

SE SENTIR MIEUX, ENSEMBLE

DJOUHRA

ASMIK

KELTOUM

FANIDA

LUYINDULA

FATHIA

CATHERINE

ISABELLE

ZOHRA

NADIA

GOHAR

FATIMA

ORDIA

INGA

ADIDI

YAMINA

PATRICIA

RATIBA

VANESSA

MICHELINE

SABRINA

MAHJOUBA

TEREZA

Se sentir mieux, ensemble. Ces quatre mots résument à eux seuls la dynamique de développement social que poursuit le Département.



© G.BERGER CD54

En vous joignant à l'action, Mesdames, vous avez souhaité partager un peu de votre quotidien dans un contexte amical et convivial, afin d'acquérir et renforcer toutes ensemble vos savoirs dans les domaines de la prévention et de l'éducation à la santé. Vous rencontrer en mai 2014 m'a fait prendre conscience de l'intérêt que représente pour vous ce type d'initiative. En vous investissant comme vous le faites, vous donnez tout son sens au développement social : amitié, échanges, partage en sont les maîtres-mots. Vous en êtes les meilleures ambassadrices.

Se sentir mieux, ensemble compte déjà trois éditions. Je vous souhaite de vous y épanouir encore longtemps.

Mathieu KLEIN

Président du conseil départemental de Meurthe-et-Moselle



© G.BERGER CD54

En ma qualité de maire de la Ville de Mont-Saint-Martin et de conseiller départemental de Meurthe et Moselle, j'ai suivi avec attention l'action *Se sentir mieux, ensemble*. Depuis ces trois dernières années, celle-ci conjugue santé, bien-être, convivialité et lien social.

Lors de la visite du Président du conseil départemental, j'ai pu apprécier votre investissement dans cette action, avec, à vos côtés, les professionnels de la CARSAT, du conseil départemental et de l'association OPDAM.

Je souligne aussi votre mobilisation dans les actions qui ont été mises en place par la municipalité, ce qui démontre l'effet bénéfique de ce type d'initiative.

Je vous encourage à poursuivre cette dynamique.

Avec toute mon Amitié.

Serge DE CARLI

Maire de Mont-Saint-Martin

Conseiller départemental et délégué au territoire de Longwy

SOMMAIRE

PAGES 4 & 5

ÊTRE BELLES AU NATUREL

PAGES 6 & 7

COMPRENDRE NOS ENFANTS

PAGES 8 À 11

CUISINER BON ET ÉQUILIBRÉ

PAGES 12 À 15

GOÛTER UN PEU D'AILLEURS

PAGES 16 À 21

PRENDRE LA VIE DU BON CÔTÉ

PAGES 22 & 23

PRATIQUER LA RELAXATION

PAGES 24 & 25

VERS L'EMPLOI ET LA FORMATION

PAGES 26 & 27

S'ADONNER AUX LOISIRS

PAGES 28 & 29

QUELQUES ADRESSES UTILES

PAGES 30 À 33

VU DANS LA PRESSE

ENSEMBLE... ÊTRE BELLES AU NATUREL

DÉMÊLER LES CHEVEUX

Pour ne pas casser les cheveux, démêlez-les avec un peigne et une lotion démêlante biphasée.

Commencez par les pointes puis la chevelure complète.

TRAITER LA PERTE DE CHEVEUX

Utilisez de l'huile de ricin (en parapharmacie à partir de 6 €).

En masque en appliquant directement sur le cuir chevelu.

Ou en lavage en mélangeant l'huile de ricin avec le shampoing habituel.

SOIGNER LES CHEVEUX

Deux fois par semaine, appliquez de l'huile d'olive sur les longueurs à 10 cm de la racine. Laissez poser de 4 heures (pour les cheveux à tendance grasse) à une nuit complète (pour les cheveux secs). Rincez et faites deux shampoings.

Ensuite appliquez un masque (à partir de 4 €), laissez agir et rincez. En été quand le temps est chaud et sec rincez et laissez un peu de soin dans les cheveux pour l'hydratation.

LAVER LES CHEVEUX

Utilisez un shampoing tous types de cheveux.

GOMMAGE NATUREL

Sel ou sucre

Huile

Mélangez une cuillère à café de sel ou de sucre avec un peu d'huile. Appliquez sur l'ensemble du visage et faites de petits mouvements circulaires sur la peau. Rincez.



© STOCKVAULT.NET

ATTÉNUER LES CERNES

Congelez les sachets de thé usagés puis appliquez sur les yeux environ 15 minutes.

MASQUE À L'ARGILE

Argile verte ou blanche

Miel

Yaourt (facultatif)

Jus de citron (facultatif)

Mélangez une cuillère à soupe d'argile et une cuillère à soupe de miel. Appliquez sur l'ensemble du visage, laissez poser au moins 15 minutes. Rincer.

Par Céline Genot, coiffeuse, et Amandine Stemper, esthéticienne.

ENSEMBLE...

COMPRENDRE NOS ENFANTS

1. ÉNONCER LE PROBLÈME

Nommez clairement et objectivement le problème supposé en tentant de le rendre extérieur aux personnes impliquées (dépersonnalisation).

« Je crois que nous n'avons pas la même opinion sur... » - « C'est difficile à l'heure du repas. »

Plutôt que : « Tu ne m'écoutes pas ! » - « Je suis fatiguée de... » - « Je suis blessée que tu ne manges pas le repas que j'ai préparé ! »

Tâchez de ne pas inclure le problème dans la relation et ne cherchez pas à ce que l'adolescent se sente coupable, car ceci entraîne des mécanismes de protection.



© STOCKVAULT.NET

En effet, lorsqu'un ado se sent attaqué, il risque de vouloir se

protéger, se défendre contre l'attaque réelle ou perçue pour éviter de se sentir coupable ou de faire face à la déception de son parent. Les mécanismes de défense les plus courants à cet âge sont l'attaque (« Toi, t'es pas mieux ! »), la fuite, l'arrogance, la désinvolture, le mensonge et l'argumentation.

Il faut donc éviter les longs sermons culpabilisants, les attaques personnelles (« Ta chambre est un vrai bazar ! »), la victimisation (« Tu te moques bien de tout ce qu'on fait pour toi ! ») et l'escalade de reproches.

