



L'actu des familles

#7 - Juin 2025

La lettre d'information
du service d'Aide à la Gestion du Budget Familial

Édito - Bientôt l'été

L'été arrive, et avec lui, l'envie de souffler un peu, de faire une pause, de retrouver un peu de légèreté.

Ce n'est pas toujours facile quand le quotidien est chargé, quand le budget est serré. Mais l'été, même modeste, reste une chance de changer d'air, dans les habitudes, dans le cœur, dans l'esprit.

Se retrouver en famille, partager un moment simple, se poser quelque part à l'ombre, participer à une activité près de chez soi, c'est déjà beaucoup. Car l'essentiel est là : vivre des instants qui font du bien, sans pression, sans jugement.

Dans cette édition, vous trouverez des idées pour profiter de l'été sans se ruiner, des infos utiles, des ressources locales, et des propositions accessibles pour tous. Il y a mille façons de vivre pleinement cette saison, même sans grand départ : une balade, un pique-nique, une rencontre, une découverte... autant d'occasions de créer de beaux souvenirs.

L'équipe reste mobilisée pour vous accompagner, et vous soutenir dans ce temps un peu différent. Ensemble, faisons de cet été un moment pour se reconnecter à ce qui compte vraiment : la famille, la solidarité, et la joie des petites choses.

Très bel été à vous et à vos proches.

Le comité de rédaction

Comment faire des économies alimentaires : cinq conseils pratiques



Faire des économies sur l'alimentation peut sembler difficile, surtout pour les familles au budget serré. Cependant, il est possible de réduire ses dépenses tout en continuant à manger de manière saine et équilibrée.

Voici cinq astuces pratiques pour gérer votre budget alimentaire :

1. planifiez vos repas et faites une liste de courses ;
2. achetez en vrac et privilégiez les produits de saison ;
3. utilisez les restes pour créer de nouveaux repas ;
4. optez pour des produits moins chers mais nutritifs. Le lait, les œufs, les pommes de terre et le riz sont des aliments bon marché qui permettent de nourrir une famille à moindre coût ;
5. profitez des promotions et des magasins discount

Avec de l'organisation, de planification et d'adaptation, vous pouvez réduire votre budget alimentaire tout en continuant à offrir une alimentation saine à toute la famille et n'oubliez pas de vous inscrire à nos ateliers collectifs !



Bon à savoir

L'importance de protéger la peau des plus petits au soleil

Le soleil peut être nocif pour la santé des enfants. Des précautions sont à prendre pour les protéger des UV et profiter du beau temps en toute sécurité :

- ne pas exposer au soleil un enfant de moins de trois ans ;
- ne pas exposer son enfant au soleil quand il est au plus haut : entre 12h et 16h (les rayons UV sont alors au maximum de leur intensité) ;
- privilégier les horaires de début et de fin de journée ;
- limiter la durée d'exposition au soleil et privilégier les zones à l'ombre ;
- utiliser une protection solaire « haute protection » (indice 50) pour toute exposition au soleil ;
- privilégier des vêtements qui couvrent bien le corps, et de préférence de couleur claire : t-shirt à manches longues, jupe longue et short ou pantalon long. Un chapeau à larges bords est également recommandé.

Astuce budget :

Les beaux jours arrivent, et les brocantes aussi !

Profitez des brocantes près de chez vous pour y trouver des vêtements, divers objets, de la décoration, des jouets... avec un petit budget.

Faites de belles affaires pour faire plaisir à toute la famille.



Recette pas chère

Nettoyant multi-usage Ecologique et Economique

Ce nettoyant multi-usage vous servira à désinfecter toutes les surfaces de la maison

Les ingrédients :

- 50 cl d'eau du robinet
- 4 cuillères à soupe de vinaigre blanc
- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- 10 gouttes d'huile essentielle de citron (facultatif)

Préparation :

1. Faites chauffer l'eau dans une casserole.
2. Dans un grand saladier, versez le bicarbonate de soude et l'eau chaude. Mélangez pour diluer complètement le bicarbonate.
3. Dans un grand verre, mélangez le vinaigre ménager et l'huile essentielle.
4. Versez progressivement ce mélange dans le saladier.
5. Transvasez le mélange dans un récipient.

Le vinaigre blanc, ou vinaigre ménager, permet de détartrer et de retirer le calcaire, le bicarbonate de soude aide à décoller la saleté, l'huile essentielle de citron a des propriétés bactéricides et désodorisantes.

Secouez le récipient avant utilisation. Versez une petite quantité de produit sur une éponge humide et frottez les surfaces à nettoyer. Rincez à l'eau claire.



