nécessaires à la réalisation du projet :

- Moyens humains :

- Les travailleurs sociaux référents des groupes.
- Agents service informatique pour l'installation du matériel et la mise en route d'internet.
- Agents service reproduction pour la création des affiches à installer sur les panneaux d'affichage et les plaquettes-mementos à distribuer à la fin de chaque atelier.
- Agents service interne pour l'installation des bureaux et des panneaux d'affichage

- Moyens matériels : 4 ordinateurs

- 1 imprimante en réseau
- Petit matériel (stylos, papiers).
- 5 tables
- 10 chaises
 - 1 Paperboard avec support
- Des marqueurs
- Café, canistrelli, gobelets, petites cuillères
- 4 Panneaux d'affichage répartis de la manière suivante :
 - 1 à l'accueil UTIS Bastia Sud
 - 1 dans la salle d'attente de l'UTIS de Bastia site du Nord
 - 1 dans la salle d'attente de l'UTIS des quartiers Sud
 - 1 dans la salle dédiée aux ateliers



- Location d'un espace mitoyen à l'UTIS des quartiers Sud (ex-local du parti radical de gauche). *ou RDC Terralbase (OPH)*

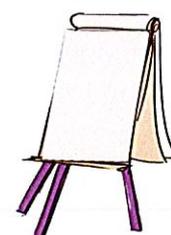
A l'heure de la mutualisation des services et des moyens ; nous notons l'importance de partager ce local avec notamment d'autres services de la Collectivité (service MASP, service enfance....).

Mais surtout, ce local sera mis à disposition des autres actions collectives.

- Moyens financiers :

- Subvention de la Collectivité unique pour les moyens matériels et mise à disposition des travailleurs sociaux.

- Location d'un nouvel espace pour la Collectivité



Présentation du projet :

En route vers le code



I°)Repérage d'une problématique

Lors des entretiens individuels réalisés dans le cadre de mes permanences (secteur d'intervention Borgo), j'ai pu constater que beaucoup de femmes immigrées d'origine Maghrébrine rencontraient des difficultés pour leur insertion professionnelle et sociale.

Nous avons constaté de multiples difficultés telles que :

- absence de qualification et d'expérience professionnelle,
- analphabétisme,
- mauvaise maîtrise de la langue,
- isolement géographique,
- problématique financière (seul le mari travaille)
- absence de permis de conduire ou échecs répétés au code de la route.

Cette dernière difficulté est spécifique aux femmes d'origine maghrébine sur mon secteur. Elles sont toutes demandeuses d'aide pour le code de la route étant découragées.

II°)Présentation du lieu d'intervention:

La commune de Borgo compte 7997 habitants. En terme de population, la commune de Borgo est la 4^{ème} de Corse et la 2^{ème} de la Haute Corse. La ville a une superficie de 37.78 kilomètres carrés, de ce fait la densité de la population est de 212 habitants par kilomètre carré.

La part relative des habitants originaires du continent ou de l'étranger est l'une des plus importantes.

La présence maghrébine est importante, elle représente 62% de la population immigrée, plus de la moitié des immigrés étant originaires du Maroc.

En raison du tissu économique du territoire (fort emploi de main d'oeuvres dans le secteur du BTP, de l'agriculture et du tourisme), ce territoire accueille une importante population immigrée, souvent peu qualifiée.

De plus la région n'est dotée que du train au niveau des transports en commun.

La population immigrée s'est au fil du temps féminisée suite à l'apparition du regroupement familial.

Nous ne pouvons pas parler des femmes maghrébines immigrées comme un groupe homogène uniforme.

En effet, à titre d'exemples on peut citer :

- les femmes, arrivées dans le cadre du regroupement familial (1970-80), majoritairement inactives faute de diplômes, d'expériences et de maîtrise de la langue.

-des femmes rentrées clandestinement,

-des femmes diplômées qui souffrent d'un déclassement professionnel faute d'équivalence des diplômes.

Nombre de ces femmes immigrantes viennent en France pour rejoindre leurs maris, pour avoir une vie familiale et à la recherche d'une vie meilleure. D'autres s'installent en France en quête de liberté et d'épanouissement.

IV°) MISE EN PLACE DU PROJET

Via le service social et ses dispositifs nous pouvons soutenir ces femmes et leurs familles. Pour elles, la solution à leurs nombreux problèmes est le permis de conduire. Rappelons que le permis de conduire est pour tout individu facteur d'émancipation, d'autonomisation et d'affirmation de soi. Elles pourraient ainsi travailler et de ce fait améliorer leur quotidien et celui de leurs enfants. La non maîtrise de la langue est un handicap à l'accès au permis B particulièrement concernant le code de la route .

Il comporte en effet un langage bien particulier difficile d'accès en raison de difficultés syntaxiques mais aussi d'un lexique spécifique bien précis très peu employé en dehors de cet usage. Il est donc particulièrement difficile d'accès pour ces femmes immigrées dont les compétences langagières ont souvent été acquises dans la vie de tous les jours plus qu'à l'école. Ainsi les apprenantes ont déjà entendu quelques termes comme «doubler, rond-point ou laisser passer...» mais pas «dépasser, sens giratoire ou céder le passage...» (pour n'en citer que quelques-uns) qui sont employés dans le code de la route avec un sens très précis.

L'apprentissage lexical aura donc une place importante dans l'atelier.

En outre, ces apprentissages auront aussi pour but de créer une entraide entre elles et de ce fait rompre l'isolement, de créer du lien social et les valoriser. Leur niveau scolaire (allant d'un petit niveau primaire à un niveau bac dans le pays d'origine) est également très variable et va lui aussi influencer sur l'apprentissage et notamment sur les capacités de réinvestissement.

Il s'agira donc de prendre en compte cette hétérogénéité de ce public non comme une accumulation de freins mais au contraire comme une opportunité de créer une action adaptée à différents publics, impulsant ainsi une dynamique pour le groupe.

L'investissement personnel des apprenantes en situation d'apprentissage est un moteur essentiel de la réussite.

Cependant l'examen du permis de conduire étant lui-même facteur d'un stress important pour tout individu, à fortiori pour ces femmes ayant à surmonter de nombreux obstacles supplémentaires avant de pouvoir s'y confronter. Parfois issues de parcours migratoires chaotiques, elles présentent dans ce cas-là une situation de grande insécurité non seulement linguistique mais aussi économique, matérielle, sociale. La prise en compte de ces variantes devra être effective tout au long du programme.

V°) DÉROULEMENT D'UN ATELIER :

Les ateliers se dérouleront au sein de l'UTIS de LUCCIANA, deux heures par semaine sur les temps scolaires si possible dans la cuisine.

Ces groupes de travail sont constitués de six femmes âgées de 26 à 46 ans.