2. ÉCOUTER

Laissez ensuite l'ado exprimer tout ce qu'il a à dire sur le sujet et essayez de vraiment comprendre son point de vue.

Portez attention au contenu du discours sans faire trop attention au contenant (ne pas intervenir si l'ado s'exprime de façon maladroite, mais arrêter la discussion s'il manque de respect).

Évitez à tout prix de l'interrompre avec des phrases comme : « *Oui, mais il faut que tu comprennes que...* »

3. VALIDER

Validez son point de vue et ses émotions : « **Je comprends que c'est difficile pour toi...** » - « **Oui, ce que tu dis finalement, c'est...** »

4. S'EXPRIMER

Lorsqu'il a terminé, exprimez votre façon de voir les choses en évitant d'attaquer ou de culpabiliser l'ado. N'être ni une victime, ni un agresseur, ne pas jouer les psychologues non plus.

Vous pouvez émettre votre opinion ainsi : « **Je vois les choses différemment de toi** » - « **Moi, dans cette situation, je me suis senti comme...** »

Soyez honnête, parlez franchement avec votre enfant de vos craintes et de vos doutes : « **Tu sais, j'aimerais bien te laisser aller à cette fête, mais je suis inquiète. Je ne sais pas quelle décision je devrais prendre.** »

5. CONCLURE

Assurez-vous que l'adolescent a bien compris et demandez s'il a autre chose à ajouter.

ENSEMBLE... CUISINER BON ET ÉQUILIBRÉ

*Trente minutes d'activité physique par jour
+ une alimentation variée et équilibrée
= le secret du bien-être*



**CÉRÉALES
ET DÉRIVÉS**
à chaque repas

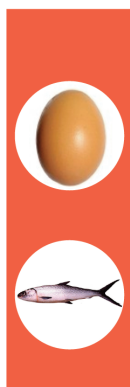


**FRUITS ET
LÉGUMES**
5 par jour

**LAIT ET
PRODUITS
LAITIERS**
3 par jour



**VIANDES,
POISSONS
ET ŒUFS**
1 à 2 par jour



**MATIÈRES
GRASSES**
quantité limitée



BOISSON
eau à volonté





LE SAVOUREUX MOELLEUX AU CHOCOLAT... SANS BEURRE !

- 100 g de chocolat noir
- 1 œuf entier + 1 blanc
- 1 sachet de sucre vanillé
- 60 g de farine
- 1 pincée de sel

- 1 Préchauffez le four à 180° (thermostat 6).
- 2 Coupez le chocolat en morceaux, faites-le fondre au bain-marie ou au micro-ondes avec 2 cuillerées à soupe d'eau. Laissez refroidir 2 minutes.
- 3 Battez en omelette l'œuf entier et le blanc, ajoutez-les au chocolat ainsi que le sucre vanillé, la farine et la pincée de sel. Versez le tout dans un moule beurré ou antiadhésif.
- 4 Faites cuire 10 minutes.
- 5 Démoulez et laissez refroidir. À déguster très froid !

© N.S. CD54



LE GRATIN DE PÂTES AUX LÉGUMES COLORÉS

- 2 carottes
- 1 courgette
- 3 champignons de Paris
- 1 bouillon de légumes
- 250 g de pâtes
- Sel et poivre

PRÉPARATION DU GRATIN

- 3 cuillères à soupe de farine
- 10 g de beurre
- 100 g de fromage râpé ou de mozzarella

- 1 Épluchez les carottes, la courgette et les champignons.
- 2 Émincez les champignons et râpez les carottes et la courgette. Faites bouillir de l'eau avec un bouillon de légumes, salez, mettez-y les légumes émincés (sauf les champignons) pendant 15 minutes. Enlevez les légumes à l'aide d'une écumoire et réservez. Poivrez. Prélevez 4 à 5 louches du bouillon de légumes et réservez dans un bol pour le roux blanc (béchamel à base de bouillon). Plongez les pâtes dans le bouillon de légumes restant et faites-les cuire.
- 3 Préparez le roux blanc pour le gratin : faites fondre une belle noisette de beurre dans une casserole, puis rajoutez la farine tout en mélangeant. Lorsque se forment de petites boules de pâte, enlevez la casserole du feu et ajoutez petit à petit le bouillon de légumes réservé, puis mélangez énergiquement. Si le mélange est trop liquide, remettez sur le feu pour faire épaissir.
- 4 Beurrez le fond d'un plat à gratin, versez-y les pâtes, les légumes, les champignons, le roux blanc et parsemez de fromage râpé ou de lamelles de mozzarella. Enfourez 10-15 minutes, le temps de gratiner.
- 5 Dégustez chaud !

© PIXABAY.COM

LE PETIT GRATIN DE POISSON À LA BÉCHAMEL



- 1 Faites cuire doucement le poisson, à la poêle ou à la vapeur.
- 2 Décortiquez le poisson pour en enlever toutes les arêtes, et réduisez-le en miettes.
- 3 Faites une béchamel, incorporez-y les champignons égouttés et le poisson, salez et poivrez légèrement et répartissez le tout dans des coquilles ou dans de petits plats à gratin.
- 4 Saupoudrez de chapelure et de noisettes de beurre, et faites gratiner avec du pain grillé, au four, à 200° (thermostat 6-7).
- 5 Dégustez chaud !

- Filets de cabillaud, tilapia ou merlan
- 1 petite boîte de champignons
- Sel et poivre
- Chapelure
- Beurre

SAUCE BÉCHAMEL

- Lait
- Farine
- Beurre

© PIXABAY.COM

LE BON KETCHUP MAISON



- 1 Lavez et essuyez les tomates. Coupez-les en 6, mettez-les dans une cocotte avec les oignons et les gousses d'ail épluchées et coupées grossièrement.
- 2 Posez sur feu assez vif et laissez cuire une petite 1/2 heure, puis passez au moulin à légumes, grille fine, pour obtenir un coulis.
- 3 Versez dans une casserole, ajoutez le vinaigre et les épices et faites cuire 3/4 d'heure pour réduire de moitié et obtenir une consistance sirupeuse. Mixez pour éliminer les éventuels morceaux.
- 4 Ajoutez le sucre et remettez sur le feu pendant 1/4 d'heure.
- 5 Versez dans des bocaux (ou flacons de ketchup industriel récupérés). Laissez reposer 3 à 4 jours au réfrigérateur avant de déguster !

