



# Cers et Tramontane

CMCAS - AUDE - PYRÉNÉES ORIENTALES

n°37  
*Novembre*  
2017

**LIVRET DÉTACHABLE**  
des séjours et activités à venir P.9

**Pensez à faire la MISE À JOUR**  
**DE VOS DROITS ! P.17**

**NOVEMBRE, Moi(s)**  
**sans tabac ! P.22**



## ACTUALITÉ



06



La Camieg fête ses 10 ans

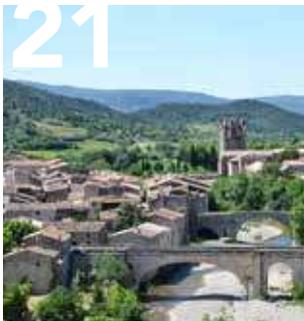
## ACTIVITÉS



Vos activités à venir en livret détachable !



09



## INFORMATION

Profitez de nos partenaires !



## INFORMATION 04

Le soutien scolaire | Quels papiers administratifs garder ?

## ACTUALITÉ 06

La camieg fête ses 10 ans

## LES PERMANENCES 08

Horaires et lieux des permanences de SLVies et Camieg

## ACTIVITÉS 09

Les séjours à venir | Les séjours d'hiver à Matemale

Séjours à Estagel | Activités à venir | Théâtre et Cinéma

## INFORMATION 17

Mise à jour de vos droits sur ccas.fr

## PRÉVENTION 18

Assurances : de la nouveauté !

## PORTRAIT 20

Honorons nos centenaires !

## INFORMATION 21

Profitez de nos partenaires !

## SANTÉ 22

Novembre, MOI(S) SANS TABAC !

## CULTURE 23

Livres du moment

## 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 Editorial :** Franck RICORT, Marie-Christine BEYLEIX-MOISAN, Bernard ESTELLON, Alain BELMAS, Patricia CHATENET, Pierre RATIER et Yann THEVENON**Comité de Rédaction :** Cédric SARDA, Luc GOMEZ, Marie-Christine BEYLEIX-MOISAN, Mélody MOISSET-BRUAND, Olivier CORDESSE, Isabelle CAFFENNE, Carol GARCIA, Alain PUJOL, Roland BOUILLET, Chloé BORONAT, Claudie CAHUZAC**Réalisation graphique :** Agence Defacto**Crédits photos :** photothèque CMCAS, photothèque CCAS, Didier DELAINE**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.apo@asmeg.org**Site Internet :** www.cmcas-apo.fr

# ÉDITO

## Il n'y en a jamais assez pour les puissants de ce monde

Le Président Macron a promis aux plus fortunés deux réformes particulièrement juteuses. La refonte de l'Impôt Sur la Fortune (ISF) et la création d'une taxe unique sur les revenus issus du capital. Des mesures qui représentent un gain de pouvoir d'achat de 5 milliards d'euros pour les plus fortunés selon le Ministère des Finances.

L'ISF sera supprimé et remplacé par l'IFI (Impôt sur la Fortune Immobilière) qui taxera seulement la richesse immobilière. Cette mesure, ciblée sur les 1% plus riches, est censée orienter l'investissement des plus fortunés vers les activités productives et risquées. Elle répond à la fameuse « théorie du ruissellement » selon laquelle les revenus des plus fortunés financent l'investissement et l'emploi des « gens qui ne sont rien ».

En fait, les études statistiques montrent que la croissance des inégalités nuit à l'efficacité du système productif. Pire, le nouvel IFI proposé par le gouvernement exonère de fiscalité la détention d'actions, d'obligations, mais aussi les fonds placés à l'étranger ou utilisés pour acheter des biens de luxes (yachts, voitures de luxe, etc.). Ainsi, les fonds dégagés par la collectivité pourront se retrouver dans la consommation somptuaire des plus riches ou fructifier dans le paradis fiscal de leur choix. **Quant à la hausse de la CSG, tous les travailleurs et retraités sont concernés par cette hausse de 1,7%.**

La compensation pour les salariés du privé (Chez nous AREVA, CEA, Total, etc.) se fera par étapes, sans que l'année 2018 ne soit intégralement compensée. Pour les salariés des IEG et des Mines, la facture s'annonce lourde : 1,7% de CSG et 1% d'inflation donne moins 2,7% de salaire, **soit la suppression d'un NR pour toutes et tous dans les IEG !**

**Concernant les moyens bénévoles les propositions des employeurs sont très loin de la réponse aux besoins affichant une baisse de plus de 30% de ce qui est**



**actuellement consommé.** Les moyens bénévoles dans les activités sociales, c'est surtout le temps qui permet aux élus et aux bénéficiaires de faire fonctionner leurs Activités Sociales (élus dans les conseils d'administration, en SLVie, convoyages, encadrements de séjours, etc.). **Réduire d'autant les moyens c'est directement s'attaquer aux Activités Sociales des IEG et aux salaires socialisés !**

Avec cette proposition, les employeurs font le choix de la dégradation avec la fermeture des SLVies, des antennes d'accueil, l'éloignement des CMCAS, la baisse des offres CMCAS et CCAS de vacances, de solidarité, de loisirs... Les enjeux sont de taille, nous sommes sur une urgence absolue de nous mobiliser pour défendre un modèle social unique, qui prône des fondamentaux en termes de repos, de solidarité, de loisirs et de protection sociale adaptés aux besoins.

Je terminerai cet éditorial en rappelant la nécessité de **voter** pour les prochaines élections de CMCAS. Cet acte citoyen démontre votre **attachement aux œuvres sociales**, qui, depuis plus de 70 ans, appartiennent intégralement au salaire socialisé des agents de l'énergie.

**Cédric Sarda**  
Président de la CMCAS  
Aude Pyrénées-Orientales

# LE SOUTIEN SCOLAIRE



**NOUVEAUTÉ :**  
Cours E-learning

## Un droit pour tous les enfants de notre CMCAS.

Luc GOMEZ - octobre 2017



Depuis leurs créations nos organismes sociaux ont toujours été préoccupés par les questions d'éducation, particulièrement celle de nos enfants.

Fils d'enseignants de l'éducation nationale, je sais combien il est important que les enfants soient suivis et soutenus par leurs parents pour éviter le décrochage scolaire.

Sensible aux demandes des familles, après un premier partenariat local de soutien scolaire avec ACADOMIA, notre CMCAS s'est inscrite par la suite dans l'offre nationale mise en place par le

comité de Coordination des CMCAS en partenariat avec la société DOMICOURS.

Cette offre vient d'être renouvelée pour la période 2017/2020 et est effective depuis le 1<sup>er</sup> septembre. Elle s'adresse aux familles d'agents des IEG ayant des enfants de 6 à 20 ans, scolarisés en cycle primaire et/ou secondaire.

L'aide au soutien scolaire comporte des avantages pédagogiques visant à prévenir l'échec scolaire et permettre à l'enfant de s'épanouir tout au long de son parcours (primaire, collège, lycée). Les enseignements sont adaptés aux besoins de l'enfant (perfectionnement des connaissances, méthodologie de travail, préparation à un examen, approfondissement d'une langue étrangère...).

