



Cers et Tramontane

CMCAS - AUDE - PYRÉNÉES ORIENTALES

LIVRET DÉTACHABLE
des activités P.11

.....
n°35
Mai
2017
.....

Les assemblées de SLVies
et l'**Assemblée Générale** de la **CMCAS** P.6-7

LES JEUX VIDÉO,
un risque de dépendance ? P.8



SANTÉ



L'addiction aux jeux vidéo, c'est quoi ?

ACTIVITÉS



Vos activités de l'été en livret détachable !

24



SPORT

Le sport : pourquoi ? Où en pratiquer ?

PORTRAIT 04

Hommage à Henri BOYER

DOSSIER 05

Les enjeux clés des négociations | La contribution financière des employeurs

ACTUALITÉ 06

Les assemblées de SLVies et l'Assemblée Générale CMCAS

SANTÉ 08

Les jeux vidéo, un risque de dépendance ? | L'aide à la Téléassistance

LES PERMANENCES 10

Horaires et lieux des permanences

ACTIVITÉS 11

Les activités de l'été !

PLAISIR DE LIRE 23

Rentrée 2017

SPORT 24

Le sport sur ordonnance | Les bienfaits du sport sur la santé | Les activités sur le territoire

INFORMATIONS 26

La CMCAS APO s'est engagée | Partenariat avec le Mémorial du camp de Rivesaltes

NOUVEAUTÉ 28

Nouveau site Internet à l'horizon

CULTURE 30

Livres du moment

INFORMATIONS 31

5 évènements de fin d'année

JOURNAL DE LA CMCAS DE L'AUDE ET DES PYRÉNÉES ORIENTALES

Directeur de la Publication : Cédric SARDA - Rédacteur en Chef : Philippe BAILLY
Technicienne Communication : Mélody MOISSET-BRUAND
Comité Éditorial : Franck RICORT, Marie Christine BEYLEIX-MOISAN, Bernard ESTELLON, Alain BELMAS, Patricia CHATENET, Pierre RATIER et Yann THEVENON
Comité de Rédaction : Camille CLÉMENT, Chloé BORONAT, Jean-Luc MALET, Cédric SARDA, Philippe BAILLY, Marie-Christine BEYLEIX-MOISAN, Mélody MOISSET-BRUAND, Claudie CAHUZAC
Réalisation graphique : Agence Defacto
Credits photos : photothèque CMCAS, photothèque CCAS
Impression : Imprimerie RIVET Presse Édition, 24 rue Claude-Henri-Gorceix BP 15577, 87022 LIMOGES CEDEX 9

Accueil téléphonique et physique : 04 68 58 92 03 (prix d'un appel local depuis un poste fixe) de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h
Antenne de Carcassonne : Complexe Marius Caussé, 4 rue Buffon CS 80016, 11890 CARCASSONNE Cedex 9. Fax : 04 68 11 13 35
Antenne de Perpignan : 96 avenue de Prades BP 20133, 66001 PERPIGNAN Cedex. Fax : 04 68 85 56 59
Antenne de Narbonne : Immeuble l'Espadon, 1 avenue Gustave Eiffel, 11100 NARBONNE. Fax : 04 68 58 92 29. Fax Président et élus : 04 68 58 92 09
E-mail : cmcas-105.apo@asmeg.org
Site Internet : www.aude-pyrenees-orientales.cmcas.com



ÉDITO

La lutte, la modernité et la démocratie...

Ces trois mots seront le fil conducteur de cette année 2017.

En effet, face aux évolutions du marché de l'énergie et des politiques d'austérité menées depuis des années, les électriciens et gaziers se mobilisent pour défendre le Service Public de l'énergie. Face aux logiques des « patrons casseurs » la nécessité d'avoir une société plus humaine et plus juste apparaît comme une évidence. 2017 nous offre l'occasion de nous exprimer, avec plusieurs scrutins : élection présidentielle, élection législative, et en fin d'année, les élections propres à nos CMCAS. Mais cette année, c'est également la fin des négociations entre les employeurs et les fédérations syndicales, sur le financement et les moyens statutaires nécessaires au fonctionnement des organismes sociaux.



L'année de tous les dangers ou l'année de tous les espoirs ? À nous de décider !

Depuis des mois, tous les salariés de l'énergie, actifs et retraités, se mobilisent en multipliant les actions pour revendiquer le droit aux énergies. Des énergies de qualité, accessibles pour tous les Français. Nos entreprises doivent rester un outil au service des populations et garder le sens premier qui est l'origine de leur création : produire et distribuer au meilleur coût une énergie pour toute la population. Le démantèlement de ce modèle unique, des emplois et la précarisation ne sont pas des solutions mais un risque majeur pour tous, aussi bien pour les agents que pour les utilisateurs.

À ce titre, les salariés doivent être respectés et considérés avec une juste reconnaissance de leur investissement et de leurs compétences. Exigeons de nos gouvernances, des engagements forts au travers d'un projet industriel ambitieux et progressiste avec la réécriture d'un code du travail qui soit une garantie de nos droits de travailleurs. Je vous invite donc à vous réapproprier cet outil unique de la vie démocratique dans nos

entreprises. L'Assemblée Générale de SLVie est un moment privilégié pour s'informer, s'exprimer et débattre. Nos Activités gérées PAR et POUR les personnels supposent la démocratie et la proximité.

Dans cette période charnière pour l'avenir industriel de nos entreprises et pour nos Activités Sociales, votre contribution est essentielle. Notre objectif est de gagner le rassemblement des salariés et des retraités autour de nos valeurs fondatrices.

Nous n'avons pas le droit de laisser la place aux idées destructrices véhiculées par les derniers gouvernements car l'histoire démontre que les valeurs progressistes et les acquis sociaux ont fait grandir notre pays. C'est le fruit des luttes menées par des femmes et des hommes, pour qui, la justice, la solidarité et la fraternité étaient, au-delà des mots, des engagements forts. Place à la lutte, place au débat et place à la démocratie !

Tous ensemble nous pouvons gagner un modèle social où l'humain est le principal acteur.

Cédric Sarda
Président de la CMCAS
Aude Pyrénées-Orientales

HOMMAGE À...

HENRI BOYER

Henri Boyer

C'était un homme de cœur, un grand homme issu d'une génération de bâtisseurs, qui savait défendre ardemment l'intérêt collectif, avec comme premier objectif : l'humain.

Né le 4 novembre 1929 à Perpignan, dans les Pyrénées-Orientales, Henri est embauché en 1945 à la Société hydro-électrique Roussillonnaise comme apprenti électricien. Après la nationalisation des Industries Électriques et Gazières, il devient bobineur puis électromécanicien affecté à l'entretien.

À partir de 1953, Henri se voit confier des mandats dans des organismes statutaires notamment en Commission Secondaire du Personnel, en Comité d'Hygiène et de Sécurité et en Comité Local de la Médecine du Travail.

Grâce à son engagement dévoué, Henri deviendra **Président de la CMCAS de Perpignan de 1966 à 1979 puis Président de la Commission d'Activités Régionale Languedoc-Roussillon-Midi-Pyrénées** jusqu'à son départ en inactivité de service en 1984. Il sera également le **premier Directeur ou Responsable Principal du centre de vacances CCAS de Matemale**, au bord de la retenue d'eau d'un barrage électrique dans ces montagnes Catalanes qu'il aimait tant.

Il a été en outre **suppléant du député** André Touné et Conseiller Municipal durant plusieurs années à la Mairie de Perpignan.

Ce qui caractérisait Henri était son affection portée à ses collègues, aux personnes en difficulté, et l'amour qu'il portait à sa famille. Henri n'a jamais cessé de **lutter contre**



le racisme et les injustices de toutes sortes, ce qui a fait de lui un grand monsieur parmi notre Organisme.

Le grand ensemble des Industries Électriques et Gazières et de ses Activités Sociales pour lesquelles il a voué grand de son temps s'incline à sa mémoire.

Il présente à toute sa famille, ses proches et ses camarades de lutte ses sincères condoléances et leur apporte soutien face à cette épreuve.