- 2 kg de tomates bien mûres
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 15 cl de vinaigre
- 100 g de sucre de canne
- 2 cuillères à café de sel
- 1 cuillère à café rase de poivre (mélange 4 baies)
- 2 clous de girofle
- 1/2 cuillère à café de piment (facultatif)

© PIXABAY.COM

Conservation : 2 à 3 mois au réfrigérateur

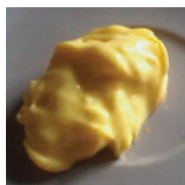


LES CHIPS AU MICRO-ONDES... SANS GRAISSE !

- Pommes de terre bintje
- Sel
- Épices (curry, piment...)

- 1 Lavez et épluchez les pommes de terre. Tranchez-les très finement (à l'aide d'une mandoline).
- 2 Disposez les rondelles de pomme de terre ainsi coupées sur une feuille de papier sulfurisé (veillez à ce que les rondelles ne se superposent pas).
- 3 Salez et agrémentez comme bon vous semble... c'est le moment de laisser libre cours à votre imagination et de tester quelques originalités !
- 4 Déposez le tout bien à plat dans le micro-ondes et le lancer à 900 watts pendant environ 3.30 minutes (ouvrez régulièrement afin de juger de l'aspect des chips).
- 5 Dégustez !

© N.S. CD54



LA MAYONNAISE LÉGÈRE À DÉGUSTER SANS MODÉRATION

- 1 jaune d'œuf cuit (dur)
- 1 jaune d'œuf cru
- 1 blanc d'œuf monté en neige
- 1 cuillère à soupe de moutarde (douce ou forte)
- 1 cuillère à café de vinaigre
- Le jus d'un demi citron
- 100 g de yaourt ou de fromage blanc

- 1 Écrasez le jaune d'œuf dur et mélangez-le avec le jaune d'œuf cru et la moutarde.
- 2 Ajoutez le yaourt ou le fromage blanc.
- 3 Fouettez et assaisonnez avec le citron et le vinaigre.
- 4 Incorporez le blanc d'œuf battu en neige.
- 5 Dégustez !

© N.S. CD54

Par Catherine Buzy, puéricultrice.

ENSEMBLE... GOÛTER UN PEU D'AILLEURS

LA BASTELLA DE POULET ★ MAROC



- 1** Lavez le poulet, coupez-le en deux et laissez-le quelques minutes reposer recouvert d'une fine couche de farine. Rincez-le une première fois au jus de citron, puis à l'eau. Réservez au frais.
- 2** Hachez les amandes et faites-les revenir à la poêle dans un fond d'huile jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Épluchez et hachez les oignons, le persil, l'ail puis mettez le tout dans un faitout avec le poulet, les épices, un peu d'eau et arrosez d'huile d'olive. Laissez cuire environ $\frac{3}{4}$ d'heure en mélangeant régulièrement.
- 3** Dans un récipient, cassez les œufs et battez-les en omelette, réservez (gardez-en un peu pour la fin de la recette). Dans un récipient, mélangez les amandes grillées, le sucre glace et la cannelle. Sortez le poulet du faitout. Dans le jus de cuisson, ajoutez les œufs battus et laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes. Mélangez doucement régulièrement. Egouttez ce mélange.
- 4** Préchauffez le four à 220°. Émincez le poulet en petits morceaux. Dans un grand plat allant au four, recouvrez le fond de 6 feuilles de brick en les laissant déborder des côtés. Étalez un peu de jaune d'œuf puis garnissez avec les petits morceaux de poulet, le mélange amandes/épices et la préparation d'œufs cuits. Repliez les feuilles sur le dessus de la bastella. Couvrez avec les 4 feuilles de brick restantes et badigeonnez la surface de jaune d'œuf. Retournez la bastella sur une assiette et beurrez le dessous. Retournez la bastella à nouveau dans son plat.
- 5** Mettez au four 10 à 15 minutes. Dégustez chaud ou tiède !

- 1 poulet entier
- 10 feuilles de brick
- 500 g d'oignons
- 8 œufs
- 350 g d'amandes émondées
- 125 g de sucre glace
- 1 botte de persil frais
- 1 tête d'ail
- Cannelle et épices mélangées
- Huile d'olive et de toumesol
- Sel et poivre
- Jus de citron
- Farine
- Beurre



LE POULET CITRON ET OLIVES

ALGÉRIE

- 6 cuisses de poulet
- 150 g d'olives marinées dénoyautées
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 citrons confits
- Quelques branches de persil et de coriandre
- 1 à 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 pincée de safran en poudre
- Sel et poivre

© N.S. CD54

- 1 Hachez finement l'oignon, l'ail, la coriandre et le persil. Coupez en morceaux les citrons confits. Mélangez le tout dans un récipient avec les cuisses de poulet, l'huile, le gingembre, le safran. Laissez mariner 2 heures.
- 2 Dans une marmite, faites revenir la préparation à feu vif quelques minutes puis baissez le feu, ajoutez un peu d'eau, de sel et de poivre. Laissez cuire à feu doux en remuant régulièrement pendant 30 à 45 minutes. Ajoutez les olives 10 minutes avant la fin de la cuisson.
- 3 Servez !



LE GÂTEAU CHOCO-MERINGUE

ARMÉNIE

- 8 œufs
- 300 g de sucre en poudre
- 150 g de beurre
- 250 g de crème épaisse
- 1 yaourt nature
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 200 g de farine
- 2 cuillères à soupe de cacao noir en poudre
- Décor : lait, cacao, sucre

© N.S. CD54

- 1 Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6). Dans deux récipients, cassez les œufs en séparant les jaunes et les blancs d'œufs. Avec les jaunes d'œufs, mélangez 250 g de sucre et le beurre en petits morceaux, réservez. Dans un autre récipient, à l'aide d'un fouet, mélangez la crème fraîche, le yaourt et le bicarbonate de soude, laissez monter le mélange. Mélangez les deux préparations, y ajouter la farine et le cacao.
- 2 Disposez dans le fond d'un grand moule rectangulaire le papier cuisson et un peu de beurre (facultatif). Versez la pâte et enfouez pour 30 minutes.
- 3 Avec un batteur, montez les blancs en neige au bain-marie. Ajoutez petit à petit le reste du sucre. La préparation est prête quand les blancs durcissent et collent aux parois du récipient. Quand le gâteau est cuit, étalez la meringue sur toute la surface.
- 4 Décorez ! Faites chauffer 2 cuillères à soupe de lait, 2 cuillères à soupe de cacao en poudre et une cuillère à café de sucre. Décorez le gâteau à l'aide d'une cuillère.