Nouveauté cette année, la possibilité de suivre des cours en ligne (e-learning) avec ou sans professeur. Ce dispositif a pour objectif de permettre à tous les enfants d'agents, quelle que soit leur zone géographique, d'accéder au

soutien scolaire sous forme numérique en ayant à disposition des contenus pédagogiques ou en faisant appel à un intervenant dans un créneau horaire dédié. Il ne se substitue pas à l'offre de cours à domicile (en présence d'un professeur) mais constitue une nouvelle réponse pour tous.

L'aide au soutien scolaire comporte également des avantages financiers. Les cours à domicile et les cours en ligne ont fait l'objet d'une négociation tarifaire et font l'objet d'une prise en charge partielle par le Fonds de l'Action Sanitaire et Sociale selon le coefficient social du bénéficiaire.

Les cours à domicile sont subventionnés sur les 20 premières heures de cours et les cours en ligne sur la base d'un abonnement annuel forfaitaire. Seuls les cours à domicile ouvrent droit à un avantage fiscal (50 % de crédit d'impôt).

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à contacter les antennes de votre CMCAS.

# QUELS PAPIERS ADMINISTRATIFS GARDER ?

La durée de conservation des documents dépend de leur période de validité et du délai imparti pour agir en justice. Voici les règles pour faire le tri dans la paperasse.

**1 AN**

- Ordonnances
- Facture de téléphone
- Certificat de ramonage

— Taxe foncière et d'habitation (à conserver jusqu'à la fin de l'année au titre de laquelle l'imposition est due)

*Pensez aussi à encaisser les chèques au plus tard un an et huit jours après leur émission.*

**2 ANS**

- Factures de gaz et d'électricité
- Factures d'eau (4 ans si le prestataire est public)
- Attestation d'entretien annuel des chaudières

- Remboursement maladie et maternité
- Avis de capital décès (2 ans à compter du décès)
- Documents liés aux prêts (conserver 2 ans après la dernière échéance)

**3 ANS**

- Contravention (trois ans à compter de la condamnation)
- Remboursements des cotisations d'allocations familiales

**4 ANS**

- Impôts sur le revenu et preuves du paiement des impôts

**10 ANS MINIMUM**

- Charges de copropriété et correspondances avec le syndic
- Procès-verbaux des assemblées de copropriété

**5 ANS**

- Quittances de loyer
- Relevés de compte, virements, prélèvements, remises de chèques ou d'espèces, talons de chèque

- Pièces utiles pour réclamer le paiement du salaire ou des indemnités de licenciement

## CAS PARTICULIERS

- Contrat de location** : à garder cinq ans après la fin du bail
- États des lieux, inventaire du mobilier, reçu de la caution** : jusqu'au remboursement de celle-ci
- Titre de propriété d'un logement** : jusqu'à la revente
- Factures de prothèses** : durant toute leur utilisation

## À VIE

- Contrat de mariage
- Jugement de divorce, d'adoption
- Acte de reconnaissance d'un enfant
- Documents liés aux biens apportés ou acquis lors du mariage, par donation ou legs
- Testament, succession
- Bulletins de salaire, contrats et certificats de travail, allocations chômage
- Diplômes
- Remboursements, indemnités journalières et pièces médicales liées à un accident du travail
- Titres de paiement : de la pension de retraite
- Carnet de vaccination, carte de groupe sanguin, carnet de santé de l'enfant, certificats et examens médicaux, radios, livret de famille
- Acte d'état civil

## CÔTÉ ASSURANCES

### À CONSERVER...

- Deux ans** : quittances, avis d'échéance, preuves de règlement, correspondances
- Deux ans après la résiliation** : contrats d'assurance véhicule et habitation
- Durée du contrat + dix ans** : assurance vie et assurance décès
- À vie** : pièces d'un dossier d'accident corporel

*Pensez à conserver les justificatifs de l'existence de tous vos biens (photos, bons de garantie, rapports d'experts...) et les preuves de leur valeur (factures d'achat, de réparation...). Et pour protéger vos documents de l'incendie, d'une inondation, ou pour vous faire rembourser en cas de vol, pensez à en déposer un double chez un proche ou dans un coffre-fort électronique, service de stockage sécurisé de fichiers, en général accessible en ligne, assuré par un organisme de confiance.*

# LA CAMIEG FÊTE SES 10 ANS

Créée par décret fin mars 2007, la Camieg protège 522 000 personnes, vous et votre famille, sur tout le territoire.

L'organisme commence à fonctionner au 1<sup>er</sup> janvier 2008 avec seulement 39 agents, il en compte aujourd'hui 250. En 10 ans, les équipes ont œuvré à la qualité du service qui vous est rendu et à l'efficacité de la Camieg. Leur travail et leur engagement ont permis qu'en seulement une décennie, la Camieg se hisse au niveau des autres grands régimes d'assurance maladie.



Pour Gilles Canqueteau, président du conseil d'administration :

« Au fil des ans, le régime a démontré qu'une caisse de sécurité sociale pouvait être financièrement équilibrée et proposer une politique de santé innovante et ambitieuse. »

## DES RÉSULTATS ATTEINTS QUE VOUS JUGEZ SATISFAISANTS

D'abord quelques chiffres.

» **12,5 millions** de décomptes sont payés par an (en - de 5 jours quand vous utilisez votre carte Vitale).

» L'accueil téléphonique reçoit plus de **350 000 appels** par an.

» **15 000 dossiers administratifs** sont traités chaque mois et **97 %** d'entre eux le sont en - de **7 jours**.

» Les équipes de la Camieg répondent à **120 000 courriels** chaque année, la réponse est apportée sous **48 heures** dans **97 % des cas**.

» **220 points d'accueil** vous sont proposés partout en France, en Corse et dans les DOM.

» **2 500 permanences** sont tenues par an.

### ENQUÊTE

Ces bons résultats, vous êtes nombreux à les constater. En effet, une enquête auprès de **6 000 assurés** a été menée fin 2016 :

- ✓ **90 %** des répondants se disent satisfaits du service rendu par la Camieg
- ✓ **87 %** ont une bonne image de l'organisme
- ✓ **87 %** « a confiance en la Camieg »
- ✓ **81 %** déclarent que l'organisme « a des équipes compétentes »

Par ailleurs, la période 2012-2016 a récemment fait l'objet d'une mission de l'Igas (Inspection générale des affaires sociales) à la demande du Ministère de la santé. L'Igas souligne « un bilan positif », marqué « par une action résolue des services de la Camieg ». « Tant en termes d'amélioration

de la qualité de service que de modernisation de la politique de prévention, la Camieg a mis en œuvre de nombreux efforts pour exercer ses différentes missions ». L'Igas met enfin en avant l'atteinte des objectifs fixés à la Camieg par l'État, et la maîtrise des coûts de gestion.

