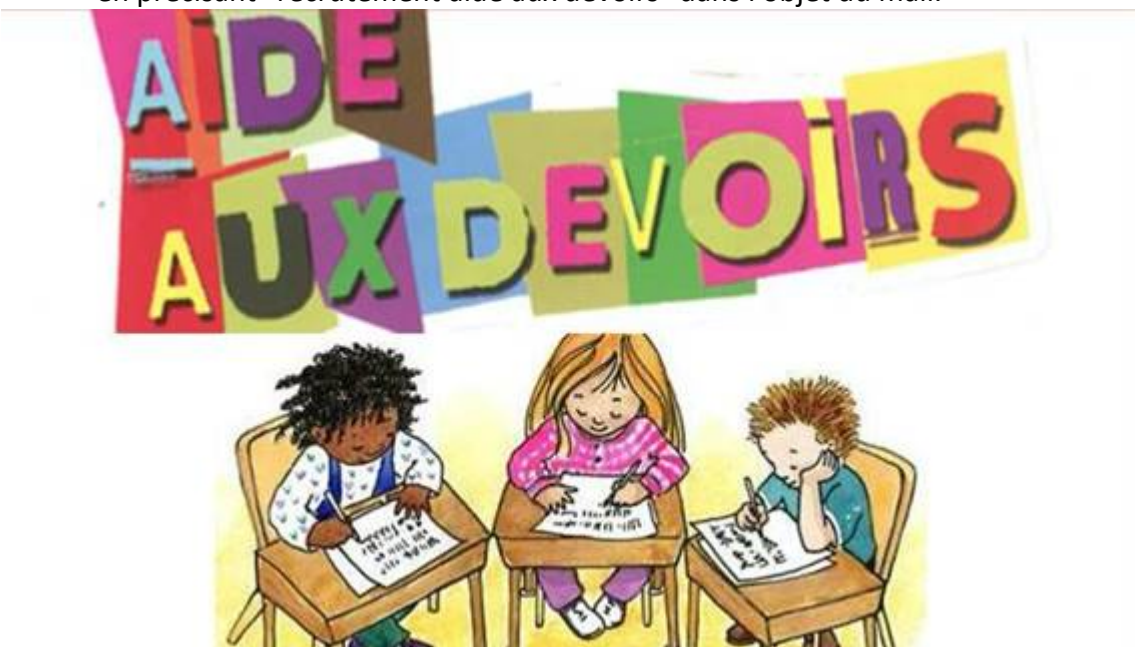
communication

De: communication
Envoyé: vendredi 6 janvier 2023 17:47
Objet: Ville Herserange - Info Mail n°370

- **Recrutement d'un(e) animateur(trice) AIDE AUX DEVOIRS**
  La Ville recherche un(e) animateur(trice) de l'activité d'Aide aux devoirs proposée aux élèves d'école primaire, pour chaque jour scolaire, de 16h30 à 18h.
  Cv et lettre de motivation sont à adresser à l'adresse suivante : c.michel@mairie-herserange.fr, en précisant "recrutement aide aux devoirs" dans l'objet du mail.