LES PAINS AU FROMAGE



GÉORGIE



- 1 Dans un grand récipient, mélangez la farine, une grosse pincée de sel, la levure (délavée dans un peu d'eau tiède) et un peu de sucre (10-15g). Travaillez la pâte à la main jusqu'à former une boule homogène. Couvrez le récipient et laissez reposer et monter la pâte pendant une heure.
- 2 Râpez et mélangez les fromages. Préchauffez le four à 250°. Façonnez 2 boules de pâte et recouvrez d'un chiffon propre pendant 10 minutes.
- 3 Étalez la pâte au rouleau à pâtisserie (1 cm d'épaisseur), parsemez-la de fromage, reformez une boule puis étalez cette pâte à nouveau et parsemez de fromage. Battez l'œuf en omelette et badigeonnez-en la préparation.
- 4 Mettez le pain sur une plaque et enfournez pour 15 minutes environ en surveillant. A la sortie du four, étalez un peu de beurre sur le pain. Servez tiède ou froid.

- 750 g de farine
- 1 demie levure de boulanger fraîche
- 250 g de feta
- 100 g de gouda
- 1 œuf
- Sel, sucre et beurre

© N.S. CD54

LES PETITS PALETS DE DAMES



FRANCE



- 1 Préchauffez le four à 220°. Faites fondre le beurre.
- 2 Dans un récipient, mélangez le beurre fondu et le sucre.
- 3 Ajoutez l'œuf entier, la farine et les pépites de chocolat.
- 4 Sur une plaque de cuisson allant au four et recouverte d'un papier sulfurisé, disposez des petits tas de pâte, bien espacés, à l'aide d'une cuillère.
- 5 Mettez au four et laissez cuire environ 5 minutes. laissez refroidir sur une grille.
- 5 Dégustez !

- 60 g de beurre
- 60 g de sucre
- 75 g de farine
- 1 œuf
- 1 paquet de pépites de chocolat

© N.S. CD54



LE TAJINE D'AGNEAU MAROC



- 1 kg de viande d'agneau en morceaux
- 500 g d'oignons
- 500 g de tomates
- 500 g de carottes
- 500 g de pommes de terre
- 500 g de petits pois
- 1 citron confit
- 1 tête d'ail
- 1 botte de persil frais
- Huile d'olive et de tournesol
- Mélange d'épices : safran, gingembre...
- Sel et poivre

© N.S. CD54

- 1 Hachez le persil et l'ail, puis mélangez avec l'huile de tournesol, les épices, le citron confit, le sel et le poivre. Laissez mariner la viande dans cette préparation.
- 2 Lavez et épluchez les oignons, les carottes et les pommes de terre. Coupez les oignons et les tomates en tranches, les carottes en bâtonnets et les pommes de terre en lamelles. Réservez. Retirez la viande de sa marinade. Réservez.
- 3 Dans le fond d'un plat à tajine, disposez en couches successives les oignons, la viande, les carottes, les petits pois, les pommes de terre et enfin les tomates. Arrosez d'huile d'olive. Couvrez le tajine et mettez-le sur le feu. Laissez cuire pendant 1 heure 30.
- 4 Surveillez bien la cuisson, de temps en temps récupérez le jus de cuisson sur les côtés du plat et arrosez la préparation. C'est prêt !



LA SALADE MULTICOLORE RUSSIE



- 250 g de pommes de terre
- 250 g de carottes
- 3 œufs
- 1 betterave rouge précuite
- 4 grandes tranches de saumon fumé
- 200 g d'oignons
- Mayonnaise
- Coriandre et persil frais
- Poivre noir et sel

© N.S. CD54

- 1 Lavez et épluchez les pommes de terre et les carottes. Remplissez d'eau un faitout et faites cuire les légumes pendant ½ heure. Faites cuire dans une casserole d'eau les œufs pendant 10 minutes, puis égalez-les.
- 2 Râpez tous les ingrédients séparément : betterave, pommes de terre, carottes, œufs et couper en petites lamelles le saumon fumé. Hachez les oignons, la coriandre et le persil puis les mélanger avec la mayonnaise. Salez, poivrez.
- 3 Dans un grand plat de service, étalez successivement en minces couches les pommes de terre râpées, puis le mélange mayonnaise/oignons, puis la betterave râpée, puis les carottes râpées, puis le saumon en lamelles, et enfin les œufs râpés. Répétez l'opération dans le même ordre autant de fois que nécessaire.
- 4 Réservez au frais.

Les spécialités concoctées les 21 juin 2013 et 27 juin 2014

ENSEMBLE... PRENDRE LA VIE DU BON CÔTÉ

1. AUJOURD'HUI,

j'apprécie mon bonheur.

Je peux en décider dans une large mesure, car le bonheur dépend de moi et non des éléments extérieurs.

2. AUJOURD'HUI,

j'accepte que tous mes désirs ne se réalisent pas.

Je m'adapte aux exigences de mes proches, de mes activités, des circonstances.

3. AUJOURD'HUI,

je prends soin de moi.

Je soigne mon corps et l'entraîne sans excès, pour qu'il réponde à mes demandes.

4. AUJOURD'HUI,

j'enrichis mon esprit.

J'évite de paresser. Je choisis des lectures qui demandent réflexion et développent mon esprit.

5. AUJOURD'HUI,

j'exerce mon âme.

Je rends discrètement service à quelqu'un. A titre d'exercice, j'accomplis deux tâches que je n'ai pas envie de faire.





6. AUJOURD'HUI,

je suis aimable.

Je soigne ma présentation. J'agis avec courtoisie. je complimente volontiers, sans critiquer, sans me plaire.

7. AUJOURD'HUI,

je m'efforce de vivre uniquement cette journée, sans essayer de résoudre tous mes problèmes à la fois.



8. AUJOURD'HUI,

j'établis un emploi du temps précis.

Quels que soient les changements, ce plan élimine les deux poisons que sont l'indécision et la précipitation.