## UNE MISSION DE SERVICE PUBLIC, UN ORGANISME SOLIDAIRE ET RESPONSABLE

Protégés par un régime de Sécurité sociale, vous êtes couverts quels que soient votre âge, vos revenus et votre état de santé. Les plus fragiles ne sont pas oubliés puisque les bénéficiaires de la part complémentaire seule ouvrent droit au régime tenant compte de leurs faibles ressources. De plus, des parcours attentionnés sont développés par la Camieg pour vous accompagner à certains moments de votre vie, plus sensibles (attente d'un enfant, embauche au sein des IEG, passage à la retraite...).

**En tant qu'organisme de Sécurité sociale, la Camieg a une mission de service public. Des valeurs fondamentales d'efficacité et d'égalité sont donc au cœur de son action :**

**QUALITÉ** du service rendu

**ACCESSIBILITÉ** de ses services

**NEUTRALITÉ** et **ÉGALITÉ**  
de traitement entre  
les assurés

**CONTINUITÉ** des activités

**FIABILITÉ** des données

## DES ENGAGEMENTS POUR DEMAIN

Vous le voyez, après 10 années de fonctionnement, le bilan est positif et les résultats obtenus, comparables à ceux des autres grands organismes d'assurance maladie. La Camieg n'arrêtera pas là ses efforts, elle s'engage auprès de vous à continuer à progresser.

Vous apporter un service performant, être à votre écoute, vous informer au moment opportun, vous proposer de plus en plus de démarches à effectuer en ligne, continuer à vous aider à préserver votre santé et celle de vos proches... Autant de leitmotivs qui sont au centre du travail de l'organisme et de ses personnels, aujourd'hui, et pour les années à venir.

Mais la Camieg, c'est aussi la volonté de contribuer à l'amélioration de la santé et de la qualité de vie des bénéficiaires. Des actions de prévention locales sont mises en place par les responsables des **17 antennes régionales** et une quarantaine de chargés de projet prévention. **En 2016, vous avez été 19 000 à participer aux 640 actions organisées !**



## HORAIRES ET LIEUX DES PERMANENCES DU 4<sup>ÈME</sup> TRIMESTRE 2017

Les permanences Action Sanitaire et Sociale ont lieu sur les antennes sur RDV en téléphonant au **04 68 58 92 03**.  
Toutes les permanences suivantes ont lieu sous réserve d'indisponibilités et/ou d'impondérables, dans quels cas vous en serez informés sur le site [www.cmcas-apo.fr](http://www.cmcas-apo.fr) et sur vos antennes.

### SLVies

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
SLVie Côte Radieuse et Vermeille (Institution de Saint-Cyprien)	Le jeudi de 9h à 11h30
SLVie La Narbonnaise (Site de Rossini)	Le jeudi de 9h à 11h45
SLVie La Carcassonnaise (Antenne Castelnaudary)	Les 13/11/17 et 11/12/17 de 8h30 à 12h et de 13h30 à 15h
SLVie La Carcassonnaise (Site de Prat Mary)	Les 21/11/17 et 19/12/17 de 9h à 12h
SLVie Haute-Vallée (Site d'Axat)	Les 02/11/17 et 07/12/17 de 10h à 12h et de 13h30 à 15h
SLVie Aspres-Roussillon (Site de Dalbiez)	Le mardi de 14h30 à 16h30
SLVie Agly (site de Rivesaltes)	Les 07/11/17, 21/11/17, 05/12/17 et 19/12/17 de 8h30 à 12h
SLVie Vallespir	Les 08/11/17 et 13/12/17 de 9h à 12h

### CAMIEG\*

Point d'accueil	Adresse	Horaires	Dates
Perpignan	96, avenue de Prades (locaux de la CMCAS)	À partir de 10h sur RDV	16/11/17 et 07/12/17
Carcassonne	Complexe Marius Caussé rue Côte Buffon (locaux de la CMCAS)	À partir de 10h sur RDV	14/11/17 et 05/12/17
Narbonne	Immeuble l'Espadon 1, avenue Gustave Eiffel (locaux de la CMCAS)	À partir de 10h sur RDV	03/11/17, 17/11/17, 01/12/17 et 15/12/17
Rivesaltes	EDF - 20, avenue Frédéric Mistra (réservé aux agents du site)	À partir de 10h sur RDV	20/11/17 et 11/12/17

\*Veuillez à prendre RDV au moins 48h avant le jour de la permanence (jours ouvrés) en appelant le n° indiqué.

Contactez notre répondeur au 04 30 63 07 10 (prix d'un appel local depuis un poste fixe) ou écrivez-nous à [languedoc\\_accueil@camieg.org](mailto:languedoc_accueil@camieg.org) en indiquant votre nom, prénom, n° de sécurité sociale, n° de téléphone et le lieu de la permanence souhaitée.  
Un conseiller CAMIEG vous recontactera rapidement afin de fixer avec vous une heure de RDV.

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

## Les activités & séjours à venir

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



Afin de se rapprocher toujours plus de vos attentes et de vos besoins, votre CMCAS a repensé la grille de calcul du coefficient social pour la nouvelle année.

**Voici la nouvelle grille de calcul de votre tranche de participation aux activités qui prendra effet au 1<sup>er</sup> janvier 2018 :**

Tranche	T1	T2	T3	T4	T5	T6
Coef	<12530	<17000	<21830	<26500	<41000	>41001

Pour rappel, voici la grille effective jusqu'au 31 décembre 2017 :

Tranche	T1	T2	T3	T4	T5
Coefficient	<10600	De 10601 à 14500	De 14501 à 19350	De 19351 à 27500	> 27501



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.cmcas-apo.fr](http://www.cmcas-apo.fr)

# LES SÉJOURS D'HIVER À MATEMALE



## WEEK-END RAQUETTES :

16 DÉC  
06 JAN  
13 JAN

> LA JOURNÉE  
16€/PERS

17 DÉC  
07 JAN  
14 JAN

> LA DEMI-JOURNÉE  
10€/PERS

- > **Inscription et règlement** pour l'activité auprès du centre pour l'activité (12 pers)
- > **Location** de draps (période GLA) et petits déjeuner à réserver auprès du centre
- > **Inscription** pour l'hébergement sur internet code JPC

## DÉCOUVERTE DU SNAKE-GLISS :

(LUGES ATTACHÉES LES UNES AUX AUTRES)

16 DÉC  
06 JAN  
13 JAN

À PARTIR  
DE 18H00

> 10€/PERS  
pour l'activité et suivant  
le lieu de l'activité  
5€ pour le forfait



- > **Inscription et règlement** pour l'activité auprès du centre pour l'activité (10 pers)
- > **Location** de draps (période GLA) et petits déjeuner à réserver auprès du centre
- > **Inscription** pour l'hébergement sur internet code JPC

## LES SÉJOURS «PASSION» :

2 SESSIONS

« Raquettes et Balnéo »

14 JAN > 21 JAN  
OU 21 JAN > 28 JAN

2 SESSIONS

« Ski Rando »

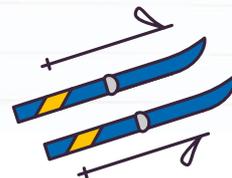
28 JAN > 04 FÉV  
OU 11 MARS > 18 MARS

2 SESSIONS

« A la découverte  
du travail du bois »

14 JAN > 21 JAN  
OU 21 JAN > 28 JAN

> **Séjours en pension complète** :  
inscription sur internet  
ou auprès de votre CMCAS.



