

Le Guide Trimestriel



Famille-Seniors-En-Ligne.fr

*Votre temps
vous appartient !*

2

RDV au Salon
AgeingFit de Lille
les 6 & 7 mars



68

Mon Lien Visio

3

Edition Printemps

2,70€

Jeudi 30 Mars 2023 - www.famille-seniors-en-ligne.fr - Illustrations : Pexels - Pixabay - Istock





Édito

EST ÉDITÉ PAR :

Famille-Seniors-En-Ligne - Siège social
Chemin de Perrette - 80 440 Blangy Tronville
Tél. 07 49 95 37 93

DIRECTRICE DE LA PUBLICATION :

Béatrice Lombart
direction@famille-seniors-en-ligne.fr

RÉDACTION ET VISUELS :

Rédacteur en chef :

Marie-Hélène Desaunois
mh.desaunois@famille-seniors-en-ligne.fr

Rédacteur graphiste :

Marie-Hélène Desaunois
mh.desaunois@famille-seniors-en-ligne.fr

Rédacteurs :

Marie Délhaie

Service Publicité :

conciergerie@famille-seniors-en-ligne.fr

Photographies :

Pexels.com
Pixabay.com

ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO :

Marie-Hélène Desaunois
Béatrice Lombart
Liza Sow

SECRÉTARIAT DE RÉDACTION :

Marie-Hélène Desaunois

ADMINISTRATIF ET COMPTABILITÉ :

Pauline Baltz

FONDATRICE :

Béatrice Lombart

ÉDITÉ PAR :

Groupe Silver Generation.
Siège social situé chemin de Perrette
80440 Blangy Tronville.
Capital social de 107 000€
Siret 899 288 005 00015

FAMILLE-SENIORS-EN-LIGNE VOUS SOUHAITE UNE BELLE ANNÉE 2023 !

Pour cette nouvelle année, **Famille-Seniors-En-Ligne** aussi prend des nouvelles résolutions, et pas des moindres ! C'est notre premier **Guide Trimestriel** de l'année et pour l'occasion, nous vous préparons de jolies choses.

L'entreprise participe à de nombreux événements en 2023 dont le salon **AgeingFit 2023** qui a eu lieu les 6 et 7 mars dans la galerie de l'innovation à Lille. L'occasion pour **Famille-Seniors-En-Ligne** de présenter son nouveau **partenariat** avec la société Homelinks ainsi que son produit « **mon lien visio** ».

Famille-Seniors-En-Ligne vous réserve une surprise : elle organisera une journée portes ouvertes en juin 2023 afin d'accueillir les prestataires, les associations, et ses abonnés. Il s'agit d'une opportunité pour elle de présenter son concept.

L'entreprise fera également son apparition dans le **magazine féminin mensuel Pleine Vie** sur plus de 8 mois. Et ce n'est pas tout, beaucoup d'autres projets sont en cours, vous pourrez les découvrir dans notre prochain **guide**.

Envie de découvrir ce fameux guide ? Il faudra le mériter, car nos équipes se donnent du mal pour vous le livrer, toujours plus qualitatif chaque trimestre. Bon allez, nous vous laissons le lire, je pense que si vous êtes arrivé ici, c'est que vous êtes des abonnés fidèles.

Merci pour votre fidélité, bonne lecture !

Béatrice LOMBART
Fondatrice





Loisirs & Voyages

p 24 - p 41

- 26 Nettoyage de printemps
- 30 Ferme de Mamont
PRESTATAIRE
- 38 Apprendre le tricot

Accompagnement

p 54 - p 71

- 56 Faire un audit énergétique
- 64 Le CCAS
- 68 Mon Lien Visio
PARTENAIRE

Santé & Bien-être

p 8 - p 23

- 10 Fruits et légumes pour attaquer le printemps
- 18 Don du sang
- 22 Hydratis
PARTENAIRE

Informations utiles

p 42 - p 53

- 44 Menage de Printemps
- 48 Faire les brocantes
- 53 2M Conseils
PRESTATAIRE

72 Emplois

78 Petites annonces

- 82 Jeux
- 90 Solutions jeux
- 92 Tarifs & Contact



Famille-Seniors-En-Ligne ouvre une cagnotte Ulule

à la recherche de ses futurs développeurs

Aidez-nous à continuer de développer Famille-Seniors-En-Ligne.fr. Une conciergerie, un projet qui a du sens ! Nous ouvrons une cagnotte sur la plateforme Ulule afin de créer notre propre équipe de développeurs web (prévision d'embauche de 4 personnes à temps plein). Notre but étant de terminer cette plateforme dans les meilleurs délais et de mettre en place les différentes options prévues qui apporteront encore plus d'outils et d'aides à toutes les familles qui nous accompagnent aujourd'hui et celles qui nous rejoindront.

Conciergerie
en ligne
pour la famille

Votre temps vous

Une Conciergerie, un Majordome rien que pour vous !

Une plateforme pour aider toute la famille, les personnes fragiles grâce à sa Conciergerie et ses Majordomes



direction-257

Blangy-Tronville Autres projets

Il y a 2 personnes sur la page

Projet FAQ News Contributions Commentaires

À propos du projet

La Conciergerie et les Majordomes de Famille-Seniors-En-Ligne sont là pour aider les personnes fragiles ainsi que leurs aidants, sans oublier tous les autres membres de la famille. Voilà comment qualifier Famille-Seniors-En-Ligne. Un site qui vous accompagne et qui ne vous laisse pas seul !

0 € 0% sur un objectif

0 contribution

Faire un don

10 €

25 €

FAIRE

PARTAGER

Faire un don

10 €

25 €

Impact du projet

Un projet qui a du sens

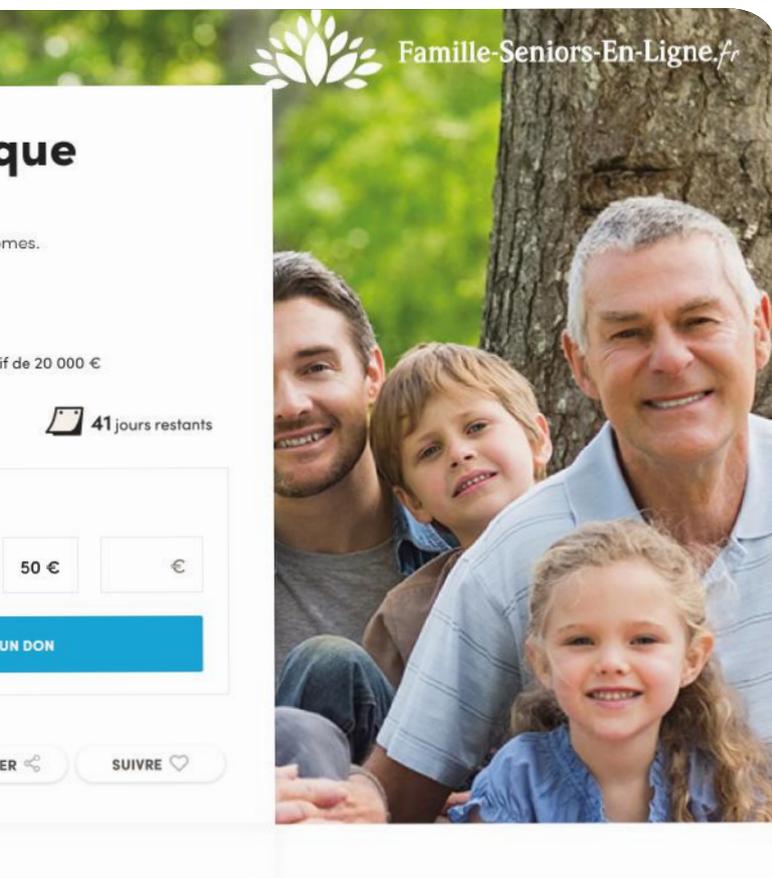
Un beau projet pour toutes les familles et les personnes fragiles, en apportant de la bienveillance et de l'accompagnement et qui propose un service unique, dans le but d'aider les **personnes fragiles** ainsi que leurs **aidants**, sans oublier tous les autres membres de la famille. Voilà comment qualifier www.Famille-Seniors-En-Ligne.fr. Un site qui vous accompagne et qui ne vous laisse pas seul !

Son lien Visio immédiat permet de déléster tous les membres d'une famille sans exception, confrontés aux problèmes de l'un

des leurs ou des tâches contraignantes du quotidien (administratifs, conseils, courses, internet, mise en relation avec des professionnels, bonnes affaires, déplacements, autres aides diverses). Chaque abonné peut appeler **sa conciergerie** ou **son Majordome** par le biais d'une tablette, d'un smartphone ou directement sur la plateforme de Famille-Seniors-En-Ligne, et si nécessaire il pourra également appeler ses proches s'il le souhaite et tout ceci **en Visio directement et sans attente**.

« J'ai monté une équipe toutes générations confondues, pleine de courage, dynamique et qui m'aide au quotidien à préparer cet outil auquel nous croyons tous ! Mais le nerf de la guerre est toujours le même. Le financement ! J'ai mis dans Famille-Seniors-En-Ligne, toutes mes économies et j'ai besoin aujourd'hui de votre aide, "un bon coup de pouce" pour garder ses précieuses pépites qui travaillent avec moi maintenant depuis presque 2 ans et qui ont le même cœur et les mêmes objectifs que moi. Je tiens à remercier toute mon équipe qui m'a tant aidée dans ce projet malgré mon handicap ! » affirme la fondatrice.

Nous comptons sur votre précieuse aide et nous vous en remercions par avance !



Pour soutenir notre jeune start-up innovante, rendez-vous sur ce lien

<https://fr.ulule.com/votre-majordome-rien-que-pour-vous/>

FAMILLE-SENIORS-EN-LIGNE GAGNE LE CONCOURS J'AIME MON TERRITOIRE



J'aime mon territoire est un **concours** 100% local d'entraide entre voisins et acteurs locaux (commerçants, producteurs, locaux, associations, collectivités...) mis en place par le **Crédit Agricole Brie Picardie**. Son objectif est de dynamiser l'économie locale et de valoriser et rendre visible les activités de ces acteurs locaux auprès des personnes vivant à proximité.

Le **concours** est **gratuit** et **ouvert à tous**. Il a été créé en 2015 et s'est développé avec l'ouverture du vote des **sociétaires** du **Crédit Agricole Brie Picardie**. Il leur permet de découvrir les initiatives solidaires et d'animation du territoire de leur banque et de leurs caisses locales mais aussi de partager un espace dédié (bons plans sociétaires, événements...).

En tant que jeune start-up débutante nous avons jugé important de s'inscrire au **concours** pour faire connaître nos services et présenter notre concept innovant. Notre entreprise est une **conciergerie en ligne** avec ses **Majordomes** permettant de délester les membres d'une famille des tâches quotidiennes contraignantes. Elle permet aussi de mettre en relation des particuliers avec des prestataires qualifiés.

Un mardi après-midi, un conseiller bancaire nous appelle pour nous annoncer que nous avons été sélectionnés parmi les 30 dossiers déposés. Nous avons hurlé de joie avec les employés ! « C'était un plaisir de voir que tous nos efforts étaient en train de payer » affirme la fondatrice.

À la suite de cet appel, nous avons constitué un dossier avec notre projet, des photos de l'équipe ainsi que des informations complémentaires pour pouvoir



MERCI !



communiquer sur notre entreprise.

Nous avons invité notre famille, tous nos amis ainsi que toute notre communauté sur les réseaux sociaux à nous soutenir en allant voter sur la plateforme pour notre projet. Nous avons cette opportunité de présenter notre concept à plus de 400 000 sociétaires, alors nous n'allons pas rater cette occasion !

Et vous savez quoi ? Le **14 mars 2023** nous avons été appelés par le directeur d'agence du **Crédit Agricole Brie Picardie** pour

nous annoncer que nous faisons partie des heureux gagnants. Et que nous avons gagné non pas 100, 200 mais la modique somme de **plus de 5000,00 €**.

Bon, comme vous avez pu le constater, c'est avec honneur que nous continuons l'aventure avec le **Crédit Agricole** pour cette heureuse nouvelle.

Pour découvrir la suite de l'histoire, rendez-vous sur nos prochains articles !

Nos dernières actualités médias :

Famille-Seniors-En-Ligne passe à la radio



France Bleu Picardie nous a accordé 2 minutes 30 à l'antenne le 22/03 afin de faire connaître nos services auprès de son public. Béatrice, la fondatrice, a pris le temps d'expliquer son idée et répondre à quelques questions sur le sujet.



Vivre FM, notre partenaire **Mon Lien Visio** a eu l'honneur d'être interviewé sur Vivre FM le 18/02 dans le 9h-10h. L'occasion pour lui de présenter son concept et de parler de la **mutualisation de nos services**.

Apparition dans un Webinaire

- La **Handitech** a réalisé un Webinaire en février sur les **relations familiales et l'accompagnement**. Franck De Dieuleveult, co-fondateur de Homelinks et de la solution **Mon Lien Visio**, y a participé et nous a accordé une minute pour expliquer Famille-Seniors-En-Ligne. Un replay est désormais disponible sur la chaîne Youtube "La Handitech".





SANTÉ & BIEN-ÊTRE





Les 10 meilleurs fruits et légumes pour bien attaquer le printemps

Avec l'arrivée des beaux jours, une **cure super vitaminée** aux fruits et légumes s'impose. Avec elle, c'est la promesse d'une saison tonique et pleine d'allant. Un tour chez le maraîcher, chez des producteurs locaux ou dans votre potager est nécessaire, alors suivez-nous.

Les légumes du printemps qui font du bien

Elle tient la palme des indispensables en ces jours de pluie baignés de soleil : **l'asperge**. Ce légume de saison possède de multiples propriétés, aussi importantes les unes que les autres. Pourvue d'antioxydants, l'asperge permet de lutter contre les maladies qui refont surface aux beaux jours, une fois les microbes libérés du froid hivernal. Elle agit de plus tel un **détox** en libérant toutes les toxines emmagasinées tout l'hiver. Ultime, donc.

L'artichaut est l'autre légume de votre printemps. Tout se mange dans l'artichaut, le cœur comme les feuilles et tout est bon. À ces qualités gustatives et nutritionnelles s'ajoutent nombre de bienfaits. On retiendra essentiellement ses **propriétés diurétiques**. Avec une cure d'artichaut, vous allez épurer votre corps en profondeur.

Et ouvrez grands la bouche et les yeux, car notre troisième légume est une célébrité :

l'épinard. Il demeure le légume synonyme de dégoût profond, allez comprendre pourquoi ! Certes, chevronnées ou pas, les papilles ne l'apprécient guère. Il va quand même falloir faire un effort, car ses propriétés sont elles aussi très nombreuses. Les épinards sont chargés de **vitamines** qui vous aideront à lutter contre l'anémie, la fatigue, l'anxiété. Serein et reposé c'est la promesse d'un régime bâti à la force des épinards.

Le radis n'est pas non plus dépourvu de bénéfices sur notre santé. Il a été prouvé que ce joli petit légume tout mignon tout rond agit sur la prévention du cancer et autres **maladies cardio-vasculaires**. Il améliore en prime... euh ? ah oui... la mémoire. Surtout, à l'arrivée du printemps, sa richesse en fer, magnésium et oligo éléments lui donne un pouvoir de défense contre les agressions extérieures.

Nous terminerons ce recensement des légumes du printemps avec le légume le plus important : **la salade !**

Riche en **eau, minéraux** et **nutriments**, la salade est à consommer sans modération et sous toutes ses formes. Elle n'apporte que des bénéfices comme

une baisse de l'anxiété, un sommeil réparateur, des propriétés antiseptiques pour l'organisme et une épuration plus facile du système sanguin. **Miam !**



Et les fruits dans tout ça ?

En premier lieu, on saluera le retour sur les étals de **la rhubarbe**, superfruit aux multiples propriétés. La rhubarbe se consomme principalement en compote ou confiture, et son goût délicieux s'accompagne de mille vertus. Faible en calories et favorisant le **transit intestinal**, la rhubarbe se révèle l'alliée de votre silhouette. Parfaite donc pour attaquer le printemps, cette longue tige apporte son lot de vitamines, calcium et magnésium, soit une vraie cure de jouvence pour votre organisme.

Parmi nos fruits préférés, on compte tous sur **les fraises** et **les framboises**. Cela tombe bien, à l'arrivée du printemps ces merveilles gustatives sont source de nombreux avantages et bienfaits nutritionnels pour votre organisme. La framboise et la fraise sont toutes deux très riches en **vitamine C**, ces fruits de saison apportent des bienfaits à votre corps en l'immunisant contre la fatigue et le préparant au soleil. Très

fibreuses, elles sont un véritable rempart aux désagréments intestinaux. Enfin, riches en minéraux mais faibles en calories, elles deviennent de véritables compléments alimentaires aux régimes de printemps.

À l'arrivée du soleil, il faut penser à protéger sa peau. Le fruit qui vous y aidera est **la cerise**. Remplie de vitamines et minéraux, dont la vitamine A, les cerises permettent de préparer son corps de l'intérieur comme de l'extérieur tout en apportant son lot de **défenses immunitaires**.

Terminons avec **la poire** dont les vertus sont nombreuses et variées. La poire permet de stimuler le transit et de combattre le **cholestérol**, un véritable partenaire dans notre combat contre les petits kilos en trop. De plus riche en vitamines, antioxydants et minéraux, elle se présente comme le cocktail gagnant face à la fatigue et au stress accumulés au cours de l'hiver.



Illustrations : Pexels

Évitez de consommer des fruits et légumes hors-saison, surgelés ou importés de pays lointains. Privilégiez des produits de saison, des fruits et légumes frais, locaux, cultivés et récoltés avec amour sans pesticides chez des petits producteurs, des producteurs bio ou issus de l'agriculture biologique.