Henri Boyer s'est éteint, et un hommage vibrant, à son image, lui a été rendu au crématorium de Perpignan le 3 décembre 2016.

Les enjeux clés des négociations, Les arbitrages majeurs

La première étape des négociations, démarrée depuis un peu plus d'un an, se termine mais n'est pas complètement aboutie. Néanmoins, la forte mobilisation des Électriciens et Gaziers a permis d'obtenir plusieurs arbitrages majeurs en vue de la pérennisation de leurs Activités Sociales.

Le médiateur, mandaté par le gouvernement, a présenté les modifications à apporter aux propositions initiales des employeurs.

Elles actent, entre autres, un nouveau mode de financement du fonds du 1% calculé sur les richesses créées par les salarié(e)s.



Dans le cas où ces accords
seraient signés, nous conserverions :

01

► Le modèle original et unique de gestion et de financement des Activités Sociales, par et pour les Électriciens et Gaziers, **n'a pas été remis en cause.**

02

► **La gestion reste la seule responsabilité** des élu(e)s et mandaté(e)s ou désigné(e)s par les organisations syndicales représentantes.

03

► **Les Activités Sociales continueront de bénéficier à tous** les agents actifs et inactifs, et leurs familles, des entreprises de la branche des IEG.

La contribution financière des employeurs

Ces négociations permettraient d'obtenir les bases de la stabilité et de la transparence du financement du fonds du **1%**.

Basé sur la création de richesses par les agents, le socle de départ est fixé à **400 millions €** auxquels s'ajoute une enveloppe complémentaire de transition de **115 millions €** sur **5 exercices**, de **2016 à 2020**.

Puis ce financement évoluera selon **3 critères** :

- ✓ **L'indice des prix à la consommation des ménages en France**
- ✓ **Les effectifs de chaque entreprise pour les entreprises de moins de 1 000 salarié(e)s**
- ✓ **Les volumes d'énergie produits, transportés ou vendus en France des entreprises de plus de 1 000 salarié(e)s**

Chaque année, le secrétariat des groupements d'employeurs des IEG diffusera, au plus tard le 30 juin aux entreprises, **les données communes à prendre en compte pour le calcul de leur contribution**. Cette contribution due pour l'année suivante est calculée par chaque entreprise sur cette base et communiquée au Comité de Coordination des CMCAS chaque année, **avant le 30 septembre**.

LES ASSEMBLÉES DE SLVIES ET L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA CMCAS



POUR UN MODÈLE UNIQUE DES ACTIVITÉS SOCIALES

Depuis 1946, les Activités Sociales ne cessent d'être attaquées, ne cessent **d'évoluer et d'innover** sans remettre en cause leurs **valeurs initiales**. La mobilisation des agents, depuis ces derniers mois, montre tout l'intérêt pour **la défense de leurs Activités Sociales**. C'est plus de **105 000 acteurs** : des bénéficiaires, des partenaires, des collectivités locales,

qui ont montré l'attachement et la défense des Activités Sociales au travers de la **pétition** lancée par la CCAS. Autant d'interrogations démontrant l'intérêt de tous pour notre **modèle unique** qui s'adapte chaque jour aux **besoins** de tous les agents et leurs familles.

LE BUDGET DE LA CMCAS

Si en **6 ans** la **dotation globale** du fond du 1% a **perdu** pratiquement

100 millions €

la CMCAS Aude Pyrénées-Orientales a également vu sa **dotation baisser** dangereusement.

De **2011 à 2017** le budget de notre CMCAS subit une **baisse** de plus de

60%

Pourtant les **élus du Conseil d'Administration** s'efforcent de toujours répondre au mieux à vos besoins sociaux et solidaires. Il faut pour cela faire des **choix souvent difficiles**, mais le devoir de rigueur est un incontournable.



Cette année, c'est un **budget** de

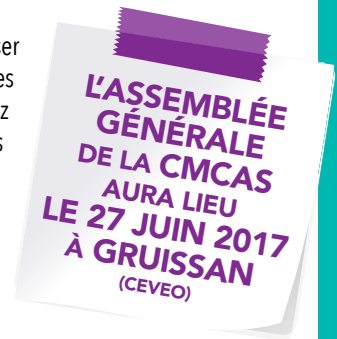
218 000 €

qui a dû être arbitré, en préservant nos axes fondamentaux que sont **la solidarité et les activités pour les enfants, les familles et les retraités**.

LES ASSEMBLÉES DE SLVIES

Nos Activités Sociales sont une **composante essentielle** des garanties collectives de notre contrat de travail. Les Activités Sociales constituent un **élément de progrès, un outil de réappropriation de richesses créées**. Par ce salaire social différé, nos activités ont aussi un **impact sur les ressources individuelles au travers de la santé, de l'action sanitaire et sociale, de la culture, des loisirs, du droit aux vacances**. C'est un outil de solidarité important.

Alors, continuez à vous mobiliser pour faire vivre des Activités Sociales uniques et émancipatrices ! Venez échanger et débattre lors des différentes Assemblées Générales de vos SLVies pour faire rapporter vos craintes, vos revendications, vos propositions...



RÉÉCRITURE DE L'ARTICLE 25

du Statut National des Électriciens et Gaziers



Ces changements majeurs conduisent inévitablement à la réécriture de l'Article 25 du Statut National des Électriciens et Gaziers. **Un projet de décret** doit être soumis rapidement aux fédérations syndicales afin d'enregistrer leur avis

pour une version définitive. Les prochaines étapes des négociations s'annoncent **complexes**. C'est bien le principe du PAR et du POUR qui va être mis sur la table au travers des moyens bénévoles. Autant d'interrogations démontrant l'intérêt de tous pour notre modèle unique qui s'adapte chaque jour, malgré une baisse du fonds du 1% depuis plusieurs années, aux **besoins des agents et de leurs familles**.

LES DATES DES ASSEMBLÉES DE SLVIES

SLVIES	LIEUX DES RÉUNIONS DES AG	DATE
Haute Vallée	Salle de la SLVie	18/05 14h-16h
La Carcassonnaise	Salle complexe Marius Caussé	05/05 15h30-17h30
La Narbonnaise	Gymnase de Narbonne - Rue Rossini	05/05 10h-12h
Vallespir	Maison des Associations, rue Barri d'Amont - Arles sur Tech	24/04 14h-16h
Côte Radieuse Vermeille	Institution CCAS St Cyprien	26/04 15h30-17h30
Conflent - Cerdagne Capcir	Salle EYT (ancien lavoir)	09/05 14h30-16h30
Après Roussillon	Salle des Maquettes, à Perpignan	17/05 15h30-17h30
Agly	Institution de Sainte Marie	26/04 10h-12h

LES JEUX VIDÉO, UN RISQUE DE DÉPENDANCE ?

En quelques décennies, les jeux vidéo ont beaucoup évolué. Nous avons pu observer des générations d'ordinateurs et de consoles se succéder, une constante amélioration des graphismes, l'apparition de la 3D et bientôt le relief...

Il se pratique partout et s'adresse à tous les publics, de l'enfant au « senior » et est devenu un média incontournable. Selon une étude de l'ISFE (Interactive Software Federation of Europe), le joueur de jeu vidéo en Europe a en moyenne 30 ans.

Le jeu est une activité participant au développement moteur et cérébral de l'enfant, permettant à l'adulte d'évacuer le stress. Pour l'immense majorité des adeptes, les jeux vidéo sont une simple source de plaisir. Mais chez une faible proportion de joueurs, cette pratique peut créer une dépendance que l'on qualifie d'addiction comportementale.

Quels sont les signes d'un usage excessif ?

- ▶ Plus de temps passé devant les écrans (ordinateurs, téléphone portable, console...) et incapacité à gérer ce temps.
- ▶ Connexion à internet ou au jeu tous les jours ou presque durant de longues périodes (3-4h).
- ▶ Désintérêt pour les autres activités (sport, sorties entre amis, loisirs...).
- ▶ Mauvaise humeur, agitation en cas d'impossibilité de se connecter ou de jouer.
- ▶ Difficultés scolaires ou professionnelles (fatigue, baisse de concentration, désintérêt, etc...).
- ▶ Isolement social, contacts presque uniquement par écran interposé.