### PENSEZ AU RESTAURANT D'ALTITUDE POUR VOS JOURNÉES SKI !

Bénéficiaires, vous avez la possibilité de vous restaurer sur le restaurant d'altitude La Calmazeille à la station de Formigueres au prix de 10€/pers sous simple présentation de la Carte Activ ! Vous devez au préalable vous présenter à l'accueil du centre de Matemale pour réserver les repas. Pensez aussi que vous pouvez bénéficier de réductions sur les forfaits ski et louer du matériel sur le centre !



# 4 SÉJOURS À ESTAGEL

DÉCOUVREZ UN TERRITOIRE AU TRAVERS DE TOUS SES PATRIMOINES...



1  
Pour vous, un territoire et ses habitants se définissent à partir de leur histoire ? Venez explorer les hauts lieux des Pyrénées-Orientales, encore en France et si proches de l'Espagne.

100€ / SEMAINE / PERSONNE

14/01 > 21/01  
25/02 > 04/03  
25/03 > 01/04  
**2018**

21/01 >  
28/01  
**2018**

2  
Vous êtes particulièrement sensible aux formes et aux couleurs, laissez-vous émerveiller par l'art catalan et les œuvres des peintres qui, comme vous, ont été éblouis par les lumières éclatantes qui habitent toute la région de teintes incomparables.

150€ / SEMAINE / PERSONNE



01/04 >  
08/04  
**2018**



3  
Vous êtes gourmand et pour vous bon rime avec authentique ? Les produits que vous savourerez proviendront directement des producteurs locaux pour une découverte unique des saveurs catalanes.

100€ / SEMAINE / PERSONNE

28/01 > 04/02  
18/03 > 25/03  
**2018**

4  
À la sortie de l'hiver, réveillez votre corps en douceur : massage, gym douce et bains chauds. De quoi vous relaxer avant l'arrivée de l'exubérant et semillant printemps !

390€ / SEMAINE / PERSONNE



## LOTO

### CARCASSONNE

2  
DÉC.  
2017

ACTIVITÉ  
LIMITÉE À  
160 PERS.



La SLVie de Carcassonne vous propose de se retrouver tous ensemble pour une soirée récréative ! Accueil : 20h30, début du loto : 21h15. Sur place vous trouverez des boissons fraîches, des crêpes et des oreillettes. Tarif : 10 € les 4 cartons. 1 carton est offert pour tout achat à l'avance dans vos antennes !

📍 RDV : CMCAS de Carcassonne à 20h30

📅 Date limite d'inscriptions : 01/12/17

		LOTO Carcassonne - samedi 2 décembre										
		Familles en couple					Familles monoparentales					Non ayant droit
Tranche		T1	T2	T3	T4	T5	T1	T2	T3	T4	T5	
Participation		10€					10€					10€

## REPAS DE LA SLVIE VALLESPİR

### ARLES-SUR-TECH

3  
DÉC.  
2017



Comme chaque année la SLVie Vallespir vous proposera une journée conviviale de fin d'année. La date n'étant pas définie à l'heure de mise sous presse, un courrier spécifique sera adressé à tous ses ressortissants. Le rendez-vous se fera à partir de midi au Centre de Pleine Nature de la Batllia à Arles-sur-Tech pour un repas qui sera prolongé, l'après-midi, par une animation musicale. Venez donc profiter d'un moment de convivialité, d'amitié et de bonne humeur !

📍 RDV : 12h au Centre de Pleine Nature de Batllia

📅 Date limite d'inscriptions : 24/11/2017

		Repas de la SLVie Vallespir - dimanche 3 décembre					
		Adultes					Non ayant droit
Tranche		T1	T2	T3	T4	T5	
Participation		20€					35€

## ARBRE DE NOËL

### PERPIGNAN

3  
DÉC.  
2017



Noël approche ! La CMCAS vous invite à vous retrouver en début d'après-midi et à partager un moment convivial autour du Spectacle «TITO : un Singe en Hiver», d'une séance de cinéma «COCO» et d'un goûter ! Les enfants pourront s'émerveiller devant la venue du Père Noël qui leur distribuera le cadeau qu'ils ont choisi il y a peu de temps...

📍 RDV : 13h30 au Palais des Congrès de Perpignan

📅 Date limite d'inscriptions : Aucune

## GOÛTER À L'ANTENNE DE THUIR

### THUIR

7  
DÉC.  
2017

ACTIVITÉ  
LIMITÉE À  
100 PERS.



📍 RDV : 14h au club-house  
du stade Eugène Ribère

📅 Date limite d'inscriptions :  
05/12/17

L'antenne de Thuir vous convie à une après-midi récréative et dansante, accompagnée d'un goûter.

## ARBRE DE NOËL

### CARCASSONNE

9  
DÉC  
2017



📍 RDV : 14h au gymnase  
Marius Caussé (Côte  
Buffon) à Carcassonne

📅 Date limite d'inscriptions :  
Aucune

C'est bientôt Noël, et pour patienter votre CMCAS vous convie avec vos enfants à une après-midi conviviale et remplie de bonne humeur autour du spectacle «La Chanson de Renart» et de nombreuses surprises et animations ! Un goûter et une distribution des cadeaux choisis par les enfants sont prévus au programme !

## NOËL DES PENSIONNÉS

### GRUISSAN

12  
DÉC.  
2017

ACTIVITÉ  
LIMITÉE À  
585 PERS.



📍 RDV : 11h45 au Palais  
des Congrès de Gruissan

📅 Date limite d'inscriptions :  
20/11/17

Qu'il est bon de se retrouver lors des fêtes de fin d'année ! Venez donc profiter d'une célébration de plus pour goûter à l'ambiance chaleureuse de cette journée ! Un pot de bienvenue vous attend à 11h45, suivi d'une prise de parole des élus de votre CMCAS, du repas convivial et d'une après midi dansante animée par Buggy and Co !

► **Coupon-réponse (reçu par courrier) à retourner à votre CMCAS avant le 20 novembre**

		Noël des pensionnés - mardi 12 décembre									
		Adultes					Monoparentaux				
Tranche		T1	T2	T3	T4	T5	T1	T2	T3	T4	T5
Participation				10€					10€		

## REPAS DE NOËL

### SAINTE-MARIE

14  
DÉC.  
2017

ACTIVITÉ  
LIMITÉE À  
100 PERS.



RDV : Institution CCAS  
de Sainte-Marie  
le 14/12/17 à 11h30

Date limite d'inscriptions :  
30/11/17

Venez participer au traditionnel et convivial repas de Noël organisé par l'ensemble des sections utilisatrices de Sainte-Marie ! Apéritif, repas dansant animé pendant toute l'après-midi, tombola et rencontre avec le Père Noël sont au rendez-vous.