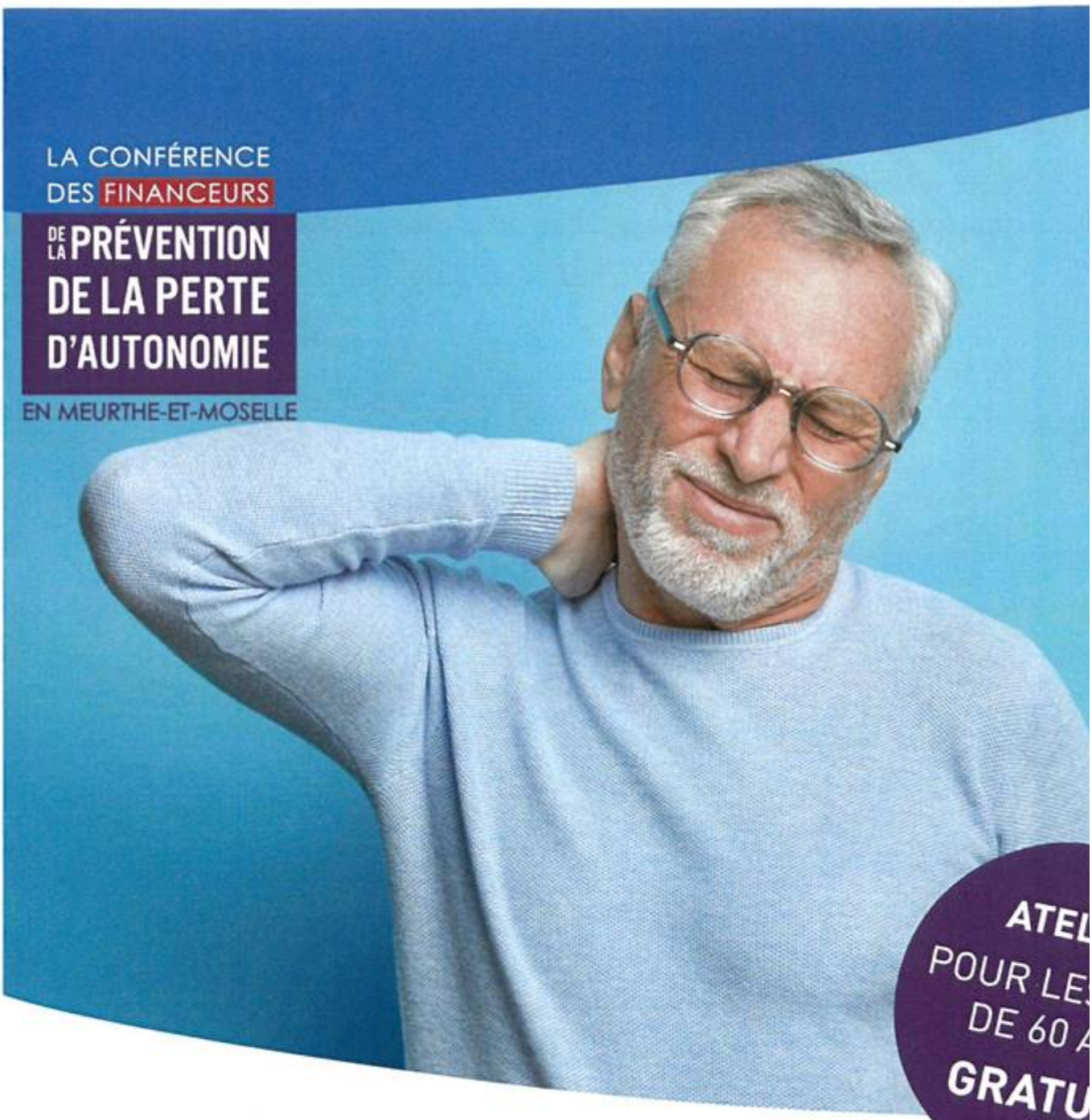
- **Tennis Club Herserange – Plateau GALAXIE**
  Le Tennis Club de Herserange organise un plateau Galaxie le samedi 14 janvier 2023 de couleur violet et rouge, à compter de 13h30 et peu importe ton niveau 😉
  Pour t'inscrire, rien de + facile! Il suffit de dire à tes parents d'appeler le numéro inscrit sur l'affiche (le monsieur s'appelle Gildas et il est tout gentil tu verras). Toutes les informations concernant cette journée y seront données.
  Ensuite, il ne te reste plus qu'à partager l'affiche, en parler à ton frère, ta sœur, ton cousin, ta voisine, à l'école, sur Fortnite et j'en passe !!
  Viens t'amuser chez nous, tu repartiras même avec un petit goûter et un prix 🎖️
  Fais rugir le champion qui est en toi 🥷 (on organisait pas de galaxie quand Nadal avait l'âge et le niveau d'y participer, sinon il serait venu c'est sûr !!!)

- **<u>CCAS ATELIER SENIORS – La douleur, mieux la comprendre</u>**
    - **<u>CCAS ATELIER SENIORS – La douleur, mieux la comprendre</u>**

Le CCAS de HERSERANGE, en lien avec la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'autonomie, organise un atelier "La douleur, mieux la comprendre" pour les personnes âgées de plus de 60 ans,
📅 les mardis 17 et 24 janvier 2023 et 07 et 14 février 2023
⏰ de 14h à 16h
📌à la Résidence Blanche de Castille
Cet atelier est animé par l'association Brain Up

Renseignements et inscriptions
en Mairie de Herserange - Mme Tasca - 03 82 26 06 76