Nous avons souhaité que le groupe soit restreint afin de mieux travailler. Elles n'ont pas toutes le même niveau de compréhension de la langue.

Une dame que nous accompagnons titulaire du permis b souhaite assister aux cours, elle soutiendra les femmes en difficulté et cela lui permettra de revoir certaines notions.

Nous souhaitons effectuer une première séance après accord de la mise en place de l'atelier dans le but :

- de clarifier notre action,
- de répondre à leurs interrogations,
- d'évaluer leur motivation,
- d'évaluer leur niveau en français par le biais de tests.

Un atelier se présente ainsi:

- présentation du chapitre étudié avec demande d'hypothèses des apprenantes (oralement).
- exercices à l'oral et à l'écrit afin qu'elles aient une trace écrite (aide pour la restitution à l'écrit pour les celles qui n'écrivent pas le français)
- pause avec boissons et gateaux
- correction des exercices.

Nous avons décidé de diriger l'atelier vers des pratiques pédagogiques du Français Langue Etrangère (FLE) de ce fait nous n'avons aucunement besoin de maîtriser l'arabe pour transmettre la langue.

Six chapitres sont prévus au programme du projet « en route vers le code» . Ils sont basés sur méthode de l'association «Mot à Mot» à Marseille qui nous a amicalement fait partager leur expérience.

Cette association souhaite permettre à ses usagers de retrouver l'autonomie qu'ils avaient dans leur pays d'origine et qu'ils ont perdu dans le contexte migratoire, ou à l'autonomie à laquelle ils n'ont pas accédé de par leur situation d'illétrisme.

Cet atelier nécessite la création d'outils peu coûteux (à partir d'un PC) et facilement réutilisables), l'achat d'une maquette afin de reconstituer des situations et expliquer concrètement certains mots, du matériel de papeterie et quelques boissons et gâteaux.

Nous souhaitons également créer une application gratuite qui reprendra les ateliers et présenteront des quizzes et exercices accessibles sur smartphones étant donné que les femmes constituant le groupe maîtrisent toutes l'utilisation des smartphones.

V°)OBJECTIFS :

Ces femmes pourront ainsi accéder à la formation en autoécole avec les mêmes chances de réussite qu'un francophone.

De plus, par l'intermédiaire de ce groupe elles pourront créer un lien social, s'entraider et ainsi rompre l'isolement.

Nous espérons pouvoir les accompagner dans un processus de valorisation de soi que certaines ont perdu.

Nous avons souhaitons ouvrir cet atelier, pour le moment, qu'aux femmes d'origine maghrébine sur le secteur de Borgo.

Au niveau du repérage de la problématique seul ce public a émis le besoin d'un soutien dans l'apprentissage du code de la route. De plus, il est facile pour elles de se rendre au sein de l'UTIS à pieds au contraire des autres usagers sur les autres secteurs.

Une fois l'atelier mis en place et réajusté, nous pourrons l'étendre aux besoins des autres secteurs en concertation avec les collègues et partenaires. Nous pourrons réfléchir sur les différents moyens à notre disposition.

Cullettività di Corsica
Collectivité de Corse

Direzione Generale di i Servizi
Direction Générale des Services

Dirizzioni Ghjinarali Aghjunta di L'Affari Sociali È Sanitarii
Direction Générale Adjointe des Affaires Sociales et Sanitaires

Dirizzioni di l'azzioni sociali di vicinanza
Direction de l'action sociale de proximité

Serviziu di e misure di sustegnu è d'aiutu sociali adatta à ognunu
Service des Mesures d'accompagnement social Personnalisé



ACTION COLLECTIVE

SCOPRE E S'APRE

DECOUVRIR ET S'OUVRIR

Service MASP

Céline ALBERTI – CESF secteur BASTIA/LUCCIANA/NEBBIU

Nolwenn ARNAUDEAU – CESF secteur BASTIA

Sandra CASTRENO – CESF secteur PLAINE ORIENTALE

Céline MAS – CESF secteur BASTIA/LUCCIANA/NEBBIU

Céline SAINT JALMES – CESF secteur CORTE/BALAGNE

Sommaire

| | |
|----------------------------|----------|
| INTRODUCTION | 3 |
| DIAGNOSTIC | 3 |
| PUBLIC CIBLE | 3 |
| LE PROJET | 4 |
| Les objectifs | 3 |
| Les partenaires..... | 4 |
| Le déroulé du projet | 4 |
| Les moyens | 5 |
| L’EVALUATION | 5 |

I. INTRODUCTION

Cinq travailleurs sociaux du service MASP (Mesure d'Accompagnement Social Personnalisé) sont répartis sur l'ensemble du territoire CISMONTE, composé d'un pôle urbain (la région bastiaise), de petits pôles urbains (Calvi, Ile Rousse, Corte, Ghisonnacia et Moriani) et d'un espace rural très étendu sur le reste du territoire.

II. DIAGNOSTIC

Alors que la culture est nécessaire à l'épanouissement des citoyens, à la cohésion sociale et permet de créer un sentiment d'appartenance à la communauté, nous faisons le constat qu'une majorité des usagers du service MASP est isolée et a un accès à la culture limité, notamment en raison de ses difficultés financières.

Nous constatons également des inégalités entre les usagers suivants leur lieu d'habitation ; les personnes résidant en milieu rural ont d'autant plus de difficultés à accéder à la culture et aux loisirs que les personnes résidant en milieu urbain.

III. PUBLIC CIBLE

Le public destinataire de l'action collective est les usagers bénéficiaires d'une MASP ou d'une AEB sur le territoire de la Haute-Corse. Il est essentiellement composé de personnes seules, bénéficiaires des minimas sociaux.

IV. LE PROJET

1. Les objectifs

1.1 Les objectifs généraux

- Permettre l'accès à la culture aux usagers du service MASP
- Favoriser le lien entre les usagers

1.2 Les objectifs intermédiaires

- Créer une dynamique de groupe favorisant les échanges
- Créer du lien entre les CESF et les usagers

2. Les partenaires

.....

3. Déroulé du projet

Six sorties culturelles seront organisées sur nos différents secteurs d'intervention afin de permettre à une majorité d'usagers d'y participer.

Les sorties auront lieu un jeudi par mois, à compter du mois de _____, et se termineront au mois d'_____. Durant la période estivale (juillet/août) nous ne prévoyons pas de sorties.

Dix usagers participeront à chaque sortie.

Un moment de convivialité entre les différents participants et les professionnels sera organisé à la fin de l'action à la DISS à BASTIA.

Un courrier d'information a été adressé à chaque usager afin de nous permettre d'évaluer le nombre de personnes intéressées par chaque activité ainsi que leur lieu de domiciliation.