Repas de Noël à Sainte Marie - jeudi 14 décembre												
	Familles en couple					Familles monoparentales					Non ayant droit	
Tranche	T1	T2	T3	T4	T5	T1	T2	T3	T4	T5		
Participation			35€					35€			38€	

## ARBRE DE NOËL

### NARBONNE

16  
DÉC  
2017



RDV : 14h à la salle des fêtes (salle BAUDIS)  
de Narbonne-Plage (avenue du Théâtre)

Noël est bientôt là et votre CMCAS a pensé à tout ! Venez profiter d'une après-midi conviviale et remplie de bonne humeur autour du spectacle «La Chanson de Renart» et de nombreuses surprises et animations ! Il y aura même un goûter de Noël et la distribution des cadeaux choisis par les enfants !

## RÉVEILLON JEUNES AGENTS À LA MONTAGNE

### MATEMALE

DU  
30 DÉC  
AU  
1 JAN.

ACTIVITÉ  
LIMITÉE À  
40 PERS.



RDV : Accueil du centre  
CCAS de Matemale le  
30/12/17 à 8h30

Date limite d'inscriptions :  
27/11/17

Seul ou en famille, que diriez-vous d'un petit réveillon à la montagne et entre jeunes ? 3 jours en pension complète à Matemale avec activités à la carte ! Ski ou snowboard à la journée, raquettes sur les pistes balisées du domaine, Espace Aquatique de Matemale... Location de matériel prise en charge par la CMCAS (sauf pour invités extérieurs). Réveillon de fin d'année au centre de Matemale !

Réveillon Ski à Matemale - 30 décembre et 1 <sup>er</sup> janvier												
	Familles en couple					Familles monoparentales					Non ayant droit	
Tranche	T1	T2	T3	T4	T5	T1	T2	T3	T4	T5		
Adultes			97€					97€			97€	
Enfants			49€					49€			49€	
Forfait ski/j	4€	8€	12€	17€	21€	4€	8€	12€	17€	21€	24€	
Forfait piscine/j			2,50€					2,50€			5€	

JEUNES  
AGENTS

## SOIRÉE ST-SYLVESTRE

### SAINTE-MARIE

DU  
31 DÉC  
AU  
1 JAN.

ACTIVITÉ  
LIMITÉE À  
100 PERS.



📍 RDV : Institution CCAS  
de Sainte-Marie  
le 31/12/17 à 19h30

📅 Date limite d'inscriptions :  
15/12/17

Le plaisir de retrouver familles, collègues et amis pour fêter ensemble la fin de l'année écoulée et l'arrivée du nouvel an ! Soirée de fête, repas aux chandelles, cotillons et champagne. Possibilité de dormir sur place (draps fournis) : à préciser sur votre inscription en observation. Vous pourrez retrouver le menu sur le site de la CMCAS.

► **Prévoir votre petit-déjeuner du 1<sup>er</sup> janvier**

		Soirée Saint-Sylvestre - dimanche 31 décembre										Non ayant droit
		Familles en couple					Familles monoparentales					
Tranche		T1	T2	T3	T4	T5	T1	T2	T3	T4	T5	
Participation		60€					60€					65€

## SÉJOUR RAQUETTES

### MATEMALE

DU 29  
AU 31 JAN.  
2018

ACTIVITÉ  
LIMITÉE À  
25 PERS.



📍 9h30 à l'accueil du centre  
CCAS de Matemale

📅 Date limite d'inscriptions :  
22/12/17

Séjour raquettes en pension complète pour s'oxygéner et se maintenir en forme ! Au programme : 1<sup>er</sup> jour > 11h départ pour une sortie en raquettes avec repas tiré du sac / ou piscine d'eau chaude naturelle (non compris dans le prix du séjour). 2<sup>ème</sup> jour > départ à 9h pour une rando raquettes encadrée par un guide de montagne suivie d'une soirée karakoké et dansante. 3<sup>ème</sup> jour > fin de séjour après le repas du midi

► **Prévoir votre repas froid du 1<sup>er</sup> jour**

		Séjour Raquettes - du 29/01 au 31/01						Non ayant droit
		Adultes						
Tranche		T1	T2	T3	T4	T5	T6	
Participation		91€	91€	95€	97€	99€	100€	101€

## SÉJOUR SKI MONT-BLANC

### MORILLON

DU  
11 AU  
18 MARS.  
2018

ACTIVITÉ  
LIMITÉE À  
25 PERS.



📍 À l'accueil de votre centre de vacances Les Miaux (Le Bon Accueil, 74440 MORILLON) du dimanche après-midi au dimanche soir

📅 Date limite d'inscriptions :  
02/01/17

Une semaine en pension complète pour nous permettre de nous retrouver ! Votre hébergement se fera dans les locaux d'un centre de vacances jeunes : Morillon LES MIAUX. Les forfaits seront pris au jour le jour en fonction de vos envies. Les débutants pourront être encadrés par un moniteur de ski diplômé tous les matins ! Non compris dans le prix : transport, assurance, location du matériel et remontées mécaniques (tarifs de groupe). Pour plus d'informations, contactez Mr TOLSA Francis au 06 07 99 93 43.

		Séjour ski Mont-Blanc - du 11/03 au 18/03										Non ayant droit
		Adultes					Monoparentaux					
Tranche		T1	T2	T3	T4	T5	T1	T2	T3	T4	T5	
Participation		226€					226€					226€

## ACTIVITÉS À VENIR



# Profitez du Théâtre et du Cinéma

DE LA SCÈNE NATIONALE DU GRAND NARBONNE EN 2018 !



Théâtre

### LES 4 SAISONS

📅 Jeudi 25 janvier 2018

📍 Salle Théâtre

🎟 De 2,20€ à 16,10€ **20H**



Théâtre

### CAÍDA DEL CIELO

📅 Mardi 30 janvier 2018

📍 Salle Théâtre

🎟 De 2,20€ à 16,10€ **20H**



Théâtre

### EL BAILE

📅 Mardi 13 février 2018

📍 Salle Théâtre

🎟 De 2,20€ à 16,10€ **20H**



Cinéma

### LES NARBONNAIS AU CINÉMA

📅 Vendredi 16 février 2018

📍 Salle Cinéma

🎟 De 0,80€ à 5,90€ **19H**



Théâtre

### HANSEL ET GRETEL

📅 Samedi 17 mars 2018

📍 Salle Théâtre

🎟 Adultes : De 1,30€ à 9,30€ **15H30**

🎟 Enfants (-12 ans) :  
De 0,60€ à 4,20€



Cinéma

### APRÈS-MIDI CINÉMA NOIR BLANC COULEUR

📅 Mercredi 21 mars 2018

📍 Salle Cinéma

🎟 De 0,60€ à 4,20€ **15H30**



Théâtre

### DORMIR CENT ANS

📅 Samedi 24 mars 2018

📍 Salle Théâtre

🎟 Adultes : De 1,30€ à 9,30€ **15H30**

🎟 Enfants (-12 ans) :  
De 0,60€ à 4,20€



Théâtre

### GEORGES DANDIN OU LE MARI CONFONDU

📅 Jeudi 5 avril 2018

📍 Salle Théâtre

🎟 De 2,20€ à 16,10€ **20H**



Théâtre

### BLOCKBUSTER

📅 Jeudi 3 mai 2018

📍 Salle Théâtre

🎟 De 1,30€ à 9,30€ **20H**



Théâtre

### DU DÉSIR D'HORIZONS

📅 Mardi 19 juin 2018

📍 Salle Théâtre

🎟 De 2,20€ à 16,10€ **20H**

Vous trouverez toutes les informations, synopsis et tarifs en fonction des spectacles et des coefficients sociaux sur le site Internet de votre CMCAS : [www.cmcas-apo.fr](http://www.cmcas-apo.fr).