Manger des fruits et légumes vous apportera une vraie cure de jeunesse pour votre corps. L'organisme sera paré pour l'été en dégustant cette sélection au printemps (et n'oubliez surtout pas les épinards !). **Lavé de l'intérieur, armé contre les agressions et préparé au soleil, votre corps en profitera et vous remerciera.**





Les paniers du Carembault



Les **paniers du Carembault**, entreprise commercialisant des paniers de fruits, de légumes et autres **produits de saison** comme du fromage ou encore de la bière, vous propose ses services en vente et en livraison à domicile. Vous choisissez le panier que vous souhaitez ou vous en faites vous-même la composition et les produits sont achetés directement chez les producteurs situés dans un rayon de 20km. Si vous souhaitez acheter des **produits locaux, frais et de saison** ? Vous êtes au bon endroit !

Avec les **paniers du Carembault**, vous avez du **frais** et du **local** dans un seul et même panier ! Fini de courir partout et de ne pas trouver ce que vous cherchez. « Après avoir travaillé 23 ans en Ile-de-France, j'avais pour projet, à l'horizon 2025, de revenir m'installer dans ma région natale avec pour envie et pour but de créer un service de proximité » affirme **Sandrine Charlet**, fondatrice des **paniers du Carembault**.

L'entreprise livre dans les villages suivants :

- 🍃 Chemy, Carnin, Carvin **le lundi**.
- 🍃 La Neuville, Thumeries, Ostricourt et Oignies **le mardi**.
Bersée, Faumont, Moncheaux et
- 🍃 Mons-en-pévèle **le mercredi**.
- 🍃 Attiches, Avelin, Mérignies, Tourmignies et Seclin **le jeudi**.
- 🍃 Allennes les marais, Gondécourt, Herrin **le vendredi**.

- 🍃 Enfin, elle livre à Camphin en Carembault, Phalempin, Wahagnies et Libercourt **tous les jours de la semaine**.

Si **votre village ne figure pas dans cette** liste mais que vous souhaitez acheter un panier, c'est possible ! Il suffit de le commander et de **venir le chercher entre 14h et 15h** à cette adresse : 9 Rue des Frères Alexandre, 59133 Camphin-en-Carembault.

Et le petit plus, on vous donne des **idées recettes** avec les produits que vous avez sélectionnés.

Pourquoi ne pas opter pour des aubergines farcies ou encore des carottes au miel et au pain d'épice ? D'autres idées ? Vous pouvez faire du carpaccio de St jacques aux radis Green Meat mais aussi de la fondue de poireaux au chèvre. Miam !

Venez-vite déguster nos paniers !





L'IMPORTANTANCE D'UNE BONNE POSTURE AU QUOTIDIEN

« Tiens-toi bien ! ». Qui n'a pas le souvenir d'avoir au moins une fois, reçu cette injonction durant l'enfance ? Et bien il se trouve qu'elle prend encore plus de sens l'âge avançant. En effet, **le maintien d'une bonne posture favorise un placement vertébral neutre, et assure aux organes un fonctionnement optimal.** Découvrez dans cet article les multiples autres bienfaits d'une bonne posture. Ainsi que quelques « trucs » qui permettent d'adopter les bons gestes pour corriger ou **améliorer sa posture sans effort.**

.....
La bonne posture, un positionnement tant du corps que de l'esprit
.....

Mauvaise posture: problèmes musculaires, vertébraux et articulaires

Que vous soyez en position **debout** ou **assis**, une mauvaise posture récurrente aura inévitablement, à plus ou moins long terme des effets négatifs sur votre colonne vertébrale, tout comme sur votre structure musculaire. En effet, en rétrécissant le passage dans les vaisseaux sanguins, la mauvaise posture amène le sang à circuler plus lentement dans les organes et les extrémités. Provoquant la constriction des vaisseaux et des nerfs, et un endommagement des disques. S'ensuivent alors des douleurs dans le bas du **dos** (voire même des sciatiques), dans les hanches ou la nuque. Ainsi qu'une fragilisation des articulations pouvant provoquer de l'arthrite. Enfin, une mauvaise posture peut également être à l'origine d'un stress sur les ligaments, entraînant des douleurs dans les genoux ou les talons.

Mauvaise posture : digestion plus difficile

Problèmes digestifs, reflux acides, constipation ; hernies dans les cas les plus extrêmes. Tels sont les **maux** susceptibles d'être provoqués par une posture inadéquate, qui perturbe le bon fonctionnement des intestins. À contrario, une bonne position du corps respecte la position naturelle de l'abdomen et améliore ainsi la digestion.

Bonne posture : meilleure respiration

La **posture idéale** est celle qui optimise l'accès de l'oxygène dans les voies respiratoires. En effet, l'oxygène disponible et généreusement transporté dans votre corps assure une respiration plus profonde, garantissant ainsi un fonctionnement optimum de votre système nerveux, de vos muscles et plus généralement, de tous vos organes.

Bonne posture : meilleur état d'esprit

Savez-vous qu'améliorer votre posture peut aussi vous permettre d'augmenter votre confiance en vous-même, et donc, votre bien-être ? Ne trouvez-vous pas qu'une personne avachie en impose moins, voire, inspire moins de respect qu'une autre, droite, fière, et dotée d'une forte assurance ?

.....

Bonne posture : mauvaises habitudes à bannir, bons gestes à acquérir

.....

Les situations qui nous poussent à nous affaisser sont en embuscade tout au long de notre quotidien ! Rester des heures durant vissé à son poste de travail ; vouter le dos face à l'ordinateur, se courber pour converser avec ses petites têtes blondes, porter des charges trop lourdes, sacrifier à la coquetterie et s'équiper de sacs à main ou de sacoches chics mais non-ergonomiques etc. Le premier bon réflexe à avoir est donc de, sans cesse, se demander si notre posture est bonne ou non. Le cas échéant, il suffit de **redresser son buste**,

bomber le torse, s'étirer, respirer et relâcher. Remplacer son siège de bureau par un fauteuil **réglable et ergonomique** peut aussi s'avérer salvateur, tout comme porter un corset pour les personnes souffrant d'un mal de dos récurrent.

La recherche de la bonne posture doit devenir un réflexe et s'effectuer du réveil jusqu'au couché, à tel point qu'elle devient instinctive.

Lorsque vous êtes debout, la posture idéale consiste à tenir ses pieds légèrement écartés alignés sur la largeur des épaules. Il convient également de répartir son poids de manière similaire entre vos deux pieds.

En position assise évitez de croiser vos jambes, redressez votre dos, et tenez vos pieds bien à plat sur le sol, ou, à défaut sur un repose pieds.

Enfin, **en position allongée**, Famille-Seniors-En-Ligne étant contre toute forme d'ingérence, nous vous laissons le libre arbitre de ce que vous estimez être la posture idéale !





DON DU SANG



*En une heure vous pouvez
sauver 3 personnes !*

Faites une bonne action en vous engageant auprès de nos valeureux soignants par un simple mais significatif geste : **donnez votre sang**. C'est certes un geste banal mais avec une conséquence vitale pour les autres mais aussi avec des répercussions pour vous. Car **en plus de sauver des vies, le don du sang est bon pour votre santé**.

De 3 à 1000 et jusqu'à 2 millions de vies sauvées grâce au don du sang

Un don peut sauver 3 vies. Tandis que si vous effectuez régulièrement des dons de votre précieux sang, **vous pouvez sauver environ 1 000 vies tout au long de votre vie**.

Et le record est détenu par James Harrison avec 1 170 dons en plus de 60 ans ! Cet australien de 83 ans, surnommé « l'homme au bras d'or » (et non « L'homme au colt d'or »), et pour cause, a sauvé la vie de plus de 2 millions de bébés. En effet, le sang de ce bienfaiteur est composé de rares anticorps très utiles pour la médecine.

L'EFS

Comme le don d'organes et de moelle osseuse (inscription sur le registre national des donneurs), le don de sang est bien encadré. En France, depuis le 1^{er} janvier 2000, c'est l'**Établissement Français du Sang** qui a sous sa responsabilité l'ensemble de la chaîne du don et de la transfusion du sang (prélèvement, préparation des produits sanguins, qualification biologique et distribution). Le don du sang est un véritable **enjeu de santé publique** c'est pourquoi l'EFS réalise tous les ans une campagne de sensibilisation au don auprès des donneurs potentiels.

Les types de dons

Pour répondre aux besoins des malades, le don prend plusieurs formes :

-  le don de sang total : prélèvement des globules rouges, blancs, plaquettes et plasma ;
-  le don de plasma ;
-  le don de plaquettes.

Le don du sang dure environ **45 minutes à 1 heure** : entretien médical, prélèvement 8 à 10 minutes, repos et collation ; celui de plasma entre 1 heure à 1 heure 30, et celui de plaquettes aux alentours de 2 heures et demi.

Pour un volume sanguin total chez une adulte d'environ **5 litres**, le sang prélevé correspond à plus ou moins 10 % (soit entre 400 et 500 ml).

Sur le site de l'EFS, **vous pouvez planifier un rendez-vous** dans une maison du don ou dans un lieu de collecte mobile (ville, adresse, jour et créneau horaire).



Les types de donneur et de receveur

Près de 3 millions de dons de sang sont collectés chaque année en France par environ **1,6 millions de donneurs**. Ainsi sous certaines conditions et peu importe le groupe sanguin A, B ou O et le rhésus, positif ou négatif, **tout le monde peut faire un don**. C'est pourquoi donneurs réguliers ou ponctuels, hommes ou femmes, jeunes

ou seniors, homosexuels sans période d'abstinence, personnes tatouées peuvent donner leur sang.

À noter, un homme peut donner 6 fois par an tandis qu'une femme seulement que 4 fois par an. Néanmoins, il est impératif de respecter un **délai de 8 semaines** entre 2 dons.

Le donneur universel est de groupe sanguin O alors que le receveur universel est AB.

Les bienfaits du don de sang pour le donneur

En plus d'être bénéfique pour le receveur, cet **acte de solidarité** l'est aussi pour le donneur. En effet, tout d'abord, il vous procure un bien-être mental et émotionnel car vous êtes fier d'avoir accompli un acte altruiste d'autant plus vital que le sang est essentiel pour vivre. Ensuite le don de sang permet de **renouveler les cellules sanguines**. Pour finir, le don de sang régulier peut aider à prévenir l'hémochromatose (maladie due à une surcharge de fer).

Faites preuve de générosité ! **N'attendez pas la journée mondiale des donneurs de sang** qui a lieu le 14 juin **pour réaliser votre bonne action**. Parce geste anodin et plein d'espoir, vous répondez aux besoins quotidiens de sang rencontrés lors de toutes sortes de situations : accidents de la route, maladies, accouchement, etc.



Illustrations : Pexels



Hydratis

pour une hydratation quotidienne

Hydratis est une entreprise qui commercialise des pastilles à dissoudre dans l'eau qui viennent vous hydrater en profondeur et qui vous apportent toutes les vitamines dont votre corps a besoin. Cette pastille a été créée pour lutter contre la déshydratation quotidienne des personnes.

.....
Prouvé scientifiquement :
.....

Saviez-vous que **75% des Français** sont déshydratés quotidiennement ? Cela va se traduire par des maux de têtes, des crampes, de la fatigue, de la baisse de concentration. L'**hydratation** est un élément primordial pour avoir une bonne santé, il est donc essentiel de bien penser à boire, et si ce n'est pas le cas, vous avez **Hydratis** !



« La boisson Hydratis permet à l'eau d'être absorbée plus rapidement et efficacement par le corps tout en contribuant à la récupération musculaire, réduire la fatigue et lutter contre le stress des cellules (symptomatique de périodes de déshydratation).

Les solutions **HYDRATIS** sont formulées pour optimiser l'**hydratation** du corps au quotidien, en s'appuyant notamment sur les préconisations de l'OMS en matière de soluté de réhydratation orale et adaptées à différents segments, pathologies occasions et métiers ».

Ces pastilles vont vous permettre d'enrichir votre corps en minéraux et oligo-élément et vous apporter de l'énergie. C'est généralement utile durant une activité sportive, une canicule ou simplement lorsque vous ne buvez pas assez d'eau dans votre journée.

Plusieurs goûts sont disponibles en vente : fruits des bois, pêche, citron fleur de sureau, miel citron, coco etc. Vous pouvez aussi acheter votre gourde disponible en plusieurs colories. Grâce à ces différentes saveurs, la pastille est plus agréable à boire et vous n'avez pas de réticence à l'avalier.

Vous venez de finir votre séance de sport, vous avez un coup de mou alors que vous avez encore toute la journée à tenir ? Pas de panique !

Hydratis c'est :

- la solution isotonique pour maximiser l'hydratation et donc l'énergie pendant l'effort
- du Magnésium et potassium pour **réduire la fatigue musculaire (éviter les crampes et courbatures)**
- de la Manganèse, **réduit le stress oxydatif des cellules**
- du Zinc, soutient le **système immunitaire**
- des Arômes naturels et sans conservateurs

Vous revenez de voyage et vous êtes épuisé avec le décalage horaire ? Pas de panique ! **Hydratis est votre partenaire voyages !**



Lors d'un voyage notre corps est soumis à de nombreux changements : transports, climatisation, efforts physiques, changements de températures, changement d'alimentation...

Toutes ces situations engendrent un besoin en **hydratation** plus important et Hydratis est la solution à avoir pour maintenir votre métabolisme en pleine forme, soutenir la fonction musculaire et lutter contre le stress oxydatif des cellules.

Vous êtes une personne âgée et vous vous inquiétez parce que vous ne vous hydratez pas assez ? Pas de panique Hydratis est là pour vous aider !

Hydratis permet une meilleure assimilation des liquides grâce à sa teneur en minéraux et électrolytes. Pour favoriser l'assimilation de l'eau en facilitant le passage des molécules d'eau à travers le corps.

C'est la canicule et vous êtes anxieux de devoir sortir et vous exposer des heures et des heures au soleil ? **Prenez Hydratis !** Lors de fortes chaleurs notre corps dépense une quantité importante d'énergie pour maintenir la température à 37°, notamment au travers de la transpiration.

Hydratis propose LA solution à vos problèmes d'hydratation et de baisse d'énergie, alors **n'hésitez plus, adoptez là.**



LOISIRS & VOYAGES

NETTOYAGE DE PRINTEMPS

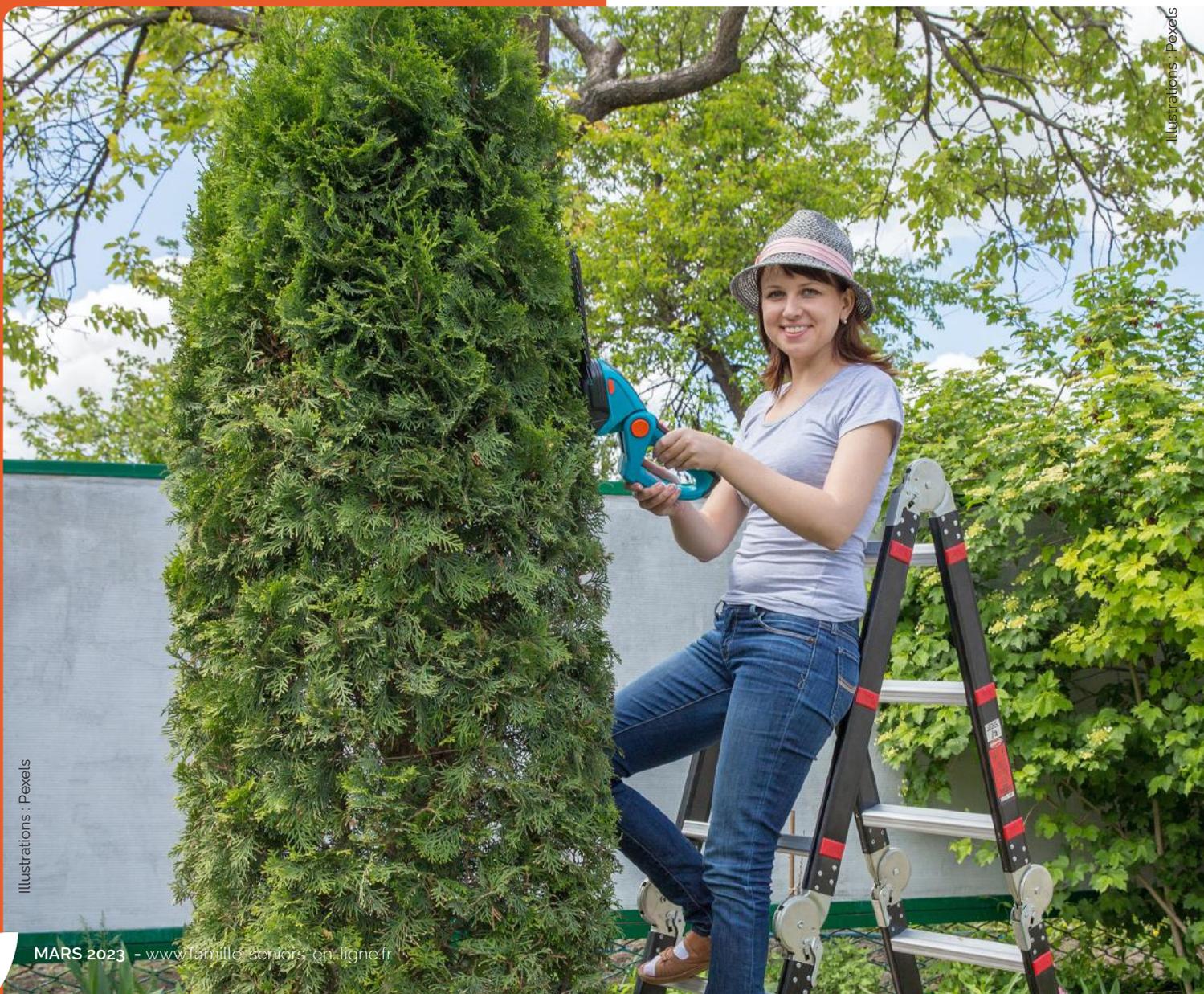
thermique ou électrique ?



Le printemps est là. Vous allez bientôt ressortir les tondeuses, élagueuses, tronçonneuses, taille-haies, souffleurs, aspirateurs, scarificateurs, etc. La liste est encore longue, mais vous avez compris l'idée. Reste à savoir : vous opterez pour **quel type d'outil** cette année ? Thermique ou électrique ? Puissant ou écologique ? Coûteux ou économique ?

