

Aujourd'hui 8,7 millions de Français vivent sous le seuil de pauvreté, avec moins de 980 euros par mois, c'est 700 000 de plus qu'en 2008. Le constat est alarmant : il montre à quel point la crise économique qui touche la France depuis six ans a un effet ravageur. (Observatoire national de la pauvreté). C'est la première fois depuis une quinzaine d'années que l'on observe une croissance aussi marquée de la pauvreté [...] On l'explique par l'augmentation du chômage de grande durée, le découragement devant l'emploi, la proportion des chômeurs non-indemnisés qui s'accroît avec le chômage de longue durée. Tout cela a pesé plus sur les Français les plus pauvres que sur la moyenne des Français.

SOMMAIRE

Les antibiotiques	2
Le médicament	2
Le cancer du sein	2
Le Bonheur des Enfants	3
Montreux Sport	3
Prévenez la grippe	4
Conférences-débats	4
Contacts utiles	4

JOURNAL DU CCAS

De Montreux-Vieux

ANNEE 2014 N° 6

DECEMBRE

Le mot du président

L'année qui vient de s'écouler a permis une nouvelle fois au Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) d'apporter assistance morale, administrative et parfois financière aux ménages en difficulté de notre collectivité.

Avec l'association « Partage Solidarité Regroupement » (PSR), qui est plus particulièrement connue pour sa banque alimentaire, notre Commune dispose donc de deux associations caritatives complémentaires de grande qualité.

C'est grâce à de nombreux bénévoles que tout devient possible. Monsieur Michel HAEMMERLE et Madame Bernadette GASSMANN animent avec détermination et efficacité leurs équipes respectives. Qu'ils soient ici tous félicités et remerciés pour leur engagement et leur dévouement au service des plus démunis de nos concitoyens.

Le Journal du CCAS qui vous est proposé contient quantité d'informations relatives à la santé, au bien-être et aux démarches administratives à connaître pour l'accès à la solidarité. Il s'adresse naturellement à toute la population, et je vous en souhaite bonne lecture.

André TRABOLD, Maire

Etre bénévole...

La loi ne définit pas le bénévolat et c'est ce qui caractérise sa particulière souplesse. Cependant, le Conseil économique, social et environnemental a précisé ce concept en février 1993. Il donne une définition intéressante et généralement reprise du bénévole : *"Est bénévole toute personne qui s'engage librement pour mener une action non salariée en direction d'autrui, en dehors de son temps professionnel et familial."*

Plus de 14 millions de bénévoles œuvrent aujourd'hui dans le paysage associatif français. Se sentir utile et faire quelque chose pour autrui est le moteur de ces bénévoles qui s'impliquent dans des domaines d'activité aussi divers que le sport, la culture ou les loisirs, l'humanitaire, la santé ou l'action sociale, la défense des droits ou encore l'éducation. Le bénévole occupe une place spécifique dans la société civile, complémentaire et non concurrentielle au travail rémunéré. Il apporte sa contribution à des organismes existants, en tant qu'acteur de renouvellement, de complément de soutien ou d'innovation en respectant les principes fondamentaux suivants :

- ♦ Le bénévolat est un **choix volontaire** prenant appui sur des motivations et des options personnelles, lesquelles sont très diverses : être utile à la société, défendre une juste cause, occuper son temps libre, voire... compléter son *curriculum vitae*.
- ♦ Le bénévolat doit être **accessible à toute personne** indépendamment du sexe, de l'âge, de la nationalité, de la race, des options philosophiques ou religieuses, ou encore de la condition physique, sociale, matérielle.
- ♦ Le bénévolat se réalise dans une **approche éthique et humanitaire** en respectant la dignité humaine.
- ♦ Le bénévolat est **attentif aux besoins dans la société** et stimule la participation de la collectivité pour y répondre.
- ♦ Le bénévolat favorise l'initiative, la créativité et l'esprit de responsabilité ainsi que l'**intégration et la participation sociales**.



Les antibiotiques :

5 règles d'or pour préserver leur efficacité.

L'efficacité des antibiotiques dépend du **bon suivi de la prescription** faite par votre médecin. Voici 5 règles d'or pour contribuer à préserver l'efficacité des antibiotiques :

1. veiller à bien respecter la dose et la durée d'un traitement antibiotique ;
2. ne pas arrêter un traitement prématurément. Même si l'état s'améliore, l'antibiotique doit être pris jusqu'au bout ;
3. ne pas donner son traitement à quelqu'un d'autre. Un antibiotique est spécifique à chaque personne ;
4. ne pas réutiliser un antibiotique plus tard, une fois le traitement terminé ;
5. en cas de doutes ou d'effets indésirables, demander conseil à son médecin.