**ATTENTION** : la date de clôture pour l'ensemble de ces pièces et projections est fixée au **vendredi 24 novembre 2017**, alors réservez vite en appelant un Technicien Accueil-Conseil au 04 68 58 92 03 !



# MISE À JOUR DE VOS DROITS SUR CCAS.FR

Rendez-vous sur **CCAS.fr** ou auprès de vos antennes / SLVies pour la mise à jour de vos informations personnelles.

Elles permettront de calculer vos tarifs pour les activités centralisées et décentralisées que nous allons vous proposer tout au long de l'année !

VOICI LA DÉMARCHE À SUIVRE :

**1** Rendez-vous sur le site **www.ccas.fr** et identifiez-vous à l'aide de votre **n°NIA** et de votre mot de passe

**2** Cliquez sur votre nom en haut à droite et un bandeau défilant va apparaître. Cliquez sur « **mon compte** » puis « **mes informations** »

**3** Cliquez sur le lien présent dans le rectangle noté « **pour mettre à jour vos informations personnelles : cliquez ici** »

**4** Cliquez sur « **acceptez** »

**5** Cliquez sur le carré n°4 « **informations participation financière** » et renseignez vos données personnelles

**6** Cliquez ensuite sur le carré n°6 « **commentaires / résumé de vos mises à jour** » et renseignez en commentaire quel(s) fichier(s) vous allez joindre à cette mise à jour (exemple : ci-joint avis impôts 2017 sur revenus 2016), puis cliquez sur « **valider** »

**7** Le récapitulatif de vos modifications va apparaître à l'écran ; cliquez alors sur « **valider** »

**8** Cliquez ensuite sur « **joindre des justificatifs** »

**9** Descendez la page Internet sur laquelle vous êtes renvoyé et cliquez sur « **joindre un justificatif** » en bas à droite du rectangle nommé « **joindre les justificatifs pour les informations participation financière** »

**10**

Une fenêtre nommée « **pièces justificatives** » va s'ouvrir. Choisissez alors le document que vous souhaitez joindre (RIB / Fiche de paie / Avis d'imposition) et sélectionnez votre fichier sur votre ordinateur en cliquant sur « **choisissez un fichier** ». Une fois le fichier chargé, cliquez sur « **valider** ».

**11**

Un message de police bleue doit apparaître : « **Merci, vous avez envoyé avec succès la pièce justificative de type 'document joint' à votre CMCAS. À bientôt.** ». Vous pouvez alors quitter votre espace personnel, le tour est joué !

Vous trouverez également un courrier explicatif de la démarche par votre Président de la CMCAS APO Cédric Sarda et un tutoriel photo sur le site [www.cmcas-apo.fr / informations & évènements / mise à jour de vos droits sur CCAS.fr](http://www.cmcas-apo.fr/informations&evènements/mise_à_jour_de_vos_droits_sur_ccas.fr)

Si vous rencontrez des difficultés ou souhaitez faire la démarche avec nous, n'hésitez pas à venir nous rencontrer sur vos antennes ou à nous appeler au **04 68 58 92 03** !



# ASSURANCES : DE LA NOUVEAUTÉ !

Découvrez ici toutes les dernières actualités de votre Direction Prévoyance et Assurances.



## LES PERSONNES

### L'IDCP

L'IDCP est un contrat de prévoyance facultative assurant les personnes (l'ouvrant droit et ses ayants droit, conjoint, enfants et ascendants à charge) contre les risques **décès** et **invalidité** toutes causes, **décès** et/ou **infirmité** accidentelle selon les dispositions contractuelles.

Il se **cumule** au régime de prévoyance obligatoire mis en place en 2009.

Contrat à garanties optionnelles, il offre également un choix de **rentes** étendues (conjoint, éducation et survenance handicap enfant).

**Mise à jour des assiettes de cotisations**  
La cotisation IDCP et les prestations sont fondées sur le traitement mensuel brut de l'adhérent (salaire ou pension) plus communément appelée « assiette ». L'assuré ouvrant droit a donc tout intérêt à mettre à jour cette assiette.



### CONSEILS POUR METTRE À JOUR L'ASSIETTE DE COTISATIONS IDCP :

- 1 **L'assuré ouvrant droit est en activité de service**, toute évolution de sa situation professionnelle doit être déclarée à la direction Prévoyance-Assurances IDCP par l'envoi de la copie du dernier bulletin de paie. La cotisation mensuelle et toute indemnisation éventuelle seront ajustées en fonction de la nouvelle assiette. Le salaire national de base fait l'objet de mises à jour régulières et automatiques.
- 2 **L'assuré ouvrant est retraité ou en devenir**, il doit adresser son dernier bulletin de pension afin que l'assiette de cotisations corresponde à sa situation. L'assiette est mise à jour tous les ans au 1<sup>er</sup> avril en fonction de l'indice INSEE

Cette année la nouveauté vous permet de bénéficier d'un simulateur pour l'IDCP depuis le 16 août 2017 ! Il se trouve en ligne sur le site [www.ccas.fr](http://www.ccas.fr) dans l'onglet assurances ou à partir de votre espace Activ'. Il vous permet de vous aider à choisir les garanties de l'offre en fonction de votre situation et de faciliter la modification ou la souscription d'un contrat à

l'aide d'un récapitulatif imprimable contenant tout l'éventail des garanties et les formulaires à compléter dûment et renvoyer à la CCAS Direction Prévoyance Assurances (Immeuble René le Guen, CCAS Direction Prévoyance et Assurances, 8 rue de Rosny, BP 629 - 93104 MONTREUIL CEDEX).

Si vous avez des questions sur l'IDCP, nous sommes à votre écoute du lundi au vendredi de 9h à 17h au 0 800 005 045 (service et appel gratuits).



## Contrat CMSR

Afin de répondre à une attente forte des salariés, les partenaires sociaux de la branche des IEG se sont accordés pour améliorer significativement le niveau des remboursements de frais de santé des salariés en créant la Couverture Supplémentaire Maladie des salariés de la branche (CSM) depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2011.

Les fédérations syndicales ont donc décidé de construire, grâce à la contribution des activités sociales, une Couverture Supplémentaire Maladie des Retraités (CSMR) de la branche qui prend effet en même temps que celle des salariés depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2011.

