

# MOBILITÉ

## Transport en commun :

Transport En Département (TED) par les **bus**  
Transport Express Régional (TER) par le **train**

## Transport à la demande sur réservation :

TED : D580 Grimonviller => Vezelize => Nancy  
Téléphoner au plus tard la veille à 17h à la centrale de réservation au 08.01.80.09.98  
TED : D441 Toul => Foug  
TED : D460 Favières => Colombey les belles => Toul  
Téléphoner au plus tard la veille à 18h au 03.83.47.79.58

## Solidarité : Mobilité Solidaire

Vous avez des difficultés pour effectuer vos déplacements ? Suivant vos ressources (limitées à 1300€/mois/adulte) vous pouvez bénéficier de ce service coordonné par les associations Familles Rurales Intercommunale CIEL et Ceintrey Voinémont par le biais des Relais Familles. Une participation forfaitaire vous sera demandée suivant les kilomètres effectués.

**Il propose une aide aux déplacements pour les habitants, par les habitants.**

Vous pouvez aussi devenir conducteur bénévole, vos kilomètres effectués pour les autres seront défrayés (0,35ct/km).

Inscription au préalable : 09 77 76 23 40 -

Si besoin, un soutien dans cette démarche administrative est proposé par le Relais Familles du Saintois : 03 83 53 39 08

## Covoiturage : Tedicov

Un service de covoiturage déployé en Meurthe-et-Moselle par le Conseil Départemental inscription sur [www.tedicov.fr](http://www.tedicov.fr), 03.83.47.79.58 du lundi au vendredi de 8h à 18h qui s'occupe de rechercher les covoiturages potentiels et de la mise en relation.

Coût du transport : fixé entre le conducteur et le passager (coût indicatif : 0,08 €/km) Paiement de main à la main.

## Location de scooter :

Roues Libres propose des services d'aides à la mobilité afin de faciliter l'accès à l'emploi ou à la formation des personnes en insertion rencontrant des problèmes temporaire de déplacements.

Contact : Si vous habitez sur le CC du Pays du Saintois, Espace emploi - Si bénéficiaire RSA, Référent unique rédigera la prescription



Réalisé par



Edition 2016

# STRUCTURE

## MAISON DÉPARTEMENTALE

### DE LA SOLIDARITÉ

Les **MDs** sont des structures de proximité dépendant du Conseil Départemental. Ce sont des lieux d'accueil de public ouverts à tous. Une antenne se trouve à Vézelize.

#### Missions :

- informer, accompagner et protéger les personnes et les familles.
- réaliser des actions de prévention et d'insertion adaptées à chacun dans le cadre de la lutte contre les exclusions.
- mener des actions de santé en direction des familles, des enfants et des femmes enceintes.

**Une équipe de professionnels :** aux métiers divers et complémentaires :

*secrétaire, assistant de service social, puéricultrice, conseillère en économie sociale et familiale, travailleur social en aide éducative à domicile et en suivi de placement, psychologue, sage femme et un médecin de protection maternelle et infantile (PMI)*

Ces professionnels garantissent la confidentialité des informations dans le respect des personnes.

L'action de ces professionnels est de permettre à ce ceux qui viennent les rencontrer de faire valoir leurs droits et d'améliorer leurs conditions de vie.

Pour ce faire, l'équipe travaille en étroite collaboration avec des associations, les structures communales, les institutions ... dans le cadre **d'accompagnement individuel ou collectif.**

## RELAIS FAMILLES

### du SAINTOIS

C'est une structure liée à une association affiliée au réseau Familles Rurales.

FR Ceintrey Voinémont l'a créé en 2010. Afin de mettre en place **des projets avec et pour les habitants.**

Son bureau est à Ceintrey, mais elle intervient **sur tout le Saintois** et concerne **l'ensemble des habitants** du Saintois avec différentes activités suivant les âges et les envies. Par exemples :

**Enfants :** 0-6ans LAPE - 3-10 ans ateliers créatifs parents enfants.

**Adolescents :** 10-25 ans (projets, loisirs, rencontres, semaines ados).

**Adultes :** Point Infos Familles, Echanges de Savoirs, Système d'Echange Local.

**Aînés :** Projets intergénérationnels.

**Familles :** Sorties, activités familiales - parents : cafés-débats.

**Tout le monde :** Animations culturelles, animations ludiques et sportives.

L'organise entre autres le festival Paille à sons, une marche gourmande en septembre, une balade contée en été, des ateliers créatifs parents-enfants, je propose des débats avec le collège de Vézelize, le Relais Assistants Maternels et les écoles.