- Calendrier prévisionnel

| DATES | ACTIVITES | LIEU | Accompagnateurs | DEVIS |
|-------------------|--|--------------------|-----------------|-------|
| 5 mars 2020 | Théâtre / cinéma / concert | Bastia ou Biguglia | | |
| 2 avril 2020 | Visite de la commune de Miomo et ses alentours | Miomo | | |
| 14 mai 2020 | Parc Saleccia | Ile rousse | | |
| | Sentier des douaniers + Citadelle | Saint Florent | | |
| 4 juin 2020 | Musée | Corte | | |
| 10 septembre 2020 | Parc Galéa | Folelli | | |
| Octobre 2020 | Stade | Furiani | | |
| | Dépouillement des questionnaires de satisfaction | Lucciana | | |

**20 novembre
2020**

**Moment de
convivialité :**

- **Accueil des invités**
 - **Evaluation avec retour du questionnaire**
 - **Echanges avec les participants**
 - **Diffusion du reportage photos**
 - **Pot**
- Diss du
Fangu**

4. Les moyens

- **Moyens humains :**

3 CESF (et/ou 1 instructeur MASP ?) participeront à chaque sortie afin de transporter les usagers.

- **Moyens matériels :**

Les véhicules de service seront utilisés pour emmener les usagers n'ayant pas de moyen de transport personnel.

- **Moyens financiers :**

Les six sorties seront financées par la Collectivité de Corse.

Budget global : _____

Le repas du midi sera financé par les usagers qui apporteront leur propre pique-nique.

V. EVALUATION DE L'ACTION

Afin d'évaluer notre action, un questionnaire sera distribué à chaque participants lors du moment de convivialité, organisé à la fin des sorties collectives à la DISS à BASTIA. Le but est de recueillir l'avis de chaque participant concernant le déroulement des sorties collectives et leurs attentes concernant les thèmes des prochaines actions.

Annexes

| | |
|--|-----------|
| Annexe 1 : Courrier | 7 |
| Annexe 2 : Questionnaire d'évaluation | 8 |
| Annexe 3 : Devis | 10 |

COURRIER D'INFORMATION

Nous vous informons que le service MASP organise une action collective ayant pour objectif de permettre l'accès à la culture de ses usagers.

Afin de nous permettre d'organiser au mieux les différentes sorties, nous vous saurions remerciant de bien vouloir cocher dans le tableau ci-dessous les activités pour lesquelles vous seriez intéressés de participer et nous le remettre lors de notre prochain rendez-vous.

Au programme :

| | DATES | ACTIVITES | LIEU |
|--------------------------|--------------------------|---|---------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 5 mars 2020 | Théâtre / cinéma / concert | Bastia ou Biguglia |
| <input type="checkbox"/> | 2 avril 2020 | Visite de la commune de Miomo et ses alentours | Miomo |
| <input type="checkbox"/> | 14 mai 2020 | Parc Saleccia | Ile rousse |
| | | Sentier des douaniers + Citadelle | Saint Florent |
| <input type="checkbox"/> | 4 juin 2020 | Musée | Corte |
| <input type="checkbox"/> | 10 septembre 2020 | Parc Galéa | Folelli |
| <input type="checkbox"/> | Octobre 2020 | Stade | Furiani |

Nous vous prions d'agréer, l'expression de nos salutations distinguées.

Les Conseillères

en Economie Sociale et Familiale

QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION

Nom :

Age :

Prénom :

▪ **A quelle(s) activité(s) avez-vous participé(e)s ?**

Théâtre

Parc Galéa

Visite de la commune de Miomo

Musée de Corte

Parc de Saleccia

Match de foot

▪ **Avez-vous pu participer à toutes les activités souhaitées ?**

Oui

Non

▪ **Dans quelle mesure êtes-vous satisfait de :**

| | SATISFAIT | MOYENNEMENT SATISFAIT | PAS SATISFAIT |
|---------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Activités proposées | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Dates | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Horaires | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lieu | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Echanges avec les
autres participants

Echanges avec les
travailleurs sociaux

- **Seriez-vous intéressé pour participer à d'autres activités culturelles ?** Oui
 Non

- **Avez-vous des propositions pour de futures sorties culturelles ?**
 Oui, Lesquelles ? :
 Non

DEVIS

LES RECETTES A PETIT PRIX



Des recettes simples, équilibrées et peu couteuses, proposées par des travailleurs sociaux de la Collectivité de Corse.

Sommaire

Plats :

- Croque monsieur
- Tartines salées
- Gratin de macaroni au jambon
- Croquette de poisson
- Taboulé
- Omelette
- Salade de pois chiches
- Feuilleté chèvre-épinards
- Courgettes à la carbonara
- Cake salé
- Bouillon de légumes

Desserts :

- Pancake
- Charlotte aux fruits
- Cookies
- Gâteau invisible aux pommes

PLATS



CROQUES MONSIEUR

INGREDIENTS / pour 2 personnes

- 8 tranches de **pain de mie**
- 4 tranches de **jambon** ou de **blanc de dinde**
- **Fromage râpé**

Pour la béchamel :

- 40g de **beurre**
- 40g de **farine**
- 500g de **lait**
- **Sel** et **poivre**

PREPARATION :

- 1** Pour la béchamel : faire fondre le beurre, ajouter ensuite la farine et mélanger avec un fouet pour obtenir une boule. Ajouter le lait, saler et poivrer et mélanger sans cesse pour obtenir une sauce épaisse,
- 2** Préchauffer le four en mode Grill,
- 3** Sur une de tranche de pain de mie mettre la moitié d'une tranche de jambon et recouvrir de béchamel. Mettre la seconde tranche de pain de mie, recouvrir à nouveau de béchamel puis du fromage râpé,
- 4** Faire chauffer quelques minutes.

S'il vous reste de la béchamel, vous pouvez répéter l'opération ou bien préparer un gratin de légumes

C'est prêt !!!!

TARTINES SALEES

REALISATION :

Difficulté Facile
Préparation 10 min

INGREDIENTS / pour 2 personnes

- Des tranches de **pain**
- **Sauce tomate**
- 2 **tranches de jambon** ou du **blanc de dinde** coupé en morceaux
- Ou une boîte de **thon naturel** égoutté
- Du fromage au choix : **râpé, mozzarella, roquefort...**
- 1 **gousse d'ail**,
- La moitié d'un **oignon** coupé
- **Sel** et **poivre**

PREPARATION :

- 1** Faire chauffer le four en mode Grill,
- 2** Disposer le pain sur une plaque qui va au four,
- 3** Préparer la sauce tomate avec l'ail, l'oignon, le sel et le poivre,
- 4** Tartiner le pain avec la sauce,
- 5** Ajouter le jambon ou le thon,
- 6** Ajouter le fromage,
- 7** Faire griller quelques minutes.