Les machines thermiques pour remettre le jardin à neuf

Tous les ans, c'est la même chose pour Yvan et Florence : la **remise au carré du jardin** est un chantier phénoménal qui leur prend beaucoup de temps et pas mal d'argent. Avec tous leurs **engins thermiques**, démesurément lourds et extrêmement



Illustrations : Pexels

Illustrations : Pexels

bruyants, ils appréhendent forcément. Et puis, ce n'est pas sûr que la vieille tondeuse démarre au quart de tour, sans un petit nettoyage de la bougie.

Et quid du réservoir, laissé à moitié plein l'automne dernier ? Il paraît que ce n'est pas bon pour la machine, enfin, c'est ce que raconte le voisin. Ça laisserait des **dépôts au fond du réservoir d'essence** qui finiraient par obstruer le carburateur. Mince, alors...

Florence va devoir tirer deux fois plus fort sur le câble jusqu'à ce que ce satané moteur vrombisse. Et zut ! Fumée noire. Comme ce n'est pas l'élection d'un nouveau pape, il s'agit forcément du **filtre à air à remplacer** de toute urgence !

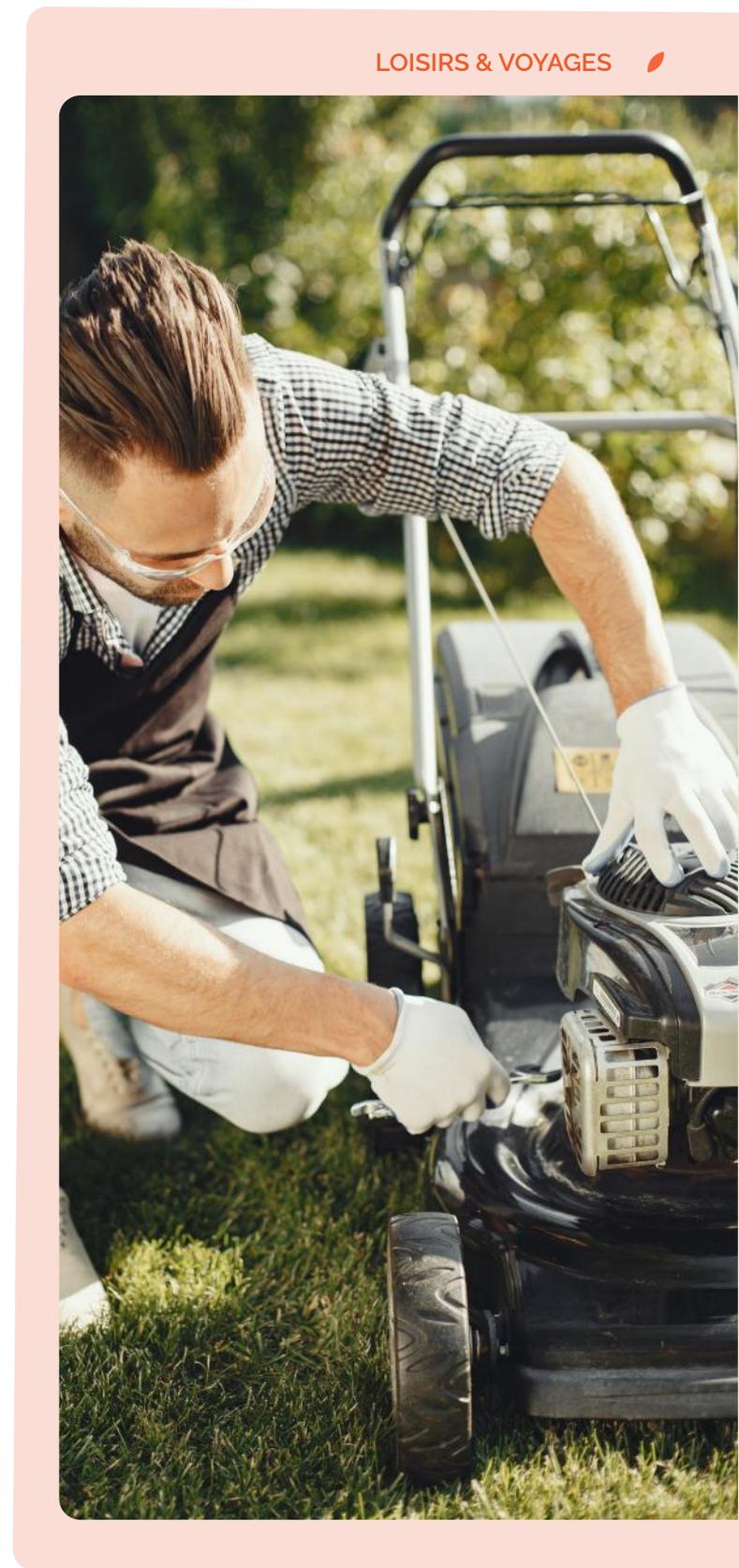
Et Yvan a - encore - omis de **faire la vidange** ! Florence va donc devoir passer une heure ou deux à l'entretien de sa tondeuse si elle ne veut pas qu'elle rende "lame". Ce serait dommage, car il y a tant à faire aujourd'hui. Elle sait qu'en

plus de causer des **nuisances sonores** dans tout le voisinage, elle **pollue** plus que de raison pour garder sa pelouse rase, mais aux grands maux les grands remèdes, se dit-elle. Et même si ça lui coûte plusieurs allers retours en voiture pour déposer à la déchetterie située à douze kilomètres de chez elle des dizaines de sacs d'herbe et ses huiles usagers, et peu importe qu'elle paie une fortune à la pompe pour sa voiture et tous ses appareils thermiques, le travail sera fait. Jusqu'à la prochaine tonte. Mais **quelle corvée**, ma bonne dame !

Du jardinage écologique et économique

Mais cette année, les choses vont changer pour Yvan et Florence, avec l'apparition dans leur vie d'**outils de jardinage électriques efficaces**. Sur les conseils d'un ami, Yvan a voulu tester les appareils électriques **à batterie** proposés sur le marché par les marques Ryobi, Makita, Bosch, etc.

Il a testé le taille-haie Ryobi 36v pour commencer. Alors, la batterie n'est



clairement pas gratuite - 200€ la version 5Ah - et il sait qu'une deuxième lui sera bien utile, voire nécessaire, pendant que la première rechargera tranquillement sur son socle. Mais il fait **le pari de l'électrique** pour ne plus avoir à s'appauvrir à la station service tous les mois, à déranger ses voisins durant la sieste (l'électrique apparaît bien silencieux comparé au thermique) ou encore perdre du temps dans des démontages qui n'en finissent jamais.

Sa seule crainte : **la puissance** ! Il sait qu'à l'heure actuelle, rien n'équivaut au thermique... et... il a malheureusement raison. L'électrique - surtout en 36v - se révèle tout simplement incroyable, mais ne tient pas encore la distance face aux moteurs deux temps. Il a fait le même constat avec des tronçonneuses, élagueuses, tondeuses...

Ces machines sont diablement **simples à utiliser**, en plus d'être **légères**, assez **robustes**, **pratiques** et **utilisables** n'importe où grâce à une **autonomie** toujours plus conséquente, mais ne rivalisent pas avec ses vieilles machines. Yvan et Florence ont alors décidé d'utiliser au maximum leurs outils de jardin électriques trouvés sur Internet à des prix ultra concurrentiels **grâce au Majordome de Famille-Seniors-en-ligne** et de faire appel à leurs machines thermiques diluviennes pour gérer les gros travaux.

C'est ainsi que cette histoire se termine : un couple heureux qui **ne craint plus le printemps** et l'arrivée du soleil, de la pluie, des mauvaises herbes, des insectes. Mieux, ils sont désormais invités par les voisins avec qui ils parlent écologie, appareils électriques, et bienveillance.



Illustrations : Pexels





La Ferme de Mamont, un lieu idéal pour se ressourcer

Que ce soit en été, en printemps ou en hiver on aime prendre du temps pour nous et déconnecter le temps d'un week-end. La Ferme de Mamont est là pour vous aider ! Elle vous propose son gîte avec ses 3 chambres à coucher, idéal pour passer du temps en amoureux, en famille ou entre amis.



Le gîte

Vous recherchez un endroit paisible pour passer du bon temps et vous relaxer ? **Vous êtes au bon endroit.** La ferme de Mamont vous propose un cercle idyllique en **plein cœur de la campagne** Picarde. Située aux portes d'Amiens et au milieu des champs, une allée de pins et de tilleuls s'offre à vous et c'est derrière ses peupliers que se situe le **gîte de la Ferme de Mamont.**

Vous y trouverez un jardin avec une table et des chaises pour profiter pleinement du beau temps et de ce milieu naturel.

Une fois passé le porche arrondi qui mène vers la cour de la ferme, vous sentez déjà **l'ambiance chaleureuse** du lieu et le calme de l'environnement. Vous n'avez plus qu'à ouvrir la porte du gîte, entrer, poser vos valises et vous détendre ! Il y a aussi des écuries et de magnifiques chevaux de propriétaires que vous pourrez observer depuis votre fenêtre. **Un lieu idéal pour déconnecter !**

Ce somptueux gîte dispose de plus de 140 m² sur deux niveaux, le rez-de-chaussée et un étage. Le rez-de-chaussée qui compte 25 m² comprend une belle et grande chambre avec 3 lits simples et une douche avec WC. À l'étage vous trouverez 2 autres grandes chambres avec un lit double et une autre chambre avec 3 lits individuels pouvant accueillir

jusqu'à 5 personnes. Tout cela, comprenant une baignoire, douche et WC mais aussi un lave-linge sur le palier.

Le magnifique séjour de 69 m² est assez original puisqu'on peut y voir des **poutres apparentes** et boiseries. Une cuisine ouverte entièrement équipée, une grande table pour partager les repas avec vos proches, un coin salon face à la **cheminée** avec un canapé pour vous détendre en profitant d'un bon feu en fin de journée ou pour regarder la télévision.

Visiter Amiens et ses alentours

Notre gîte est idéal car il bénéficie de la proximité de nombreux sites et de visites. Situé à moins de **15 minutes en voiture d'Amiens**, vous pouvez visiter sa magnifique **cathédrale**, les **hortillonnages** appelé aussi le petit « Venise du Nord » qui compte 300 hectares de jardins sur l'eau, le fameux quartier Saint-Leu et le **musée Jules Verne**. Le centre-ville est piéton et vous pouvez vous balader tranquillement dans les rues d'Amiens.

Vous êtes également au cœur de la Somme et à même d'atteindre facilement les sites de mémoire de la grande guerre et différents **monuments historiques**. Par exemple, il y a le cimetière Australien situé à Villers Bretonneux et son centre Sir John Monach, dans lequel vous pourrez découvrir des installations interactives représentant la vie des soldats australiens engagés sur le front Ouest. Ce centre est à visiter impérativement si vous êtes de passage dans la ville.

Découvrez la Baie de Somme et le Marquenterre.

Si vous souhaitez rester dans les alentours, de nombreuses possibilités s'offrent à vous : **promenez-vous, à vélo** ou encore **à cheval** ! Visiteurs cavaliers, vous pouvez venir avec votre monture, un box confortable pourra l'accueillir. Dans le gîte, vous avez à disposition quelques dépliants touristiques pour vous aiguiller, ainsi que quelques cartes vous permettant de vous repérer dans les chemins de promenade autour de la ferme.



Illustration : Pexels

La capacité

Deux types de réservations sont possibles :

- l'une pour 5 personnes avec accès à tout le premier étage avec la chambre 2 (un grand lit double de 160), la chambre 3 (3 lits individuels de 90), la salle à manger, la cuisine et la salle de bain + toilettes
- l'autre pour 8 personnes, vous occupez en plus la chambre 1 (3 lits individuels) et la deuxième salle de bain + toilettes, situées au rez-de-chaussée

Cet établissement vous propose également le **Wifi** et des **lits pour bébés** disponibles sur demande. **Les animaux peuvent être accueillis**, avec caution.

Les tarifs

Le gîte est **accessible pour 5 personnes** au tarif de 240,00 €/ nuit et 300,00 € pour le week-end (2 jours et 2 nuits).

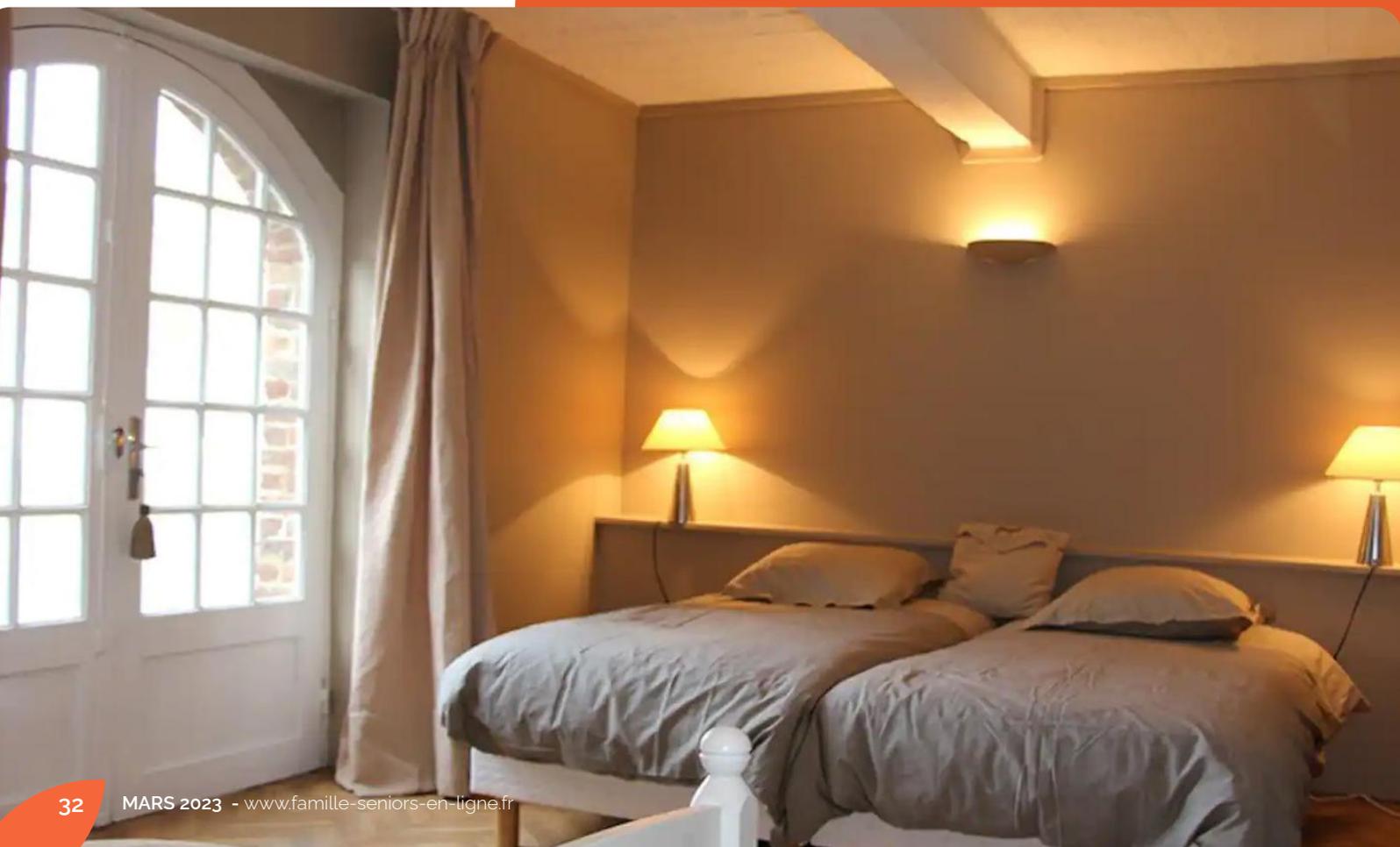
Pour 8 personnes, il est au tarif de 295,00 €/ nuit et 430,00 € pour le week-end (2 jours et 2 nuits).

Ce prix inclut la location des draps et serviettes. Si vous souhaitez réserver pour plusieurs nuits (entre 2 et 6 jours), vous ne paierez cette location qu'une seule fois pour tout le séjour et le prix total sera adapté en conséquence. Il y a également un **tarif à la semaine**.