Le Relais Familles du Saintois c'est aussi un lieu d'accueil, d'écoute et d'information destiné à tous les habitants. Avec une aide ponctuelle pour des démarches administratives (dossiers APL, CMU, courriers, inscription sur internet...).

# Où S'INFORMER

## Presse

- Journaux communaux
- L'Est Républicain, principalement mercredi, du vendredi au dimanche
- Le Républicain Lorrain

## Radio

- France Bleu Sud-Lorraine - Matin et Midi le weekend (98.9/100.5/104.6)
- Declic (87.7/89.6/101.3) , Fajet (94.2) , Magnum (92.2/99.2) , Radio Caraïbes Nancy (90.7)

## Internet

- lorraineaucoeur.com sortir-en-lorraine.info tourisme-lorraine.fr
- tourisme-meurtheetmoselle.fr destination-meurtheetmoselle.fr
- agenda-des-sorties.com id2sorties.com 54.agendaculturel.fr nancy.curieux.net
- balado.fr lepetitmoutard.fr
- lepredenancy.fr
- site de l'office du tourisme de Mirecourt
- site de la communauté de communes du pays du Saintois (ccpaysdusaintois.fr)
- sorties.pour-les-enfants.fr
- bienvenuesaveurs54.fr emplettespaysannes.fr
- partego.fr
- famillesrurales.org/ceintreyvoinemont/
- vide-greniers.org videgreniers.info brocabrac.fr
- tedicov.fr
- Page Facebook, groupe public : Les bons plans du Saintois

## Contacts du secteur

- Maison du tourisme de Sion - 03 83 25 14 85
- Communauté de communes du Pays du Saintois - 03 83 52 47 93
- Relais Familles du Saintois - 03 83 53 39 08
- Relais Familles Colombey-Les-Belles - 03 83 52 06 49
- Espace Emploi de la Communauté de Communes du Pays du Saintois - 03 83 52 45 41
- Mission Locale de Neuves-Maisons - Christelle Hemache - 03 83 47 65 74
- Partego - 03 83 51 81 29
- Maison Départementale de la Solidarité - 03 83 26 90 12
- Mobilité Solidaire - 09 77 76 23 40



# Où SORTIR

## Bibliothèques :

- Ceintrey : *mardi : 16h30 – 18h00      vendredi : 16h30 – 18h00*
- Diarville : *mercredi : 10h00 – 12h00      vendredi : 17h00 – 19h00*
- Houdelmont : *vendredi : 16h30 – 18h30*
- Lemainville : *mercredi après-midi*
- Pulligny : *mardi : 17h00 – 18h30      mercredi : 14h00 – 16h00*  
*samedi : 10h00 – 11h00*
- Tantonville : *samedi : 10h00 – 11h30 / 14h00 – 16h30*
- Vroncourt : *mercredi en alternance: 14h00 – 16h00 ou 17h00 – 19h00*
- Point Lecture à Courcelles : *samedi : 14h00 – 14h30*
- Médiabus (voir brochure) Communes desservies :  
Crantenoy - Dommarie-Eulmont - Forcelles Saint Gorgon - Germonville -  
Goviller - Gripport - Gugney - Hammeville - Houdreville - Laloeuf - Ormes et  
Ville - Praye - Roville-devant-Bayon - Saint Firmin - Vaudeville - Vézelise - Vitrey  
- Xirocourt

## Lieux d'Accueil Parents Enfants :

- Espaces de jeux gratuit, ouvert aux enfants de la naissance à 6 ans accompagnés d'un parent. La fratrie, les oncles, les tantes et les grands-parents sont les bienvenus.
- Lemainville : *mercredi 9h00 - 12h00 – Semaine paire (+ 2ème semaine petites vacances)*
- Vézelise : *mercredi 9h00 - 12h00 – Semaine impaire (hors vacances)*
- Tantonville : *mercredi 15h30 - 18h00 (hors vacances)*

## Musées et châteaux :

- Château de Thorey-Lyautey
- Musée National du Scoutisme Thorey-Lyautey
- Musée Agricole et Rural à Vroncourt
- Fort de Villey-Le-Sec
- Château d' Haroué
- Espace d'Art Contemporain à Goviller
- Musée de la Lutherie et de l'Archèterie Françaises à Mirecourt

# EMPLOI

## ESPACE EMPLOI :

Installé à la Communauté de communes du Pays du Saintois : un lieu d'écoute et d'information ouvert à tous.

**Espace d'accueil :** Appui dans la recherche d'emploi, aide à l'élaboration de projets professionnels, et soutien dans les candidatures.

### Espace d'information :

Mise à disposition des offres d'emplois, de documentation spécialisée sur les métiers et les formations existantes, ordinateur en libre-service avec accès internet, imprimante, téléphone, fax, photocopieur.

