

TEMOIGNAGES INTERVIEW D'UN PROFESSIONNEL ARTICLES ET DES PLANS DROIT DE RÉPONSE INFOS SERVICES ALLOCATAIRES ÉTRANGERS

# A nous de Parler!

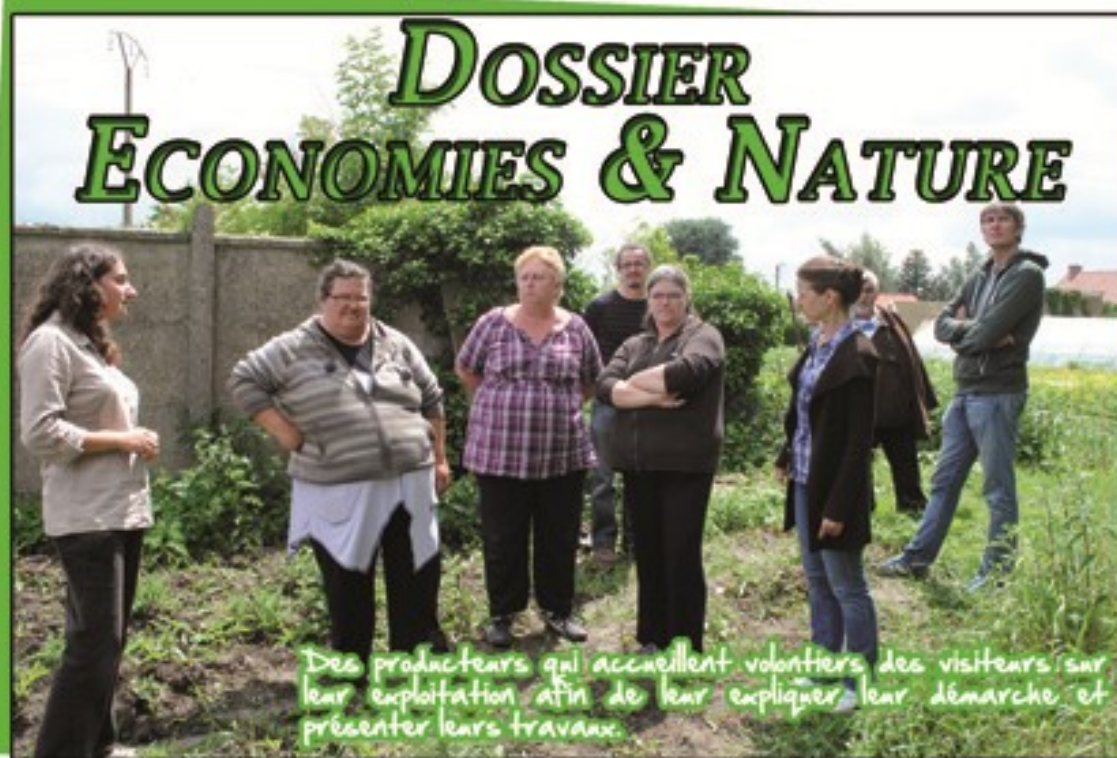
UN AUTRE REGARD SUR LES PROFESSIONNELS COUPS DE GUEULE ET INITIATIVES DES ALLOCATAIRES DU RSA

## EDITO

### MON COUP DE GUEULE !

Tous les jours, je regarde les informations et je constate que depuis quelques années, les médias oraux ou écrits, utilisent à toutes fins le mot « polémique ». Ainsi, ce mot est employé pour nos homologues politiques où le moindre fait ou geste anormal est traité comme un événement tragique par les journalistes alors qu'il y a des réalités bien plus importantes qui, elles, sont reléguées en sous catégories. Je pense que cela n'intéresse pas plus que ça le citoyen lambda. De plus, nos grandes personnalités sont flouées en permanence et avec la démocratisation d'Internet et des réseaux sociaux, on a l'impression que les nouvelles sont propagées en moins de temps qu'il ne nous en faut pour les lire. Tout cela revêt un côté malsain à la limite du voyeurisme. Bref, on attend autre chose des médias que de toujours nous inonder des derniers potins de l'Elysée.

Maria Noëlle



Des producteurs qui accueillent volontiers des visiteurs sur leur exploitation afin de leur expliquer leur démarche et présenter leurs travaux.