L'une des motivations de ces joueurs excessifs pourrait être la volonté de s'échapper de la réalité, source d'obstacles et de difficultés pour eux, pour se réfugier dans le monde virtuel.

Il est important de rappeler que c'est le joueur qui crée la dépendance et non pas le jeu.

L'addiction se mesure plus à l'isolement, à l'absence d'autres investissements qu'au nombre d'heures passées devant l'écran.

En prévention pour sa santé, il faut veiller à l'ergonomie de son poste de travail ou de loisirs (lumière, écran) car cela évite des douleurs de dos, de tête, des tendinites.

Il est également important de faire des pauses de 15 minutes toutes les heures car lorsque le regard est fixé sur un écran on cligne moins des yeux d'où la sensation de fatigue, de sécheresse oculaire.

Une addiction aux jeux est caractérisée par une dépendance, c'est-à-dire l'impossibilité répétée de contrôler un comportement en dépit de la connaissance des conséquences négatives familiales, sociales, professionnelles et financières.

Nous aborderons ces sujets dans les prochains CERS ET TRAMONTANE.

Source : Mutualité Française du Languedoc : « Nos ados et les écrans », « Les règles du jeu.. » Ifac



Quelques conseils !

- ▶ **S'intéresser au contenu :** connaître les règles et les objectifs du jeu permet de mieux comprendre ce que le jeu recherche à travers le jeu. Communiquer et échanger sur le jeu permet parfois d'anticiper le danger, de mieux contrôler mais contrôler ne veut pas dire être intrusif dans la vie du jeune.
- ▶ **Éviter d'installer l'ordinateur ou la console dans la chambre du jeune,** préférer un endroit commun et lui demander de laisser ses appareils électroniques en dehors de sa chambre la nuit.
- ▶ **Consulter les normes PEGI** (classification par âge sur les jeux vidéo).
- ▶ **Veiller à ce que les activités sur écrans ne prennent pas le dessus** sur les autres activités (devoirs, sommeil, rencontres entre amis, relations familiales...).

L'AIDE PAR LA TÉLÉASSISTANCE

La téléassistance permet de sécuriser les personnes âgées qui vivent seules chez elles en cas de problème (chute, malaise...).

La personne peut contacter une plateforme téléphonique joignable 24h/24 et 7j/ 7 en appuyant sur un médaillon ou une montre portée en permanence. Selon le degré d'urgence de la situation, un proche est contacté ou une intervention est déclenchée pour porter assistance à la personne.



Comment ça marche ?

Quand la personne appuie sur son médaillon, la **centrale d'écoute est alertée. Un téléopérateur appelle immédiatement** la personne âgée pour savoir ce qui lui arrive. Le système de micro haut-parleur permet au téléopérateur et à la personne de s'entendre et de communiquer à distance.

Le téléopérateur a accès à toutes les informations préalablement remplies sur la fiche de la personne. Cette fiche comporte notamment la liste des personnes à prévenir susceptibles de se rendre rapidement au domicile de la personne, par exemple les voisins.

Il va évaluer le **degré d'urgence de la situation** afin d'éviter l'envoi systématique des secours, souvent traumatisant. Si la situation ne présente pas de caractère urgent ou dangereux (par exemple, la personne répond au téléopérateur qu'elle a failli tomber, a pris peur et a appuyé sur son médaillon), seuls les voisins seront prévenus.

Si la personne ne répond pas, l'intervention des secours sera immédiatement déclenchée.

La CMCAS APO a passé une convention avec « SECURITAS » pour un coût mensuel de :

**21.65€
/mois**

**pour les
abonnements
classiques**

**25€
/mois**

**pour les lignes
dégrouperées
(internet)**

Dans le cadre du maintien à domicile des seniors une participation financière peut être attribuée sous certaines conditions pour les pensionnés titulaires d'un avantage de droit direct âgés d'au moins 55 ans, non bénéficiaires de l'APA (Aide Personnalisée à l'Autonomie).

Le montant de cette aide financière est calculé en tenant compte des ressources et de l'âge du bénéficiaire.

Pour tous renseignements complémentaires n'hésitez pas à nous contacter au : 04 68 58 92 03.



HORAIRES ET LIEUX DES PERMANENCES DU 1^{ER} SEMESTRE 2017

Lieu des permanences	Jours et horaires
Institution Estagel	Sur RDV : contacter la CMCAS (04 68 58 92 03)
Institution Matemale	Sur RDV : contacter la CMCAS (04 68 58 92 03)
Institution Sainte-Marie	Le jeudi de 13h30 à 16h jusqu'au 15/06 puis à partir du 21/09
SLVie Côte Radieuse et Vermeille (Institution de Saint-Cyprien)	Le jeudi de 9h à 11h30 jusqu'au 15/06 puis à partir du 21/09 tous les jeudis. Du 15/06 au 21/09 : de 9h à 13h
SLVie La Narbonnaise (Site de Rossini)	Le jeudi de 9h à 11h45
SLVie La Carcassonnaise (Antenne Castelnaudary)	13/03, 10/04, 15/05 et 12/06 de 8h30 à 12h et 13h30 à 15h
SLVie La Carcassonnaise (Site de Prat Mary)	21/03, 18/04, 16/05 et 20/06 de 9h à 12h
SLVie Haute-Vallée (Site d'Axat)	02/03, 06/04, 04/05 et 08/06 de 10h à 12h et 13h30 à 15h
SLVie Aspres-Roussillon (Site de Dalbiez)	Le mardi de 14h30 à 16h30
SLVie Agly (site de Rivesaltes)	Les mardis des semaines impaires de 8h30 à 12h
SLVie Vallespir (Arles sur Tech)	08/03, 05/04, 10/05 et 14/06 de 9h à 12h

*Les permanences Action Sanitaire et Sociale ont lieu sur les antennes sur RDV en téléphonant au 04 68 58 92 03.

* Les permanences ont lieu sous réserve d'indisponibilités et ou impondérables.



Pour tout renseignement
ou inscriptions aux activités
CMCAS suivantes, contactez
vos Techniciens Accueil-Conseil
au 04 68 58 92 03 !

Cers et Tramontane

CMCAS - AUDE - PYRÉNÉES ORIENTALES

● FÊTES ● LOISIRS ● DÉCOUVERTES
● SPORTS ● RANDO ● SÉJOUR WEEK-END

Les activités à venir

n°35
Été
2017



Toutes les activités qui vont suivre sont sujettes à modifications, pensez à vous tenir régulièrement informés sur le site Internet de votre CMCAS Aude-Pyrénées-Orientales !

► www.aude-pyrenees-orientales.cmcas.com

PÉTANQUE CHALLENGE DE L'AMITIÉ

SAINTE-MARIE

19
MAI
2017

ACTIVITÉ
LIMITÉE À
45 PERS.

+15 ANS

📍 RDV : 8h30 à l'institution
de Sainte-Marie

📅 Date limite d'inscriptions :
28/04/2017

Amateurs de pétanque, venez passer une agréable journée dans la convivialité. Au programme : concours de pétanque à la mêlée en triplettes ou doublettes suivant le nombre de participants. Deux parties jouées le matin et deux l'après-midi. À la charge des participants : couverts pour le repas et boules de pétanque. Le prix comprend le casse-croûte le matin et repas grillade à midi. Mineurs accompagnés d'un parent. Pour les extérieurs, parrainage d'un bénéficiaire.

➤ 20€

BALADE EN TERRE D'ARTISTES

DANS TOUT LE DÉPARTEMENT

DU 20
MAI AU
21 JUIL.
2017



📍 RDV : Dans tout le département

À l'initiative du Conseil Général, la 14^{ème} édition de «Balade en Terre d'Artistes» est le rendez-vous artistique incontournable fait de rencontres et d'échanges ! C'est près de 110 artistes, peintres, photographes, sculpteurs, potiers, céramistes, mosaïstes qui vous ouvrent les portes de leurs ateliers. Venez les rencontrer dans tout le département. Certains artistes proposent des « ateliers découverte ». L'occasion de vous initier à leur art et le plaisir de découvrir les différentes étapes du processus de création d'une œuvre d'art.