### Espace d'accompagnement :

Elaboration de CV, lettres de motivation, préparation aux entretiens d'embauche, information sur vos droits (allocations chômage, RSA, démarches liées à l'emploi), information sur les métiers et formations, ateliers collectifs de recherche d'emploi.

## PARTEGO :

Une structure d'insertion par l'activité économique située à Vézelise, qui propose :

- Pour les **particuliers**, une aide à domicile avec FR Services : entretien des espaces verts, jardinage, ménage, repassage, préparation des repas, les petits travaux de bricolage et bien d'autres prestations.

- Pour les **entreprises**, avec FR2i, la mise à disposition de professionnels du territoire. Une gestion de tous les aspects administratifs des contrats de travail et une aide au recrutement.

Un soutien aux demandeurs d'emploi est apporté afin de retrouver une situation professionnelle stable. Il s'agit d'échanger des offres d'emploi, de proposer des missions de mise à disposition, des formations, en assurant un accompagnement socioprofessionnel individuel.

## MISSION LOCALE :

Accueil des jeunes de 16 à 25 ans. Permanence sur le territoire du Saintois sur RDV.

Le conseiller de la Mission Locale :

- Vous écoute et vous accompagne dans la vie quotidienne : logement, santé, juridique, connaissance de vos droits.
- Vous aide à accéder à une formation qualifiante rémunérée.
- Vous donne les infos sur les métiers qui recrutent, et sur la création d'entreprise.
- Vous aide à régler vos difficultés de transport (possibilité d'aide au permis).
- Vous aide à décrocher un emploi qui vous intéresse en vous préparant à l'entretien de recrutement.
- Vous fait rencontrer des professionnels.



# Mémo Emploi

- Le CV ou la lettre de motivation :
- Une page pour chacun
  - Pas de recto verso
  - Le CV accompagne la lettre de motivation

## CV :

Il doit être ciblé et mis à jour avec :  
Les expériences professionnelles qui ont un intérêt pour l'emploi visé.

Classer en rubrique :

- **Coordonnées**
- **Permis B + voiture si c'est le cas**
- **Un titre**
- **Le listing de vos compétences professionnelles (toujours en rapport avec le titre)**
- **Une partie expériences professionnelles (de la plus récente à la plus ancienne)**
- **Une partie sur votre formation (de la plus récente à la plus ancienne)**
- **Une partie sur vos activités extra-professionnelles (facultatif, si cela apporte quelque chose)**

## Lettre de motivation :

La construction de l'écrit :

Candidature Spontanée  
**Je, Vous, Nous**

Candidature sur Offre  
**Vous, Je, Nous :**

- Une page maximum, aérée, justifiée.
- Informatisée ou manuscrite si demandée.
- Ne pas hésiter à transmettre par mail si les coordonnées sont connues.
- Se renseigner sur la personne à qui on adresse la candidature.
- Se renseigner sur l'entreprise pour pouvoir montrer son intérêt sur cette dernière.
- Présenter d'une façon concise ce que l'on peut apporter à l'entreprise.
- Finir le courrier en précisant votre disponibilité pour l'employeur.

# Site de SION

- **Si on lisait sur la colline - Festival Pays, paysages**

**Samedi 18 juin & Dimanche 19 juin** de 10h00 à 19h00

- **A la rencontre des pies-grièches de la colline**

**Dimanche 19 juin** de 9h00 à 12h00

- **Ce qu'elles font à l'intérieur se voit à l'extérieur** (ruche nichoir)