Cette année, une nouvelle structure de cotisations des adhérents est mise en place : formule « isolé » ou « famille », qui

sera progressive et directement proportionnelle au coefficient social tout en maintenant l'exonération de la cotisation pour les adhérents dont le coefficient social est inférieur à 10 520€. Il y a une prise en charge de 60% de la cotisation par la suite, qui évolue de manière linéaire jusqu'à la valeur plafond. Cette valeur plafond est fixée en fonction du montant des cotisations d'assurance et conduit à une prise en charge maximale de 85% de la cotisation par les adhérents concernés. Les réductions complémentaires en cas d'affiliation aux contrats Obsèques, Dépendance ou IDCP sont toujours d'actualité.

Pour tout renseignement complémentaire, contactez le 0 800 005 045 (service et appel gratuits).

## LES BIENS

### Contrat Chasse 2017-2018



Le contrat chasse est ouvert aux bénéficiaires en âge d'adhérer. Les garanties s'appliquent au cours ou à l'occasion de la chasse (depuis le moment où l'assuré quitte son domicile pour se rendre sur les lieux de chasse jusqu'à son retour). Vous bénéficiez de garanties obligatoires en responsabilité civile, protection pénale et recours (29,90€). Deux options facultatives destinées à protéger vos chiens et/ou fusils de chasse complètent votre contrat. Cette année, il vous est désormais possible de souscrire pour un seul chien !

Si vous souhaitez plus de renseignements ou souscrire à ces garanties, contactez le 0 970 809 770 (service et appel gratuits).

### Assurance scolaire 2017-2018

Avec l'assurance scolaire, l'enfant est couvert 24h/24 et 7j/7 pour les accidents corporels qu'il subit pendant toutes ses activités scolaires et extra-scolaires (maison, loisirs, trajet scolaire, voyage en France et à l'étranger).

Bénéficiez de garanties indispensables pour le même tarif que l'année 2016-2017, 13,41€ par an. L'option « vol avec agression » est cette année à 10€/an au lieu de 12€/an l'an passé !

Familles nombreuses, profitez d'une dégressivité du tarif à partir du 2<sup>ème</sup> enfant (assurance scolaire et option) suivant votre composition familiale !



Toutes les informations sont disponibles sur le site [www.ccas.fr](http://www.ccas.fr) !

Famille de 2 enfants    Famille de 3 enfants    Famille de 4 enfants

Tarif 2 <sup>ème</sup> enfant	-10%	-10%	-10%
Tarif 3 <sup>ème</sup> enfant		-20%	-20%
Tarif 4 <sup>ème</sup> enfant			-30%

# HONORONS NOS CENTENAIRES !

## *Françoise Mattera*

Le 9 juillet 1917 Madame Françoise MATTERA est née à Casablanca, aînée de 4 sœurs.

Elle est veuve depuis 2013 et son époux, agent EDF comme chef d'usine pendant toute sa carrière, était en coopération au Maroc. De cette union sont nés 5 filles et 1 garçon. Il y a cinquante ans, la famille a construit une maison à St-Estève et y a passé des jours paisibles lors de congés avant de s'y installer définitivement pour une retraite bien méritée.

Afin de rendre hommage à cette centenaire, la CMCAS et le Réseau Solidaire (Gérard ANGLES, Roland BOUILLET) lui ont rendu visite le 8 juillet 2017, avec un bouquet de fleurs et une enveloppe, pour lui souhaiter un joyeux anniversaire !

*Nous exprimons encore tous nos vœux à Madame MATTERA pour de beaux jours, entourée de toute sa famille, enfants, petits-enfants et arrière-petits-enfants.*

Roland BOUILLET  
Réfèrent Réseau Solidaire SLVie AGLY



100  
ANS

# PROFITEZ DE NOS PARTENAIRES !

**Votre CMCAS est partenaire de plusieurs organismes proposant des activités culturelles et de loisirs : visites, sports, spectacles... Vous bénéficiez de tarifs avantageux et/ou de privilèges sur ces prestations, pensez à en profiter en vous munissant de votre Carte Activ !**

## L'INSTITUT JEAN VIGO

Séances de projections bihebdomadaires (mardi et jeudi à 19h10) qui font la part belle aux standards du cinéma mais aussi aux films plus innovants !

Carnet de 10 places à 35€ ou place unitaire à 4,50€

En savoir plus sur l'Institut :

☐ [www.inst-jeanvigo.eu](http://www.inst-jeanvigo.eu)

☎ 04 68 34 09 39



## CHÂTEAU-MUSÉE DE BÉLESTA

En 1983, les habitants de Bélesta découvrent une grotte datée de -4500 avant J.C ! Grâce aux fouilles, le site a livré les restes de l'habitat des divers occupants de la grotte durant plus de 6 000 ans.

La CMCAS a négocié des tarifs réduits pour les visites du musée :

Visite individuelle libre : 3,50 € (au lieu de 4,50 €) avec une gratuité pour les - de 12 ans.

☐ [www.belesta.fr](http://www.belesta.fr)

☎ 04 68 84 55 55



## ABBAYE DE LAGRASSE

Classée monument historique depuis 1923, elle est aussi la plus grande abbaye de l'Aude. Ses bâtiments présentent un catalogue d'architecture de l'époque préromane jusqu'au XVIII<sup>ème</sup> siècle.

Elle est ouverte à la visite de mi-janvier à mi-décembre et accueille régulièrement des manifestations culturelles, concerts, expositions, etc.

Renseignements à l'accueil de l'abbaye : ☎ 04 68 43 15 99.

## LAGUNE PLONGÉE

Ce club de plongée vous propose diverses prestations à des tarifs avantageux sous présentation de votre Carte Activ !

Baptême Adulte en Mer : 38€ (au lieu de 42€), baptême enfant en mer : 33€ (au lieu de 38€) jusqu'à 12 ans, pack Mer Famille (2 adultes + 1 enfant) : 100€, 10% de remise sur toutes nos formations, baptême adulte en piscine : 15€, baptême enfant en piscine : 12€ jusqu'à 12 ans.

☐ 06 13 78 86 11

✉ [info@laguneplongee.com](mailto:info@laguneplongee.com)

☐ [www.laguneplongee.com](http://www.laguneplongee.com)



## CARTE ANCAVTT

(association Tourisme & Loisirs)

L'association Tourisme et Loisirs Languedoc-Roussillon vous propose des réductions tarifaires localement et nationalement dans des domaines aussi divers que les cinémas, les parcs de loisirs, les musées, etc.

11€ la carte individuelle, et 15€ la carte famille ! Elle est disponible dans les 3 antennes de la CMCAS.

☐ [www.ancavtt.com](http://www.ancavtt.com)



## MÉMORIAL DU CAMP DE RIVESALTES

Notre partenariat avec le Mémorial de Rivesaltes à Salses-le-Château vous permet d'accéder à des visites et conférences « Mémoires et engagements » dispensés par des historiens ou chercheurs du Centre National de la Recherche Scientifique. L'architecture du Mémorial vous plonge dans un lieu de mémoire propice au recueillement et à la sérénité. Ne manquez pas de découvrir cet endroit !