C'est prêt !!!!

GRATIN DE MACARONIS AU JAMBON

(la recette peut se faire avec des coquillettes et du blanc de dinde)

REALISATION :

Difficulté Facile
Préparation 30 min

INGREDIENTS / pour 2 personnes

- 160g de **pâtes**
- 80g de **jambon blanc** ou **blanc de dinde**
- 200g = 1 pot de **crème fraîche**
- **Sel** et **poivre moulu**
- **Fromage râpé**

PREPARATION :

- 1** Mettre de l'eau à bouillir dans une casserole avec une cuillère à soupe de sel,
- 2** Dès que l'eau bout, mettre les pâtes et respecter le temps de cuisson indiqué sur le paquet,
- 3** Penser la cuisson des pâtes, couper le jambon en petits morceaux et mélanger la crème fraîche, saler puis poivrer,
- 4** Egoutter les pâtes à la fin de la cuisson puis les mettre dans un plat qui va au four,
- 5** Verser la préparation (jambon + crème fraîche) puis mélanger,
- 6** Ajouter du fromage râpé,
- 7** Mettre au four (si possible ou bien déguster comme cela) pendant environ 15 minutes, le temps que le plat gratine.

CROQUETTES DE POISSON

REALISATION :

| | |
|--------------------|-------------|
| <i>Difficulté</i> | Facile |
| <i>Préparation</i> | min |
| <i>Cuisson</i> | 10 à 15 min |
| <i>Temps total</i> | |

INGREDIENTS / pour 2 personnes

- 2 filets de **poisson blanc**
- 1 tranche de **pain de mie** ou **de la mie de pain**
- 1 petit verre de **lait**
- 1 gousse d'**ail**
- **Persil**
- **Sel** et **Poivre**
- **Chapelure** maison en émiettant du pain rassis ou des biscottes
 - 1 **œuf**
 - 1 **huile** pour la cuisson

PREPARATION :

Penser à laisser décongeler au frais les filets de poisson la veille de la recette,

- 1** Verser le lait dans un bol ou une assiette creuse puis faire tremper le pain de mie ou la mie de pain,
 - 2** Emietter le poisson dans un saladier,
 - 3** Ajouter la gousse d'ail écrasé,
 - 4** Dans un verre, mettre le persil rincé puis le couper avec une paire de ciseaux. Le verser ensuite dans le saladier,
 - 5** Saler, poivrer,
 - 6** Essorer le pain et le mettre dans la préparation,
 - 7** Malaxer le tout avec les mains jusqu'à obtenir un mélange,
 - 8** Faire chauffer l'huile dans une poêle,
 - 9** Mettre dans une assiette l'œuf, dans une autre assiette la chapelure,
 - 10** Former des croquettes avec le poisson,
 - 11** Les tremper dans l'œuf puis dans la chapelure,
 - 12** Faire frire,
 - 13** Enlever le surplus d'huile en tapotant avec du sopalin.
- C'est prêt !!!!
- A déguster avec une salade, du riz

TABOULE

INGREDIENTS / pour 4 personnes

REALISATION :

| | |
|--------------------|--------|
| <i>Difficulté</i> | Facile |
| <i>Préparation</i> | 15 min |
| <i>Repos</i> | 2h30 |
| <i>Temps total</i> | 2h45 |

- 200g de **semoule de couscous**
- 4 **tomates**
- 2 **oignons**
- 1 **citron**
- 250 ml d'**eau**
- ½ cuillerée à café de **curcuma**
- 2 cuillerées à soupe d'**huile d'olive**
- 1 cuillerée à soupe de **menthe**
 - 1 cuillerée à soupe de **persil**
 - 1 pincée de **poivre** moulu
 - 1 pincée de **sel**

PREPARATION :

- 1** Mettre la graine de couscous dans un saladier, mouiller avec l'eau tiède. Ajouter le curcuma.
- 2** Laisser reposer 30 minutes en remuant de temps en temps avec une fourchette pour éviter que les grains ne collent entre eux.
- 3** Lorsque toute l'eau est absorbée, arroser avec le jus de citron. Saler et poivrer.
- 4** Ajouter la menthe et le persil hachés. Mélanger.
- 5** Couper les tomates en dés. Eplucher les oignons et les hacher finement. Les ajouter au taboulé.
- 6** Arroser d'huile d'olive et mélanger.
- 7** Laisser reposer 2h au frais.

OMELETTE

AUX POMMES DE TERRE & PERSIL

INGREDIENTS / pour 4 personnes

REALISATION :

| | |
|--------------------|--------|
| <i>Difficulté</i> | Facile |
| <i>Préparation</i> | 5 min |
| <i>Cuisson</i> | 25 min |
| <i>Temps total</i> | 30 min |

- 750g de **pommes de terre** (environ 5)
- 7 **œufs**
- 3 brins de **persil**
- 4 cuillères à soupe d'**huile d'olive**
- **Sel**
- **Poivre**

PREPARATION :

- 1** Eplucher les pommes de terre et les couper en fines rondelles ou petits dés.
- 2** Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faire dorer les pommes de terre.
- 3** Pendant ce temps, casser les œufs dans un saladier et les battre en omelette. Saler et poivrer.
- 4** Laver, sécher, effeuiller et hacher le persil. L'ajouter dans les œufs battus.
- 5** Lorsque les pommes de terre sont cuites, verser par-dessus les œufs battus et faire cuire à feu vif 2 minutes.
- 6** Retourner l'omelette et la faire cuire 2 minutes sur l'autre face.
- 7** Faire glisser l'omelette sur un plat et servir chaud.

SALADE DE POIS CHICHES

REALISATION :

| | |
|--------------------|--------|
| <i>Difficulté</i> | Facile |
| <i>Préparation</i> | 20 min |
| <i>Repos</i> | 12h |
| <i>Temps total</i> | 12h50 |

INGREDIENTS / pour 4 personnes

- 400g de **pois chiches secs**
- 1 **oignon**
- 2 cuillères à café de **cumin**
- 1 cuillère à café de **paprika**
- 1 cuillère à café de **harissa**
- 3 cuillères à soupe de **vinaigre balsamique**
- 4 cuillères à soupe d'**huile d'olive**
- ½ bouquet de **persil ciselé**
- **Sel** et **poivre**

PREPARATION :

- 1** Faire tremper les pois chiches toute une nuit dans un saladier d'eau froide.
- 2** Le lendemain, les égoutter, les rincer et les faire cuire pendant 30 minutes à la vapeur.
- 3** Les laisser tiédir et enlever les peaux en les pinçant un par un entre les doigts.
- 4** Dans un bol, mélanger la Harissa, l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le cumin, le sel et le poivre.
- 5** Dans un saladier, mélanger les pois chiches, l'oignon finement émincé, le persil et arroser de la vinaigrette. Mélanger et laisser mariner 1 heure au frais avant de servir.