Infos pour les familles



Technicien(ne) de l'intervention sociale et familiale (TISF)

Une TISF peut intervenir chez vous dans le cadre de votre accompagnement AGBF afin de vous aider dans différentes tâches telles que :

- le tri de vos papiers ;
- la réorganisation de votre logement ;
- effectuer avec vous des devis ou achats tels que l'équipement de la maison, la vêtue, les fournitures scolaires...
- un accompagnement extérieur dans vos démarches administratives ;
- proposer différentes sorties en famille gratuites par le biais de Cultures du Cœur (cinéma, théâtre, expositions...).

Votre délégué peut vous proposer cette aide si vous le souhaitez ; n'hésitez pas à lui en parler.

Cela peut vraiment vous épauler dans votre quotidien !!!!

Fin de la Tentative de Médiation Familiale Préalable Obligatoire

Auparavant, pour toute nouvelle saisine auprès du Juge aux Affaires Familiales (juge qui statue sur les questions de modalités d'exercice de l'autorité parentale, de la contribution alimentaire, de divorce, des questions de filiation, ...) il fallait avant de demander au juge une modification du premier jugement, passer par une tentative de médiation familiale (voir un médiateur familial pour essayer de trouver des solutions amiables). Sans cette tentative, la saisine pouvait être déclarée irrecevable.

Depuis le 1er janvier 2025, pour toutes les nouvelles saisines auprès du Juge aux Affaires Familiales, il n'est plus nécessaire de justifier d'une tentative de médiation familiale préalable, pour **autant elle est fortement conseillée et permet l'apaisement.**

Cet été, pensez aux bibliothèques et aux maisons de quartier



Il existe de nombreuses solutions gratuites ou à faible coût pour occuper petits et grands, tout en partageant des moments de qualité.

Les **bibliothèques municipales**, souvent climatisées et accueillantes, proposent bien plus que des livres : lectures contées, ateliers créatifs, projections de films ou jeux de société sont régulièrement organisés pendant les vacances.

Pensez aussi à vous rapprocher de **la maison de quartier** la plus proche.

Ces structures peuvent proposer des activités durant l'été : sorties, animations ou encore aides aux devoirs pour préparer la rentrée. Certaines proposent même des repas ou goûters partagés, dans une ambiance conviviale.

N'hésitez pas à franchir la porte : c'est une belle manière de passer un été riche et joyeux, sans se ruiner.





Actions collectives : Jeudis de l'info



Envie d'apprendre à classer ses papiers administratifs ? A faire des économies ? Mieux comprendre la procédure d'expulsion ? Connaître ses droits liés à la santé ?

Rejoignez nos actions collectives, gratuites et ouvertes à tous !
Elles ont lieu le jeudi une fois par mois à partir de 14h à l'Udaf.
Ambiance conviviale : café, thé, petits gâteaux, entraide et astuces.
En groupe c'est plus simple. On partage, on s'informe !

Pour en savoir plus, contactez Catherine Morvan par téléphone au 01 60 91 30 59 ou par mail à l'adresse : actionscollectives@udaf91.fr

Dates des prochains ateliers, rendez-vous le jeudi à 14h à l'Udaf :

- le 12 juin 2025 : Café logement
- le 20 juin 2025 : Connaître mes droits liés à la santé
- le 27 juin 2025 : Se soigner à moindre coût
- le 18 septembre 2025 : Classement de papiers
- le 16 octobre 2025 : Apprendre à faire le budget
- le 13 novembre 2025 : Café logement



Paroles de familles



Dans le cadre du pôle de consultation des familles, voici quelques témoignages recueillis :

« Je préfère pour l'instant que cela soit géré par l'Udaf, vous avez plus de connaissances, [...] moi je ne connais pas tout et je n'ose pas aller vers d'autres organismes. J'ai confiance »

« Ma déléguée représente une sécurité, une simple assistante sociale ne pourrait pas me soutenir autant ».

« Sans l'Udaf je ne m'en serais pas sortie »

« J'ai eu une très bonne expérience avec l'Udaf ; les différentes déléguées que j'ai pu avoir m'ont toutes aidées et pris le temps de bien m'expliquer les choses. Merci à l'Udaf. »



Depuis janvier 2025, l'Udaf a reçu 58 réclamations,
1 seule concernait le service AGBF.



Les contacts utiles

Le service AGBF est joignable par courriel à l'adresse: agbf@udaf91.fr
Vous pouvez nous adresser vos réclamations et propositions d'amélioration à l'adresse mail : reclamations-satisfactions@udaf91.fr