## LES PANIERS SOLIDAIRES DE L'AMAP DE L'OSTREVENT

L'AMAP (Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne) de l'Ostrevent a pour but de faire redécouvrir les produits de la nature et d'encourager l'achat local de fruits et légumes.

L'exploitation se situe au 74 rue de Masny à Auberchicourt et les producteurs sont Florence Jouglet et Thomas Lefebvre. Ils proposent aux adhérents de l'AMAP des paniers des produits de l'exploitation une fois par semaine. Le grand panier coûte 14,60€ et le petit coûte 7,30€. Mais, grâce au concours de la MACIF qu'ils ont remporté, ils peuvent proposer un tarif très réduit aux allocataires du RSA et demandeurs d'emplois : 3,07€ le grand panier et 1,09 € le

petit panier. La distribution des paniers se déroule sur le terrain de l'exploitation tous les jeudis de 18h à 19h30. Les adhérents s'engagent pour un an et sont solidaires des aléas de la récolte. Suivant les saisons, les paniers sont plus ou moins importants sans incidence sur le prix. Ils peuvent partager leurs propositions ou remarques afin d'animer le projet et d'améliorer le fonctionnement de l'AMAP et apporter ponctuellement leur aide sur les lieux de

production lors des chantiers (récolte, distribution etc). Une dizaine de paniers « solidaires » à prix réduits sont encore disponibles, si vous souhaitez pouvoir profiter pendant un an de ces légumes produits localement pour un prix très accessible, vous pouvez contacter le président de l'AMAP, M.Xavier COENE, au 06.24.62.54.61 ou en parler à votre référent RSA.

Les Maman's des ateliers Loisirs et Créations de l'association l'AP.A.G.E.

## LE SECRET DES CHAMPIGNONS

Jean-Pierre est passionné par les champignons. Il ne dévoilera pas ses coins de cueillette mais voici quelques indications pour en trouver :

Les champignons se trouvent partout où il y a des arbres. Les bonnes conditions climatiques pour en trouver sont : du temps chaud et humide, exemple pluie la nuit, chaleur la journée, il faut que la terre se réchauffe. On peut trouver facilement dans ces conditions le cèpe et le pholiote du peuplier.

Chaque champignon a son sol spécifique : dans les pâtures, le rosé des prés. La pleurotte, dès qu'il gèle, pousse sur des souches, des troncs gorgés d'eau. L'oreille de judas pousse sur du bois mort. Pas besoin d'être mycologue pour aller aux champignons, mais attention, il ne faut pas consommer le fruit de sa cueillette si on ne

s'y connaît pas, beaucoup d'entre eux sont toxiques !!! Allez dans une pharmacie et demandez des conseils. Revenu dans du beurre avec un peu d'ail, le champignon est un bon aliment qui ne coûte rien et qui procure en plus le plaisir de se balader dans la nature .

# DOSSIER ECONOMIES & NATURE

## INFORMATIONS SUR LA FOURNITURE D'ÉNERGIE

Lors d'un de nos comités de rédaction, nous avons accueilli Elise Defossez, conseillère d'un Espace Infos Energie. Voici les infos que nous en avons retirées :

### 1) la facture en détail

Depuis l'ouverture du marché de l'énergie en 2007, « EDF-GDF » n'existe plus. La facture d'électricité est désormais distincte de la facture de gaz.

C'est « ERDF » qui achemine l'électricité jusqu'au compteur et « GRDF » pour le gaz.

Puis différents fournisseurs d'électricité et de gaz sont possibles (EDF, Gaz de France, Alterna, Direct Energie, Enercoop, Energem, Lampiris, Planete Oui, Proxelia...)

Les assurances (assurance facture énergie et assistance électricité) sont facultatives.

L'abonnement est payable à l'avance.

L'option « Heures creuses/ Heures pleines » est essentiellement appliquée pour les consommateurs disposant d'un cumulus électrique. C'est utile si les personnes ont plusieurs machines (machine à laver, séchoir, lave-vaisselle...). Les horaires sont différents selon le lieu d'habitation.

### 2) les tarifs sociaux de l'énergie

Le Tarif Première Nécessité (TPN) est une réduction sur l'abonnement et sur la consommation d'électricité. EDF est le seul fournisseur à pouvoir l'appliquer

Le Tarif spécial de solidarité (TSS) est la même chose pour le gaz : Tous les fournisseurs peuvent l'appliquer

Ces tarifs sont attribués systématiquement (après transmission des coordonnées par la Sécurité Sociale) aux personnes qui peuvent bénéficier de la CMU.