9. AUJOURD'HUI,

je m'isole au calme pendant une demi-heure pour me détendre.

C'est l'occasion de méditer pour élargir la perspective de ma vie.

10. AUJOURD'HUI,

j'ai confiance.

Je ne crains pas d'apprécier ce qui est beau, d'aimer ni de croire à l'amour de ceux que j'aime.

MES PETITS BONHEURS

Nommez dix situations ou événements qui vous procurent du plaisir ou du bonheur. Formulez vos énoncés en termes positifs, utilisez des mots ou expressions qui traduisent un état favorable. Soyez positive !

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

4.....

.....

5.....

.....

6.....

.....

7.....

.....

8.....

.....

9.....

.....

10.....

.....

MES DIX COMMANDEMENTS DU BONHEUR

Rédigez dix commandements qui vous permettront de favoriser votre cheminement personnel. Ce sont les moyens que vous vous donnez pour être heureuse. Identifiez celui qui vous tient le plus à coeur et réalisez-le dans le mois qui suit.

- 1.....
.....
- 2.....
.....
- 3.....
.....
- 4.....
.....
- 5.....
.....
- 6.....
.....
- 7.....
.....
- 8.....
.....
- 9.....
.....
- 10.....
.....

SUIS-JE HEUREUSE ?

Définissez de vos propres mots votre notion du bonheur.

.....
.....

Qu'est-ce qui vous apporte le plus de bonheur
dans la vie et pourquoi ?

.....
.....

Quels sont les bienfaits, tant physiques que
psychologiques, que vous apporte le fait d'être heureuse ?

.....
.....

Êtes-vous à l'écoute des occasions de bonheur
qui se présentent à vous ?

.....
.....

Quels moyens pouvez-vous employer pour être
davantage heureuse ?

.....
.....

Quel est votre plan d'action pour être heureuse dans la
semaine à venir ? Citez cinq actions à entreprendre.

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

1. AYEZ CONFIANCE EN VOUS

Sans estime de soi, point de qualité de vie.

Déterminez vos forces et vos faiblesses, acceptez-les et tirez-en parti.

2. ACCEPTEZ LES COMPLIMENTS

Nous avons toutes besoin de nous rappeler de signes de reconnaissance positifs, d'autant plus lors de moments difficiles.

3. ENTRETENEZ VOS RELATIONS FAMILIALES ET AMICALES

Manquer d'égard envers ces personnes, c'est peut-être se priver de partager joies et peines.

4. OFFREZ VOTRE AIDE ET ACCEPTEZ D'EN RECEVOIR

5. ÉTABLISSEZ UN BUDGET RÉALISTE

C'est un moyen d'éviter les soucis financiers, source de stress.

6. FAITES DU BÉNÉVOLAT

Vous engager dans des activités que vous jugez importantes vous procurera un sentiment d'utilité et de satisfaction.

7. GÉREZ EFFICACEMENT VOTRE STRESS

8. SOYEZ À L'ÉCOUTE DE VOS ÉMOTIONS

Nous avons toutes besoin de trouver une façon constructive d'exprimer nos colères, peines, joies et peurs.

9. SOYEZ EN PAIX AVEC VOUS-MÊME

Apprenez à vous connaître, trouvez ce qui vous rend vraiment heureuse et cherchez un équilibre entre ce que vous pouvez et ne pouvez pas changer.

ENSEMBLE... PRATIQUER LA RELAXATION

Techniques d'auto-massage chinois "Do In"

CALMER L'ESPRIT ET HARMONISER LE COEUR

- > Frottez vos mains
- > Frottez vigoureusement le visage
- > Frottez le cuir chevelu avec les doigts placés en peigne, du front vers l'arrière du crâne, plusieurs fois

CHASSER LES MAUVAISES PENSÉES

- > Frottez vos mains
- > Massez le front plusieurs fois en commençant par la main gauche et en terminant par la main droite

ÉVEILLER L'AUDITION

- > Frottez vos mains
- > Massez les oreilles
- > Frappez le tambour céleste neuf fois

NOURRIR LE FOIE

- > Frottez vos mains
- > Chauffez vos yeux puis massez-les doucement

STIMULER L'ÉNERGIE VITALE

- > Frottez vos mains
- > Massez le Dan Tian (point situé quelques centimètres sous le nombril) avec les mains à plat

STIMULER L'ÉNERGIE VITALE

- > Frottez vos mains
- > Massez l'occiput avec les deux mains

NOURRIR LA RATE

- > Posez la main gauche sur la lèvre supérieure, la droite sous la lèvre inférieure
- > Frottez latéralement neuf fois
- > Inversez les mains et recommencez neuf fois

STIMULER L'ÉNERGIE ESSENTIELLE

- > Frottez vos mains
- > Frottez le Ming Men (point situé sur la colonne vertébrale à la même hauteur que le nombril) et les reins avec les poings fermés

DÉGAÛGER LES VOIES RESPIRATOIRES

- > Frottez vos mains
- > Massez vigoureusement le nez avec la paume des pouces

CALMER L'ESPRIT "WON WEI"

- > Mettez le pouce au point Lao Gong, au centre de la paume des mains
- > Fermez les poings pour garder l'énergie et concentrez-vous quelques secondes

Par Corinne Hammer, relaxologue.

ENSEMBLE...

VERS L'EMPLOI ET LA FORMATION

1. SE CONNAÎTRE

Faites un point sur vos compétences et connaissances (fiches métiers sur pole-emploi.fr).

Prenez en compte vos goûts, centres d'intérêt, valeurs personnelles, souhaits et ambitions.

Renseignez-vous sur les conditions de travail que vous acceptez ou non (travail matinal ou tardif, le week-end, seul ou en équipe...).

2. IDENTIFIER LES MÉTIERS

Trouvez des premières pistes de métiers (voir lesmetiers.net, rubrique *Orientation*).

Étudiez ces pistes : regardez les vidéos relatives aux métiers

résultant des tests. Notez les métiers qui vous intéressent.

Confrontez ces pistes à la réalité du marché du travail.

> Regardez les propositions d'emploi existantes sur le site statsemploi-lorraine.com.

Cette étape est importante car l'emploi que vous envisagez n'est peut-être pas recherché par les employeurs locaux. Les métiers porteurs dans la région de Longwy concernent les services à la personne, la grande distribution et la restauration.