FÊTE SLVIE LA CARCASSONNAISE

CARCASSONNE

21
MAI
2017



📍 RDV : 10h au Gymnase
Marius Caussé, Carcassonne

📅 Date limite d'inscriptions :
12/05/2017

Venez partager un moment de convivialité et d'échange dans le cadre du «par et pour». Profitez de petites activités pour les plus jeunes, une partie de bowling ou un foot en salle pour les ados et les jeunes agents, du VTT, une partie de pétanque ou tout simplement papoter entre collègues autour d'un bon repas. Cette journée permettra aux agents actifs et retraités de se réunir et surtout de découvrir les plaisirs simples du partage et de l'échange.

SÉJOUR RANDONNÉE PÉDESTRE CARCANS-MAUBUISSON EN GIRONDE

DU 21
AU 27
MAI 2017

ACTIVITÉ
LIMITÉE À
22 PERS.

ADULTES NIVEAU
CONFIRMÉ
EN RANDONNÉE



- Dimanche 21 : arrivée à la MF vers 16h, accueil et présentation du programme.
- Lundi 22 : randonnée le matin et visite l'après-midi.
- Mardi 23 : Randonnée à la journée.
- Mercredi 24 : randonnée le matin et visite l'après-midi.
- Jeudi 25 : randonnée à la journée.
- Vendredi 26 : randonnée le matin et visite l'après-midi.
- Samedi 27 : retour après le petit-déjeuner.

Pensez au covoiturage !

📍 RDV : 16h30 à la Maison Familiale de Carcans-Maubuisson. 📅 Date limite d'inscriptions : 30/04/2017

LE MARCHÉ D'INTÉRÊT GÉNÉRAL LA BRIQUETERIE CAPELLE TOULOUSE ET GRÉPIAC

30
MAI
2017

ACTIVITÉ
LIMITÉE À
50 PERS.



Trajet effectué en autocar. Visite au cœur du Marché d'Intérêt National Toulouse Métropole. Toute l'année, 150 entreprises, 400 producteurs et plus de 6000 acheteurs abonnés travaillent ensemble pour vous permettre de trouver ces produits locaux dans vos commerces de proximité, marchés de «plein vent», restaurants, etc. Visite libre du centre-ville de Toulouse pour découvrir la Ville Rose et ses monuments : St-Sernin, Capitole, Les Jacobins...

À midi : déjeuner dans un restaurant du centre-ville. À 13h30, départ pour la visite de la briqueterie Capelle à Grépiac !

📍 RDV : Départ du parking Darty à Carcassonne à 5 heures (sortie ouest autoroute). 📅 Date limite d'inscriptions : 10/05/2017

RANDONNÉE COL MITJA PYRÉNÉES-ORIENTALES

10 & 11
JUN
2017

ACTIVITÉ
LIMITÉE À
20 PERS.

+15 ANS



- Samedi 10 juin : Col Mitja (2367 m), col frontière entre la vallée de la Têt et la vallée de la Carança. Randonnée classée difficile 950m de dénivelé pour 6h de marche. Nuit en 1/2 pension au Centre CCAS de Matemale.
- Dimanche 11 juin : Pic de la Pelada (2370m) par le Col de Sansa. Deux repas froids à la charge des participants.

► 41€

📍 RDV : à la sortie du village de Prats Balaguer à 9h30 devant l'église. 📅 Date limite d'inscriptions : 31/05/2017

WEEK-END DES 4-11 ANS

RENNES-LE-CHÂTEAU

10 & 11
JUN
2017

📍 RDV : Perpignan : 8h place Jean Bouin.
Narbonne : 8h50 sortie autoroute Croix-Sud.
Carcassonne : 9h40 sortie autoroute Pêage Sud.

📅 Date limite d'inscriptions : 25/05/2017

Ribambelle est un centre homologué Jeunesse et Sports à Rennes-le-Château. Vos enfants pourront pratiquer diverses activités dans le parc, telles que le village indien, la fabrication de pain, une course d'orientation, être sur les traces et indices des animaux... Le départ se fait le samedi matin en bus et le retour sera le dimanche après le goûter.

GP MOTO DE CATALOGNE

BARCELONE

11
JUN
2017ACTIVITÉ
LIMITÉE À
20 PERS.

📍 RDV : au péage autoroutier du Boulou (horaire à définir)

📅 Date limite d'inscriptions : 24/05/2017

Partons tous ensemble vers le circuit de Montmelo. Pensez à prendre un repas dans votre sac à dos pour le midi. Retour le soir après les courses. Le prix comprend uniquement l'entrée sur le circuit en catégorie pelouse.

CYCLOTOURISME

CCAS SUPER-BESSE

DU 12
AU 19
JUN
2017

📍 RDV : Horaires et lieux de départs à venir.

📅 Date limite d'inscriptions : 12/05/2017

Passez un séjour d'une semaine en maison familiale pour vous adonner au cyclotourisme. 5 ou 6 randonnées à vélo d'environ 100 kms par jour devraient être accomplies. Un pique-nique sera pris à chaque repas méridien. Des visites de site ou découvertes des alentours pourront être organisées lors d'une ou deux demi-journées (en après-midi).

FÊTE SLVIES AGLY ET ASPRES-ROUSSILLON

CCAS SAINT-CYPRIEN

17
JUN
2017



Rejoignez-nous lors d'une journée conviviale autour de films et débats sur les Activités Sociales, de jeux, de pétanque... Un repas méridien sera pris à la CCAS suivi d'une animation musicale ou théâtrale.

📍 RDV : Horaires et lieux de départs à venir.

📅 Date limite d'inscriptions : 11/05/2017

FÊTE SLVIE LA NARBONNAISE

POUZOLS-MINERVOIS

17
JUN
2017



Des truites seront lâchées la veille dans un étang privé et ombragé sur la commune de Pouzols-Minervois. Les enfants et leurs parents peuvent s'essayer à la pêche qui sera encadrée bénévolement par des agents expérimentés. Le repas est prévu sur place aux alentours de 13h, chaque famille apporte soit une entrée, soit un dessert, à préciser à l'inscription car seul le plat principal est commandé chez un traiteur local. L'après-midi est libre : pêche, balade, pétanque, baignade pour les plus téméraires ou tout simplement discussions sont au menu. Comme l'étang est privé, le permis de pêche n'est pas obligatoire.

📍 RDV : 9h sur le parking de la cave coopérative de Pouzols-Minervois

📅 Date limite d'inscriptions : 02/06/2017

SORTIE ÉQUESTRE

SAINT-CYPRIEN

17
JUN
2017



+6 ANS

Vous aimez être en contact avec la nature et les animaux ? Appréciez une balade à cheval dans notre région, et plus précisément vers les plages de Saint-Cyprien. Forfait de 2h à cheval, accessible à tous les niveaux, à partir de 6 ans. Les boissons sont à la charge des bénéficiaires sur place.

📍 RDV : Horaires et lieux de départs à venir.

📅 Date limite d'inscriptions : 28/04/2017

JOURNÉE FAMILIALE ZOO DE PLAISANCE DU TOUCH

18
JUN
2017

ACTIVITÉ
LIMITÉE À
50 PERS.



📍 RDV : à Narbonne à 7h15 au péage et 8h15 au péage de Carcassonne. 📅 Date limite d'inscriptions : 09/06/2017

Départ en bus aux horaires prévus pour le parc Africain à Plaisance du Touch. Une journée pour s'évader en famille et découvrir les animaux. Repas tiré du sac en plein air. Une journée placée sous le signe de la bonne humeur !
Prix selon la grille tarifaire.

SORTIE EN JET SKI À LA FRANQUI JETXTREME À NARBONNE

18
JUN
2017

ACTIVITÉ
LIMITÉE À
20 PERS.