### 3) la dette d'énergie

- la procédure de relance :

Normalement, EDF ne coupe plus l'électricité aux consommateurs en difficulté mais il peut réduire la fourniture à 1000 W ou 3000 W (utilisation impossible de plusieurs appareils électriques). Un avis de passage est laissé dans la boîte aux lettres.

- les aides financières :

Le FSL (fonds de solidarité au logement) peut permettre de rembourser les dettes d'énergie. Attention : GDF et EDF sont les seuls fournisseurs qui permettent de demander un FSL (ils sont les seuls à participer à son financement).



Plus d'infos : Les fiches pratiques "ENERGIE INFO" de l'ADEME (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie) disponibles dans les mairies, structures sociales, etc.

Le médiateur de l'énergie: 0 800

112 212 (appel gratuit depuis un poste fixe) ou [www.energie-info.fr](http://www.energie-info.fr)

Dora

## ASTUCES ET BONS PLANS

### ...POUR FAIRE DES ÉCONOMIES D'ÉNERGIE

- Employer des ampoules économiques
- Nettoyer les ampoules
- Eteindre les veilleuses
- Décongeler votre viande ou vos légumes, placer les dans votre réfrigérateur
- Eteindre les lumières en quittant la pièce
- Eteindre les lumières quand vous regardez la télé
- Quand vous faites aller votre sèche-linge, placer une serviette éponge dans votre machine, vous économisez 10 minutes de séchage.
- Economiser la cuisson à l'eau (Ex : pour des pâtes de 10 minutes de cuisson, laisser cuire 5 minutes, arrêter le gaz et laisser cuire les autres 5 minutes sans enlever le couvercle de la casserole)
- Ne pas mettre de linge sur les radiateurs
- En cas de grand froid, ne pas ouvrir les volets
- Baisser de 1 degré les radiateurs dans les chambres
- Ne pas surchauffer des pièces inutilisables
- Faire l'amour dans le noir et sans chauffage.

Nadine



### ...MÉNAGÈRES LE BICARBONATE DE SOUDE

Il peut devenir un produit essentiel dans votre maison. Il assainit cuisine et salle de bain, il détache et blanchit. Il peut également limiter les odeurs de transpiration dans vos chaussures et désodoriser vos poubelles. Il suffit d'en saupoudrer l'intérieur de celles-ci.

En cuisine : votre omelette sera plus moelleuse si vous rajoutez une pincée de bicarbonate à vos œufs

battus et vos carottes seront meilleures également.

Il peut être une solution anti-piqûre : il suffit de se frotter avec de la poudre sur l'endroit piqué ou utiliser un linge humide imprégné de bicarbonate de soude puis tamponner l'endroit douloureux.

Vous pouvez trouver ce produit en pharmacie ou également en grande surface (au rayon épicerie ou avec la farine) pour environ 2€.

Attention il faut prendre le bicarbonate alimentaire (et non technique) méfiez-vous des informations sur internet et allez à la bibliothèque demander le livre « Le dictionnaire des produits miracles » Edition ESI

Carole et Béa

### ...POUR FAIRE DU PROPRE AU NATUREL

- Lustrer : Pour les objets en étain et les feuilles des plantes vertes, utilisez de la bière éventée chauffée.
- Coller : Pour le papier et le carton, appliquez des restes de blanc d'œuf au pinceau.
- Briller : Pour le cuir, frottez avec des blancs d'œufs battus en neige. Pour les vases et verres en cristal, utilisez des rondelles de pomme de terre.
- Nettoyer : Pour votre évier, utilisez un vieux citron. Moisi, il fera fuir les fourmis.

André

# ALLOCATAIRES ET CITOYENS LES KYPTONIC

Dans le cadre de notre contrat d'insertion, nous avons intégré un atelier créatif à la Maison pour Tous de Guesnain. Nous ressentions toutes le besoin d'une activité physique et sportive (remise en forme). Après quelques discussions et informations auprès de l'association Initiatives Locales de Guesnain, nous avons, avec l'aide de notre référente Valérie, contacté une intervenante de l'association Profession Sport 62 et monté un projet de financement devant le Fonds de Participation des Habitants de Guesnain. C'est ainsi que le groupe Kyptonic est né. Pour financer une part de ce projet qui nous permet de payer l'intervention de l'animatrice sportive, nous avons mis en place divers autofinancements : repassage, lavage de voitures, vente de crêpes, organisation d'un loto...