TAGLIATELLES DE COURGETTES

A LA CARBONARA

REALISATION :

| | |
|--------------------|--------|
| <i>Difficulté</i> | Facile |
| <i>Préparation</i> | 30 min |
| <i>Cuisson</i> | 10 min |
| <i>Temps total</i> | 40 min |

INGREDIENTS / pour 4 personnes

- 5 courgettes
- 1 boîte de lardons nature
- 1 oignon
- Crème fraîche
- Sel
- Poivre

PREPARATION :

- 1** Couper les courgettes dans la longueur en très fines lamelles (en forme de tagliatelle).
- 2** Emincer l'oignon.
- 3** Faire revenir les courgettes dans un filet d'huile d'olive 3 à 5 minutes pour qu'elles ramollissent mais ne se cassent pas.
- 4** Placer les courgettes dans un égouttoir.
- 5** Faire revenir l'oignon et les lardons jusqu'à ce qu'ils dorent.
- 6** Ajouter les courgettes dans la même poêle et faire revenir le tout 1 ou 2 minutes.
- 7** Ajouter de la crème fraîche, saler et poivrer.

FEUILLETES CHEVRE & EPINARDS

REALISATION :

| | |
|--------------------|--------|
| <i>Difficulté</i> | Facile |
| <i>Préparation</i> | 10 min |
| <i>Cuisson</i> | 20 min |
| <i>Temps total</i> | 30 min |

INGREDIENTS / pour 4 personnes

- 400g d'**épinards** (frais ou surgelés)
- 1 **pâte feuilletée**
- ½ **bûche de chèvre**
- 1 gousse d'**ail**
- 10cl de **crème fraîche épaisse**
- 1 jaune d'**œuf**
- 1 pincée de **poivre**
- 1 pincée de **sel**

PREPARATION :

- 1** Préchauffer le four à thermostat 6 (180°C).
- 2** Plier les feuilles d'épinards en deux et enlever la tige. Laver plusieurs fois les feuilles et les égoutter.
- 3** Faire blanchir les épinards frais pendant une minute dans une casserole d'eau bouillante salée. Bien les égoutter, les hacher et ajouter la crème fraîche.
- 4** Etaler la pâte feuilletée et la couper en 4. Répartir les épinards et ajouter une tranche de fromage de chèvre. Puis replier la pâte pour former un feuilleté.
- 5** Badigeonner les feuilletés avec le jaune d'œuf.
- 6** Mettre au four pendant 20 minutes à 180°C.

CAKE SALE

AU JAMBON, OLIVES & FROMAGE

INGREDIENTS / pour 6 personnes

- 200g de **jambon** coupé en dés
- 150g d'**olives vertes** dénoyautées
- 100g de **gruyère** râpé
- 200g de **farine**
- 3 **œufs**
- 10 cl de **lait**
- 10 cl d'**huile d'olive**
- 1 sachet de **levure**
 - **Poivre** moulu
 - 1 pincée de **sel**
 - **Beurre**

REALISATION :

| | |
|--------------------|--------|
| <i>Difficulté</i> | Facile |
| <i>Préparation</i> | 15 min |
| <i>Cuisson</i> | 45 min |
| <i>Temps total</i> | 1h |

PREPARATION :

- 1** Préchauffer le four à thermostat 6 (180°C).
- 2** Dans un saladier, battre les œufs, puis ajouter la farine, la levure, le sel, le poivre et l'huile d'olive.
- 3** Bien mélanger, puis ajouter le lait, le fromage râpé, les olives égouttées et coupées en petits morceaux et le jambon coupé en dés.
- 4** Beurrer un moule à cake et y verser la préparation.
- 5** Mettre au four 45 minutes environ en couvrant avec un papier aluminium à mi-cuisson si le cake dore trop vite.
- 6** Laisser tiédir dans le moule et service tiède ou froid, accompagné d'une salade.

BOUILLON CUBE

INGREDIENTS

- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote

REALISATION :

| | |
|--------------------|--------|
| <i>Difficulté</i> | Facile |
| <i>Préparation</i> | 40 min |
| <i>Cuisson</i> | 30 min |
| <i>Temps total</i> | 1h10 |

- 2 carottes
- 1 poireau
- 2 branches de céleri
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- du persil ou du thym
- sel et poivre

PREPARATION :

- 1** Coupez tous les légumes en brunoise et faites-les revenir dans une poêle avec l'huile d'olive.
- 2** Ajoutez de l'eau à hauteur et ajoutez les épices et le sel.
- 3** Laissez mijoter à feu doux pendant 25 à 30 minutes.
- 4** Laissez refroidir, mixez le tout et versez la préparation dans des moules ou des bacs à glaçon.
- 5** Placez-les au congélateur.

C'est prêt! Vous pouvez ensuite les conserver 3 mois.

DESSERTS



PANCAKE

INGREDIENTS / pour environ 15 pancakes

- 3 œufs
- 200g de lait
- 170g de farine
- ½ sachet de levure chimique
- 20g de sucre
- 35g d'huile
- Sel
- Un peu de beurre

PREPARATION :

- 1** Mettre dans un saladier : les œufs et le lait puis mélanger,
- 2** Ajouter la levure, la farine, le sucre, l'huile et la cuillère à café de sel,
- 3** Mélanger,
- 4** Faire chauffer une poêle avec un peu de beurre,
- 5** Verser des petites louches de pâte,
- 6** Lorsque des petites bulles apparaissent sur le pancake, le retourner. Il doit être doré.

A déguster chaud avec du miel, de la confiture, de la pâte à tartiner, des bananes ou même nature.

CHARLOTTE AUX FRUITS

INGREDIENTS

- 30 **boudoirs**
- 600g de **fruits au sirop**
- 200g de **fromage blanc**
- 150g de **sucre**

PREPARATION :

Cette recette se prépare la veille de la dégustation.

- 1** Prendre un moule à charlotte ou un moule à gâteau haut mais pas large.
- 2** Préparer le fromage blanc avec le sucre.
- 3** Tremper les boudoirs dans le sirop des fruits.
- 4** Les placer sur le fond du moule et tout autour.
- 5** Ajouter une couche de fromage blanc sucré.
- 6** Mettre une couche de fruits coupés.
- 7** Faire de nouveau tremper les boudoirs dans le sirop.
- 8** Ajouter le fromage blanc puis encore les fruits.
- 9** Répéter ces étapes jusqu'à ce que vous n'ayez plus d'ingrédients.

Conserver la préparation bien au frais.

Démouler pour la dégustation.