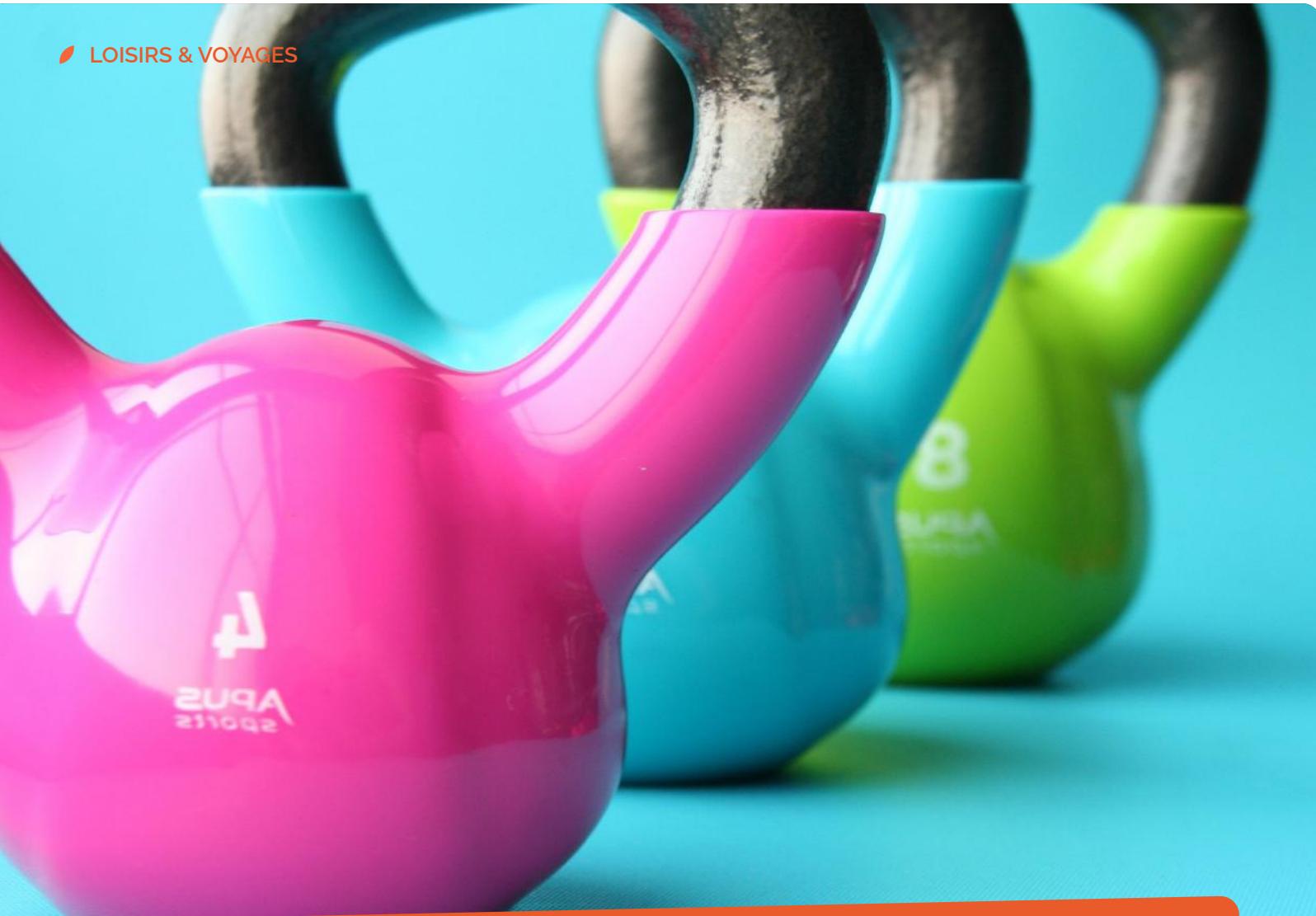
Un dépôt de garantie de 400 € est demandé à votre arrivée et vous sera restitué après l'état des lieux de sortie. Vous pouvez aussi régler en espèces, par virement ou par chèque.

En résumé : la Ferme de Mamont c'est un endroit **calme** et **paisible** où se reposer et à moindre coût. Vous pourrez visiter de beaux endroits et même découvrir la ville d'Amiens.

Alors on vous a donné envie d'y aller ?







Il n'est jamais trop tard pour se mettre au sport

La recommandation de la Santé Publique est de **manger** et de **bouger**. Et pour bouger il faut adopter un **mode de vie actif** en augmentant son activité physique et en réduisant le temps passé assis ou allongé. Marcher un peu chaque jour, monter les escaliers plutôt que de prendre l'ascenseur, aller vous balader et pourquoi ne pas pratiquer une activité sportive car il n'est jamais trop tard pour se mettre ou remettre au sport. **Motivez-vous pour en finir avec l'inactivité !** Voici quelques pistes pour vous aider à bouger.

Faire le point sur votre état physique

L'activité physique est un élément essentiel pour votre **santé physique et morale**. Assurément, les effets de la sédentarité sont nombreux : courbatures, fatigue, tensions, essoufflement, baisse de la masse musculaire, modification du métabolisme, prise de poids, baisse du moral, troubles de l'humeur...

Et pour remédier à ça, il faut pratiquer un sport en toute sécurité sans vous blesser, la première étape est de faire un **bilan complet sur votre condition physique avec votre médecin**. Celui-ci vous délivrera si vous êtes apte un certificat médical pour exercer une activité physique.

Fixer des objectifs

Avant de remettre les pieds dans une salle de sport ou de vous adonner au jogging ou la course à pied, vous devez vous fixer des objectifs :

- 🍃 **sportifs** : développer votre masse musculaire, votre endurance...
- 🍃 **de santé** : améliorer votre rythme cardiaque ou respiratoire...
- 🍃 ou **de bien-être** : perte de poids importante, léger surpoids...

Ces objectifs doivent vous aider à définir un **programme d'entraînement adapté** à votre rythme. Pour cela, vous pouvez vous faire accompagner par un **coach sportif**.

Préparer votre reprise sportive

Pour faire de l'exercice efficacement, vous devez être habillé en conséquence c'est-à-dire avoir une **tenue adéquate**, prévue à cet effet.

Rendez-vous dans un **magasin de sport** pour vous munir de tenues à sélectionner en fonction du sport que vous souhaitez pratiquer. Et pour être bien dans vos baskets, celles-ci doivent être choisies en fonction de votre foulée : pronatrice, supinatrice ou universelle surtout pour les disciplines qui mettent les pieds à rude épreuve (running, jogging...).

Par ailleurs, avant et après une séance de sport, ne faites pas l'impasse sur l'**échauffement** et les **étirements** qui sont de rigueur pour ne pas vous blesser, pour éviter les douleurs musculaires et pour préserver vos articulations.

Et bien entendu, le mot d'ordre est : **hydratez-vous** avant, pendant et après la session d'effort !

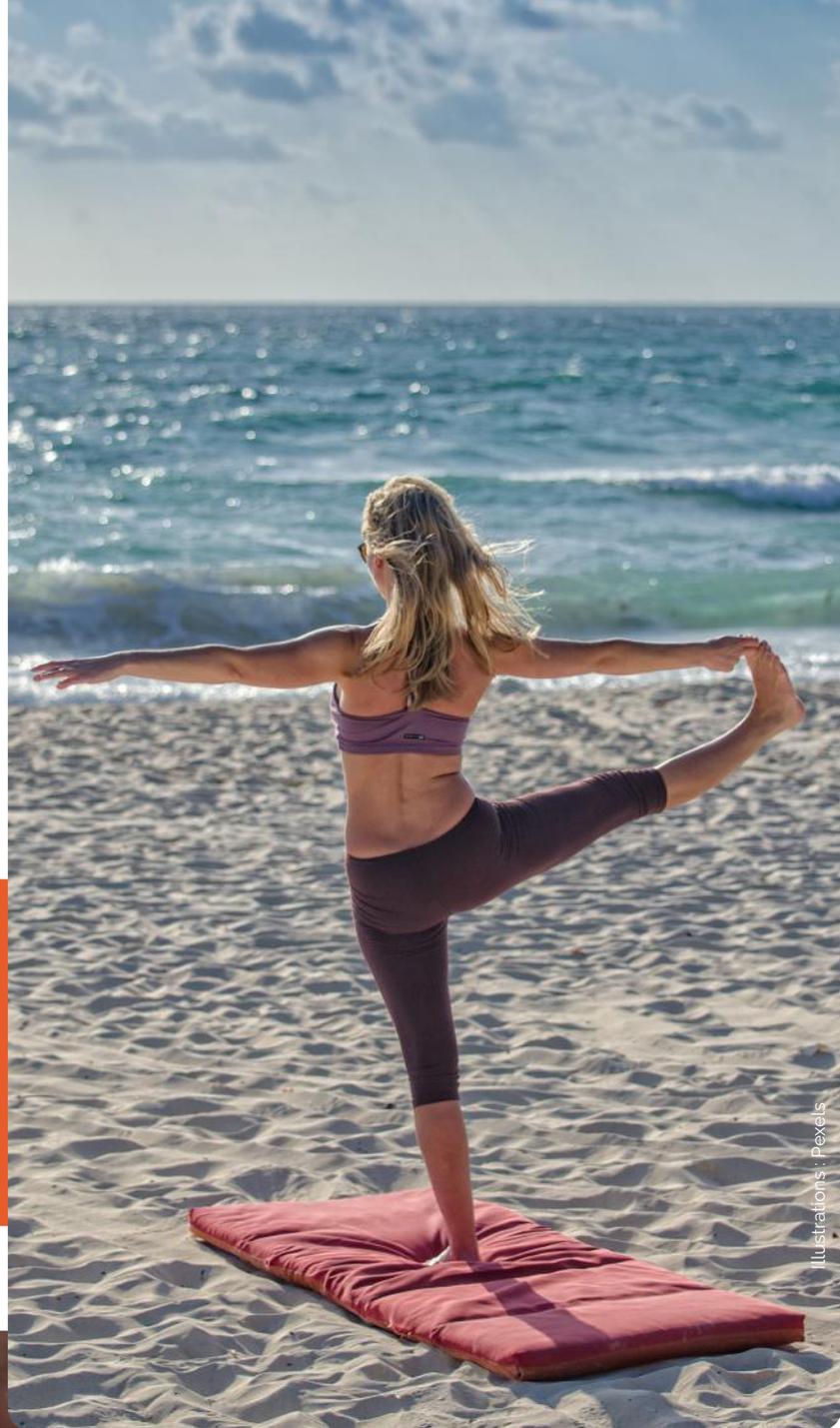


Redémarrer par des activités douces

Au début, l'activité physique doit être **modérée**. Deux séances par semaine d'une activité douce de **20 à 40 minutes** seront amplement suffisantes les premiers mois. Optez pour la marche active, dynamique, le vélo, le yoga, le pilates, la musculation, la gymnastique ou la natation qui vous permettront de renouer progressivement avec l'activité physique.

Que ce soit un sport d'endurance ou un sport collectif, les bienfaits d'une **pratique régulière** seront plus visibles que par rapport à une pratique occasionnelle.

Finies les excuses derrière lesquelles vous avez tendance à vous cacher : « je n'ai pas le temps » « je suis trop fatigué », « le sport ce n'est pas pour moi » Ces pistes vont vous aider à vous mettre au sport car **il n'est jamais trop tard pour prendre votre santé en main.**



Illustrations : Pexels





Apprendre le tricot : une bonne thérapie



Illustrations : Pexels

Depuis ces dernières années, **activité aux nombreux bienfaits**, le tricot connaît un véritable engouement. Pourtant longtemps considérée ringarde, cette activité retrouve ses lettres de noblesse auprès des jeunes comme des personnes d'âge mûr, des femmes (largement majoritaires) comme des hommes.

Apprendre le tricot pour bénéficier de ses bienfaits

Art de la laine comme le crochet, le tricot est une activité manuelle et une **activité de loisirs créatifs** accessible à tous dès l'âge de 7/8 ans. Avant de vous lancer dans le point mousse, vous devez faire l'acquisition du **matériel** de tricot :

- **des aiguilles** de différents diamètres et longueurs,
- **des pelotes** et **écheveaux** unis ou colorés de laine, de coton, de mohair... de différentes épaisseurs (Lace, DK, Bulky...)
- des **accessoires** de couture ou de broderie : aiguilles à coudre à laine, ciseaux, mètre-ruban, épingles
- des **kits**

Pour cela vous pouvez les acheter sur des sites Internet, des boutiques de laines : Pildar, Bergère de France, Pingouin, Wool and The Gang...ou des merceries.

Une fois équipé, vous pouvez commencer à apprendre les bases du tricot grâce à plusieurs supports :

- **Internet** : **tuto** de cours de tricot, pas-à-pas en photo, DIY
- des **livres** : fiche explicative, patron

Vous pouvez confectionner une large palette de **modèles à tricoter** : vêtements (pull, gilet...), accessoires de mode (chaussettes, bonnet, sac, écharpe, bandana, bandeau), poupée, animal, couvre-lits.

Et dès lors que vous débutez le tricot, vous commencez à en ressentir les bienfaits.

Le tricot : une bonne thérapie

De nombreuses études scientifiques ont prouvé que le tricot a de nombreux **bienfaits sur la santé et le moral**.

Le tricot rend heureux

Tout dans le tricot procure une sensation de bien-être. D'abord l'**environnement est propice pour se relaxer**. Car installée confortablement dans un fauteuil, les aiguilles coincées sous les bras, la personne qui tricote enchaîne une série de mailles pour former des points.

Et ceci nécessite une certaine **concentration** : vous ne pensez à rien d'autre, il ne reste aucune place pour ruminer vos idées noires donc vous vous videz la tête.



Le tricot aide à lutter contre le stress

En plus de retarder l'apparition de l'arthrite, cette activité **agit sur le stress**. En effet, le fait de réaliser des mouvements répétitifs avec les aiguilles et le fil permet à l'esprit de s'apaiser. C'est donc un excellent anti-stress ; ceci est appuyé par une étude américaine qui montre que cette pratique engendre une **diminution du rythme cardiaque** et du taux de stress.

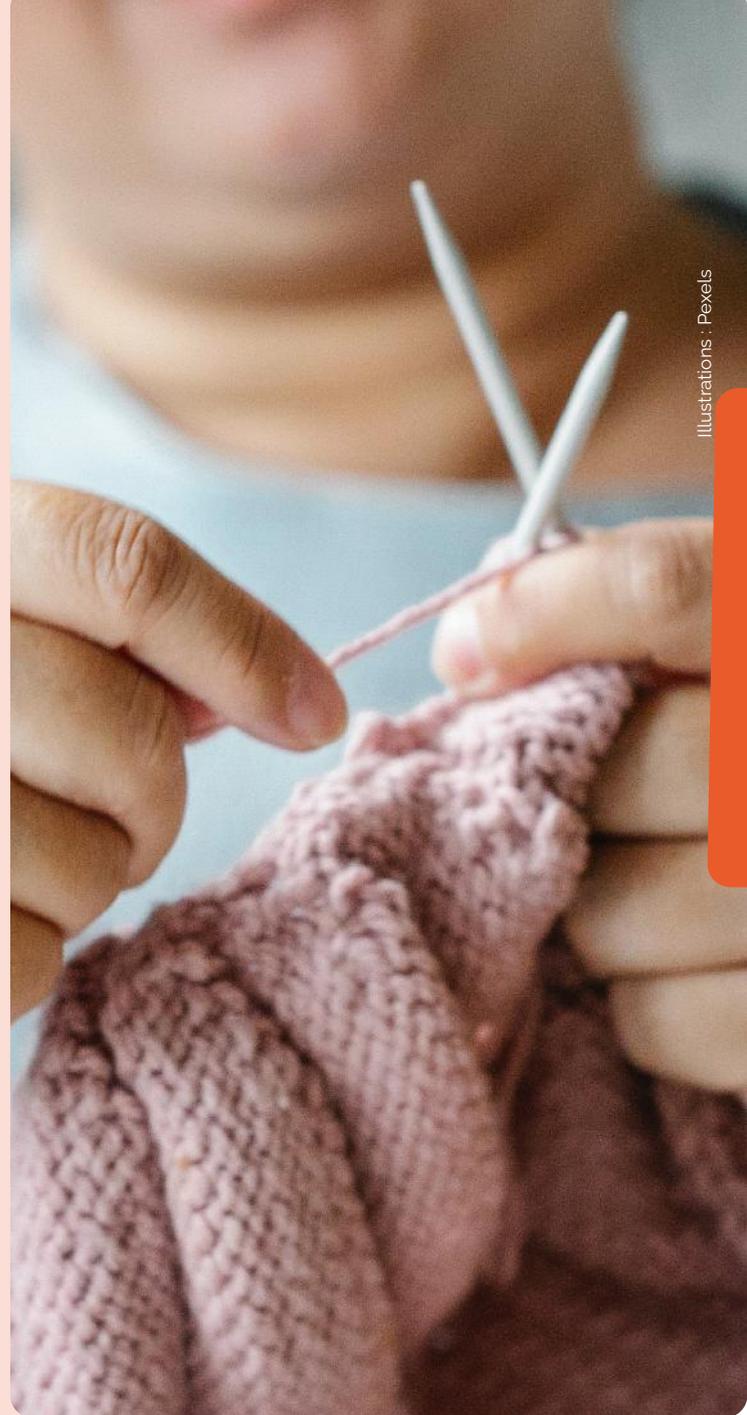
Le tricot c'est bon pour la créativité et l'estime de soi

C'est une activité gratifiante et créative. Tricoteurs et tricoteuses ressentent de la **fierté** d'avoir réalisé un pull tricoté main par leurs propres soins. Ils peuvent également laisser libre cours à leur **imagination** pour créer quelque chose d'unique. Et c'est incroyable tout ce qu'il est possible de créer avec deux aiguilles et du fil.

Par ailleurs, le tricot peut rapidement devenir une **passion dévorante** tellement certaines tricoteuses en ressentent les bénéfices. Mais pour autant, elle ne doit pas se transformer en addiction.

Le tricot une activité sociale

Toute une communauté s'est créée autour de cette activité manuelle. D'abord, les lieux de rencontre physique tels que les **clubs** ou les **tricotés**. Quel bonheur de partager des moments conviviaux autour d'un thé avec d'autres passionnés des aiguilles et crochets. Par ailleurs, ces personnes aux profils si différents ne se seraient jamais rencontrées sans un point commun qui est le tricot. Ensuite, sur la Toile, il existe une multitude de sites spécialisés de tricots tels que Raverly, les Triconautes... avec des **forums** pour échanger des astuces et conseils et s'entraider.



Illustrations : Pexels

Une maille à l'endroit, 2 à l'envers, point mousse, point jersey...
Finalement, vous l'aurez compris, le tricot ce n'est pas si compliqué que ça ! Donc n'attendez pas la **journée mondiale du tricot le 11 juin** pour vous y mettre et ainsi profiter de cette thérapie qu'est le tricot.

L'école de musique Amadeus : Au service des passionnés de musique

L'école de musique Amadeus fut créée en 1995. Elle est au service des passionnés de musique qui souhaitent **en apprendre plus sur la musique** ou **se perfectionner**. Les élèves de l'école sont originaires du sud-est d'Amiens Métropole avec deux secteurs dominants, Boves et Sains-en-Amiénois. Deux antennes y sont d'ailleurs ouvertes : l'une au **centre musical des Roselières** de Boves, l'autre à la **salle des associations** de Sains-en-Amiénois.



La **formation musicale** est assurée par **3 professeurs**, qui se répartissent les différents niveaux. Un professeur assure l'**éveil musical**, deux autres assurent le **premier cycle**, le **deuxième et troisième cycle** ainsi que le cours adulte.

La **formation instrumentale** est quant à elle assurée par **17 professeurs**. Les instruments proposés sont les suivants : harpe, violon, alto, violoncelle, piano, guitare (classique et électrique), clarinette, saxophone, basson, flûte traversière, tuba, trombone, trompette, cor d'harmonie, batterie.