LES KYPTONIC

## Notre recette KYPTONIC

C'est une recette que nous avons fait avec une diététicienne. C'est économique, super bon, parfait pour un goûter.

### MILLEFEUILLE DE PAIN PERDU ET SA CRÈME PÂTISSIÈRE

#### Ingrédients :(pour 2 personnes)

- 2 tartines de pain
- 2 œufs
- 250ml de lait demi écrémé+50 ml pour le pain perdu
- 30gr de farine
- 40gr de sucre
- vanille liquide
- 1 noix de margarine
- 100 a 200gr de fruits (remplacer les fruits frais par de la salade de fruits en boite et bien goûter les fruits)

#### Recette pour la crème pâtissière :

- Faire chauffer le lait avec la vanille liquide
- Batre le jaune d'œuf et le sucre y ajouter la farine, verser dessus le lait chaud.
- Remettre le mélange a feu doux pour faire épaissir en remuant très soigneusement pendant 5 à 10 minutes.

#### Recette pour le pain perdu :

- Dans une assiette creuse, battre un œuf et y ajouter 1 peu de lait.
- Faire tremper légèrement le pain dans le mélange et le réserver.
- Faire cuire le pain perdu dans un peu de margarine.

Bien couper les fruits en petits dés. Composer le millefeuille, prendre une tranche de pain perdu la garnir de crème pâtissière et y ajouter les fruits coupés en dés, puis renouveler l'opération.

A dévorer chaud.

## LA BLAQUE À JEAN-PIERRE

On s'amuse bien le jeudi après-midi à la Maison pour Tous de Guesnain, on se raconte des cafougnettes!! En voici une, installez le décodeur, car c'est du patois.

C'est Cafougnette qui rinte à s'maison en pleurant.

-Qu'est-ce qui a min tchiot, qui dit sin père ?

-Ouais, tout l'monde i dit que j'ai eun'grosse tchiète

-Mais non, mais non, acoute les pas, ch'est des minteux.

Tiens, va plutôt à l'caf. T'iras quaire 5 kilos d'patates din t'casquette.



## TEMOIGNAGE



### PROBLÈME RENCONTRÉ AU SEIN D'UNE FAMILLE MONOPARENTALE.

Un papa étant au RSA élève seul son petit garçon âgé de 8 ans .L'enfant est déclaré vivant avec son papa depuis plus de 3 ans. Malgré cela, la CAF du Nord ne verse au père que le RSA socle (pour une personne vivant seul).

Pourtant l'enfant apparaît sur la déclaration trimestrielle et le papa reçoit de la part de la CAF l'allocation de rentrée scolaire et la prime de Noël RSA...Mais le reste de l'année, toujours le RSA socle...

Plusieurs démarches ont été entreprises par un référent social, un conseiller Pôle Emploi mais, à ce jour, aucune solution n'a été trouvée.

Pour la CAF du Nord, les droits ne sont-ils pas pareils pour une maman que pour un papa ?

Anonyme

# CONTRE RÉPONSE

## EDITO, COUPS DE GUEULES ET RÉACTIONS

Première édition, premières réactions, l'Edito du 1er numéro du journal n'a pas manqué de susciter des commentaires parmi ses lecteurs. Trop généralisant, trop accusateur, trop divisant, plusieurs d'entre vous étaient dubitatifs par rapport à cet écrit. Forcément, on s'est interrogés...

« Moi quand je l'ai écrit, j'étais en colère et c'est sorti tout seul, j'y ai pas retouché »

« Les gens pensent que tout est gratuit pour nous »

« Mais c'est pas tout le monde qui pense comme ça ! »

« Moi comme je travaille et je touche le RSA Activité, mes collègues me disent « Toi, t'as pas besoin d'heures, tu touches le RSA » »

« Ma sœur m'a répondu : « Bon, ben, je te laisse, moi j'travaille ! » »

« Mon père prend ma défense : « Elle travaille, mais elle est pas payée, elle ! », en parlant de mes engagements associatifs »

« Si on n'était pas là, les travailleurs sociaux n'auraient pas de travail ! »