📍 RDV : à 14h sur la base jet ski JETXTREME à Narbonne 📅 Date limite d'inscriptions : 09/06/2017

Participez à une randonnée en mer de 2h en direction des falaises de La Franqui. Une navigation paisible sur la première partie puis plus soutenue sur la seconde partie (c'est pour cela que deux petits groupes seront envisageables). Cette activité sera bien sûr encadrée par des moniteurs diplômés ce qui permettra à chacun de profiter d'un moment convivial en toute sécurité. La soirée pourra se prolonger à votre convenance.
Prix en fonction de la grille tarifaire.

JEUNES
AGENTS

RANDONNÉE PIC ROUGE DE BASSIÈS

ARIÈGE

24 & 25
JUN
2017

ACTIVITÉ
LIMITÉE À
15 PERS.



📍 RDV : à 11h sur le parking Coumebière (environ 2kms dans la descente sur Aulus-les-Bains). 📅 Date limite d'inscriptions : 31/05/2017

+15 ANS

- Samedi 24 juin : repas de midi pris sur le parking, puis montée au refuge dans l'après-midi. 400m de dénivelé positif et 150m de négatif pour 3h de marche. Nuit en 1/2 pension au refuge de Bassiès.
- Dimanche 25 juin : Pic Rouge de Bassiès (2676m), randonnée difficile avec 1030m de dénivelé positif et 1300m de dénivelé négatif pour 7h de marche. Deux repas froids à la charge des participants.

► 50 €

JOURNÉE GUINGUETTE

ARLES-SUR-TECH

9
JUILLET
2017



📍 RDV : Horaires et lieux de départs à venir.

📅 Date limite d'inscriptions : 09/06/2017

Pour fêter l'arrivée de l'été, la SLVie Vallespir organisera cette année encore la journée Guinguette. Le programme complet vous sera communiqué ultérieurement. Pensez à consulter le site internet de la CMCAS Aude Pyrénées-Orientales régulièrement.

JOURNÉE PLEIN AIR

LAC DE LA CAVAYÈRE, CARCASSONNE

10
SEPT.
2017

ACTIVITÉ
LIMITÉE À
50 PERS.



📍 RDV : au lac à 11h30

📅 Date limite d'inscriptions : 01/09/2017

Pour nos amis pêcheurs, s'il y en a, ils se retrouveront de bonne heure autour du lac pour pêcher le repas de midi ! Pour les autres participants, ils se retrouveront autour du repas tiré du sac en plein air près du parc accrobranche. L'après-midi, pour ceux qui le désirent, il y aura possibilité de grimper aux arbres, de faire du ski nautique pendant 1h ou du paddle sur le lac. Pour tous les autres, un moment de détente ou une promenade peut être envisageable. Rien n'est imposé, tout est proposé ! Les tarifs seront individualisés à l'inscription en fonction des choix de chacun.

FÊTE DE LA CMCAS

GRUISSAN CAMPING « CAMPÉOLE »

DU 15
AU 17
SEPT.
2017



📍 RDV : Horaires et lieux de départs à venir.

📅 Date limite d'inscriptions : 15/08/2017

- Vendredi soir accueil des bénéficiaires du bivouac ados. Samedi matin : activités sportives, activités pour les ados.
- Samedi après-midi : activités familiales, adultes, enfants permettant aux électriciens-gaziers et leurs familles de se retrouver et de profiter dans la convivialité de moments de détente et de fraternité.
- Dimanche matin : sorties et activités culturelles pour tous. Fin de la fête vers 15h.

FLYZONE LÉZIGNAN

8
OCT.
2017

ACTIVITÉ
LIMITÉE À
20 PERS.



📍 RDV : sur place à 15h

📅 Date limite d'inscriptions :
29/09/2017

JEUNES
AGENTS

+15 ANS

Venez découvrir une activité peu connue mais qui mérite son attention car elle permet de voler dans un milieu sécurisé sans la peur du vide. Équipé d'un vrai parachute cet après-midi permettra de vous retrouver en dehors du lieu de travail et facilitera l'échange et le partage. La soirée pourra se prolonger autour d'un bon repas sur place au restaurant ou à votre convenance.

KARTING RIVESALTES

DANS
L'ÉTÉ



📍 RDV : Horaires et lieux de départs à venir.

JEUNES
AGENTS

Cet été venez vous défier en famille ou entre amis sur les circuits de karting. Trois rendez-vous sont à noter : à Perpignan, à Carcassonne et le dernier sera le challenge karting lors de la fête de la CMCAS mi-septembre. Plus d'informations sont à venir, pensez à vous tenir informés.

SÉJOUR - CIRCUIT 8 JOURS

IRLANDE

MAI
2018

DOCUMENTATION
COMPLÈTE DISPONIBLE
SUR VOS ANTENNES



📍 RDV : Horaires et lieux
de départs à venir.

📅 Date limite d'inscriptions :
15/06/2017

Circuit en Irlande 8 jours / 7 nuits au départ de l'aéroport de Perpignan (vol direct). Venez découvrir les paysages magiques et sauvages, les falaises, les côtes découpées surplombant la mer, les lacs, les villages, les pubs...

Visite d'une distillerie, découverte du Connemara, de Dublin. Soirée au théâtre national : spectacle alliant théâtre, mimes, musiques et chants traditionnels. Pension complète boissons incluses au repas, hébergement hôtel***, transport en bus avec guide accompagnateur francophone pendant tout le circuit. Dossier du séjour consultable à la CMCAS et sur chaque antenne. Prix fixé pour un minimum de 35 personnes. Premier versement à l'inscription (139,50€)

▶ 1 395€

Attention! Rappel

Toutes les activités présentées dans ce magazine, sont sujettes à modifications, alors pensez à vous tenir régulièrement informés sur le site Internet de votre CMCAS Aude-Pyrénées-Orientales !

www.aude-pyrenees-orientales.cmcas.com

Pour tout renseignement ou inscriptions aux activités CMCAS précédentes, contactez vos Techniciens Accueil-Conseil au :

04 68 58 92 03

ACTIVITÉS CCAS

WEEK-END ÉCONOMIE SOCIALE ET SOLIDAIRE

SAINT-CYPRIEN

DU 25
AU 27
MAI
2017



Fêtons l'Économie Sociale et Solidaire !

Au programme : visites de fermes, concert, marché de producteurs, stands, ateliers créatifs et scientifiques, projection de documentaires et de films, pièce de théâtre « La Coopérative », échanges tout au long du week-end...

☎ 04 68 21 44 12

📍 RDV : Centre de vacances CCAS de St-Cyprien.

PHILO FORAINE

SAINT-CYPRIEN

17
JUN
2017



Spectacle inédit d'Alain Guyard, philosophe «Faut-il le faire bien ou se faire du bien ?» : Il déroule le fil d'une pensée pendant le temps d'un spectacle où son personnage, entre ironie et autodérision vise à dévisser la statuare imposante du maître-à-penser, gourou ou intellectuel poseur, pour inviter les gens simples à la danse de l'âme - ce qui, pour Platon, est l'autre nom de la philosophie...

Site Internet : www.camplong.com/estivales

☎ 04 68 21 44 12

📍 RDV : Centre de vacances CCAS de St-Cyprien.

ALTRIMAN MATEMALE

DU 7
AU 9
JUILLET
2017



☎ 04 68 30 60 50

📍 RDV : Centre de vacances
CCAS de Matemale.

Triathlon de montagne en Pyrénées, l'Altriman est conçu pour vous dépasser, vous surpasser, vous émerveiller. Sans aucun doute, la course la plus dure au monde ! L'inscription aux courses découvertes et à destination des jeunes est gratuite ! Pour vous inscrire, appelez le 07 69 21 57 51.
Site Internet : www.altriman.com

EMBRASEMENT DE LA CITÉ

CARCASSONNE

14
JUILLET
2017



📍 RDV : Départs en bus des centres de vacances
CCAS d'Estagel, Verzeille, St-Cyprien, Camplong
et Sainte-Marie.

Pour le 14 juillet, départs en bus à partir des centres mentionnés, direction le site Marius Caussé de Carcassonne ! Au programme : pot d'amitié, spectacle, pique-nique, départ pour l'embrasement de la Cité Médiévale de Carcassonne et feu d'artifice !