Le **chant** fait également partie des disciplines

enseignées. Les élèves passent les examens de la CMF Somme et les résultats y sont excellents (**100% de réussite**).

Les cours sont organisés régulièrement pour permettre à tous les adhérents d'apprendre ensemble. L'école propose donc :

- Orchestre junior (élèves ayant au moins 2 ans de pratique)
- Orchestre à cordes
- Big Band
- Atelier Jazz et Jazz Junior
- 3 Ateliers de musiques actuelles





INFORMATIONS UTILES



Ménage de printemps : *Vendez, Troquez, Respirez !*

Au secours ! Votre petit nid douillet est devenu au fil du temps une brocante où se mêlent lustres, meubles, tableaux, bibelots, frigos... Il vous arrive même de redécouvrir des objets achetés il y a des années de cela, cachés dans un coffre, planqués sous le canapé, ou encore tapis sous le tapis. Erk ! Vous devez agir avant de mourir asphyxié(e) par toutes ces cochonneries qui grouillent dans votre désormais trop petit chez-vous. La solution : le troc, le don, la revente, la poubelle... puis le coup de balai final ! Et pour cela, les solutions ne manquent pas. Lisez donc !



Première étape – Les petites annonces

Premier élément de votre **check-list** « Ménage de printemps » : **se débarrasser des encombrants...** et de tout ce qui peut vous paraître inutile, futile, sans intérêt, nid à poussière. Vous connaissez très certainement le boncoin, paruvendu ou encore topannonces. Tous possèdent pignon sur web, et permettent en quelques clics de vendre vos biens, de la main à la main ou en livraison. C'est le moyen le plus efficace pour faire le vide dans la maison quand on ne peut pas organiser un vide-grenier dans son quartier. Seul souci : la fiabilité. On ne sait pas à qui on vend, et encore moins si l'on ne va pas se faire escroquer avec un chèque en bois ou de faux billets.

Sur **Famille-Seniors-en-ligne**, on a décidé de jouer la carte de la sécurité en ajoutant un système de communication à nos petites annonces. Vous pouvez voir et discuter en direct avec les acheteurs et vendeurs. Quant aux transactions, elles sont **totale**ment sécurisées, puisqu'elles passent par nos tuyaux. Vendre son tracteur, louer son appartement, troquer un arbuste contre une plante verte, acheter un ordinateur s'avère un jeu d'enfant pour tous les membres du site. Si vous souhaitez vous débarrasser de toute la partie encombrante en gagnant un peu d'argent, **rendez-vous dans la section Petites annonces**. Vite !

Deuxième étape – Les dons

Comme tout un chacun, vous possédez des biens dans un état très discutable. Normal. S'ils ne sont plus vendables, vos bibelots, canapés au cuir râpé, électroménagers un poil vétustes, meubles défraîchis peuvent dépanner un ami dans le besoin, un enfant qui démarre dans la vie, un illustre inconnu.

Passez une annonce sur Internet ou dans le journal ou appelez une **association** type Emmaüs qui en fera bon usage. Votre petit logis va reprendre du volume, et vous allez commencer à respirer. Votre cœur et votre porte-monnaie aussi. Là encore, sur **Famille-Seniors-en-ligne**, vous trouverez très certainement une association à qui offrir des biens en bon état. Attention, faire don de vos biens, c'est beau, mais n'utilisez pas les associations comme déchetterie.

Troisième étape – Poubelle !

Ne soyez pas sentimentaliste ! Votre vaisselle est fendue de toute part, votre bureau tient à peine sur ses quatre pattes, le vélo n'a plus qu'une roue depuis dix ans... Si vous ne pouvez pas les

Illustrations : Pexels

réparer ou les donner, **jetez-les** ! Prenez-les en photo si vous voulez conserver un souvenir, et débarrassez-vous-en. Vous allez soulager vos yeux, votre esprit, et votre espace vital. Votre demeure va retrouver sa couleur d'antan en un rien de temps. Pensez poubelle, **tri sélectif** et déchetterie (généralement, vous avez une personne compétente qui vous dirige vers la benne adéquate, et peut même vous aider à décharger vos encombrants).

Dernière étape - Ménage

Proposez à toute la famille et aux amis de mettre la main à la pâte. Plus on est de fous, plus on rit ! Promettez un bon plat, un buffet froid ou un barbecue à tous ces courageux et appréciez le résultat. Solidarité, ambiance, et bonne humeur garantis !

En une journée ou deux, vous avez fait des heureux, **renfloué votre compte bancaire** et **dégagé du volume**. **Félicitations !** Vivement le printemps prochain pour recommencer !



Illustrations : Pexels







FAIRE LES BROCANANTES

Les beaux jours sont propices aux brocantes que ce soit pour **vendre** ou pour **acheter**. Il y est absolument possible de tout vendre et de tout acheter. Les brocantes sont plébiscitées surtout à l'ère du développement durable et de l'**économie collaborative**. De plus c'est un moyen de passer un agréable moment en famille, chacun étant à la recherche de l'objet de ses rêves.

Vendre dans une brocante

Brocante, braderie, vide-greniers, vide-dressing, marchés aux puces, bourses, foire-à-tout, vide-maison rassemblent aussi bien des vendeurs professionnels que des vendeurs particuliers ponctuels d'articles **neufs ou d'occasion**. Ce sont autant de ventes au déballage qui se déroulent dans des lieux ou sur des emplacements non dédiés à la vente au public de marchandises : parking, voie publique, local, en plein air ou

véhicule aménagé.

Par contre, en tant que particulier non inscrit au registre du commerce et des sociétés, vous ne pouvez pas participer à plus de 2 ventes au déballage par an et que vendre des objets personnels et usagés exclusivement. C'est un moyen de **faire du tri** et se débarrasser des articles dont vous n'avez plus usage. Fatalement, ces vieilleries et autres friperies superflues encombrant les logements car ils prennent de la place pour leur stockage.

Ces articles sont encore utilisables puisqu'ils sont en bon état ou en parfaite condition de fonctionnement. La somme récoltée par les ventes est une façon d'arrondir les fins de mois, parfois difficile pour certains.

Maison, jardin, verrerie, argenterie, textiles anciens, livres, vêtement, tous les secteurs sont concernés. Toutefois, il n'est pas possible de faire tout et n'importe quoi en matière de brocante. Ce genre de vente est **réglementée**.

Par conséquent, les brocantes doivent faire l'objet d'une **déclaration** préalable auprès de la mairie dont dépend le lieu où se passera ces animations : déclaration de vente au déballage et demande d'occupation temporaire du domaine public. L'organisateur doit également tenir un **registre des exposants** et établir un plan avec tous les emplacements. Et pour les **particuliers ou professionnels** souhaitant vendre, il leur revient d'effectuer des réservations et de s'acquitter du prix de location d'un emplacement selon un **tarif par mètre linéaire**.

Acheter dans une brocante

C'est flâner dans les rues à la rencontre d'**antiquaires**, **bouquinistes** et autres **brocanteurs** pour découvrir une ambiance bien particulière qui n'existe que dans les brocantes.

Vous pouvez chiner des bric-à-brac de toute nature, des objets décoration de **seconde-main** en état correct, des appareils d'occasion encore utilisables, des vêtements toujours portables, des meubles anciens à relooker, des pièces **vintage** un peu abimées à restaurer, des antiquités à remettre au goût du jour.

Farfouillez, explorez les stands des vendeurs pour découvrir des **pépites** et profiter de **prix défiant toute concurrence**. Malgré des tarifs de vente déjà au plus bas, la brocante repose sur le principe du troc et du **marchandage** pour faire baisser le prix proposé.

Par ailleurs, les brocantes sont prisées par les **collectionneurs** en tout genre qui peuvent trouver leur bonheur en dénichant la perle rare qui leur manquait : cartes postales, dés à coudre, timbres (philatélie), cartes Pokémon, etc.

Si vous êtes fan de brocante et toujours en quête effrénée de la bonne affaire, il est possible de vous procurer un

agenda des brocantes pour ainsi n'en rater aucune. Les brocantes, vide-greniers, braderies et autres ventes au déballage y sont répertoriés par date, région et ville ainsi que par type (vide-dressing, foire aux jouets...). Ces calendriers sont directement consultables sur Internet.



D'une part, les brocantes sont un moyen de **bannir la surconsommation** à une époque où prime le recyclage. En effet, lors d'une brocante en rachetant ou en revendant un petit objet d'occasion, vous ferez un grand geste pour la planète. D'autre part, une brocante est l'opportunité de se séparer des choses qui ne sont pas essentielles. Ces objets hétéroclites, vieilleries disparates trouveront peut-être grâce auprès d'un preneur dans une brocante.

AIDES FINANCIÈRES à la pratique sportive



Avec le slogan « **Manger bouger** », les pouvoirs publics préconisent de manger de manière équilibrée et bouger pour être en bonne santé. Et pour bouger il faut soit pratiquer une activité physique dynamique pendant 30 minutes régulièrement soit vous inscrire dans des clubs sportifs. Dès que vous vous soumettez aux modalités d'inscriptions (pièces justificatives, pas de contre-indication), vous pouvez vérifier si vous êtes susceptible de **profiter des différentes aides financières** (aide départementale, allocation CAF...) afin de réduire les dépenses liées à la pratique sportive.



Les dispositifs financiers octroyés par l'État pour faire du sport

Le sport est un vecteur de cohésion sociale (solidarité) et une **source d'épanouissement personnel** et d'engagement car il transmet des valeurs et des règles de vie en société. C'est pourquoi le gouvernement a mis en place des **dispositifs pour privilégier le sport**.

Le Pass'Sport

Sous conditions d'éligibilité, le Pass'Sport (**allocation de rentrée sportive de 50€** du Ministère des Sports et des Jeux olympiques et paralympiques pour inscription à un club sportif) concerne :

-  les **enfants de 6 à 17 ans** bénéficiaires de l'allocation de rentrée scolaire ou de l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé (16 et 18 ans) ou l'allocation aux **adultes en situation de handicap** (16 et 30 ans, infos auprès de la MDPH)
-  les **étudiants jusqu'à 28 ans** (bourses, aides annuelles...)

Les collectivités territoriales

Vous pouvez vous orienter vers la mairie, le Conseil départemental ou encore la communauté d'agglomération de votre lieu d'habitation. Les demandeurs peuvent savoir s'ils peuvent prétendre à un coup de pouce

(réductions, coupons... pour jeunes, retraités, bénéficiaires du Revenu de Solidarité Active, subvention spéciale versée à certaines équipes sportives, licenciés...) et quel serait le montant de l'aide.



Illustrations : Pexels

Les dispositifs financiers octroyés par l'État pour faire du sport

Chaque CAF départementale a mis en place une **allocation spécifique** : rapprochez-vous de la vôtre pour en savoir plus. De manière générale, la CAF **prend en charge l'adhésion** à une association sportive, **les cours de pratiques**, **la licence** en club et **le matériel** adéquat de vos enfants de 6 à 18 ans.

Les **allocataires** et leurs enfants peuvent en bénéficier sous conditions :

- Avoir un enfant à charge
- Ne bénéficier d'aucune aide financière communale
- Vous assurer de l'affiliation du club à une

fédération ou une structure associative

- Respecter un quotient familial en moyenne inférieur à 500 €

Exemples d'**avantage départemental** pour des loisirs sportifs ou culturels :

- Aides au temps libre CAF de l'Ain, cotisations, les sorties, les stages...
- Pass'sports loisirs CAF de Saint-Denis de 46 à 92 €,
- Tickets loisirs jeunes CAF du Pas-de-Calais, allocataires, 5 chèques de 10 €

Les autres avantages pécuniaires pour privilégier les activités sportives

Certaines aides peuvent être attribuées par des mutuelles et organismes sociaux.

Les mutuelles

Le décret Sport sur ordonnance autorise le remboursement de frais relatifs à la pratique d'une activité sportive adaptée (multisports) :

- si prescription par des médecins
- pour les affections de longue durée reconnues par l'Assurance Maladie
- par certaines mutuelles selon leurs propres conditions

Les employeurs

Les employeurs peuvent contribuer à alléger le budget alloué à la pratique ou reprise d'une activité physique:

- les comités d'entreprises pour les travailleurs du privé
- les associations du personnel pour les fonctionnaires (CGOS pour la fonction publique hospitalière...)

Par ailleurs, il est possible de se renseigner auprès d'un service des sports pour obtenir des renseignements afin d'être au courant des **aides personnalisées pour les pratiquants de sport de haut niveau** : disciplines sportives concernées, primes à la performance, primes pour médaille olympique.

C'est vrai que les montants peuvent vite être assez élevés (équipements et tarifs d'adhésion) quel que soit le sport (rugby, gymnastique, natation, judo, basket...). Donc peu importe la situation (porteur de handicap, famille monoparentale...) et l'âge (enfant, jeune, personnes âgées...), tout est mis en œuvre pour permettre l'accès aux pratiques sportives pour le **bien-être physique et moral** de tous !





20 ANS D'EXPÉRIENCE *au service des chefs d'entreprises*

Cabinet d'expertise comptable et de commissariat aux comptes installé à Beauvais, 2LM-Conseils est un cabinet d'expert comptable à taille humaine qui propose à ses clients **la comptabilité de leurs entreprises, le conseil en gestion, l'optimisation fiscale, la gestion de la paie, le conseil juridique, les audits des organisations et peut-être le plus important : l'échange humain, la pédagogie et la réactivité.**

Fort d'une expérience de plus de 20 ans, 2LM-Conseils accompagne les chefs d'entreprises afin qu'ils n'aient qu'une seule chose sur laquelle se concentrer : leur activité et celle de leur entreprise.



Comptabilité



Création et Gestion



Social



Juridique



Gestion de Patrimoine



Conseils



Fiscalité





ACCOMPAGNEMENT



FAIRE UN AUDIT ÉNERGÉTIQUE DE SON DOMICILE



La France compte 7,2 millions de **passoires énergétiques** : brûlantes en été, glaciales en hiver, souffrant d'une mauvaise isolation et source d'inconfort pour leurs occupants et d'énormes factures. Si vous voulez savoir où vous en êtes avec votre logement, vous pouvez faire **réaliser un DPE** et un audit énergétique. D'après les résultats, vous pourrez connaître les caractéristiques énergétiques de votre habitation : **économe ou énergivore**.

Un audit énergétique du domicile

La vente d'un logement (immeuble d'habitation en copropriété ou maison individuelle) est soumise à plusieurs **diagnostics immobiliers** faisant partie du dossier de diagnostic technique transmis à l'acquéreur :

-  un **diagnostic de performance** énergétique depuis 2006
-  un **audit énergétique**, initialement prévu en septembre 2022 mais reporté au 1er avril 2023
-  un **diagnostic au bruit**, état des risques naturels, miniers... et pollution.

L'audit énergétique rentre dans le cadre de la **loi de transition énergétique** pour la croissance verte qui couvre différents domaines dont l'amélioration de la performance énergétique des bâtiments neufs mais aussi du parc des bâtiments déjà construits.



Pour vous aider dans les différentes étapes, il est recommandé de vous faire accompagner par un **conseiller France Rénov.**

Le calendrier de mise en place de l'audit énergétique

Au vu des résultats, s'ils s'avèrent être médiocres, le DPE devra être approfondi par un audit énergétique selon le calendrier suivant :

- à partir du 1er avril 2023, d'abord pour les habitations **classées F ou G**, appelées « passoires thermiques » (promesse de vente ou acte de vente signé à partir du 1er septembre 2022)
- à partir du 1^{er} janvier 2025 pour les logements **classés E**
- à partir du 1er janvier 2034 pour les logements **classés D**

Cet audit entraîne des conséquences pour les biens locatifs avec les pires classements car leurs bailleurs seront assujettis à une obligation de gel des loyers et une **interdiction de mise en location.**

Le contenu de l'audit énergétique

D'une **durée de validité de 5 ans**, cet audit doit être réalisé par des prestataires avec qualification, professionnel certifié, diagnostiqueur avec accréditation, thermiciens. Cet audit est l'analyse complète d'un bien immobilier et des usages qui en sont faits :

- un **état des lieux** des performances énergétiques du bâtiment
- une **estimation** de la performance en lien avec le DPE
- des **préconisations** de travaux d'amélioration : évaluation du montant et des économies d'énergie et aides financières éventuelles (Ma Prime Rénov', Éco prêt à taux zéro, crédits d'impôt, ANAH, ADIL, ADEME, artisans qualifiés RGE...)



Les types de travaux proposés par l'audit énergétique

Les préconisations de l'audit peuvent concerner différents types de travaux pour **améliorer la performance thermique** d'un logement :

- ❖ **travaux d'isolation** pour réduire la facture annuelle d'énergie consommée
- ❖ mise en place d'un système efficace de **chauffage à énergie primaire** telle qu'une chaudière au gaz naturel
- ❖ installation d'un système de **production d'eau chaude** sanitaire performant pour réduire la quantité d'énergie consommée

Dans la plupart des cas, aucune demande d'autorisation d'urbanisme n'est à effectuer, sinon une déclaration préalable dans certains cas et plus rarement le permis de construire (agrandissement, démolition...).