# NOVEMBRE, MOI(S) SANS TABAC !

## VERS QUI S'ORIENTER POUR ARRÊTER DE FUMER ?

Les fumeurs disposent aujourd'hui de moyens efficaces pour arrêter de fumer. Certains y parviennent seuls, d'autres ont besoin d'être accompagnés par un professionnel de santé. Retrouvez la carte des consultations d'aide à l'arrêt du tabac sur le site [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr).



## LES SUBSTITUTS NICOTINIQUES SONT-ILS EFFICACES ?

Oui, ils augmentent de 50 à 70% les chances d'arrêt. Quelle que soit leur forme, ils permettent à l'organisme de recevoir la dose de nicotine à laquelle il était habitué avec la cigarette. La durée d'un traitement substitutif nicotinique est de trois à six mois selon les personnes. Il est important que le traitement soit bien dosé.

## Les substituts nicotiniques existent sous différentes formes :

- **LES PATCHS** : à coller sur la peau, ils délivrent à l'organisme une dose constante de nicotine pendant 16h ou 24h au choix.
- **LES GOMMES** : à prendre de manière régulière au cours de la journée ou à la demande lorsque le besoin se fait sentir.
- **LES COMPRIMÉS ET PASTILLES** : à sucer ou à laisser fondre sous la langue, ils se prennent de manière régulière ou à la demande.
- **LES INHALEURS** : à aspirer à la demande ou de manière régulière au cours de la journée.
- **LES SPRAYS BUCAUX** : à pulvériser dans la bouche à la demande ou de manière régulière au cours de la journée. Toutes les formes sont efficaces. Il est conseillé d'associer patchs et formes orales de votre choix, afin d'adapter le dosage de nicotine à votre besoin. À savoir : les substituts sont autorisés pendant la grossesse si vous ne parvenez pas à arrêter de fumer ! Leur utilisation doit cependant se faire sous contrôle médical.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour être remboursé des substituts nicotiniques, il faut avoir une ordonnance comportant exclusivement ces traitements. Vous devrez régler directement votre achat au pharmacien et serez remboursés dans un second temps.

La pharmacie télétransmet la facture à votre Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) ou établit la facture sur une feuille de soins papier, qu'il faut renvoyer avec l'ordonnance à votre CPAM pour être remboursé.



## LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE

Le vapotage peut constituer une aide pour arrêter de fumer ou réduire sa consommation de tabac dans une démarche d'arrêt. Si vous vapotez et ne fumez plus de tabac, vous réduisez vos risques de développer des maladies graves, comme les cancers. Si vous vapotez et que vous continuez à fumer, même en ayant réduit votre consommation de tabac, le risque de développer des maladies liées au tabac persiste. L'utilisation de la cigarette électronique peut constituer une première étape vers l'arrêt complet du tabac mais, pour préserver votre santé, l'arrêt complet du tabac doit rester votre objectif.



Il est recommandé d'utiliser les matériels et e-liquides répondants aux normes AFNOR.

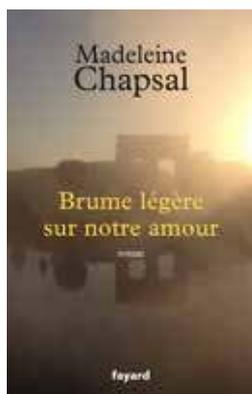
La cigarette électronique n'est pas un produit de santé (médicament ou dispositif médical) et n'est pas prise en charge par l'Assurance Maladie.



DES KITS AIDE ARRÊT DU TABAC SERONT DISPONIBLES SUR VOS ANTENNES ET PERMANENCES DE LA CMCAS.

# LIVRES DU MOMENT

Sélection de Claudie CAHUZAC, bibliothèque de Perpignan



## BRUME LÉGÈRE SUR NOTRE AMOUR Madeleine Chapsal

Cinquante ans et trente années d'amour, les « noces de perle », est-ce que cela va continuer, disons, jusqu'au bout ? C'est la question que se pose à part un couple de parisiens. Roger est architecte, Martine femme au foyer, et c'est en douce que l'un et l'autre vont mettre leur amour à l'épreuve par quelques écarts, cachotteries et diverses tromperies. Le fil d'or de leur entente est-il assez solide pour résister à de telles secousses, ou va-t-il rompre ?

En cours de route, on fait de nouvelles rencontres : un autre couple, une femme souffrant poétiquement d'alzheimer, une jeune séductrice aussi, et l'on randonne sur le plateau de Millevaches.

*Tous incidents qu'expose avec finesse et talent Madeleine Chapsal, l'analyste des passions, dans ce roman doux et violent où bien des couples risquent de se reconnaître...*

*Pour en rire, en pleurer, ou peut-être reprendre espoir, une fois la brume dissipée.*

Prix VSD 2017-09-04

**Prix Michel Bussi  
du meilleur Thriller  
Français**

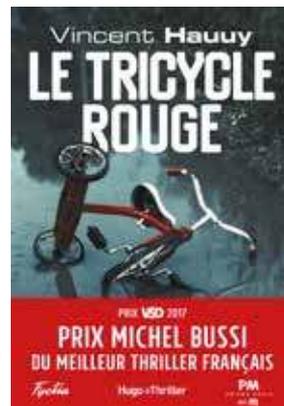
## LE TRICYCLE ROUGE Vincent Hauuy

Noah Wallace est un homme usé, l'ombre du brillant profileur qu'il était jusqu'à ce qu'un accident lui enlève à la fois sa femme et sa carrière.

Mais un appel téléphonique va le contraindre à reprendre du service. Son ami et ex-coéquipier Steve Raymond a besoin de lui. Une carte postale trouvée sur le lieu d'un crime atroce au Canada l'implique directement et le ramène à une série de meurtres commis cinq ans plus tôt.

Tout porte à croire qu'un sérial killer présumé mort, le Démon du Vermont, est de nouveau à l'œuvre. Dans le même temps à New York, la journaliste-blogueuse Sophie Lavallée enquête sur un reporter disparu dans les années soixante-dix.

Et si les deux affaires étaient liées par le même sombre secret ?



## LA FEMME QUI FUIT Anaïs Barbeau-Lavalette

Elle s'appelait Suzanne Meloche et était née en 1926 à Ottawa. Un jour, elle décida, d'une manière radicale de suivre sa propre voie, abandonnant ses enfants.

*Afin de remonter le cours de l'existence de cette grand-mère qu'elle n'a pas connue. Anaïs Barbeau-Lavalette a engagé une détective privée et écrit à partir des indices dégagés. Elle nous confie, à travers le portrait d'une femme explosive, restée en marge de l'histoire, une réflexion d'une intensité rare sur la liberté, la filiation et la création. Un texte en forme d'adresse, directe et sans fard, à celle qui blessa sa mère à jamais.*

# RAPPEL DES ÉLECTIONS

# J'AI ME JE VOTE

*aux élections de ma cmcas*



**VOTE PAR CORRESPONDANCE POUR LES INACTIFS**  
jusqu'au 14 novembre 2017

**VOTE EN LIGNE**  
du 16>22 novembre 2017 jusqu'à 8h

Si vous rencontrez des difficultés sur les procédures de vote,  
rapprochez-vous des antennes de proximité  
de votre territoire APO au **04 68 58 92 03**.