Préserver aujourd'hui et ensemble les antibiotiques, c'est permettre à chacun de bénéficier de leur efficacité le jour où ils seront vraiment nécessaires ! **Les antibiotiques, utilisés à tort deviendront moins forts.**

Le médicament n'est pas un produit comme les autres

Le médicament contient des substances actives qui ont des effets sur votre organisme. Il est là pour soigner, mais s'il est mal utilisé, il peut être dangereux. Suivez la prescription de votre médecin ou les conseils de votre pharmacien.



Pour ne plus prendre n'importe quel médicament, n'importe comment, faites (ou faites faire) le ménage dans votre armoire à pharmacie !

Vous verrez qu'il y a toujours fort à faire, quand on s'attaque au

problème... !

- Vérifier les dates de péremption.
- Enlever tout ce qui n'est pas le traitement en cours. Prenez l'habitude de rapporter les médicaments non terminés au pharmacien, cela vous aidera à faire place nette.
- Ne jamais reprendre, sans l'avis préalable de son médecin, un traitement prescrit quelque temps plus tôt (antibiotiques, anti-inflammatoires).
- À fortiori, ne jamais accepter un remède d'un proche et ne pas puiser dans la réserve du conjoint !

Aujourd'hui le cancer du sein concerne 1 femme sur 8 !



Plus un cancer du sein est détecté tôt, plus les chances de guérison sont importantes. Grâce au dépistage précoce, la moitié des cancers du sein sont décelés. Ce niveau de détection permet d'atteindre de très hauts taux de guérison tout en réduisant considérablement l'agressivité des traitements appliqués.

L'importance du dépistage précoce :

A partir de 50 ans : Votre médecin traitant ou votre gynécologue vous fera pratiquer une mammographie tous les 2 ans au minimum, tous les ans s'il estime cela nécessaire. En France, le "dépistage organisé" est accessible aux femmes à partir de 50 ans et jusqu'à 74 ans.

Les facteurs de risque : Le cancer du sein est une maladie multifactorielle : sa survenue peut avoir plusieurs causes. On connaît un certain nombre de ses facteurs de risque, même s'il existe encore des incertitudes quant à leur poids dans la manifestation de ce type de cancer. Les principaux facteurs de risque sont les suivants: le sexe (plus de 99 % de ces cancers touchent les femmes), l'âge (les deux tiers des cancers se déclarent après 50 ans), les antécédents personnels de cancer, les antécédents familiaux de cancer, certaines prédispositions génétiques. **S'y ajoutent des facteurs externes, liés à l'environnement ou aux conditions de vie :** le tabagisme, la consommation d'alcool, le surpoids et la sédentarité, ou encore l'exposition de l'organisme à certaines hormones, notamment les œstrogènes de synthèse (lors de traitements hormonaux substitutifs après la ménopause, par exemple).



C'est avec beaucoup de joie que «Le Bonheur des Enfants» a contribué à la préparation de la commémoration du 7 août.

19 costumes ont été confectionnés par les bons soins de Marianne STALDER (présidente), Nathalie GIRARDOT (bénévole) en étroite collaboration avec Madame TRABOLD et quelques conseillères. Ces tenues sont destinées à être rapidement portées puisque des cours de folklore alsacien vont être mis en place.

A ce titre, Le Bonheur des Enfants tient à remercier chaleureusement Nathalie GIRARDOT qui assure gracieusement depuis 2 ans des cours de danse le mercredi

après-midi pour une quarantaine d'enfants.



Montreux- Sport ...un bel exemple !

Montreux-Sport association à vocation footballistique accueille, forme, éduque et entraîne pas moins de 130 licenciés de 5 à 50 ans, au plaisir du sport et au respect des individus et des règles.

L'ensemble de nos 89 jeunes sont de Montreux-Vieux et des villages environnants non pourvus d'infrastructures notamment, Chavannes sur l'Etang, Fontaine, Foussemagne, Magny, Montreux-Jeune, Romagny et Valdieu-Lutran. La particularité de Montreux-Sports réside dans son implication à générer l'esprit sportif auprès des jeunes et des adultes. Les membres du comité et les dirigeants sont tous bénévoles.

Montreux-Sports est un des rares clubs du Sundgau à pouvoir présenter des équipes de jeunes sans avoir recours à une entente et ceci grâce au travail effectué durant toutes ces années par le comité et la mise en place de l'école de foot par nos éducateurs diplômés.

Montreux-Sports aligne à ce jour 1 équipe de pitchounes (5 et 6 ans), 1 équipe de débutants (7 et 8 ans), 2 équipes de U11, 1 équipe de U13, 1 équipe de U15 et 3 équipes seniors dont l'équipe 1ère évolue en promotion d'honneur.