Les métiers qualifiés très recherchés nécessitent souvent une formation ; les emplois non qualifiés sont accessibles à toute personne motivée mais subissent une certaine concurrence.

> Consultez le site **pole-emploi.fr** et regardez attentivement le descriptif des emplois. Vous aurez ainsi une visibilité en termes de mobilité, diplômes et compétences attendus par les recruteurs.

Validez ou invalidez des pistes en réalisant des enquêtes professionnelles ou des périodes de stage en entreprise.

> *Périodes de mise en situation en milieu professionnel*
PMSMP : convention de stage réalisée par Pôle Emploi.

3. CHOISIR ET ORGANISER

Identifiez les actions à entreprendre et planifiez les étapes à réaliser et les personnes qui pourront vous être utiles.

Recherchez si nécessaire une formation (voir **lorpm.eu**).

> **L'AFPA** est l'un des organismes de formation les plus importants. Les formations

sont rémunérées, vous pouvez être logée et surtout, vous apprenez le métier en effectuant ses gestes. En général, le nombre d'heures théoriques est très faible (5 heures par semaine en moyenne). Afin de préparer l'entrée en formation une remise à niveau des connaissances est proposée. Tenez également compte de vos contraintes et de votre environnement, familial par exemple.

Pour vous aider dans la réflexion d'un projet, vous pouvez également :

> Si vous êtes inscrite à **Pôle Emploi**, rencontrez un conseiller afin d'obtenir de l'aide sur l'orientation professionnelle, des accompagnements renforcés existent.

> Si vous êtes bénéficiaire RSA, le **GRETA** peut vous accompagner dans le cadre de la mesure Accompagnement Intermédiaire ; adressez-vous à votre référent RSA.

Par Alexandre Krebs, référent insertion.

ENSEMBLE... S'ADONNER AUX LOISIRS

TECHNIQUES DE COUTURE (TOUS NIVEAUX)

OÙ ? Ecole élémentaire Marie Loizillon
(à l'arrière du bâtiment des associations)
Rue de la forêt à Mont-Saint-Martin

QUAND ? Mercredi à 14h

COMBIEN ? 45 € l'année

Inscription : se rendre sur place à l'horaire du cours



© STOCKVAULT.NET

TRAVAIL AUTONOME EN SALLE DE COUTURE

OÙ ? Centre social CAF Blanche-Haye
Avenue André Malraux à Longwy

QUAND ? Lundi et mardi à 14h (sauf vacances scolaires)

COMBIEN ? Cotisation annuelle de 17 € + de 9 à 22 €

les cours annuels selon le quotient familial

Inscription : se rendre sur place à l'horaire du cours

ACTIVITÉS EN FAMILLE AVEC L'ESPACE DE VIE SOCIALE

OÙ ? Centre socio-culturel Kriegel-Valrimont

Rue de Bordeaux à Mont-Saint-Martin

QUAND ? En fonction des activités

COMBIEN ? En fonction des activités

Prendre contact avec l'animatrice Sophie Bonk au 03 72 26 04 52

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

OÙ ? Salle Erckman-Chatrian

Rue Jeanne d'Arc à Mont-Saint-Martin

QUAND ? Mardi à 14h15

COMBIEN ? 65 € l'année

Inscription : se rendre sur place à l'horaire du cours

GYMNASTIQUE DOUCE POUR LES PLUS DE 55 ANS

OÙ ? Complexe sportif Terres de Mercy

Rue de la forêt à Mont-Saint-Martin

QUAND ? Lundi à 14h

COMBIEN ? 65 € l'année

Inscription : se rendre sur place à l'horaire du cours

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

OÙ ? Centre social CAF Blanche-Haye

Avenue André Malraux à Longwy

QUAND ? Mardi à 18h15

(sauf vacances scolaires)

COMBIEN ? Cotisation annuelle de 17 €

+ de 9 à 22 € les cours annuels selon le

quotient familial



© N.S CD54

Inscription : se rendre sur place à l'horaire du cours

EN PLUS...

QUELQUES ADRESSES UTILES

CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE MEURTHE-ET-MOSELLE

**Maison départementale des
solidarités (MDS) Longwy -
Mont-Saint-Martin**

Site principal Mont-Saint-Martin

28 rue André Pastant

54350 Mont-Saint-Martin

03 82 26 06 60

**Service économie solidaire et
insertion territoriale (SESIT)**

Maison du département

16 avenue de Lattre de Tassigny

54400 Longwy

03 82 39 59 57

**Protection maternelle et
infantile (PMI)**

Maison du département

16 avenue de Lattre de Tassigny

54400 Longwy

03 82 39 59 61

ÉPICERIE SOCIALE

Office de programmation et de
diffusion d'animations
municipales (OPDAM)

2 rue des Lupins

54350 Mont-Saint-Martin

03 82 26 33 08

CARSAT

Service social

3 avenue Raymond Poincaré

54400 Longwy

03 82 44 21 25

RAPPEL

- > **pole-emploi.fr** - Annonces, fiches métiers, gestion du dossier de demandeur d'emploi
- > **lesmetiers.net** - Tests "Pour quels métiers êtes-vous fait ?" en rubrique *Orientation*
- > **statsemploi-lorraine.com** - Le marché du travail lorrain
- > **lorrpm.eu** - Le portail lorrain d'information sur la formation, l'insertion, l'orientation et l'emploi

PORTES Z' OUVERTES*Association*

6 rue Charles Grein
54350 Mont-Saint-Martin
03 82 23 29 31

**CENTRE MÉDICO-
PSYCHOLOGIQUE**

Centre hospitalier Hôtel Dieu
4 rue Alfred Labbé
54350 Mont-Saint-Martin
03 82 44 75 45

ESPACE DE VIE SOCIALE

Centre socio-culturel
Kriegel-Valrimont
Rue de Bordeaux
54350 Mont-Saint-Martin
03 72 26 04 52

ESPOIR 54*Association*

5 avenue Hippolyte d'Huart
54400 Longwy
03 82 44 69 80

CLERO*Centre lorrain d'étude
et de recherche ornithologique*

11 avenue de la gare
54350 Mont-Saint-Martin
03 82 23 30 84

> 18 Territoires : Longwy



Préparation et partage de la repas ensemble : le 2 juin au CMS de Mont-Saint-Martin, était le dernier des ateliers thématiques de l'action "Se sentir mieux, ensemble".