LA CONFÉRENCE
DES FINANCEURS
DE LA PRÉVENTION
DE LA PERTE
D'AUTONOMIE
EN MEURTHE-ET-MOSELLE



ATEL
POUR LES
DE 60 A
GRATU

LA DOULEUR,
MIEUX LA COMPRENDRE

animé par un professionnel de l'association Brain Up

HERSERANGE
Résidence Blanche de Castille
Rue Blanche de Castille

LES MARDIS 17, 24 JANVIER ET 7, 14 F
de 14h00 à 16h00

- **<u>CCAS ATELIER SENIORS – Initiation aux gestes et postures</u>**

Le CCAS de HERSERANGE, en lien avec la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'autonomie, organise un atelier "Initiation aux gestes et postures pour les personnes âgées de plus de 65 ans

le jeudi 02 février 2023
de 10h à 12h
à la Résidence Blanche de Castille

Renseignements et inscriptions
en Mairie de Herserange - Mme Tasca - 03 82 26 06 76

LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE EN MEURTHE-ET-MOSELLE

Ville de Herserange

DÉPARTEMENT DE MEURTHE-ET-MOSELLE

INITIATION AUX GESTES ET POSTURES

Atelier « Gestes et postures »

Le jeudi 02 février 2023 de 10 heures à 12 heures

Résidence Blanche de Castille à HERSERANGE

Programme

Permettre l'évaluation des situations à risques liés aux efforts, gestes, postures.

Inscription auprès de Madame TASCA

03 82 26 06 76

- **<u>PERMANENCE de la LIGUE CONTRE LE CANCER</u>**

  La Ville de Herserange accueille une permanence de la Ligue contre le Cancer du Pays Haut
  chaque 3ème mardi du mois
  de 14h à 17h
  à la Maison de Santé - 100 rue de Paris - 3ème étage
  La 1ère permanence aura donc lieu le mardi 17 janvier 2023

LA LIGUE

CONTRE LE CANCER

Permanence de la Ligue contre le cancer du Pays-Haut

tous les 3èmes mardis du mois

de 14h à 17h au **3ème étage**

de la Maison de Santé

Ville de Herserange

- **<u>PREVENTION SANTE</u>**
  - ***Les dangers du monoxyde de carbone***

    Les bons gestes pour dire STOP 🛑 au monoxyde de carbone dans votre maison ⚠️
    Renseignements sur les bons gestes à adopter ci-dessous

Les dangers du monoxyde de carbone (CO)

Le monoxyde de carbone est un gaz dangereux qui peut être m
Il ne sent rien et ne se voit pas.

LE MONOXYDE DE CARBONE EST UN GAZ DANGEREUX, INVISIBLE, INODORE ET SANS SAVEUR.
STOP AU MONOX DANS LA MAISON !
APPRENEZ À MIEUX LE CONNAÎTRE POUR LE COMBATTRE ET TESTEZ VOS CONNAISSANCES SUR
RÉPUBLIQUE

- ***Les dangers du monoxyde de carbone***
  Campagne "Je me sens mieux" de "je t'aime mon ❤️"
  Renseignements sur flyer ci-dessous

RÉSULTATS

Je me sens mieu

Depuis 2009, près de

3 600

PERSONNES*

ont fait confiance au programme Je t'aime mon cœur

*au 31/12/2019

Améliorations physiques et biologiques

Perte de poids et de tour de taille, régulation taux (cholésterol, et diminution des traitements.

Modification de comportement

Reprise d'une activité physique ; changement d'alimentation, pe et familiale ; arrêt du tabac ; gestion du stress.

Des personnes qui se sentent mieux et s'investiss

Estime de soi renforcée ; meilleure qualité de vie perçue ; en dans de nouveaux changements et activités.

Je t'aime mon cœur

Un accompagnement gratuit et personn qui vous donne un coup de pouce pour protéger votre cœur

Prenez RDV ou Parlez-en avec votre médecin

03 83 47 83 29

POURQUOI CE PROGRAMME

On appelle maladies cardio-vasculaires les pathologies qui touchent le cœur et les vaisseaux sanguins. Ces maladies représentent la deuxième cause de mortalité en Lorraine avec environ 5 594[1] décès annuels.

Lorraine > Grand Est

2 331 863[2]
HABITANTS

Surmorta par MCV

+17%[1]
Par rapport à la moyenne nationale
Sur le Grand

+30%[1]
Par rapport à la moyenne nationale
Sur la zone du programn Je t'aime mor

① *(CépiDC de l'Inserm, exploitation Orsas Lorraine, 2014).* ② *(source Insee, au 1er janvier 2017).*

QUI EST CONCERNÉ ?

