

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, 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

lepreedenancy.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 - Laloef - Ormes et
Ville - Praye - Roville-devant-Bayon - Saint Firmin - Vaudeville - Vézelize - 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)
- Vézelize : 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 Vézelize, 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 écoutez et vous accompagnez dans la vie quotidienne : logement, santé, juridique, connaissance de vos droits.
- Vous aidez à accéder à une formation qualifiante rémunérée.
- Vous donnez les infos sur les métiers qui recrutent, et sur la création d'entreprise.
- Vous aidez à régler vos difficultés de transport (possibilité d'aide au permis).
- Vous aidez à décrocher un emploi qui vous intéresse en vous préparant à l'entretien de recrutement.
- Vous faites 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 Sainctois**

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 flutes

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 & Jeudi 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 :

- Broc'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'énerver !

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

● 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.