COOKIES

INGREDIENTS

- 250g de **farine**
- ½ sachet de **levure chimique**
- 125g de **beurre** coupés en morceaux
- 100g de **sucre**
- 1 sachet de **sucre vanillé** (facultatif)
- 1 **œuf**
- 90g de **chocolat** cassés en petits morceaux pour faire des pépites

Préparation :

- 1** Préchauffer votre four à 180°C,
- 2** Mettre la farine, la levure et le beurre,
- 3** Mélanger avec les doigts pour faire fondre le beurre,
- 4** Ajouter le sucre, le sucre vanillé et l'œuf. Mélanger à nouveau,
- 5** Ajouter les pépites de chocolat,
- 6** Former des boules de pâte, un peu aplaties et les placer de manière espacée sur la plaque,
- 7** Faire cuire environ 15min.

GATEAU INVISIBLE AUX POMMES

REALISATION :

| | |
|--------------------|--------|
| <i>Difficulté</i> | Facile |
| <i>Préparation</i> | 20 min |
| <i>Cuisson</i> | 40 min |
| <i>Temps total</i> | 1h00 |

INGREDIENTS

- 500g pommes
- 2 œufs
- 100 ml de lait demi-écrémé
- 70g farine
- 50g sucre roux
- 20g de beurre
- 1 sachet de levure

PREPARATION :

- 1** Préchauffer le four à 180°
- 2** Fouetter les œufs, le beurre fondu et le lait dans un saladier.
- 3** Ajouter le sucre, la farine et la levure. Bien mélanger pour obtenir une pâte lisse.
- 4** Eplucher les pommes et les couper en tranches fines. Les déposer dans un plat beurré.
- 5** Verser le mélange sur les pommes.
- 6** Laisser cuire 40 minutes. Servir tiède.

PROJET D'ACTION

PRUGETTI D'AZZIONE

Prévention pour une utilisation du numérique adaptée aux enfants

Prevenzione per un'usu accunziatu à u numericu zitellinu

Angélique TORACCA

Puéricultrice

Santa RENUCCI

Educatrice

SOMMAIRE

1. Introduction
2. Etude de l'environnement et de la population en plaine orientale
 - 2.1 Présentation de l'école
 - 2.2 Population de la commune de SANTA MARIA POGGIO
3. Constats
4. Problématique
5. Théories
6. Partenaires sollicités
7. Proposition de projet
 - 7.1 Déroulement des actions
 - 7.2 Durée du projet
 - 7.3 Moyens utilisés
8. Objectifs de l'action
 -  A court terme
 -  A moyen terme
 -  A long terme
9. Budget
10. Contraintes
11. Conclusion

1. Introduction

« Les écrans sont un formidable support d'échange et d'apprentissage, leur stigmatisation est aussi absurde que leur idéalisation »¹.

En qualité de puéricultrice et d'éducatrice nous constatons dans le cadre de nos missions que l'omniprésence des écrans dans le quotidien s'est banalisée ce qui a un impact sur le développement de l'enfant.

« A 5 ans un enfant sans télévision et évoluant dans une famille favorisée aura partagé 45 millions de mots avec ses proches. Soumis régulièrement à la télévision, ce chiffre chuterait de 40% »²

Avec la révolution du numérique, une problématique nouvelle est à prendre en compte dans l'accompagnement et l'épanouissement de l'enfant.

Nous nous sommes questionnées sur les dispositifs de prévention sur les risques d'une utilisation inadaptée des outils numériques ?

Pour construire ce projet, nous avons effectué de nombreuses recherches et avons sollicités tous les professionnels spécialisés dans cette problématique.

Nous proposons de réaliser des actions collectives de prévention sur les dangers de la surexposition aux écrans, au sein des écoles, afin de favoriser une utilisation intelligente et raisonné de l'usage des écrans.

¹ Serge TISSERON, psychiatre et créateur de la campagne « apprivoiser les écrans »

² Article du point par sophie bartczak ; 30/01/2018

2. Etude de l'environnement et de la population en plaine orientale

Le secteur de la Plaine Orientale Nord s'étend du pont d'Alistro au pont de Casamozza. Nous recensons 22 écoles primaires et maternelles, soit un nombre d'environ 1700 enfants.

Dans un premier temps nous choisissons de cibler la tranche d'âge des 3 - 6 ans en lien avec la campagne de prévention : « Apprivoiser les écrans et grandir 3-6-9-12 », du Dr Serge TISSERON.

Sur le territoire, les 3-6 ans représentent 450 enfants scolarisés.

Notre première action cible les enfants de l'école de SANTA MARIA POGGIO.

Dans un second temps nous envisageons de proposer des ateliers destinés aux parents.

2.1 Présentation de l'école

La structure est composée de six salles de classes indépendantes (4 reliées par un préau, deux situées à l'étage).

Le personnel est composé de 5 enseignantes (comprenant la personne en charge de la décharge de direction présente uniquement le vendredi) ; 3 ATSEM et une en formation.

- Nombre de classes : 4

- Nombre d'enfants par classes :

○ PS-MS : 29

○ CE1-CE2 : 23

○ GS-CP : 26

○ CM1-CM2 : 24

- Activités proposées au sein de l'école (en rapport avec les écrans et le domaine de la santé, prévues pour le moment) :

- Activité autour de la semaine du goût, alimentation équilibrée, importance de l'activité physique...
- Cours de TICE (Cycle3)
- « Jeudi fruit » tous les jeudis nous avons des fruits de saison pour le goûter des enfants en collaboration avec l'association des parents.
- Formation aux premiers secours (cycle3).

- Le projet d'école : 3 axes retenus (le projet d'école doit être refait cette année)

- Maîtriser la langue orale et écrite.
- Devenir d'élève (vivre ensemble, règles de vie, organisation, autonomie concentration...).
- Développer une sensibilité au respect de l'environnement.

Le constat relevé par l'école : *« Beaucoup d'enfants s'endorment avec les écrans, souvent des manques d'attention et de motricité sont constatés chez les enfants qui sont trop exposés aux écrans. Les parents ne savent pas comment « dire non » aux enfants qui font des crises lorsqu'on leur retire. »*

L'intérêt du sujet pour l'école : *« C'est un problème de société, au niveau de l'école on en voit les conséquences au niveau des apprentissages. »*

2.2 Population de la commune de SANTA MARIA POGGIO

- Population environ 250 habitants.
- Origine de la population française.
- Nombre de familles 90 foyers.
- Logement HLM : 1 de 10 appartements.
- Activités proposés dans le quartier : salle du temps libre, activités sportives ...

3. Constats

Nous sommes confrontés, aujourd'hui, à une surexposition des écrans, et ce dès la petite enfance.

Tous les membres de la famille sont concernés par les outils numériques, même les plus jeunes enfants qui grandissent entourés de smartphones et de tablettes.