FESTIVAL CINÉ-RENCONTRES

PRADES

DU 15
AU 23
JUILLET
2017



📍 RDV : Ville de Prades.

Projections de films avec présence d'invités, échanges avec des cinéastes, et places à tarif privilégié pour les bénéficiaires des IEG !
Site Internet : www.cine-rencontres.org

FESTIVAL DU FILM D'AVENTURES

MATEMALE

DU 24
AU 28
JUILLET
2017



Atelier tout public : faire un film sur smartphone, exposition cinéma, atelier cinéma 6/8 ans et projections de films en présence d'invités tout au long de la semaine !

☎ 04 68 30 60 50

📍 RDV : Centre de vacances
CCAS de Matemale.

FESTIVAL DE THÉÂTRE

ESTAGEL

DU 2
AU 6
AOÛT
2017



La commune d'Estagel organise son festival du théâtre avec au programme des ateliers de chant, de théâtre, des concerts, expositions, cafés-concerts... Avec des places pour les pièces de théâtre réservées aux bénéficiaires des IEG !
Site Internet : www.estagel.fr/fr/actualite/74260/jours-theatre

☎ 04 68 64 80 00

📍 RDV : Centre de vacances
CCAS d'Estagel.

CAMPLONNADES

COMMUNE DE CAMPLONG

04
AOÛT
2017



Activités et expositions en journée, dégustation des vins de Camplong, repas festif et concert des Goulamask ! Petits et grands, il y aura de l'animation pour tous !

📍 RDV : Départs en bus des centres de vacances CCAS de St-Cyprien, Verzeille, Estagel, Matemale et Sainte-Marie.

ÉCONOMIE SOCIALE ET SOLIDAIRE : PIÈCE DE THÉÂTRE ET DÉBAT

ESTAGEL, SAINTE-MARIE, SAINT-CYPRIEN

7, 8
OU 9
JUIL.
2017



☎ 04 68 64 80 00
04 68 80 46 06
04 68 21 44 12

📍 RDV : Centre de vacances CCAS d'Estagel,
Centre de vacances CCAS de Sainte-Marie,
Centre de vacances CCAS de St-Cyprien.

Pièce de théâtre «La Coopérative» jouée par la compagnie LE PAS DE L'OISEAU : Spectacle joyeux au cœur de la société, La coopérative raconte la complexité du chemin vers un autre modèle d'entreprise. Suivie de débats sur le thème de l'Économie Sociale et Solidaire avec J.-P. Milésy, militant de l'économie sociale et solidaire depuis près de 40 ans, en ayant notamment été directeur de la SCOP et Président du Collège Coopératif.

ADOS'RABLES

COMMUNE D'ESTAGEL

27
JUILLET
2017

18
AOÛT
2017



☎ 04 68 64 80 00 📍 RDV : Départs en bus des centres
de vacances CCAS de St-Cyprien, Verzeille,
Camplong, Matemale et Sainte-Marie.

Panel d'activités pour les ados de 14/17 ans de 15h à 23h sur le stade de la commune d'Estagel. Ouvert aux ados des CT, de la CMCAS, des colonies en cours sur les différents sites et aux ados de la commune d'Estagel pour partager des moments d'amitié !

VISA POUR L'IMAGE

PERPIGNAN

DU 4
AU 8 SEPT
2017



☎ 04 68 21 44 12

📍 RDV : Centre de vacances
CCAS de St-Cyprien

Ateliers de production d'œuvres multimédia, conférences, visites guidées d'expositions sur le festival... Venez vous émerveiller devant le fruit du travail des artistes !

RENTRÉE 2017

Quelle activité extraordinaire de lire ! Lire pour le plaisir et partager ce plaisir. La magie de la lecture surgit, comme un génie, dès les premières pages d'un livre. Nous proposons à tous les enfants et adolescents de 0 à 17 ans un abonnement annuel subventionné par la CMCAS.

Pour vous abonner vous devez :

- 01 - Choisir la revue (attention un seul abonnement par personne).
- 02 - Demander et remplir le bulletin d'inscription à vos Techniciens Accueil-Conseil au 04 68 58 92 03 ou le télécharger via le site Internet de la CMCAS.
- 03 - Joindre le chèque correspondant au montant de l'abonnement.
- 04 - Déposer le tout à votre SLVie ou à une des antennes de la CMCAS.

Date limite d'inscription : 31 août 2017
Renseignements : 04 68 58 92 03

Tranche	T1	T2	T3	T4	T5	T6 (Non ayants droit)
Popi	9 €	17 €	27 €	38 €	46 €	54 €
Tralalire	10 €	20 €	32 €	45 €	55 €	64 €
Pomme d'Api	9 €	18 €	30 €	42 €	51 €	59 €
Les belles histoires	10 €	20 €	33 €	47 €	57 €	66 €
Mes premiers J'aime lire	10 €	20 €	33 €	47 €	57 €	66 €
J'aime lire + CD	10 €	20 €	33 €	47 €	57 €	66 €
Astrapi 6 mois	9 €	17 €	28 €	40 €	48 €	56 €
Images doc	10 €	20 €	33 €	46 €	56 €	65 €
I love English for kids	10 €	20 €	32 €	45 €	55 €	64 €
Okapi 6 mois	9 €	17 €	28 €	40 €	48 €	56 €
Je bouquine	10 €	20 €	32 €	45 €	55 €	64 €
I love English	10 €	20 €	32 €	45 €	55 €	64 €
Phosphore	10 €	20 €	33 €	46 €	56 €	65 €
Les dossiers de l'actualité	6 €	12 €	19 €	26 €	32 €	37 €

LE SPORT SUR ORDONNANCE



Le sport sur ordonnance est une nouveauté au niveau national. Il est possible pour un médecin, depuis le 1^{er} Mars 2017, de délivrer sur ordonnance la pratique d'un sport à un patient.

À qui s'adresse cette pratique ?

Le sport sur ordonnance est prescriptible dans le cas d'une affection longue durée (ALD). Une ALD est une maladie dont la gravité et/ou le côté chronique entraîne un traitement prolongé et une thérapie coûteuse. Cela peut être par exemple un AVC, un cancer, une mucoviscidose, la maladie d'Alzheimer...

Pourquoi une telle démarche ?

Les bienfaits du sport sur la santé n'étant plus à démontrer, il apparaît qu'une pratique adaptée à chaque cas d'ALD est positive. En prenant le traitement du cancer du sein chez la femme,

il a été constaté qu'une pratique sportive hebdomadaire de 3h réduit de 20% le risque de récurrence. Au-delà de 9h par semaine, cela peut aller jusqu'à 50%. Le fait de faire en plus de cela un sport adapté à chaque cas permet d'avoir de meilleurs résultats. Toujours dans le cas du cancer du sein chez la femme : la boxe, l'escrime ou l'aviron sont conseillés.

Comment est-elle mise en place ?

Le sport comme « approche thérapeutique non médicamenteuse » est une démarche pertinente et qui se verra être efficace. Ses limites résident principalement dans le fait que les pratiques sportives ne seront pas prises en charge par l'assurance maladie. Le système finan-

cier est encore à définir et à appliquer au niveau national. Toutefois, des systèmes locaux existent déjà depuis plusieurs années. C'est le cas de Strasbourg où la démarche est lancée depuis 2012 déjà. Au fil des années, ils ont développé leur propre système de tarification solidaire avec une gratuité la première année. D'autres villes ont également leur propre système, c'est maintenant à l'État de s'inspirer de ces différents modèles pour une harmonisation nationale. À long terme, le sport sur ordonnance permettra au patient ainsi qu'à la Sécurité Sociale d'être gagnants grâce à une diminution (voir un arrêt total) de la prise médicamenteuse.

PLUS D'INFOS ?
Contactez
Camille Clément
à la CMCAS
APO

Les APS à la CMCAS

ACTIVITÉS SPORTIVES NARBONNE (au gymnase Rossini)

IME LES HIRONDELLES :

Activité le lundi et le mardi de 13h30 à 15h30.
Ainsi que du mardi au vendredi de 9h30 à 11h30.