Le CMS de **Mont-Saint-Martin** et ses partenaires ont initié l'action "Se sentir mieux, ensemble". Ou comment, entre exercices de relaxation et travail sur l'image de soi, rapprocher des êtres isolés.

Brèves de territoire

LA PÊCHE DU POISSON

Huisigney Godbauge : Le pont qui jette au-dessus de l'ancienne voie ferrée est en cours de démolition. En mauvais état, n'ayant plus aucune utilité, il va être remplacé par un rétroajustement, dont les matériaux proviennent du chantier de contournement d'Eschbeival. Les travaux ont été programmés du 1^{er} juillet au 12 août, période où la circulation est moins dense. En effet, la route doit être coupée. Deux déviations sont mises en place : l'une pour rejoindre Luxembourg via Longwy et Longlaville, l'autre Eschbeivallette, via Andilly-le-Tiche. Ce projet global de population entièrement prise en charge par le conseil général : 310 000 €.

SÉRIABILISATION NUTRITIVE

Villempy : À la fin de l'année scolaire, les 138 élèves de 6^e, de 5^e et 4^e de la section d'enseignement général et professionnel adapté et Ulis (unités localisées pour l'inclusion scolaire) du collège Théodore-Monod de Villempy ont participé à une séance de nutrition leur expliquant comment faire les bons choix alimentaires pour être bien dans son corps, notamment la composition d'un petit déjeuner équilibré. L'éducation à la santé est définie sous forme d'un programme d'action dans le projet d'établissement des collèges. Il est mis en œuvre et s'incarne par le comité d'éducation à la santé et la citoyenneté (Cesc).



Être ensemble pour être bien

Une odeur de poulet au citron se dégage du centre médico-social (CMS) de Mont-Saint-Martin. Ce premier jour de l'été s'achève, sur un convivial repas, l'action "Se sentir mieux, ensemble". Destinée à créer du lien social, elle a réuni, en mai et juin derniers, une quinzaine de femmes autour de l'équilibre alimentaire, de la relaxation ou de la découverte du patrimoine local, des thèmes expressément demandés par les participantes.

Cinq semaines durant, ces femmes en situation d'isolement ont été accompagnées par les assistantes sociales et conseillères en économie sociale et familiale du conseil général, de la caisse de retraite CARSA¹⁰ et de l'épicerie sociale saint-martinoise OPDAM¹¹, avec le soutien du CCAS¹² et de la ville de Mont-Saint-Martin.

Confiance en soi

"L'objectif de cette action est de redynamiser la personne dans son environnement quotidien", explique Laurence Cristelli, assistante sociale au CMS. On a constaté un gain de confiance personnelle au fil des ateliers. Un véritable échange s'est créé au sein de ce groupe composé de femmes ciblées pour leur situation, d'autant que certaines ne se connaissaient pas auparavant. Aujourd'hui, c'est un vrai bonheur de constater qu'elles partagent et prennent elle-même le groupe en main.

À le voir joyeusement préparer les spécialités maghrébines et arméniennes, on peine à croire que les participantes étaient réservées lors des premiers rendez-vous. Mais l'ambiance bon enfant des ateliers - l'animation coiffe et esthétique autour de l'image de soi - a particulièrement plu aux participantes - a vite pris le pas sur les inquiétudes de chacune. Orfi et Theiza partagent avec enthousiasme leur intérêt pour l'action : "Ça fait du bien de sortir de chez soi, de voir d'autres personnes. Être ensemble, apprendre d'autres choses, ça change".

En apprivoisant leurs craintes, ces femmes se sont progressivement intégrées dans la dynamique de confiance en soi souhaitée par les organisateurs. L'une d'elles s'est inscrite à des cours de français, une autre a modifié ses horaires de travail afin de ne pas manquer de séances. Pour toutes, l'action "Se sentir mieux, ensemble" a été l'occasion d'envisager leur quotidien sous un angle nouveau. Et la participation active des professionnelles aux animations a permis un rapprochement mutuel. Prêtes à renouveler l'expérience ? "Nous voudrions tenter une nouvelle aventure, toutes ensemble", affirme-t-elle finalement. ■

10. Pôle de la CMS de Mont-Saint-Martin : 03 82 20 06 00 - l.cristelli@cg54.fr

- 11. Caisse d'épargne retraite de Lorraine - Carimil.
- 12. Pôle de gestion et de diffusion des animations municipales.
- 13. Centre communal d'action sociale.

MONT-SAINT-MARTIN

La santé au centre d'ateliers thématiques

Depuis le 17 mai et jusqu'au 21 juin, des ateliers thématiques sont proposés aux personnes bénéficiaires de l'épicerie sociale municipale et/ou fréquentant le centre médico-social de Mont-Saint-Martin.

À l'origine des ateliers thématiques, il y a une volonté d'action participative et la proposition d'une démarche participative des usagers des services sociaux sous l'égide du conseil général de Meurthe-et-Moselle, de l'épicerie sociale municipale et du centre communal d'action sociale (CCAS) de Mont-Saint-Martin, du service social de la Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail (Carsat) de Longwy, et du centre médico-social (CMS) de Mont-Saint-Martin.

En effet, un groupe santé s'est constitué avec les référents sociaux (assistantes sociales, conseillères en économie sociale et familiale) et des personnes fréquentant l'épicerie sociale et le CMS de Mont-Saint-Martin.

Ce groupe s'est réuni à plusieurs reprises afin d'échanger sur le thème de la santé.

Les personnes ont évoqué, lors de ces rencontres, leurs attentes, parmi lesquelles : comment assurer une alimentation équilibrée et variée à ses enfants ? ; savoir gérer le stress et les moments difficiles de la vie ; partager des moments de convivialité ; pouvoir échanger, discuter avec d'autres personnes afin de favoriser le lien social ; comment prendre soin de soi (soin de la peau, des cheveux) à moindre coût ? ; proposer des moments de découverte, de loisirs à ses enfants.



Les participantes lors de la session étirements et relaxation, avec la participation de Corinne Hummer, relaxologue.

11/04/13

Ces préoccupations sont partagées par les participantes. Ainsi, un programme a été établi, reprenant les attentes de chacune des participantes avec des intervenants spécialisés pour chaque séance.