Force est de constater que les comportements vis-à-vis des écrans réduisent les interactions familiales.

De 0 à 6 ans, les acquis sensoriels, moteurs, psychiques ou même relationnels, indispensables au développement des tout-petits ne sont pas encore consolidés.

Ainsi, l'utilisation des supports numériques dès leur plus jeune âge peut avoir des effets à court et long terme sur leur développement tels que :

- Troubles de l'attention
- Troubles du sommeil
- Favorise le surpoids
- Troubles du comportement
- Retard de langage
- Moindre performance en mathématique
- Troubles de l'attention et de la concentration
- Attitude passive face à la réalité
- Repli sur soi
- Agression avec les autres enfants
- Troubles du développement des activités sensorielles et motrices de l'enfant, signifiant par exemple une altération de la coordination de ses mouvements
- Un impact sur le développement relationnel et affectif
- Moins d'empathie émotionnelle
- Difficultés à gérer ses émotions
- Interactions pauvres

L'OMS* reconnaît l'addiction aux jeux vidéo comme une maladie à part entière rajoutée depuis le mois de juin 2018 dans la classification internationale des maladies de nombreux professionnels sonnent le signal d'alarme sur l'évolution difficile de ce public surexposé.

4. Problématique

Comment prévenir les enfants et leurs parents des risques d'une utilisation inadaptée des outils numériques ?

5. Théories

Dans le cadre de notre projet, nous nous sommes appuyées sur la campagne de prévention du Docteur Serge TISSERON, psychiatre, membre de l'académie des technologies et créateur « **des balises 3-6-9-12** pour apprivoiser les écrans et grandir ».

Ainsi que la théorie des 4 temps sans écrans de Sabine DUFLO, psychologue clinicienne et thérapeute familiale. Cette méthode permet à l'enfant de s'appropriier les écrans sans en devenir captif.

GERER

DEPENSER

Carte des UT de Corse

BUDGET

EPARGNER

ANTICIPER

- DGAASS
- DASP

ADRESSES UTILES

Bellezza Sulidaria : (tarifs coiffure solidaire)

Chez Mme Rose RIU

Lotissement Cabanule

Casatorra

20620 BIGUGLIA

CORSSAD : partage de repas

04.95.59.01.29

Secours Catholique :

Boutique solidaire, aide financière...

Tél. 04.95.38.28.16

Transport à la demande, lié à l'emploi ou à la

recherche d'un emploi : Association OLCQ

Centre Social de la CAF

Tél. 04.95.30.12.04

Fourgon service

Chauffeur + aide au transport de meubles, matériaux, etc...

Tél. 06.16.93.96.96

ISATIS avec Install' toit pour le logement

Tél. 04.95.46.12.39

Domicile Services :

Aide au ménage, repassage, soins/promenades d'animaux domestiques, bricolage, jardinage, déménagement.

Tél. 06.29.30.85.77/04.95.36.18.47

Mail : domicile.services@admr2b.org

Sites utiles : budgetfacile.com

banque-france.fr

finansemble.fr

Pourquoi gérer son budget ?

Eviter les découvertes et les frais

S'offrir de petits plaisirs sans culpabiliser

Maîtriser un peu d'épargne

Etre indépendant

GERER = PAS DE SURPRISE

PAS DE STRESS

DEMARCHES ANNUELLES

| MOIS | ORGANISME | TYPE DEMARCHE | COMMENTAIRES |
|-----------|------------------------------|--|--|
| JANVIER | | | |
| FEVRIER | CPAM (date dépend de chacun) | CMI (faire dossier) | Arrêt des remboursements |
| MARS | | | |
| AVRIL | | | |
| MAI | Impôts (date limite) | Remplir et envoyer déclaration | Risque de suspension de l'APL et des allocations CAF |
| JUIN | MDPH (date dépend de chacun) | AEEH ou AAH | Suspension |
| JUILLET | CAF | Envoyer quittance de juillet | Suspension de l'APL |
| AOÛT | | | |
| SEPTEMBRE | MAE | Assurance scolaire | |
| OCTOBRE | Bailleur social | Transmettre attestation assurance habitation | L'absence d'attestation est un motif d'expulsion. |
| NOVEMBRE | | | |
| DECEMBRE | | | |

BIEN GERER SON BUDGET

Identifier tous ses revenus :

- Réguliers : salaire, pension alimentaire, CAF (APL, ASF, AF...)
- Irréguliers : CAF (ARS...), prime...

Identifier toutes ses dépenses

- Fixes : loyer, EDF, eau, épargne, impôts...
- Courantes : essence, alimentation, loisirs (sport, coiffeur...)

Anticiper les dépenses (impôts, EDF, achat, réparation...). En mettant de l'argent de côté

Lisser les dépenses par an et par mois

Noter les dépenses au quotidien ou par semaine (achats divers, alimentation, pain, cigarettes...)

Contrôler ses dépenses : Se poser les bonnes questions : besoin ? utilité ? Immédiat ? Usage ? Prix ?

Épargner

Se faire plaisir

REGLER SES FACTURES

- Priorité aux factures. Attention aux coupures, expulsion, saisies sur compte.
- Mensualiser au maximum (EDF, assurance...). Il est plus facile de gérer le même budget tous les mois.
- Pour les paiements que l'on ne peut mensualiser : mettre soi-même de l'argent de côté tous les mois.
- Faire un tableau pour n'oublier aucune dépense.

Exemple :

TABLEAU DES PAIEMENTS

| MOIS | PAIEMENTS MENSUELS | PAIEMENTS BIMESTRIELS | PAIEMENTS TRIMESTRIELS | PAIEMENTS SEMESTRIELS |
|-----------|--------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|
| JANVIER | loyer, assurance | EDF | | |
| FEVRIER | loyer, assurance | | assurance | |
| MARS | loyer, assurance | EDF | | |
| AVRIL | loyer, assurance | | | |
| MAI | loyer, assurance | EDF | assurance | Impôts |
| JUIN | loyer, assurance | | | |
| JUILLET | loyer, assurance | EDF | | |
| AOÛT | loyer, assurance | | assurance | |
| SEPTEMBRE | loyer, assurance | EDF | | |
| OCTOBRE | loyer, assurance | | | |
| NOVEMBRE | loyer, assurance | EDF | assurance | |
| DECEMBRE | loyer, assurance | | | Impôts |

DEMARCHES

Pensez à faire les démarches à l'avance pour ne pas voir vos prestations interrompues :

- MDPH
- Mutuelle, CMU
- CAF
- Impôts

DÉCLARER CHAQUE CHANGEMENT DE SITUATION À LA CAF !!!

Demander des mensualisations pour l'EDF en ayant fait un relevé confiance auparavant.