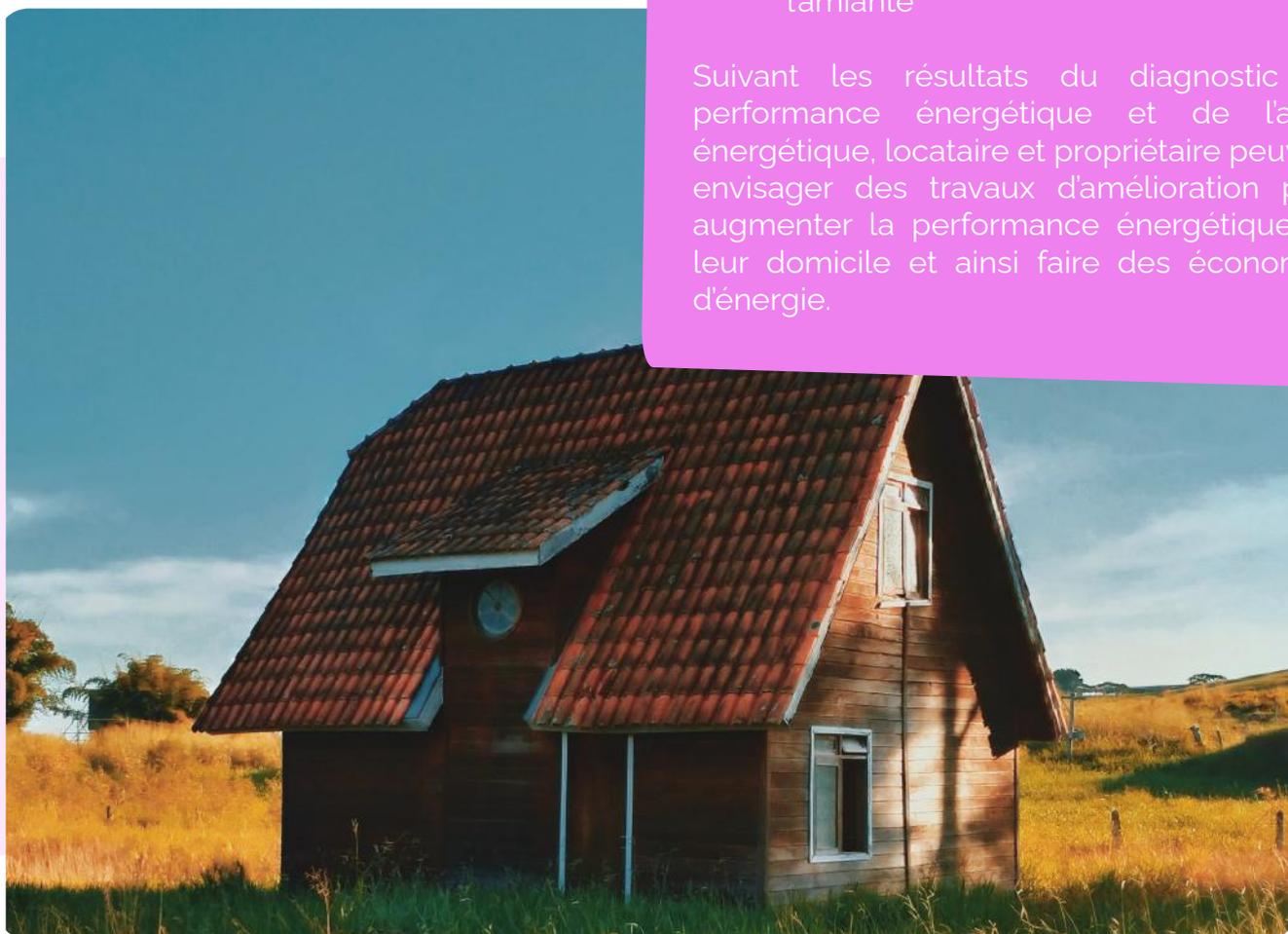
Le DPE avant l'audit énergétique

Que ce soit dans le cadre d'un investissement locatif ou de l'acquisition d'une résidence principale, un acquéreur potentiel est en droit de consulter le DPE pour connaître la catégorie du logement en terme de consommation énergétique.

Obligatoire pour toute mise en vente et mise en location, ce diagnostic immobilier évalue :

- ❖ la consommation d'énergie (chauffage, refroidissement, éclairage, ventilation...) selon 7 classes énergétiques de A avec consommation inférieure à 50 kWh/m²/an à G, consommation supérieure à 450 kWh/m²/an.
- ❖ les caractéristiques détaillées des logements (neufs, anciens, surface habitable)
- ❖ les émissions de gaz à effet de serre
- ❖ le risque d'exposition au plomb et à l'amiante

Suivant les résultats du diagnostic de performance énergétique et de l'audit énergétique, locataire et propriétaire peuvent envisager des travaux d'amélioration pour augmenter la performance énergétique de leur domicile et ainsi faire des économies d'énergie.







TOUT SAVOIR SUR

les véhicules adaptés au handicap

Pour qu'un individu à mobilité réduite puisse se déplacer en toute sécurité comme n'importe quelle autre personne valide, il existe une large gamme de véhicules adaptés au handicap autres que les fauteuils roulants et scooters pour invalides et seniors. Ces véhicules disposent d'une homologation et d'une conformité en respect de la législation en vigueur.

Les véhicules adaptés pour le transport d'une personne atteinte de handicap

Il existe de nombreux aménagements pour transformer les véhicules particuliers et les transports en commun afin de permettre les déplacements des personnes paralysées ou déficientes.



Illustrations : Pexels

Les véhicules privés dédiés

L'achat d'un **véhicule adapté** ou l'**aménagement d'une voiture traditionnelle** sont des alternatives proposées aux personnes porteuses de handicap qui souhaitent se mouvoir par leurs propres moyens. Il existe plusieurs équipements spéciaux pour faciliter l'accès et l'installation dans un véhicule :

- Un **siège pivotant** ou un élévateur de siège passager : rotation à 90° vers l'extérieur et réglage en hauteur.
- Des **rampes polyvalentes** : transfert plus aisé d'un fauteuil roulant à un siège stable et confortable muni d'une ceinture de sécurité.
- Des **plaques élévatrices**, des plaques de transfert, des sièges, coussins et rembourrage.
- Des **dispositifs à personnaliser** selon le type de handicap.

En plus de la MDHP, il est aussi possible de s'orienter vers des **structures spécialisées** telles que **ADM Santé**. Ainsi vous recevez des conseils au sujet des différents types d'aménagement ou de l'achat d'un véhicule adapté pour faciliter le quotidien des personnes en perte d'autonomie, de la silver génération ou des individus porteurs de handicaps physiques et mentaux.

Les transports en commun conçus pour un public présentant un handicap

De même, les transports en commun proposent des services pour permettre aux personnes handicapées de **voyager en toute liberté** en mettant à leur disposition des équipements (mobilité réduite, malentendants, déficients visuels) facilitant l'accès dans les **bus** et les **trains** et des services de transport à la demande (accompagnement, minibus, SNCF et RATP : préparer son voyage en langue des signes).



Les véhicules appropriés pour la conduite par une personne handicapée

Il est tout à fait possible d'acheter un véhicule spécifique en fonction du handicap auprès de revendeurs spécialisés. Ce type de véhicules aménagés est conçu pour que la personne porteuse de handicap puisse conduire sans aucun risque. Néanmoins, **les possibilités d'adaptation dépendent de la voiture, des capacités du conducteur et des solutions disponibles.**

Des équipements ergonomiques pour le poste de conduite

- Un **toit haut**, une **large ouverture** et une transmission automatique
- Un **plancher abaissé** accessible en fauteuil roulant pour prendre place derrière le volant
- Un **élévateur de siège**, treuil de fauteuil roulant et plateforme élévatrice
- Des **commandes manuelles** : à tirer/pousser, radiales, coulissantes et coulissantes verticales, levier faisant office de pédales (accélérateur, embrayage, freinage), boîte automatique, commande des phares, clignotants et avertisseur sonore etc.
- Des **pédales sur-mesure** : accélérateur gauche, rehausseur de pédale rabattable ou à libération rapide
- Un **cercle accélérateur** monté au-dessus du volant
- Un **servo-frein** : freinage à effort réduit ou par dépression
- Des **fixations pour fauteuil roulant**.

Des équipements adaptés aux véhicules pour emporter un dispositif d'aide à la mobilité

- Des **treuils** pour charger sans peine un fauteuil roulant
- Des **coffres de toit**
- Des **chargeurs de fauteuil roulant**
- Des **dispositifs d'ouverture de coffre**

Toute modification pour rendre conforme une voiture pour une utilisation en fonction d'un handicap doit être **signalée à votre compagnie d'assurance auto** pour garantir le véhicule et son équipement en cas de dommage et de vol.



En plus des véhicules adaptés au handicap, la mobilité des personnes à mobilité réduite, touchées par une maladie et des seniors est d'autant plus encouragée grâce à la **carte de mobilité inclusive**. Cette carte remplace les cartes de priorités, la carte d'invalidité et la

carte de stationnement. Elle comporte 3 mentions selon le type et le taux d'invalidité : Priorité (places assises, files et salles d'attente), Invalidité et Stationnement (place « Handicapé » pour conducteur ou accompagnant).





LE CCAS QU'EST-CE QUE C'EST ?

Dans le domaine social, en dehors de la Caisse d'Allocations Familiales qui est l'organisme le plus connu en France, il existe une **structure au niveau local** qui est le CCAS, **Centre Communale d'Action Sociale**. Celui-ci propose un accompagnement social aux personnes en difficulté financière et / ou en fragilité sociale. Disposant d'un fonctionnement propre, il est un **acteur de proximité** essentiel auprès des habitants d'une commune.

Le fonctionnement du CCAS

En 1796, apparition et déploiement sur tout le territoire des bureaux de bienfaisance qui ont évolués en bureaux d'aide sociale jusqu'en 1986, année de la loi de décentralisation, pour ensuite se transformer en CDAS et en CCAS.

Et en 2015, la loi NOTRe (Nouvelle Organisation Territoriale de la République) a rendu obligatoire

la présence d'un CCAS pour les villes de plus de 1 500 habitants. Tandis que pour les communes de moins de 1 500 habitants, le CCAS est facultatif. Toutefois, ces petites municipalités peuvent mutualiser leurs moyens pour instaurer un CIAS, Centre Intercommunal d'Action Sociale.

Le CCAS est géré par un conseil d'administration constitué par

- le maire : président ;
- 8 membres élus par le conseil municipal ;
- et sur le principe de la parité, par maximum 8 membres nommés par le maire parmi les personnes non membres du conseil municipal, représentants des milieux associatifs familiaux, des personnes handicapées, des personnes âgées et du domaine de l'insertion et de la lutte contre l'exclusion.

Le personnel habilité à travailler dans un CCAS fait majoritairement partie de la filière médico-

sociale : agents d'accueil, travailleurs sociaux, directeurs d'établissement, etc. Établissement public administratif communal (existence administrative et financière bien à lui), le CCAS dispose d'un local dédié pour **assurer l'accueil des personnes qui le sollicitent**. Il couvre une amplitude d'ouverture d'une ½ journée/semaine pour les petites municipalités à des horaires quotidiens pour les grandes villes.

Le rôle du CCAS

Les missions du CCAS sont définies par le **Code de l'Action Sociale et des Familles**, CASF, et il intervient dans divers champs :

-  La **lutte contre l'exclusion** (suivi individuel des parcours d'insertion, aides financières, etc.
-  Les **services d'aide à domicile**.
-  La **prévention et animation** pour les personnes âgées.
-  La **gestion des équipements et services** pour personnes âgées (hébergement pour personnes en perte d'autonomie, Maison Départementale des Solidarités etc.), la petite enfance (multi-accueil) et l'enfance/jeunesse (centre de loisirs).
-  le **soutien au logement** et à l'hébergement (personnes sans domicile).
-  le **soutien aux personnes en situation de handicap** : Maison Départementale des Personnes Handicapées.

Par exemple, ses missions sont :

-  La **participation à l'instruction et la transmission des demandes** d'aide sociale légale aux autorités décisionnelles compétentes (conseil général, préfecture ou organisme de sécurité sociale) : aide médicale, Revenu de Solidarité Active, etc.
-  La **constitution et l'actualisation**

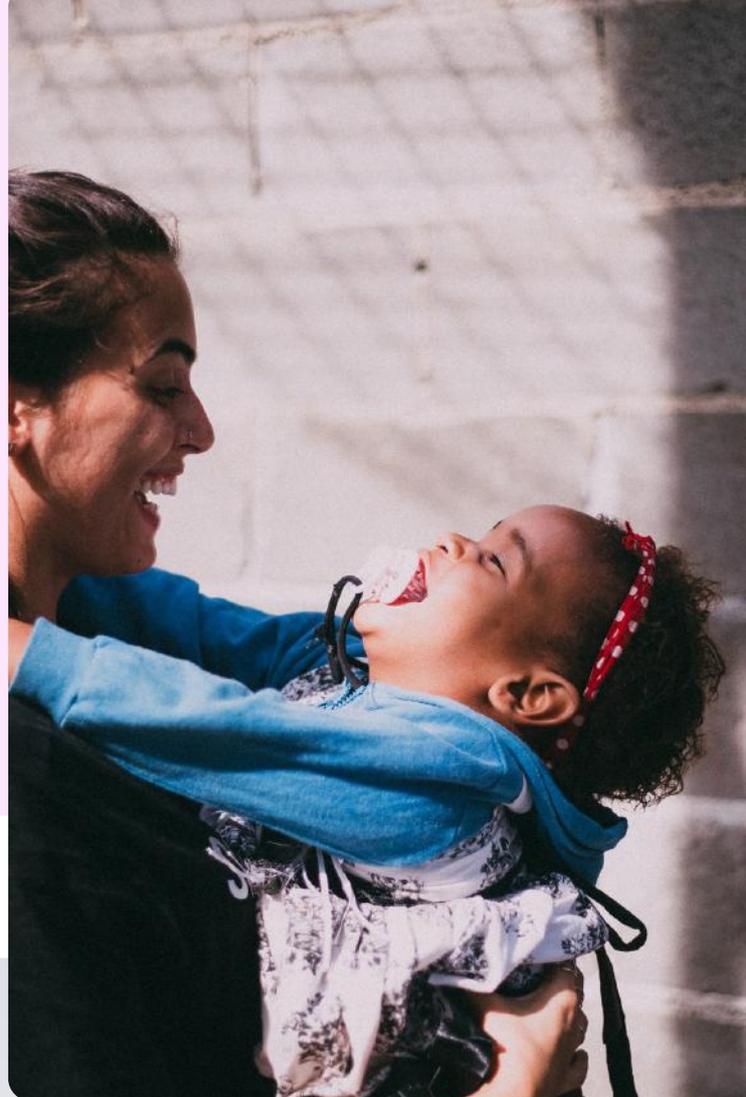
d'un fichier des personnes bénéficiaires d'une prestation d'aide sociale résidant dans la municipalité.

 La **mise en place d'aides sociales facultatives** : secours d'urgence (aides pécuniaires et prestations en nature de secours), mutuelle municipale, revenu minimum étudiant, revenu municipal minimum, prêt sans intérêt, colis alimentaire, chèques d'accompagnement personnalisé, etc.



Toute personne rencontrant des difficultés peut contacter la mairie de son lieu de résidence pour obtenir les coordonnées du CCAS ou **consulter le site de l'Union Nationale** des CCAS, UNCCAS, regroupant les 4 000 CCAS et CIAS de France.

De même, vous pouvez vous rapprocher d'une **Maison Départementale d'Action Sociale**, structure complémentaire dépendant de la Direction Générale des Solidarités et de la Cohésion Sociale, qui peut se révéler être un allié précieux en cas de besoin. Comme le CCAS, cette structure **fournit des informations aux familles et aide les personnes les plus défavorisées.**







FAMILLE SENIORS EN LIGNE EN ASSOCIATION AVEC MON LIEN VISIO vous présente son Majordome



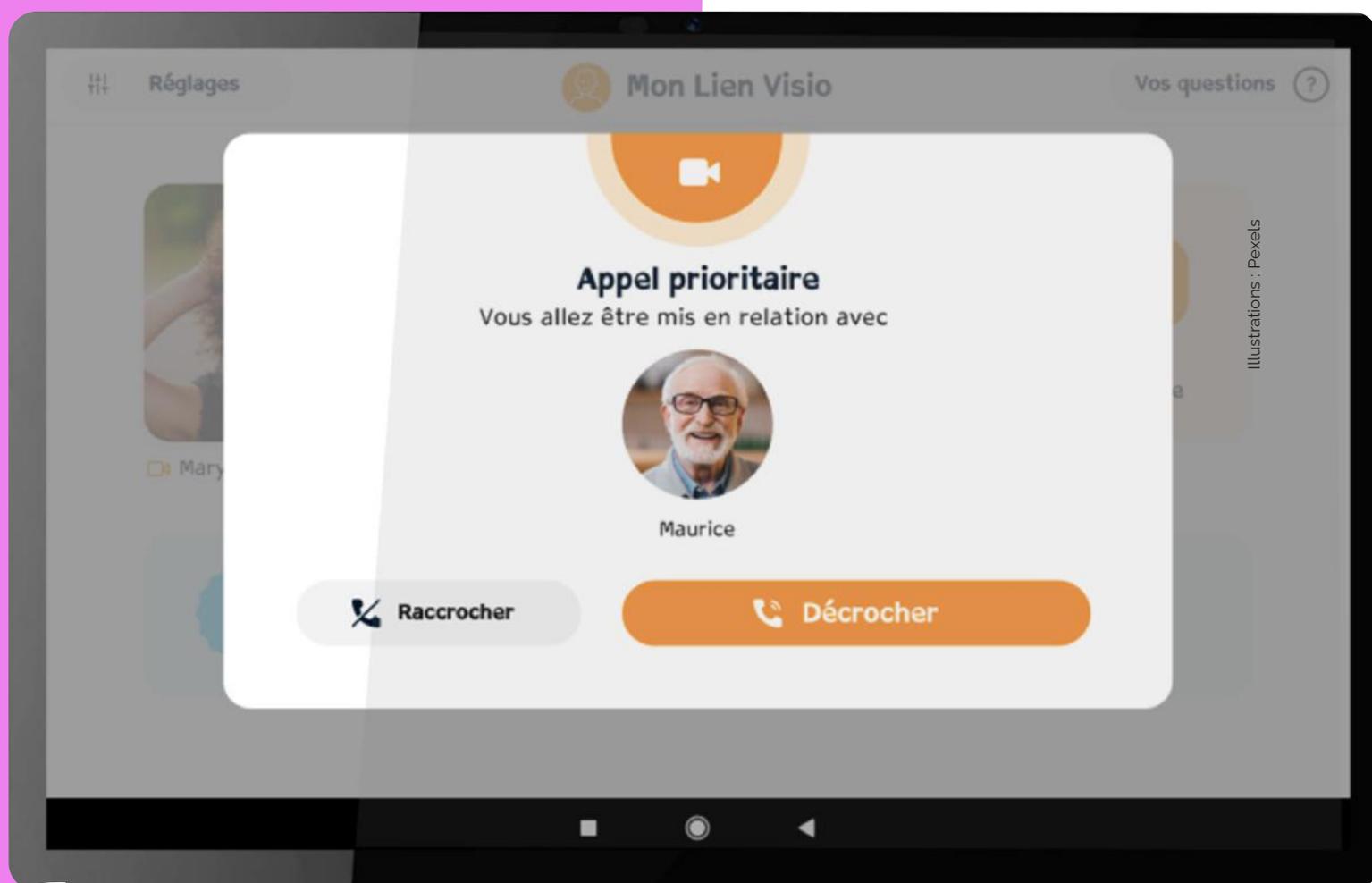
Pourquoi opter pour le Majordome Famille-Seniors-En-Ligne ?