David Michel, le président, et son comité remercient tous les habitants de Montreux-Vieux pour leur accueil lors de la vente des cartes de membres.

La très bonne entente entre Montreux-Sports et la commune de Montreux-Vieux a largement contribué à l'amélioration des infrastructures et à la réussite de ces dernières années.

Contacts utiles

S.A.M.U. 15 Police secours 17 Pompiers 18
 Appel d'urgence européen 112
 Maltraitance Personnes Agées 39 77
 Femmes Infos Service (Violences) 39 19
 Drogues/Alcool/Tabac 113
 Hébergement d'urgence des personnes sans domicile fixe 115
 SOS Enfance Maltraitée 119
 Pôle Gérontologique "porte d'Alsace" 03 89 08 98 30
 Maison Départementale des Personnes Handicapées:
 • Colmar 03 89 30 68 10
 • Antenne de Mulhouse 03 89 60 81 83
 Espace Solidarité Altkirch (protection maternelle et infantile, protection de l'enfance, aide aux personnes et aux familles en difficultés) 03 89 08 98 98
 Le CAP (sur rendez-vous)
 - Centre de Soins des Dépendances 03 89 40 67 01

Les Membres du CCAS

Mme Beauseigneur, Mme Gautheron,
 Mme Grandgirard, Mme Haemmerlé,
 Mme Stojanov, Mme Veiry, Mme Witschger,
 Mr Conedera, Mr Dollé, Mr Gourdon,
 Mr Haemmerlé, Mr Trabold, Mr Vidale

Associations locales

Amicale des donneurs de sang :
 Eric BOUVET : 03 89 25 25 00
Amicale des Sapeurs Pompiers :
 Gérald RICHARD : 03 89 25 27 75
ASCL : Association Sports Culture et Loisirs
 Gérard BERCHIAT : 03 89 25 38 34
Association « Les Mésanges » :
 Marie-Louise BITTIGHOFFER : 03 89 08 59 51
Association des Sports Modérés
 Denis DE VITTORI : 03 89 25 25 72
Association « Méli-Mélo »
 Jean-Paul BIHR : 03 89 25 27 41
Association « Le Bonheur des Enfants » :
 Marianne STALDER : 03 89 08 97 57
Association des anciens combattants :
 Claude REVERCHON : 03 89 25 22 08
Chorale Sainte Cécile
 Andrée BARAT : 03 89 25 20 78
Conseil de Fabrique :
 Nicole DARCQ : 03 89 25 27 18
Montreux-Sports
 David MICHEL : 03 84 19 42 10
PSR : Partage Solidarité Regroupement :
 Bernadette GASSMANN : 03 89 25 08 01
Cette rubrique peut être enrichie. Merci de bien vouloir nous signaler tout ajout éventuel.

« Noël un
 moment de
 partage »



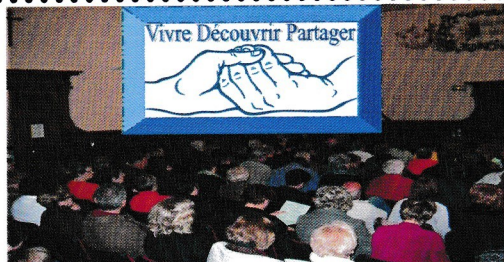
Un joyeux Noël et
 une bonne année



Chaque hiver, la grippe saisonnière touche des millions de personnes en France. Elle peut entraîner des complications graves, particulièrement chez les personnes fragiles. Elle est responsable d'un nombre élevé de décès chaque hiver.

La vaccination est le moyen le plus simple de se prémunir contre les risques de complication liés à cette infection. Comme chaque année, l'Assurance maladie prend en charge à 100% le vaccin pour les personnes ciblées par les recommandations vaccinales du Haut Conseil de la Santé Publique (HCSP).

**Prévenez la
 grippe
 Lavez vos mains!**



Dans le cadre de ses activités d'animation des actions de prévention sociale, le CCAS organise, avec la participation de l'ASCL et d'APALIB (La croisée des services), **des conférences-débats.**

Thèmes déjà abordés :

- "Le bien manger pour mieux vieillir",
- "La transmission du patrimoine et la succession : une nouvelle opportunité d'agir",
- "Comprendre et gérer son sommeil lors de l'avancée en âge",
- "Ensemble sur la route"
- "La gestion du stress"

Devant le succès de ces rencontres, les membres du CCAS vous proposeront d'autres conférences.

Venez nombreux ! Nous vous rappelons que ces conférences sont gratuites!