Gérer

le stress

En fin de session, Laurence Cnoscitelli, assistante sociale et conseil général de Meurthe-et-Moselle au CMS de Mont-Saint-Martin, proposera un bilan individuel afin d'évaluer l'impact des séances sur la vie quotidienne et la satisfac-

tion par rapport au contenu de l'atelier pour chaque participante.

Il s'agit également d'identifier de nouvelles attentes en termes d'insertion, de santé et de rechercher les moyens à mettre en œuvre pour y parvenir.

L'action se déroule sous forme de sessions thématiques toutes les semaines du 17 mai au 21 juin.

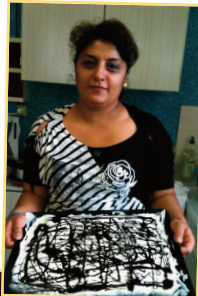
Au programme, quatre sessions techniques : les besoins alimentaires selon les âges (avec la participation de Catherine Buzy, puéricultrice

en protection maternelle et infantile) et ateliers et relaxation (avec la participation de Corinne Hummer, relaxologue), gérer le stress et les émotions (avec la participation de Virginie Valiani, psychologue de l'association Espoir 54), image de soi : le soin de la peau, des cheveux et du visage (avec la participation d'Amandine Terrier, esthéticienne et de Céline Genot, coiffeuse).

Deux sessions festives sont prévues avec une visite guidée du jardin médiéval de Léglise romane, suivie d'un goûter

avec les enfants (participation de Robert Vilaine, guide nature de l'association "Clos", centre kanak d'étude et de recherches ornithologiques) et à préparer et partager ensemble le repas où les enfants sont invités.

Renseignements et inscriptions : épicerie sociale municipale, 2, rue des Lupins, Mont-Saint-Martin, contact : Julia Ferrai au 03 82 26 33 08 du lundi à vendredi de 9 h à 11 h 30 (sauf le mercredi).



SOCIAL

ateliers pour vaincre l'isolement

Ensemble, c'est mieux !

Des ateliers de rencontres et d'échanges pour vaincre l'isolement et ses difficultés. C'est ce que propose la municipalité de Mont-Saint-Martin et ses partenaires, à destination des personnes se trouvant dans cette situation. Explications.

Les dames fréquentant l'épicerie sociale de Mont-Saint-Martin ont récemment participé à des ateliers intitulés « Se sentir mieux ensemble », organisés par Julia Ferrai, conseillère en économie sociale et familiale à l'OPDYM de la commune.

Au programme : danse, fitness, lacrimatin aux herbes de Mercy avec un professeur du complexe sportif, explications des campagnes de prévention de la sécurité sociale avec les animalistes de la Caisse primaire d'assurance-maladie de Longwy, gestion du stress et des émotions avec la psychologue Virginie Valiani, etc.

C'est la suite des ateliers organisés l'an dernier en direction d'un public de personnes en situation d'isolement. Des personnes qui ont besoin de rencontres et d'échanges pour vaincre leurs difficultés à s'insérer », rappelle Julia Ferrai.

En 2013, les thèmes abordés étaient : les besoins alimentaires, selon les âges ; des exercices pour rester en forme, comme les étirements et la relaxation ; l'image de soi avec



Les référents sociaux et les personnes fréquentant l'épicerie sociale ont réalisé divers ateliers en commun, afin de vaincre l'isolement et de « se sentir mieux ensemble ». Photo U.

des conseils pour le soin de la peau, des cheveux et du visage...

À l'origine de ces actions répétées se trouve une volonté

d'action partenariale et la proposition d'une démarche participative des usagers des services sociaux saint-martinols. En effet, depuis deux ans, un

groupe santé s'est constitué avec les référents sociaux et des personnes fréquentant l'épicerie sociale et le centre communal d'action sociale (CCAS) de

Mont-Saint-Martin. Lors de ces rencontres, la vingtaine de personnes concernée a évoqué ses attentes tout en partageant des moments de convivialité. Ceci afin de pouvoir échanger, discuter avec d'autres et ainsi favoriser la création de lien social. Ces préoccupations sont partagées par les partenaires de la Ville.

Ainsi, un programme a été établi reprenant les attentes de chacune des participantes avec des intervenants spécialisés invités pour chaque séance. Ces ateliers thématiques, organisés par les services sociaux du Département, permettent de pouvoir identifier de nouvelles attentes en terme d'insertion de santé et aussi de rechercher les moyens à mettre en œuvre pour y parvenir. Ceci avec grâce à l'aide de des assistantes sociales Nathalie Aubertin et Hélène Joly de la Carsat Nord-Est, et de Laurence Criscitelli du conseil général de Meurthe-et-Moselle.

Cette série de rendez-vous s'est terminée par un grand moment convivial : la préparation et le partage d'un repas pris en commun.

POLITIQUE

à mont-saint-martin

Un président à l'épicerie



Nouveau président du conseil général, Mathieu Klein a effectué une visite du territoire de Longwy. À Mont-Saint-Martin, le patron du Département s'est rendu à l'épicerie sociale en compagnie de Christian Ariès, président de la communauté de communes et du maire Serge De Carli. Après une présentation de la structure par sa responsable Julia Ferrai et des explications complémentaires par Fabrice Alau, directeur du Centre communal d'action sociale, Mathieu Klein a dialogué avec des personnes fréquentant l'épicerie, mais aussi avec des éducateurs, des assistantes sociales et le personnel de l'épicerie.

Pour mémoire, cette réalisation du CCAS est au service des Saint-Martinols en difficultés. Tous peuvent y trouver des produits alimentaires, d'hygiène et d'entretien en libre-service et à des prix très bas. Ce sont 360 personnes qui bénéficient de cette épicerie sociale, représentant 72 familles.



NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page below the yellow header.

NOTES

Dotted lines for writing notes.

SE SENTIR MIEUX, ENSEMBLE

Avec la participation des partenaires

JAMAL

AMANDINE

LAURENCE

JULIA

MARIE

ALEXANDRE

HÉLÈNE

NATACHA

NATHALIE

CÉLINE

ÉMILIE

VIRGINIE

CORINNE

CATHERINE

KARINE

MAISON DÉPARTEMENTALE DES SOLIDARITÉS
LONGWY - MONT-SAINT-MARTIN

SITE PRINCIPAL MONT-SAINT-MARTIN