Au quotidien, les personnes âgées, leurs **aidants** et leurs **familles** sont confrontés à une recherche de communication facile pour faire face à des problématiques administratives, à l'identification d'un prestataire qualifié ou même à l'organisation pour les courses ménagères ou autres.

Mais la distance qui sépare un **aidant** d'une personne aidée a tendance à augmenter le problème. Saviez-vous que cette distance est, en moyenne nationale, supérieure à 220 kilomètres ? Avec un tel éloignement le téléphone ne suffit

plus. Alors, il est conseillé de se voir en plus que de s'entendre pour mieux se comprendre.

De plus, les solutions numériques utilisées par les enfants ou les petits-enfants ne sont pas à la portée des personnes les plus fragiles de la **famille**. Une application américaine comme WhatsApp, Facebook ou Skype n'a pas été conçue pour construire le lien **intergénérationnel** ni pour y proposer les services d'un **Majordome**. Ce sont des applications grand public qui ne prennent pas en compte les besoins des personnes âgées ou en situation de handicap et encore moins les profils **aidants** ou aidés. De



plus, la gratuité du service fait planer le doute quant à l'utilisation des données propres à vous cibler commercialement. Comment avoir confiance en ces solutions dont les données sont hébergées en dehors de la France ? Quelle garantie de services existe sur la durée pour protéger tous les membres de votre famille et leurs informations privées ?

Alors, pour en finir avec les démarchages commerciaux et les arnaques téléphoniques, certaines personnes isolées décrochent leur téléphone. C'est leur seule solution identifiée pour mettre fin à ces trop fréquentes perturbations, mais alors pourquoi payer une ligne fixe et devenir injoignable même pour les membres de sa propre famille ?

Un service destiné à tous

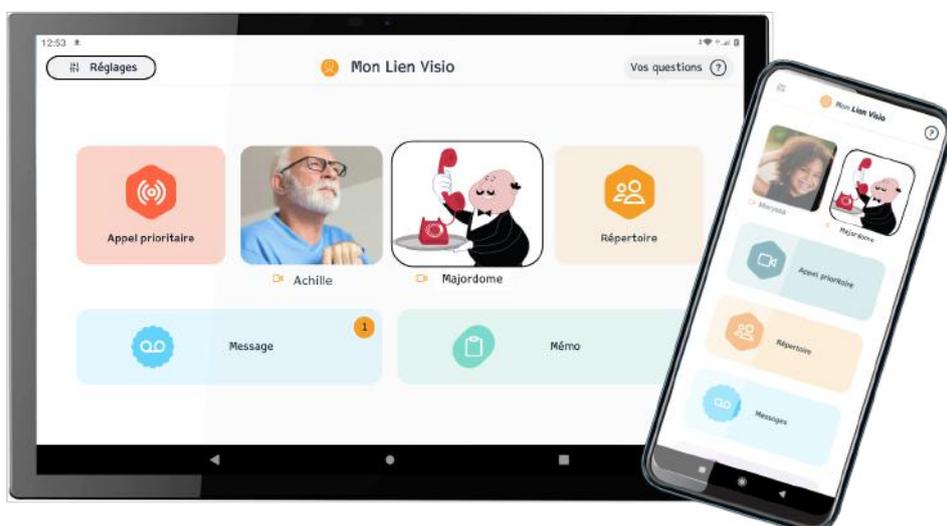
La société Homelinks édite la solution d'aide numérique **Mon Lien Visio** pour les personnes à autonomie réduite et leurs **aidants** qui est une solution réellement accessible aux seniors et à la **famille**. C'est-à-dire qu'elle a été conçue avec et pour les personnes les moins aguerries à l'informatique. Elle peut appeler un membre de sa **famille** de la façon la plus facile qui soit en appuyant simplement sur la photo de son correspondant.

Mon Lien Visio est une solution française conçue et développée avec l'aide de ses partenaires en France. Le respect de la vie privée est assuré dans la plus grande sécurité. Plus jamais seul, l'utilisateur peut superviser un compte à distance pour venir en aide à une personne bloquée ou alors demander une prise en main à distance. En cas de besoin, un seul clic suffit pour lancer un appel prioritaire à sa chaîne de contacts familiaux ou à son majordome. Et si vous sentez que la mémoire fait défaut à la personne aidée, il est possible de lui envoyer des mémos de rappel auxquels elle répondra en une simple pression sur l'écran pour

vous rassurer à distance.

La **tablette équipée** de **Mon Lien Visio** permet également de joindre en un clic, un **majordome** que vous aurez l'avantage d'entendre et de voir directement **en Visio**. Cette tablette est très simple d'utilisation et c'est également un outil particulièrement utile pour les personnes âgées et leurs **aidants** afin de lancer un **appel Visio** à leur **majordome**. Réellement accessible, quel que soit son problème (auditif, visuel ou tactile) lié à l'âge ou au handicap, plus personne n'est jamais seul face à une tablette compliquée car notre offre propose de naviguer sur la tablette la plus simple du marché, comme Robert qui témoigne en vidéo. Le lecteur d'écran vocalise pour vous le texte à l'écran, et les zones touchées sur l'écran sont entourées tout en changeant de couleur pour associer le geste à la commande. D'ailleurs la durée du toucher écran est configurable, car la durée d'un clic n'est pas le même pour tout le monde.

Co-conçue avec la **société Orange** et augmenté par une tablette adaptée, **Mon Lien Visio** est la solution complète créée avec et pour les personnes à autonomie réduite, pour les **aidants** et le reste de la **famille**. L'innovation de service aide à lutter contre l'isolement des personnes âgées ou en situation de handicap. Et le **Majordome** joignable en un clic apporte l'aide nécessaire quand la charge du quotidien devient trop lourde. Le Handicap lié à l'âge ou une demande d'aide des aidants ou de la famille n'est plus un obstacle aux facilités offertes par les services connectés.



Pour rappel, le service proposé par Famille -Seniors-En-Ligne est d'abord d'aider, toutes **personnes âgées**, leurs **aidants** et leurs **familles** ayant besoin de services, d'accompagnement, de conseils, d'aide, de recherche de prestataire, de recherche d'employés, de courses, de déplacements, etc. Et le **Majordome** est directement joignable par chat ou par téléphone. Sans équivalent sur le marché, il est proposé à toutes personnes en difficulté, ayant un besoin ou pas de lancer un appel visio avec une tablette, une Entreprise au service des aidants, de la famille grâce à sa Conciergerie et ses Majordomes.

Le concept

En collaboration avec la société **Homelinks**, éditeur de la solution "**Mon lien Visio**", chaque abonné chez **Famille-Seniors-En-Ligne** appelle son **majordome** par le biais d'une tablette ou d'un smartphone, et si nécessaire, pourra également appeler ses proches s'il le souhaite et tout ceci directement en Visio. Chaque abonné aura également la possibilité de bénéficier d'un espace personnalisé sur le site de **Famille-Seniors-En-Ligne** et profiter de tous les autres services (Petites Annonces, lecture, jeux, Emplois). Les malvoyants, les dyslexiques et malentendants pourront également en profiter grâce aux différents outils dédiés. Notre projet permet à toutes personnes en difficulté ou pas d'appeler avec une tablette directement le service de **Famille-Seniors-En-Ligne**. Il aura immédiatement son **Majordome** en **Visio**, sans attendre avec des répondants ou beaucoup d'attente. Ce service lui garantit une prise en charge rapide et des réponses de maximum 48 heures. **Famille-Seniors-En-Ligne** et **Mon Lien Visio** unissent leurs services dans l'objectif de délester tous les membres d'une famille sans exception, confrontés au handicap de l'un des leurs, de la solitude ou des tâches contraignantes du quotidien : administratifs, conseils, courses, internet, mise en relation avec des professionnels, bonnes affaires, autres aides diverses.





EMPLOIS





EMPLOIS :

CHEF D'ÉQUIPE ENTRETIEN - CLERMONT FERRAND



Vos missions :

- Travaux d'entretien d'espaces verts: tonte, taille...
- Gestion des contrats annuels
- Organiser et gérer les chantiers
- Petits travaux d'aménagements: engazonnement, plantations etc..

Type de contrat - Expérience :

- CDD ou CDI
- Tous niveaux d'expérience

Salaire :

- à définir

CARROSSIER - MONTAUBAN



Vos missions :

- Changer, par déposer et poser, une ou des parties de carrosserie
- Assurer les finitions
- Réparation de toutes les parties du véhicules débosselage, planage, ponçage...

Type de contrat - Expérience :

- Interim
- Tous niveaux d'expérience

CONTROLEUR DE GESTION H/F - LYON



Vos missions :

- Gérer la comptabilité analytique ainsi que les clôtures mensuelles, semestrielles et annuelles
- Suivre et transmettre les reportings aux services concernés
- Analyser les écarts entre le prévisionnel et le réalisé
- Consolider des données pour établir les budgets et les forecasts
- Saisir les données dans l'ERP
- Suivre les principaux indicateurs de gestion et les analyser
- Se déplacer ponctuellement sur sites clients

Profil recherché :

- Formation BAC +2 / BAC +3 type BTS/ DUT avec une expérience significative
- Vous êtes rigoureux, organisé et vous savez travailler en toute autonomie.

Type de contrat - Expérience :

- CDI

BOULANGER - CHATTE



Vos missions :

- Assurer et garantir la fabrication du pain et des viennoiseries
- Gérer le cadencier de fabrication
- Suivi des DLC

Type de contrat - Expérience :

- Interim - Tous niveaux d'expérience

Salaire :

- 11,00 € par heure

L'espace Emploi permet aux demandeurs d'emploi de déposer gratuitement leur CV et aux Recruteurs de trouver l'employé de leurs rêves parmi la CVthèque.

Postulez - Recrutez - Travaillez

MAJORDOME - à distance



Famille-Seniors-En-Ligne.fr

Famille-Seniors-En-Ligne est une jeune start up qui propose un **service de Conciergerie composé de Majordomes** dans le but d'**aider les personnes fragiles et leurs aidants** ainsi que le reste de leur famille. Dans le cadre de son évolution, Famille-Seniors-En-Ligne est à la recherche de ses futurs « Majordomes ».

Vous avez du **temps libre** ?

Vous avez une **expérience professionnelle dans un domaine particulier** ?

Vous souhaitez occuper votre temps ?

Vous êtes à l'écoute et aimez **aider les autres** ?

Vous souhaitez avoir un **complément de salaire** ou de retraite ?

Rejoignez notre équipe en tant que Majordome !

Poste à pourvoir : ASAP

Temps de travail et horaires : à définir

Type de contrat : à la mission (auto-entrepreneur avec le statut d'indépendant)

Localisation : télétravail à distance

Ce poste vous intéresse ? Vous voulez en savoir plus ?

Contactez-nous par email à l'adresse : emplois@famille-seniors-en-ligne.fr et envoyez-nous vos coordonnées téléphoniques pour être recontacté.

CONCIERGE - à distance



Famille-Seniors-En-Ligne.fr

Vous avez du **temps libre** ?

Vous êtes à **l'aise au téléphone** ou en Visio ?

Vous avez une bonne élocution ?

Vous souhaitez occuper votre temps ?

Vous aimez travailler sur ordinateur ?

Vous êtes à l'écoute et aimez aider les autres ?

Vous souhaitez avoir un **complément de salaire** ou de retraite ?

Rejoignez notre équipe en tant que Concierge !

Poste à pourvoir : ASAP

Temps de travail et horaires : à définir

Type de contrat : à la mission (auto-entrepreneur avec le statut d'indépendant)

Localisation : télétravail à distance

RETROUVEZ CES OFFRES D'EMPLOI ET DES MILLIERS D'AUTRES DANS L'ESPACE EMPLOIS DE VOTRE PLATEFORME FAMILLE-SENIORS-EN-LIGNE.FR



Trucs et astuces pour décrocher un job en 2023 !

Si les voyants du marché de l'emploi, à la faveur d'un effet de rattrapage et de la reprise post crise sanitaire ; sont plutôt au vert depuis 2021, d'autres facteurs récents pourraient compliquer la donne en 2023. On pense bien sûr à la situation géopolitique, dont l'impact ne se mesure pas encore réellement et à la forte tendance inflationniste, qui pourrait conduire les entreprises à plus de prudence dans leurs velléités à recruter. Ainsi, les quelques tips ci-après ne seront peut-être pas superflus si vous vous apprêtez à (ré)entrer sur le marché du travail...

Faites rimer votre CV avec « mots-clés »

Même si les spécialistes des RH revendiquent haut et fort leur attachement à « l'Humain », l'intelligence artificielle, on le sait, est partout, et elle a très largement investi le domaine du recrutement. Ainsi, **votre CV sera filtré à plusieurs reprises par les moteurs de recherche de logiciels spécifiques**, avant d'arriver – peut-être – entre les mains d'un recruteur en chair et en os.

Pour optimiser son passage victorieux entre les mailles de l'IA, **les mots-clés seront décisifs**. Tant dans le titre de votre CV que dans la description de vos formations et expériences, ils devront coller au plus près de l'intitulé de poste recherché. Les métiers ont aussi leur propre jargon... N'hésitez pas à les repérer dans l'annonce qui vous intéresse et à les disséminer dans votre CV et votre lettre de motivation.

Valorisez vos compétences grâce à des certifications

Jamais la formation professionnelle et le CPF (compte personnel de formation) n'ont autant eu le vent en poupe... A telle enseigne que nous recevons tous à minima 10 appels par mois, nous proposant de nous aider à dépenser notre fameuse « cagnote CPF » ! Et si, c'est notoire - les escrocs sont légion, la majeure partie des formations proposées sont sérieuses et peuvent - à moindre frais - venir avantageusement enrichir votre intellect... et votre CV !

Asseoir vos connaissances en Français grâce au certificat Voltaire, en Anglais par le TOEIC, ou encore en numérique par le TOSA vous permettra de **doter votre profil d'une touche d'expertise qui vous différenciera de vos concurrents.**



Misez sur les bonnes plateformes

La recherche d'emploi est à présent indissociable d'Internet. Les plateformes de recrutement pullulent. Opter pour les plus usitées des recruteurs relève tout simplement du bon sens !

En voici donc quelques-unes à prioriser en 2023 :

-  **LinkedIn, le réseau social professionnel** : incontournable si vous êtes en recherche d'emploi, ce réseau vous permettra de postuler directement aux annonces en ligne, et, potentiellement de permettre aux recruteurs en recherche, de repérer votre profil pro sur la plateforme.

-  **Indeed, le 1er site d'emploi mondial** : référence mondiale, et site incontournable en termes de recrutement, il présente sans doute le moteur de recherche le plus abouti, et le panel d'offres le plus large.

-  **AzertyJobs** : Il s'agit de **LA plateforme chouchou des métiers de la tech**. Créée par le média Maddyness.com, elle précise pour chaque annonce le détail de la société, les missions proposées, le profil recherché, le type de contrat (CDI, CDD, Alternance, Stage...), et comprend un formulaire pour postuler.

-  **Yupeek**, est une **plateforme dédiée aux étudiants en recherche d'un stage ou d'un premier job...** Ce sont les recruteurs qui viennent y « chasser » les talents, et non pas le contraire ! Par ailleurs, soulignons que les CV y sont anonymes, pour favoriser l'égalité des chances.

-  **Famille-Seniors-En-Ligne**, plateforme à multiples usages, vous pouvez y **déposer gratuitement un CV** afin d'être visible par les recruteurs. Vous pouvez également postuler parmi les **+de 1 600 offres** visibles directement dans l'espace emplois.

-  **Pop Eye**, est une application permettant de réaliser un CV vidéo afin de se démarquer auprès des recruteurs.



PETITES ANNONCES





PETITES ANNONCES :



Beret en velour rouge
à Amiens 80

30,00 €



Polo Hugo Boss
à Boves 80

20,00 €



Vase en céramique
à Blangy-Tronville 80

35,00 €



Sac à main rose
à Blangy Tronville 80

45,00 €



Bonnet bleu nuit
à Blangy-Tronville 80

25,00 €



Robe pailletée
à Amiens 80

19,00 €



Véhicule - Spider-Man
à Amiens 80

24,99 €



Sac avec sequins marron
à Blangy Tronville 80

45,00 €



Chapeau canotier
à Amiens 80

25,00 €

L'espace Petites annonces, la caverne d'Alibaba du Cercle privé !

Vendez - Achetez - Troquez - Souriez



Sac Longchamp
à Blangy-Tronville 80

60,00 €



Beret rose
à Amiens 80

30,00 €



Tapis cheval
à Longueau 80

5,00 €



Guasha
à Amiens 80

15,00 €



Bottines
à Amiens 80

12,00 €



Blouson devred marron
à Boves 80

150,00 €



Vase vert
à Amiens 80

35,00 €



Chapeau cowboy
à Amiens 80

30,00 €



Sac à main rouge
à Amiens 80

75,00 €



JEUX



JEUX

À imprimer.



Proportions

Une secrétaire met 3 heures pour taper un rapport.

Combien de temps mettra-t-elle en se faisant aider d'une collègue qui tape 2 fois moins vite qu'elle ?

4 enfants se partagent des bonbons. Anne en prend la moitié, Benoît un quart, Chloé un sixième, David prend le reste, soit trois bonbons.

Combien y en avait-il au départ ?