**Samedi 25 juin** de 15h00 à 18h00

- **Insectes chanteurs**

**Dimanche 26 juin** de 15h00 à 18h00

- **Art et paysage - Une oeuvre éphémère se dévoile**

**Samedi 2 et Dimanche 3 juillet** Ouverture de la saison, jusqu'au 30 septembre

- **Sion du futur - Parcours artistique et théâtral**

**Samedi 2 et Dimanche 3 juillet** sur inscription

- **Atelier construc'tion de l'autre sonore**

**Samedi 2 et 9 juillet & Dimanche 3 et 10 juillet** sur inscription

- **Un air de vacances sur la colline**

**Les dimanches 3, 10, 17, 24, 31 juillet et 7 août** à partir de 15h00

- **Gouter les paysages (marchés du terroir, produits locaux, animations..)**

**Les vendredis 15, 22, 29 juillet et 5, 12 août** de 16h00 à 21h00

- **Où sont les animaux ?**

**Samedi 16 juillet** de 15h00 à 18h00

- **Nuit des étoiles**

**Samedi 6 août** jusqu'à 1h du matin

- **Rallye paysage**

**Samedi 13 août** de 15h00 à 18h00

- **Paysage nocturne**

**Samedi 20 août** de 15h00 à 18h00

- **Vivre la bat' cité - Festival sauvage**

**Jeudi 25 août** de 15h00 à minuit

- **13ème fête de la pomme et du verger du Saintois**

**Dimanche 25 septembre** de 10h30 à 18h00

- **Fête du vin et du terroir**

**Dimanche 9 octobre** de 13h30 à 18h30

- **Le labo'** Réalisez des expériences

**Samedi 23 juillet** de 15h00 à 18h00

- **Paysage nocturne :** des mammifères volants

**Samedi 6 août** de 15h00 à 18h00

- **Croquer la colline**

**Dimanche 14 août** de 15h00 à 18h00

- **Retour vers le futur**

**Dimanche 21 août** de 15h00 à 18h00

# MANIFESTATION

## Musique & théâtre :

### - Balade contée

**Vendredi 17 juin** Diarville 20h-22h

### - Concert Quatuor de flûtes

**Mardi 21 juin** Vroncourt dans l'église 18h30

### - Concert Chorale

**Vendredi 24 juin** Ceintrey dans l'église 20h00

### - Feux de la St Jean - Repas + Concert

**Samedi 25 juin** Griport 19h00

### - Fête de la musique

**Samedi 25 juin** Haroué (14h) & Tantonville (21h)

### - Festival Paille à Sons

**Vendredi 1 juillet** Ceintrey dès 19h00

**Samedi 2 juillet** Ceintrey dès 14h30

### - Concert conférence

**Dimanche 3 juillet** Vézelize dans l'église 15h30  
Lully à l'orgue ou l'art de la transcription"

**Dimanche 10 juillet** Vézelize dans l'église 15h30

Georg-Friedrich HAENDEL « Duetti da Camera »

## Artistiques :

### - Expo « Entrez en matières » - TEM

**Dimanche 5 juin au 2 octobre**  
(les dimanches) Goviller

## Visite Nature Champêtre :

### - Visite de l'église

**Dimanche 19 juin** Pulligny dès 15h00

### - Promenade historique entre vigne et vergers

**Jeu 23 juin** Maron dès 15h00

### - Visite des espaces naturels & de la faune locale

**Jeu 30 juin** Favières dès 15h00

### - Promenade découverte historique

**Dimanche 3 juillet** Chaligny dès 15h00

### - Des livres, des histoires & des gourmandises

**Mercredi 6 juillet** Vroncourt dès 15h00

### - Du Rallye photos au trésor ! Sur inscription

**Dimanche 10 juillet** Houdreville dès 14h30

### - Visite de la basilique

**Dimanche 10 juillet** Sion dès 15h00

### - Les fortification de Toul

**Dimanche 24 juillet & Jeu 4 août** dès 15h00

### - Au cœur de la mine du Val de fer

**Jeu 28 juillet** Neuves Maison dès 15h00

### - Musée agricole 6000 pièces sur la vie de nos campagnes

**Dimanche 21 août** Vroncourt dès 15h00

### - La passion du fruit découverte d'une exploitation et

dégustation **Dimanche 28 juillet** Sion dès 15h00

## Brocante & vide grenier :

### - Brocn'roll

**Dimanche 19 juin** Messein

### - Benney

**Dimanche 19 juin**

### - Vézelize

**Dimanche 26 juin**

### - Saint Remimont

**Dimanche 3 juillet**

### - Haroué

**Jeu 14 juillet**

### - Xirocourt

**Lundi 15 août**

### - Bralleville - Laneuville devt Bayon

**Dimanche 11 septembre**

### - Crevechamp

**Dim. 18 septembre**

### - Griport

**Dim. 6 novembre**

# L'entretien

## Un entretien

### ne s'improvise pas !

Se préparer à l'entretien d'embauche est **indispensable**. C'est éviter de se décourager et c'est gagner du temps et en sérénité !

La préparation de l'entretien est une clé de réussite face à un exercice qui ne laisse aucune place à l'improvisation. Le stress peut vous faire perdre vos moyens ; une préparation vous rassurera.

### Se préparer c'est quoi :

- Réduire son stress (relaxation, respiration, attitude positive, activité physique, musique qui apaise, préparation de l'entretien, anticiper les questions de l'employeur ...)

- Se renseigner sur le poste sur lequel on postule ainsi que son futur employeur

- Repérer le lieu de l'entretien et préparer son itinéraire (place pour se garer, temps de circulation ...)