« En attendant le tram, j'ai entendu des gens dire que ceux qui touchent le RSA ont de la chance, ils ont le droit à la CMU, aux vacances, au loyer gratuit etc ». »

« J'ai lu la même chose sur Facebook cette semaine »

« En tant que travailleuse sociale, on m'a déjà dit « Heureusement que vous êtes là pour les occuper ! » « Bah oui, c'est sûr, on saurait pas quoi faire sinon !... » »

« Moi, je vous comprends pas, je vis pas tout ça. C'est pas écrit sur nos fronts qu'on touche le RSA »

« Les gens dans ma famille essaient de savoir de quoi je vis. »

« Moi, je trouve qu'on s'en sort mieux que certaines personnes qui travaillent »

« On m'a dit que je faisais beaucoup de voyages et de sorties pour une personne qui touche le RSA »

Ce journal est réalisé en partenariat avec l'association L'A.P.A.G.E, l'association Culture et Liberté de Lewarde et la Maison pour Tous de Guesnain dans le cadre du projet d'expression des allocataires du RSA du Douaisis et avec le soutien du Conseil Général du Nord et du Conseil Régional Nord-Pas de Calais.

# INFOS Rencontre Solidaire le 24 janvier à Douai

Nous sommes un groupe d'habitants du Douaisis qui nous réunissons depuis plus d'un an dans le cadre de la démarche d'expression des allocataires du RSA.

Nous organisons une « Rencontre solidaire, un autre regard sur le RSA » avec des échanges et des informations sur les solutions pour sortir de l'isolement et réussir à vivre avec le RSA. Elle se déroulera le jeudi 24 janvier de 9h30 à 16h30 dans les salles d'Anchin, rue Fortier à Douai.

Le matin, un débat aura lieu autour des thèmes « Mieux vivre avec le RSA » et « Le RSA, quelles issues possibles ? ». L'après-midi, un « Village de l'insertion » sera à votre disposition pour y retrouver, à travers de stands, des informations sur les solutions existantes sur le territoire du Douaisis.

Pendant cette journée, la désignation de 2 nouveaux représentants des allocataires du RSA du Douaisis sera organisée. Leur rôle est de participer, au même titre que des professionnels et des élus, aux réunions qui émettent des avis sur les cas de réorientation et de sanction des allocataires du RSA (Equipe Pluridisciplinaire, 1 fois par mois) et aux réunions où sont décidées les actions d'insertion qui seront financées par le Conseil Général et mises en place sur le territoire du Douaisis (Commission Territoriale d'Insertion, 2 fois par an). Le mandat est d'un an et tout allocataire du RSA peut y accéder.

Venez nombreux à cet événement pour vous informer et participer au débat public. Et si vous le souhaitez, devenez candidat pour la désignation des représentants.

Repas gratuit sur inscription.

Pour information et inscription, contactez Camille Fleury (voir coordonnées ci-dessous)

Le Comité d'organisation

## C'est quoi ce journal ?

Ce journal que vous lisez existe pour permettre un espace de parole pour les allocataires du RSA, qu'il s'agisse de coups de gueule, de témoignages, d'informations voire de questions. Il est distribué largement. N'hésitez pas à apporter votre pierre à l'édifice en nous faisant parvenir votre article. Vous pouvez nous l'envoyer aux coordonnées ci-dessous ou bien nous rejoindre lors des comités de rédaction qui se déroulent une fois par mois. Les prochaines auront lieu le mardi 29 janvier de 14 h à 16h à l'association L'A.P.A.G.E à Aniche et le mardi 5 mars à Culture et Liberté à Lewarde de 14h à 16h. Plus d'infos ou envoyer vos articles (écrits à la main ou sur ordinateur) appelez Camille Fleury ou votre référent RSA.

**CAMILLE FLEURY**

03.27.71.69.40 cfleury@centres-sociaux-douai.fr  
ACSD 84 rue Montsarrat BP90212 59503 Douai

Directeur de publication : Jean-Marie Lenotte-ACSD Adresse : 84 rue Charles Monsarrat BP 90212 59503 Douai Cédex Rédactrice en chef : Béa Delfosse Comité de rédaction : Dominique H, Dominique N, Béa, Carole, Sylvie, Marie-Françoise, Sandrine, Patricia, Camille, Annie-Claude, Chrystel, Anne-Marie, Audrey, Laurence, Nadine, Delphine, Thérèse. Mise en page Baju Impression : Visuel Concept