JU-JITSU : Entente Narbonne Sport.
Activité le lundi de 19h à 20h.

SELF-DÉFENSE : Entente Narbonne Sport.
Activité le lundi de 20h à 21h30.
Le mardi de 18h à 20h30. Le mercredi de 19h30 à 20h30.
Le samedi de 17h à 19h.

JUDO ENFANT :

Entente Narbonne Sport.
Activité le mercredi de 14h à 16h et le samedi de 14h à 17h.

TAÏSO-GYM :

Entente Narbonne Sport.
Activité le jeudi de 20h30 à 21h30.

COMITÉ SPORT ADAPTÉ :

Activité le vendredi de 14h à 18h.

FOOT EN SALLE : Responsable Brice Serra.
Activité le jeudi de 17h15 à 19h30.



LES BIENFAITS DU SPORT SUR LA SANTÉ

En France, 48% de la population pratique une activité physique et sportive. Globalement, 3/4 des Français ne sont pas assez actifs (+/- 8000 pas/jour contre les 10 000 pas préconisés par l'Organisation Mondiale de la Santé). Pourtant le sport apporte des bienfaits sur la santé non-négligeables :

- 1 Sensation de bien-être.
- 2 Meilleure qualité de sommeil.
- 3 Avoir une bonne condition physique.
- 4 Protège contre la survenue des maladies cardiovasculaires.
- 5 Protège contre certains cancers.
- 6 Réduis le risque de diabète.
- 7 Facilite la stabilité de la pression artérielle.
- 8 Aide au maintien du poids de forme et peut réduire les risques d'obésité.
- 9 Réduis le risque de lombalgies.
- 10 Lutte efficacement contre le stress, la dépression, l'anxiété.
- 11 Améliore le processus de vieillissement et protège contre la perte d'autonomie.



✓ ASTUCES !

Si vous n'êtes pas encore prêts à passer le cap pourquoi ne pas commencer en douceur ? Garez-vous plus loin ou descendez une station plus tôt pour marcher plus, prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur (ou l'escalator). **Chaque initiative pour bouger est un pas de plus vers une meilleure santé !** Le sport, lorsqu'il est pratiqué en groupe, est un excellent moyen de créer des liens avec les autres. Pensez à vous renseigner pour trouver un sport qui vous corresponde, il deviendra peut-être **une passion !**

ACTIVITÉS SPORTIVES CARCASSONNE (au complexe Marius Caussé Côte Buffon)

QI GONG : Responsable d'activité Serge MARSON.
Activité le mercredi de 16h30 à 17h30.

SALLE MUSCULATION :
Responsable d'activité Jacques SALVAT.

GYM DOUCE : Responsable d'activité Maryvonne LOSTAL.
Activité le jeudi de 17h30 à 18h15.

MULTI-SPORTS Section Loisirs :
Responsable d'activité Didier GERMAIN.
Activité le jeudi de 18h30 à 22h.



ESCALADE :

Club Alpin Français et Pyrénéiste Aude de Carcassonne
3 fois par semaine en fonction des âges (mardi soir, mercredi après-midi et samedi matin).

➕ **Pour avoir des détails sur chaque activité et s'y inscrire, veuillez entrer en contact avec un de nos Techniciens Accueil-Conseil du pôle proximité de votre CMCAS.**

LA CMCAS APO S'EST ENGAGÉE



Les organismes sociaux ont fait le choix d'accueillir cet hiver des réfugiés en provenance de la grande opération de démantèlement de Calais.

C'est un choix évident en accord avec nos valeurs fondatrices : Solidarité, Dignité, Justice que les élus de la CMCAS Aude Pyrénées-Orientales se sont engagés, malgré un environnement hostile, d'accueillir ces réfugiés. C'est ainsi que la CMCAS APO, depuis le mois de novembre, a hébergé sur les centres de vacances CCAS des jeunes éthiopiens qui ont fui la guerre, les persécutions de leur pays.

Ce sont donc 62 jeunes qui ont été répartis avec bienveillance, humilité et humanité sur les centres de Bolquère et de Sainte-Marie. C'est une équipe d'encadrement socio-éducative de la CCAS qui a pris en charge ces jeunes sur Bolquère et c'est l'Association de l'ACAL (Association Catalane d'Aide aux Libérés) qui a les suivis sur Sainte-Marie.

Il est évident que ces accueils n'ont pas été simples car il a fallu affronter quelques commentaires et attaques xénophobes, les craintes des habitants de ces communes. Néanmoins, il est fort de constater l'élan de solidarité des bénévoles qui se sont spontanément proposés pour donner

des cours, des vêtements... Ces semaines passées au sein des centres de vacances leur ont permis de se reposer, de se soigner, de se reconstruire et d'entamer les démarches administratives quant à leur demande d'asile soit en Angleterre, soit en France.

La qualité de l'accueil, de l'encadrement mais aussi de l'implication et le professionnalisme de tous les acteurs des Activités Sociales ont été reconnus de tous : Préfecture, services des Directions Générales de l'Action Sociale...

Ainsi, le samedi 25 mars, un tournoi de foot, organisé sur le centre de Sainte-Marie, a permis une nouvelle fois de démontrer l'engagement solidaire et les valeurs humanistes au sein de nos Activités Sociales.

Tous les jeunes ont quitté nos centres depuis le 31 mars. Pour les plus chanceux, ils ont pu retrouver leurs familles en Angleterre, pour les autres, un nouveau départ se prépare dans les centres d'accueils en France.

Découvrez sur la chaîne des **Activités Sociales Youtube**, le film réalisé par la CCAS, « **Revivre Ensemble** » qui retrace l'histoire de cette aventure humaine.

PARTENARIAT AVEC LE MÉMORIAL DU CAMP DE RIVESALTES

Le Mémorial de Rivesaltes, à Salses-le-Château (Pyrénées-Orientales) est un véritable outil de conservation de la mémoire, mais aussi un outil d'étude sur tous les mouvements de population dans le monde.



Le camp de Rivesaltes a été tour à tour le **principal camp d'internement du sud de la France** pour les républicains espagnols, juifs étrangers et tsiganes, dépôt de prisonniers de guerre et lieu de relégation des harkis.

Construit au milieu des vestiges des baraquements, témoin du triste destin de plus de **60 000 personnes**, le Mémorial, bâtiment contemporain hors du commun, est un espace de référence de l'histoire de France du XX^{ème} siècle.

Son architecture, pensée par l'architecte Rudy Ricciotti, plonge dans une atmosphère particulière propice au lieu : en monolithe de béton, le bâtiment, à la fois enfoui et surgi

de la terre dégage une détermination calme et silencieuse au milieu des baraquements. **Un lieu de mémoire qui s'ancre dans un passé, propice au recueillement et à la sérénité.**

Notre partenariat nous permet d'accéder à des visites et conférences « Mémoires et engagements » dispensées par des historiens ou chercheurs du CNRS (Centre National de la Recherche Scientifique). Dans un contexte politique et social compliqué, ces conférences prennent une dimension particulière car elles font référence aux plus sombres moments de notre histoire nationale, et nous permettent d'appréhender encore mieux les problématiques malheureusement très actuelles du déplacement des populations.



NOUVEAU SITE INTERNET À L'HORIZON



En 2017, le nouveau site Internet de votre CMCAS va faire peau neuve. Objectif : mettre l'information et les activités sociales à la portée du plus grand nombre.

Un site entièrement repensé !

Interface épurée, adaptée notamment à la lecture sur tablettes et smartphones, navigation plus fluide et ergonomie plus intuitive : l'architecture du site a été revue de fond en comble pour s'adapter aux usages d'aujourd'hui. Véritable portail d'information et d'activité en synergie avec le travail de proximité mené par les travailleurs des SLV, il présente de façon plus claire et plus didactique les missions de la CMCAS et offre un agenda visuel des événements que nous organisons. Sans oublier une galerie photos mise en avant à la consultation plus évidente. Avec cette nouvelle

version nous nous dotons d'un outil de communication beaucoup plus clair et performant.

Nous espérons que vous apprécierez ce travail collégial mené main dans la main avec l'agence Defacto, sans manquer bien sûr de nous faire remonter vos avis. Lecteurs, à très bientôt sur la toile.