- Prévoir d'arriver en avance

- Préparer quelques phrases sur Qui je suis, Pourquoi je suis là, Qu'est ce qui m'intéresse

- Adapter sa tenue vestimentaire

- Venir avec un stylo et une pochette contenant un CV

- Se faire accompagner d'un professionnel dans ce domaine (Mission Locale, Espace Emploi, Partego)

La première impression est souvent décisive pour l'employeur. Etre prêt à l'entretien c'est rassurer l'employeur et montrer que vous êtes LE CANDIDAT à retenir !

Chacun d'entre nous réagit différemment, testez ces propositions (et d'autres) et reprenez celles qui vous conviennent !

## Comment avoir une bonne expression orale en entretien d'embauche ?

- Freiner le débit (pas de mitraillette !)

- Ajuster le volume (ni timide ni trop fort)

- Parler en utilisant le présent (et non le conditionnel) pour que le recruteur vous imagine dans le poste

# L' Oral

Ne pas arriver trop à l'avance ; 10 mn en avance, c'est suffisant. Au-delà, on risque d'importuner l'employeur (pression).

Si on arrive juste à l'heure et s'il y a de l'attente au secrétariat on risque d'être en retard.

**Ne jamais arriver en retard à un entretien d'embauche !**

## Comment commencer l'entretien ?

Le pire serait de réciter son CV, le recruteur l'a lu et relu (sinon vous ne seriez pas devant lui !) vous allez le fatiguer ou l'énervier !

Présentez-vous très succinctement (donc préparez un petit résumé, en une minute maxi, de votre parcours).

Venez-en rapidement à l'introduction que vous avez préparée, il y a plusieurs possibilités :

L'une d'entre elles est d'avoir sélectionné deux ou trois expériences professionnelles passées que vous avez choisies parce qu'elles montrent que vous êtes la bonne personne pour ce poste, professionnellement et humainement.

**Ne cachez rien de votre expérience ! Ne mentez pas sur votre expérience l'employeur peut vérifier .**

## Et durant l'entretien ...

« Je n'ai pas de question à poser à l'employeur à la fin de mon entretien, ça n'a pas d'importance, le principal c'est d'être à l'écoute pendant l'entretien. »

VRAI ou FAUX ? **FAUX**

**Poser une question à la fin est nécessaire, cela montre l'intérêt pour le poste et l'entreprise. Vous devez la préparer à l'avance (2 ou 3 questions).**

**Eviter de poser des questions sur le salaire ou les tickets restaurant ou autres avantages**

# ALIMENTATION



De nombreuses exploitations agricoles présentes sur notre territoire proposent leurs produits en vente directe aux particuliers : véritable bon plan par la **qualité**, la **fraîcheur** de ces aliments, et la **diversité** des choix proposés (fruits, légumes, viandes, œufs, produits laitiers...) et cela, à des **prix raisonnables**.

Consommer local c'est aussi favoriser les circuits courts (et ainsi réduire les coûts financiers et énergétiques liés au transport et aux nombreux intermédiaires) et surtout soutenir l'économie agricole de proximité !

Voici une liste indicative des exploitations situées dans les environs :

La bergerie de Montr'Oeil à Allain	
Ferme de la Faisanderie à Bainville-sur-Madon	Charcuterie et viande de volaille
La Nouvelle Basse-Cour à Bainville-sur-Madon	œuf, volaille
Ferme Peultier Ceintrey	œuf, volaille
Ferme du Point du Jour à Ceintrey	œuf
Ferme des Fruitiers à Coyviller	
EARL des Grives à Courcelles	porc, charcuterie
AMAP de Gugney	fruits et légumes
Courtillet Père et fils à Diarville	viande, charcuterie
EARL du Merle Chanteur à Forcelles-Saint-Gorgon	fruits et légumes
Ferme Monplaisir à Forcelles-Saint-Gorgon	fromage, bœuf, veau de lait, porc
Ferme de la Croisette à Housséville	canard et ses dérivés
La Coquille du Gourmet à Ochey	
Huilerie à Ormes-et-Ville	colza, tournesol, cameline, chanvre
Le domaine de Sion à Saxon Sion	fruits
Ferme Quenette à Tantonville	viande
Ferme du Val-Saint-Martin à Thuilley-aux-Groseilles	charcuterie de volaille
La bergerie du Ouchy à Vroncourt	plat cuisiné, viande, agneau, brebis
Ferme Peultier à Xeuilley	œuf

Pour plus d'informations contactez les exploitants ou rendez vous aux points de ventes. Leurs coordonnées et tarifs se trouvent facilement sur internet, dans les pages jaunes et sur les sites spécialisés dans le commerce des produits fermiers.