Vous souhaitez mieux gérer votre stress, arrêter ou diminuer votre consommation de tabac, manger différe perdre du poids, vous sentir mieux dans votre corps et dans votre tête ?
Vous habitez sur le Bassin houiller, le Saulnois, les territoires de Briey, Sarreguemines, Sarrebourg ou de L
Ce programme peut vous interresser.

- **Territoire Naturel Transfrontalier – Atelier Recette anti-gaspi**
  📅 le 23 janvier 2023
  ⏰ de 18h à 19h30
  📌 à la cuisine du Hall O, Avenue du parc des Sports à Differdange
  Lors de cet atelier, il sera proposé un cours par Pastificio Angelini, un magasin de spécialités italiennes de Differdange. Vous apprendrez tout sur la sauce napolitaine et la cuisson des pâtes. Le cours sera suivi d'un repas en commun.
  L'atelier gratuit est ouvert à tous les citoyens des communes TNT sur inscription, (places limitées !) :
  - par mail: christelle.adant@tnt-chiers-alzette.eu
  - ou en ligne via www.differdange.lu/fusilli

Wat iesse mir ... am Januar?

Découvre chaque mois notre proposition pour une alimentation de saison et antigaspi.

en saison

le chou kale

Notre choix du mois!

- Un véritable « super alimen
- Parfait pour les régimes vég
- Riche en vitamine C et en p
- Contient plus de fer que la
- Fort pouvoir antioxydant.

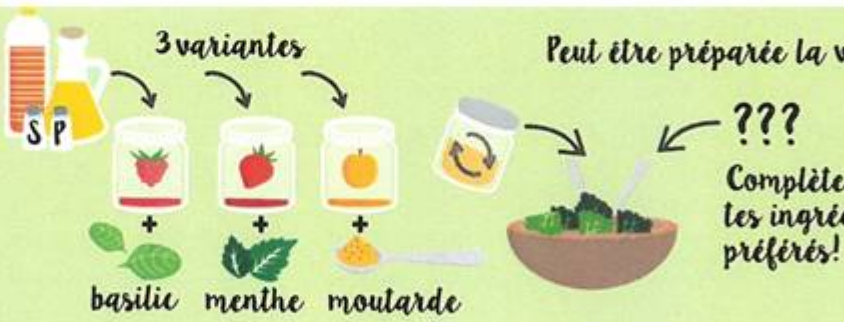
Le chou kale se mange très en salade et ne flétrit pas ap mélange avec la vinaigrette

Stockage

cuit 3-5 jours | 1 semaine | 10-12 mois

Se conserve en entier et san réfrigérateur pendant une semaine. Une conservation à température amb n'est pas conseillée. Pour congeler, co feuilles, les laver et bien les égoutter a les mettre dans un sachet de congéla

Antigaspi



Pour ta salade:

Rince les feuilles du chou kale, déchire-les en morceaux et blanchis-les dans de l'eau salée pour les attendrir. Un pot de confiture vide contient toujours des restes utilisables pour créer une vinaigrette fruitée! Mets l'huile, le vinaigre, le poivre et le sel dans le bocal, ajoute le basilic, la menthe ou la moutarde selon la recette choisie, ferme le couvercle et secoue bien. Mélange bien le chou avec la vinaigrette et complète ta salade avec tes ingrédients préférés.

Inscription Ateli de cuisine gratu

Chaque mois, le projet Fusilli un atelier de cuisine gratuit, c tous. En janvier, tu apprendra la sauce napolitaine avec Pas Angelini de Differdange. Insc

- **<u>CITYALL</u>**

📌 L'application CITYALL dispose d'une nouvelle rubrique « Ecowatt » qui vous permet de suivre chaque jour la météo de l'électricité avec 3 niveaux d'information

📍 Vert : Pas d'alerte

📍 Orange : Système électrique tendu. Les écogestes sont les bienvenus

📍 Rouge : Système électrique très tendu. Coupures inévitables si nous ne baissons pas notre consommation

Vous pouvez également consulter :

📌 La consommation d'électricité en France

📌 Des conseils pour réduire sa facture d'électricité

📌 Et vous inscrire aux Alertes SMS vigilance coupure

Vous recevez ce mail suite à votre inscription à notre service Info Mail

Nous vous demandons de ne pas répondre directement à cette adresse

Pour toute question et/ou commentaire, vous pouvez nous écrire à l'adresse suivante mairieherserange@wanadoo.fr et une réponse vous sera apportée

Service Info Mail

Mairie de HERSERANGE

Place Victor Zaffagni

54 440 HERSERANGE

www.mairie-herserange.fr