Le site web a été pensé pour s'adapter sur tous les supports de lecture : smartphone, tablettes, ordinateurs...

Le Responsive Design s'invite pour votre confort.



AGENDA

Le nouveau site se dote d'un **calendrier dynamique** et facile à utiliser qui vous permet de voir en un seul coup d'œil les événements du mois. Une fois cliqués les évènements se présenteront sous forme de fiche avec un descriptif complet, la date, l'heure et la catégorie ainsi qu'une localisation sous Google Maps. Grâce à la possibilité de partage sur Google Calendar et Ical cette nouvelle fonctionnalité vous aidera à planifier votre agenda en toute simplicité.



AGENDA

MARS 2017

L	MA	ME	J	V	S	D
27	28	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

- 14 LES ENCHANTEURS
- 14 CIRQUE ARLETTE GROSS
- 14 10^h PRINTEMPS DES POÈTES
- 17 FESTI PLANÈTE
- 18 LES SORTIES À VÉLO DE LA SECTION MOTO DE LILLE



ACTUALITÉS

Dans cette rubrique nous allons vous présenter l'actualité sociale, avec une barre de partage afin que vous puissiez la partager sur les réseaux sociaux.

ACTIVITÉS

Directement lié au calendrier et présenté sous forme de fiches, vous aurez accès en un seul coup d'œil à l'activité qui vous intéresse.

VIDÉOS RÉCENTES

MÉDIAS

- TOUTS NOS MAGAZINES
- NOTRE BIODIAS
- TOUTES NOS VIDÉOS

PERMANENCES

- ANTENNE CMCAS
- SLVIE
- MUTUEL

Vidéos récentes :

Grâce à notre chaîne Youtube partagé sur le site, nous allons pouvoir vous présenter notre activité sous un autre jour avec un aspect plus humain et plus convivial. Nous nous mobilisons pour peu à peu monter en puissance sur ce média.

Médias :

Dans cette zone spécialement dédiée aux médias vous pourrez feuilleter la nouvelle mouture du magazine « Cers et Tramontane » et accéder à notre bibliothèque de document à télécharger ainsi qu'à toutes les vidéos partagées.

Permanences :

Antennes CMCAS, SLVie, mutuelle des industries électriques et gazières... Parce que nous nous voulons toujours plus près des bénéficiaires, nous vous invitons à retrouver dans ces rubriques le bon contact en fonction de vos besoins.

LIVRES DU MOMENT



L'AMIE PRODIGIEUSE Elena Ferrante

Naples, fin des années cinquante. Deux amies Elena et Lila, vivent dans un quartier défavorisé de la ville, leurs familles sont pauvres et, bien qu'elles soient douées pour les études, ce n'est pas la voie qui leur est promise. Lila, la surdouée abandonne rapidement l'école pour travailler avec son père et son frère dans leur échoppe de cordonnier. Elena, elle, est soutenue par son institutrice, qui pousse ses parents à l'envoyer au collège puis, plus tard au lycée, comme les enfants des familles aisées. Durant cette période, les deux jeunes filles se transforment physiquement et psychologiquement, s'entraident ou s'en prennent l'une à l'autre. Leurs chemins parfois se croisent et d'autres fois s'écartent avec pour toile de fond une Naples en ébullition, violente et dure. Des chemins qui les conduiront, non sans ruptures ni souffrances, à l'aube de l'âge adulte. **Formidable voyage dans Naples et dans l'Italie du boom économique. L'amie prodigieuse trace le portrait de deux héroïnes inoubliables, qu'Elena Ferrante traque avec passion et tendresse jusqu'au plus profond de leur âme.**

Sélection de Claudie Cahuzac, Bibliothèque Perpignan.

Le Thriller
qui a captivé
5 00 000
lecteurs !

TE LAISSER PARTIR Claire Mackintosh

Un accident tragique - Un passé impossible à effacer. Un soir de pluie à Bristol. Un petit garçon qui échappe à la vigilance de sa mère. Une voiture qui surgit... et un chauffard qui s'enfuit. En dépit de l'obstination de l'équipe d'enquêteurs, pas une piste. Rien. Ce bref instant a suffi à transformer en cauchemar l'existence de Jenna. Aurait-elle pu empêcher la tragédie. Pour elle, il n'y a plus qu'une solution, tout quitter. Va-t-elle pouvoir oublier la souffrance de cette nuit de novembre, dans ce cottage isolé où elle se réfugie sur la côte désolée du pays de Galles ? Le chagrin et la douleur vont-ils s'estomper ou le passé va-t-il la rattraper provoquant une cascade de répercussions dramatiques.

Claire Mackintosh a passé douze ans dans les forces de Police qu'elle a quitté en 2011 pour devenir journaliste indépendante et consultante en médias sociaux avant de se consacrer à l'écriture.

Sélection de Claudie Cahuzac, Bibliothèque Perpignan.



SE SOUVENIR DES JOURS DE FÊTE Christian SIGNOL

« Il faut se souvenir des jours de fête où nous avons été heureux et tout faire pour les revivre un jour... » 1939. L'orage qui gronde au loin sonne la fin des années d'insouciance. À Toulouse comme ailleurs, les hommes qui refusent de voir grandir leurs enfants dans une Europe soumise aux nazis s'engagent et partent pour le front. Beaucoup n'en reviendront pas. D'autres, comme Étienne, prisonniers en terre ennemie, se retrouvent ballottés de camps en camps, toujours plus rudes à chaque tentative d'évasion. Au pays, les femmes ne baissent pas les bras. Méлина, qui vient de mettre au monde, un petit garçon, est persuadée que pour revoir un jour son mari, elle doit se montrer digne de lui. Confiant leur enfant à un couple d'amis, elle s'engage dans la lutte et rejoint la Résistance... **Après Nos si beaux rêves de jeunesse, cette vaste fresque qui nous entraîne des bords de la Garonne à la Prusse orientale, est un hymne à la vie, à la liberté et à l'espérance. Vous n'êtes pas prêts d'oublier Étienne et Méлина, ce jeune couple qui se bat avec la folle certitude que rien ni personne ne pourra jamais les séparer.**

Sélection de Claudie Cahuzac, Bibliothèque Perpignan.

5 ÉVÈNEMENTS DE FIN D'ANNÉE



1



4



2



5



3

FÊTE DE LA CMCAS

📅 15, 16 et 17 septembre

📍 Camping Campéole « La Côte des Roses » à Narbonne-Plage

NOËL DES PENSIONNÉS

📅 12 décembre

📍 Lieu à venir, renseignez-vous auprès de votre CMCAS !

ARBRE DE NOËL

📅 📍 Le 3 décembre à Perpignan

📅 📍 Le 9 décembre à Carcassonne

📅 📍 Le 16 décembre à Narbonne

TOURNOI NATIONAL DE PÉTANQUE EN TRIPLETTES

📅 Le 8, 9 et 10 septembre

📍 Centre de vacances
CCAS de St-Cyprien

Inscriptions en Séjour vert, réservation directe sur CCAS.fr pour l'hébergement et la restauration.

30€
/TRIPLETTE

GRAND RASSEMBLEMENT DU CYCLOTOURISME

📅 Du lundi 11
au vendredi 15 septembre

📍 Centre de vacances CCAS
de Matemale

5 circuits journaliers
en Cerdagne-Capcir
Inscriptions en Séjour vert,
réservation directe sur CCAS.fr
pour l'hébergement
et la restauration

Contact :
Philippe Bailly 04 68 58 92 01

100€
5 JOURS

Projet **EDUCATIF** des Électriciens et Gaziers

PORTES OUVERTES
sur les colonies de vacances

tous les parents
sont invités !

le samedi 17 juin
de 9h30 à 12h

sur le centre de vacances
CCAS de Saint-Cyprien (66)

Plus d'informations sont à venir, pensez à vous tenir régulièrement
informés sur le site Internet de votre CMCAS !

www.aude-pyrenees-orientales.cmcas.com

Je signe
POUR
les Activités Sociales de l'énergie