On peut lister les différentes démarches à faire dans un tableau. Voir exemple ci-joint :

PREVOIR LES EVENEMENTS IMPORTANTS

Planifier les anniversaires, les sorties, Noël...

Se lancer des défis : les enveloppes.

Ouvrir des enveloppes où l'on va déposer de l'argent pour chaque événement, chaque jour ou chaque semaine ou même mois (à vous de trouver votre rythme).

Exemple :

| Enveloppe 1 | Enveloppe 2 | Enveloppe 3 |
|--|---|---|
| Semaine 1 : 7€ Semaine 2 : 7€ Semaine 3 : 7€ ... Semaine 52 : 7€ | Semaine 1 : 1€ Semaine 2 : 2€ Semaine 3 : 3€ ... Semaine 52 : 52€ | Semaine 1 : 1€ Semaine 2 : 2€ ... Semaine 10 : 10€ Semaine 11 : 1€ Semaine 12 : 2€ ... Semaine 20 : 10€ ... Semaine 50 : 10€ |
| Toutes les semaines la même somme | Toutes les semaines on augmente de 1€ | ... |
| Total : 364€ | Total : 1378€ | Total : 278€ |

Trouver votre rythme afin de ne pas « piocher » dedans.

LES CHARGES

- *Ce que l'on peut réduire*

Un peu
EDF/gaz
Eau
chauffage

Moyennement
Alimentation
Entretien maison
linge

...

Beaucoup
Habillelement
Téléphone

Produits de beauté
Loisirs,
vacances

Tabac, jeux
payants

Cadeaux
Journaux
Boissons

- *Les imprévisibles*

- Dépenses de santé
- Réparation ou changement d'appareil électroménager
- Entretien du logement
- Réparation véhicule

Dépenses > Ressources 😞

Dépenses = Ressources 😊

Dépenses < Ressources 😊😊😊

EXEMPLE DE BUDGET MENSUEL

DES CONSEILS

| RESSOURCES MENSUELLES | DEPENSES MENSUELLES | |
|-----------------------|----------------------|--|
| MONSIEUR | Loyer + charges | |
| | EDF/GDF | |
| | Eau | |
| | Téléphone | |
| MADAME | Mutuelle | |
| | Taxe d'habitation | |
| | Impôts sur le revenu | |
| AUTRES | Transport | |
| | Assurance logement | |
| AUTRES RESSOURCES | Assurance voiture | |
| Allocation Familiales | Crédit | |
| APL ou AL ou ALS | Cantine | |

TOTAL RESSOURCES :

TOTAL CHARGES :

Reste par mois :

Si vous avez un petit budget et/ou êtes surendetté et/ou êtes fiché :

Vous pouvez souscrire auprès de votre banque à l'offre spécifique destinée aux personnes fragiles financièrement.

Cette option est facturée 3€ maximum et comprend 10 services bancaires de base et un plafonnement des commissions d'intervention à 4€/opération et 20€/mois.

Lors de saisie sur compte ou de découvert, vous pouvez demander à bénéficier du SBI (Solde Bancaire Insaisissable) qui est à la hauteur du RSA.

L'autorisation de découvert permet d'avoir un compte débiteur. C'est commode mais cher si cela dure.

Ne pas oublier de maintenir ses droits ouverts : renvoyer les dossiers minimum un mois avant pour CMU, AAH...

Une fois par an, en décembre : on peut demander à ce que la banque vous rembourse les frais, incidents de paiement, agios de l'année. Faire un courrier en précisant le montant mais lorsqu'elle accepte elle peut ne rembourser que partiellement ou intégralement.

LES DETTES



Ne pas faire l'autruche !

Il est plus facile de négocier dès réception de la facture que lorsqu'on est au pied du mur. Le créancier prend ce silence pour un refus de régler et vous serez catalogué de mauvais payeur !

Proposer un échéancier réaliste !

Rien ne sert de proposer des sommes qui ne peuvent pas être tenues.

Si vraiment vous avez trop de dettes, pensez au dossier de surendettement. La Banque de France ou des travailleurs sociaux peuvent vous aider. Celui-ci va vous permettre de « souffler » (moratoire, gel des dettes pendant 1 ou 2 ans) ou de rembourser en fonction de votre budget. Il a l'avantage de vous couvrir auprès des créanciers et ainsi de ne plus avoir de relances, menaces... Des travailleurs sociaux peuvent vous aider à la constitution de ce dossier.

LIMITER LES DEPENSES

EDF :

- Avoir des appareils électroménagers en rapport avec la composition familiale et le lieu géographique.
- Utiliser des ampoules basse-consommation, adapter les luminaires.
- Adapter son abonnement à sa consommation (plusieurs options : de base, heures creuses, tempo). La période de chauffe d'un cumulus doit se faire la nuit (prendre un abonnement correspondant).
- Choisir son abonnement : 3KW, 6KW, 12KW. Le site d'EDF explique bien comment choisir sa puissance suivant ses appareils.

Les appareils produisant du chaud ou du froid sont les plus énergivores.

EAU :

- Ne pas faire couler l'eau lors du brossage des dents, de la vaisselle.
- Mettre une bouteille pleine dans la chasse des toilettes.
- Récupérer l'eau de pluie dans le jardin pour arroser le jardin, nettoyer les extérieurs

Sur le quatrième de couverture chaque PT précise les villages dans
lesquels il y a des permanences

Adresse du site

Téléphone

Boite mail générique

PÔLE TERRITORIAL de ...

Site de

**Ici mettre une carte du territoire
couvert avec le nom des communes**



Le Pôle Territorial de ... est un service de la Direction de l'action sociale de proximité au sein de la Direction générale adjointe des affaires sociales et sanitaires.

L'action sociale de proximité s'adresse à tout public. Le service est composé de travailleurs sociaux et personnels administratifs qui sont à même de proposer un accompagnement individuel ou collectif.

L'accueil du public a lieu du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 13h à 17h (16h le vendredi) par téléphone ou dans les locaux.

Pour le public non francophone, un interprète (arabe, italien, portugais) peut être présent sur certains territoires.

Un rendez-vous dans le service ou une visite à domicile peut être proposé.

Des permanences sont organisées dans différentes communes du territoire.

De même, des partenaires institutionnels ou associatifs sont présents régulièrement dans nos locaux.

Une permanence quotidienne permet de répondre aux situations d'urgence.

Les MISSIONS du service social de polyvalence de la Collectivité de Corse sont :

- l'accueil,
- l'information,
- l'orientation
- l'accompagnement

dans le cadre de :

- la lutte contre les exclusions,
- l'accès aux droits,
- la protection de l'enfance
- la protection des adultes vulnérables.

Pour remplir ces missions, le travailleur social peut activer des dispositifs ou orienter vers des partenaires. Ces dispositifs sont régis par des règlements et les décisions prises en commission.