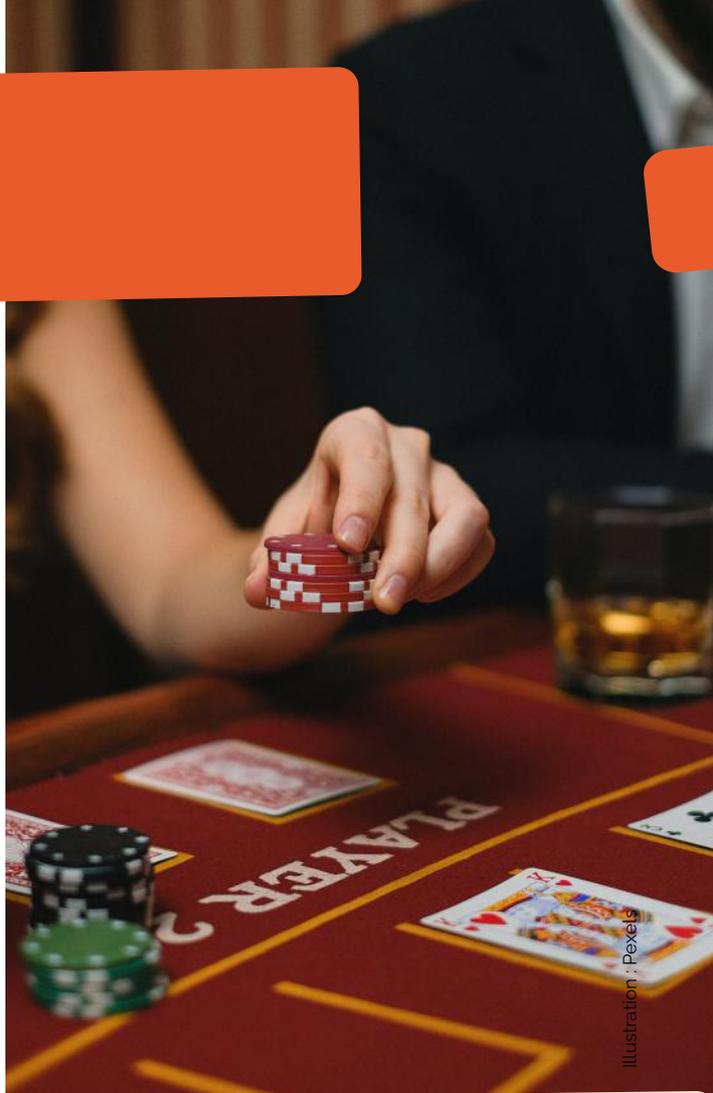


Illustration : Pexels

Mots mêlés :

Se payer une bonne tranche.

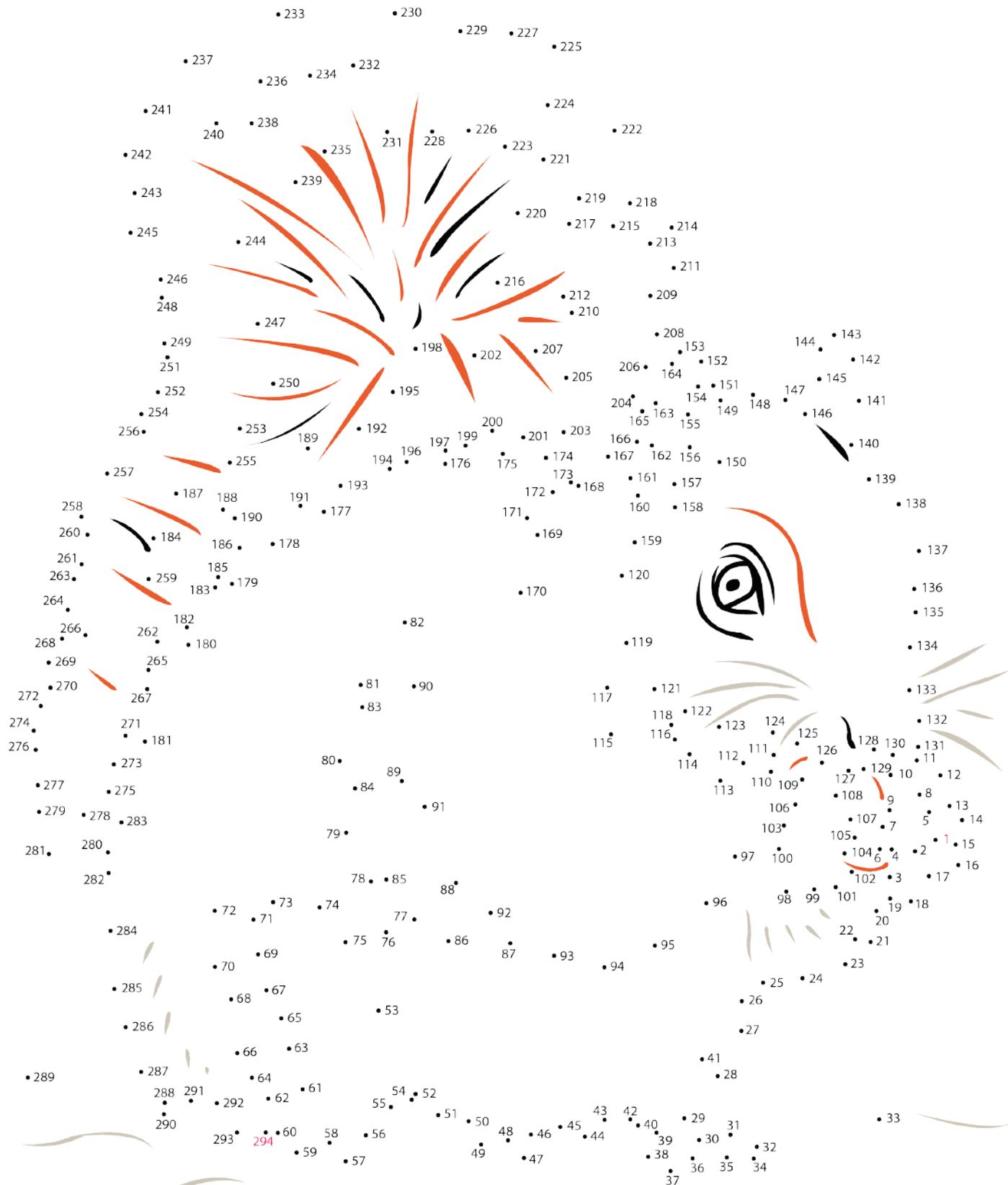
--	--	--	--	--	--

ABUSER
 ATTIRÉ
 AUDITOIRE
 BADINAGE
 CROISEUR
 DRAGÉE
 ENVIÉ
 ESPIÈGLE
 ÉTAGE
 EXALTER
 EXILER
 FACTURATION
 FÊTER
 GEAI

LINTEAU
 MARTIEN
 PIERRAILLE
 POURTOUR
 RASOIR
 RISÉE
 SKATEBOARD
 STAR
 SUISSE
 TABERNACLE
 VARIABILITÉ
 VOUER
 VULGARISER

R	E	L	C	A	N	R	E	B	A	T
D	R	A	O	B	E	T	A	K	S	F
E	R	I	O	T	I	D	U	A	A	V
V	R	U	E	S	I	O	R	C	A	I
E	U	F	O	N	E	I	T	R	A	M
L	L	L	A	T	S	U	I	S	S	E
R	I	G	G	G	R	A	S	O	I	R
O	E	N	E	A	B	U	S	E	R	V
E	A	T	T	I	R	E	O	A	E	O
I	X	I	L	E	P	I	T	P	E	U
V	O	I	T	A	A	S	S	L	S	E
N	T	A	L	E	X	U	E	E	I	R
E	G	E	G	E	E	E	G	A	R	D
E	L	L	I	A	R	R	E	I	P	R

Points à relier :



Mots fléchés :

VESTE IL EST DUR D'EN SORTIR	CADENCE RÉGULIÈRE GOURDINS	FIXA SOLIDEMENT PARTICIPE GAI	CLÉ PARENT	SPÉCIALITÉ DES RESTOS ASIATIQUES INTER- JECTION	AUTEUR DU CID	GRAND POÈTE DIVISIBLES PAR DEUX	CHEMIN ÉTROIT
ORIGINAIRE SOURCE DE PROBLÈMES		RECON- NAISSANCE BLANC CASSÉ	LES ARBRES EN PRODUISENT JETÉE POUR EMBARQUER	ATOME NÉGATIF RECEVOIR FAVORA- BLEMENT	OEUVRE EN LATIN CRIÉ COMME UN ÉLÉPHANT		
SOMMET D'ÉDIFICE ON Y PROJETTE DE VIEUX FILMS		SAISIR (S') GÉNIE MALICIEUX		N'Y TOUCHEZ PAS ! PAPIER DE LUXE			VIOLENTES
EXISTES GRAND- ROUTE	PETITE RIVIÈRE CONTENANT		MOIS DÉBUT D'UNE LONGUE SÉRIE			ÎLE PRÈS D'OLÉRON JALOUSÉE	
N'ADMET PAS LE SECOND SOUFFLE	COUSUE QUI SONT EN FEU	RIGOREUX SANS INSTRUCTION			POSSESSIF BON CON- DUCTEUR		POIDS POUR LA NACELLE
POÈME LYRIQUE	SANS GAGNANT ACCORDER UN PEU DE LIBERTÉ	ACIDE VITAL ATTARDÉES	NID D'AGLE ANIMAL TRÈS LENT		ENNUI MÈRE DES TITANS		LARGE VALLÉE VILLE EXHUMÉE
EXERCER UNE ACTION EN JUSTICE UN VRAI CHAMPION	SENTIER DE FORÊT NOTATION MUSICALE		BIEN ÉTABLI COLÈRE	PARQUÉES DÉSERT		POINT DU JOUR	
MONTER UNE PIERRE POUR HÉLER	ANNEAU DE CAVALIER VRAIMENT MÉMORABLE			JEU DE PIONS DISQUE ÉGYPTEIN	BORNÉE		
MARQUER DE PLS COURBÉES	CRIER AU BOIS CE QUI RESTE À PAYER		AU PIED DU LUBERON SUINTA		PIEUX		
COINCÉ ESPACES VERTS		ENTRÉES		OR AU LABO EN BOURGOGNE			
		TAMISE					



Illustration : Pexels

Horizontalement :

- 1. Espace grand ouvert.
- 2. Vieille cliente fidèle.
- 3. En désolé beaucoup.
- 4. Battu par la Suède. A perdu sa place.
- 5. Sur les plaques outre-Manche. Finit les gnous à terre.
- 6. Remontant à godets.
- 7. Il s'est mis son père à dos.
- 8. Ils sont différents des autres. Installation de lignes.
- 9. Une anglo-normande sur l'Epte.
- 10. Nouvelle fraîche. Tour phonétique.
- 11. A pris le voile.
- 12. Opérations sur un terrain de manoeuvres.

Verticalement :

- 1. Sacré nom de Dieu, c'est déformé.
- 2. Maîtres de maison.
- 3. Abattu dans la galerie. Rendis de l'eau.
- 4. Liquidité ou liquide, selon le sens. Demoiselle d'un certain âge. Du mouton ou de l'agneau.
- 5. La quatrième plus grande cité du Japon. Tomba lourdement du ciel.
- 6. Elle grimpe facilement aux arbres. Il abritait Giono du soleil. En Belgique.
- 7. Leurs druides éalisaient chaque année un vergobret. Marraine généreuse.
- 8. Le Vieillard de la mer. Palindrome tout cuir.

Mots croisés :

	1	2	3	4	5	6	7	8
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								

Suite logique de nombres :

Quel nombre suit la série :

2

5

8

11

14

?

Imbrication :

Trouvez laquelle des trois formes ci-dessous s'imbrique exactement avec le dessin ci-contre.



Chronologie :

Dans quel ordre chronologique, du plus ancien au plus récent, ces événements doivent-ils être rangés ?

-  A- dans onze semaines
-  B- dans 3 mois
-  C- dans 120 jours

Intrus :

Trouvez l'intrus dans la liste suivante :

judo
privation
boulevard
aspirateur
boucle

Le trio glissant :

Il s'agit de trouver trois mots de sept lettres contenant le trio de lettres ci-dessous dans l'ordre indiqué, chaque tiret correspond à une lettre, chaque mot à trouver étant accompagné d'une définition.

1. -PTI--- le meilleur
2. --PTI-- rampant
3. ---PTI- bêtise

Codage :

8 2 5 3 1 9 7 est à COURBES
ce que 2 1 7 8 5 3 9 est à

...

Définitions :

Trouvez le mot qui se cache derrière cette définition.

En quatre lettres :
Quand on le touche,
ce n'est pas le pactole.



Solutions JEUX

Proportions :

- Elle mettra **2 heures**.
- Il y avait **36 bonbons**..

Mots mêlés :

RIGOLER

Points à relier :



Mots croisés :

Horizontalement :

1. Schengen. - 2. Chalande. - 3. Ravageur. - 4. Öre. Ôtée. - 5. GB.Hyène. - 6. Noria. - 7. Énée. - 8. Uns. Gare. - 9. Gisors. - 10. Neuve. Fl. - 11. Éraillée. - 12. Usinages.

Verticalement :

1. Scrogneugneu. - 2. Chrabonniers. - 3. Havé. Ressuai. - 4. Éla. Hie. Ovin. - 5. Nagoya. Grêla. - 6. Gnète. Mas. Lg. - 7. Éduens. Fée. - 8. Nérée. Selles.

Suite logique de nombres :

17 (on ajoute 3).

Imbrication :



Chronologie :

A - B - C

Le trio glissant :

1. OPTIMAL (ou OPTIMUM)
2. REPTILE
3. INEPTIE

Mots fléchés :

	C		R		R		U		N		C		H	
L	A	B	Y	R	I	N	T	H	E		O	P	U	S
	N	A	T	I	V	E		O	M	B	R	A	G	E
M	A	T	H		A	V	E	U		A	N	I	O	N
	D	O	M	E		E	M	P	A	R	E	R		
C	I	N	E	C	L	U	B		G	R	I	S	B	I
	E	S		R	U		A	V	R	I	L		R	E
R	N		S	U	T	U	R	E	E		L	E	U	R
	N	I	E		I	N	C	L	E	M	E	N	T	
R	E	G	A	I	N		A	I	R	E		V	A	L
		N	U	L		A	D	N		T	U	I	L	E
O	D	E		L	A	I	E		G	A	R	E	E	S
	E	S	T	E	R		R	E	E	L		E	S	T
A	S		E	T	R	I	E	R						
	S	E	R	T	I	R		G	O					
H	E	P		R	E	E	R		B					
	R	I	D	E	R		A	P	T					
A	R	Q	U	E	E	S		A	U					
	E	U		S	E	U	I	L	S					
P	R	E	S		S	A	S	S	E					



Intrus :

aspirateur (qui, écrit en toutes lettres, aspireur (qui n'évoque pas le mot ceinture))

Codage :

OBSCURE

Définitions :

FOND

NOS TARIFS :

ABONNÉ Sans MAJORDOME

Contrat Annuel T.T.C.
49,00 €/an



- Abonnement **Pouvoir Plus OFFERT.**
- Accès à nos Articles.
- Consultation des annonces.
- Dépôt d'annonces.
- Accès au **Guide trimestriel numérique.**
- Mon Profil** totalement paramétrable.
- Accès aux **PROMOS** de nos partenaires.
- Notification des annonces par **SMS** ou **e-mail**.
- Renouvellement automatique de mes annonces ou suppression tous les **90 jours**.
- Votre conciergerie ouverte du **lundi** au **dimanche** de **7h à 19h**.

ABONNÉ Avec MAJORDOME

Contrat Annuel T.T.C.
309,00 €/an



- Abonnement **Pouvoir Plus OFFERT.**
- Accès à nos Articles.
- Consultation des Annonces.
- Dépôt d'Annonces.
- Prise en charge par le **MAJORDOME.**
- Accès au **Guide trimestriel.**
- Mon Profil** totalement paramétrable.
- Accès aux **PROMOS** de nos partenaires.
- Notification des annonces par **SMS** ou **e-mail**.
- Renouvellement automatique de mes annonces ou suppression tous les **90 jours**.
- Le **MAJORDOME** disponible **7j/7** et **24h/24** - en Visio ou par courriel.

PRESTATAIRE ET ASSOCIATION LUCRATIVE

Contrat Annuel H.T
à partir de **320,00 €/an**



- Promouvoir et proposer vos prestations et produits** via le **dépôt d'annonces** ;
- Consultation des annonces et accès à la **CVthèque** ;
- Notification des annonces par SMS ou e-mail ;
- Renouvellement automatique de mes annonces ou suppression tous les 90 jours ;
- Devenir **Prestataire Labellisé** ;
- Profil** totalement **paramétrable** ;
- Accès à tous nos Articles et notre Blog ;
- Accès au Guide trimestriel numérique ;
- Votre conciergerie ouverte du **lundi** au **dimanche** de **7h à 19h**.

RECRUTEUR

Contrat Annuel H.T
à partir de **320,00 €/an**



- Déposer 3 offres d'emploi** modifiables tout au long de l'année ;
- Consultation des annonces et accès à la **CVthèque** ;
- Notification des annonces par SMS ou e-mail ;
- Renouvellement automatique de mes annonces ou suppression tous les 90 jours ;
- Profil** totalement **paramétrable** ;
- Accès à tous nos Articles et notre Blog ;
- Accès au Guide trimestriel numérique ;
- Votre conciergerie ouverte du **lundi** au **dimanche** de **7h à 19h**.

Ces tarifs prestataires et associations sont destinés à des petites structures. Pour les grands comptes, merci de vous rapprocher de la Conciergerie au 07 49 95 37 93.

Rendez-vous sur notre site pour souscrire à un abonnement et/ou en savoir plus sur les tarifs et sur les options disponibles.



CONTACT

Pour toute demande, pour toute question, n'hésitez-pas, contactez la Conciergerie !
Vous aurez directement la réponse à vos questions ou vous serez redirigé vers le **commercial de votre région**.



*Besoin d'un renseignement ?
Contactez la Conciergerie !*

 07 49 95 37 93

 Conciergerie@famille-seniors-en-ligne.fr

Au plaisir d'échanger prochainement avec vous !



Famille-Seniors-En-Ligne.fr