



Cers et Tramontane

CMCAS - AUDE - PYRÉNÉES ORIENTALES

n°38

Janvier
2018

RETOUR SUR LES ÉLECTIONS
de votre CMCAS P.4-5

LIVRET DÉTACHABLE
des activités et séjours à venir P.7-10

Quelle PRÉPARATION PHYSIQUE
avant de skier ? par Fodié DIARRA P.13

ACTUALITÉ



04



Retour sur les élections de votre CMCAS

ACTUALITÉ

04

Retour sur les élections de votre CMCAS

LES PERMANENCES

06

Horaires et lieux des permanences de SLVies et Camieg

ACTIVITÉS



Vos activités à venir en livret détachable !



07

ACTIVITÉS

07

Activités à venir | Séjour ski Mont-Blanc

PORTRAIT

11

100^{ème} Anniversaire d'Émilienne

SANTÉ

12

Remboursements santé : à qui s'adresser ?



SANTÉ

Remboursements santé : à qui s'adresser ?



SPORT

13

Quelle préparation physique avant de skier ?

INFORMATION

14

Retour sur les activités Jeunes Agents de 2017

CULTURE

15

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 Éditorial :** Franck RICORT, Marie-Christine BEYLEIX-MOISAN, Bernard ESTELLON, Alain BELMAS, Patricia CHATENET, Pierre RATIER et Yann THEVENON**Comité de Rédaction :** Cédric SARDA, Mélody MOISSET-BRUAND, Elie SOLA, Chloé BORONAT, Fodji DJARRA, Nathalie BUFFET, Claudie CAHUZAC**Réalisation graphique :** Agence Defacto**Crédits photos :** photothèque CMCAS, photothèque CCAS, Eric RAZ**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 élu : 04 68 58 92 09

E-mail : cmcas.apo@asmeg.org**Site Internet :** www.cmcas-apo.fr

ÉDITO

Le constat.

L'année 2017 s'est terminée et un constat d'évidence apparaît : une **forte dégradation des conditions de vie** des populations, une **inquiétante augmentation des situations de détresse** et des attaques sans précédent sur les salariés. Le gouvernement Macron qui au regard de son allégeance sans faille aux lois de la finance, a décidé de mettre en place de **nombreuses réformes**. Ces dernières visent à augmenter grassement les redistributions des plus riches, et ce, **au détriment des salariés qu'il méprise**. L'énergie, le service public, l'emploi, tout ceci est dans le giron d'une oligarchie qui fait fi des besoins des populations, des situations humaines et des salariés. Elle s'amuse à presser le citron jusqu'au bout afin de **rassasier des appétits financiers sans limite**. Mais dans cette logique purement économique, où est la place des salariés ? Des usagers ? Du service public ? Apparemment cela ne rentre pas dans l'équation de nos dirigeants politiques.

Quant à **l'avenir de l'énergie et de ses outils de production**, entre désinformation et grandes théories, où en sommes-nous des débats écologistes de la très récente COP 21 ? Sur l'un des derniers rapports de la Cour des Comptes, il était largement fait état des coûts de la **filière nucléaire**. Toute l'importance de ce secteur dans notre société où l'on constate que l'électricité est en France parmi la moins chère des pays européens, avec des fournitures et des prestations de haute qualité. Il apparaît nettement que l'électricité produite à partir du **nucléaire est sensiblement moins chère que celle produite à partir du gaz, du fuel, du charbon et de toutes les énergies renouvelables**. Ce rapport confirme également que la concurrence n'est pas de nature à faire baisser les prix. Pire, cette dernière ne vise qu'à **augmenter la facture énergétique des Français**. Si les Français bénéficient encore aujourd'hui d'une énergie la moins chère qu'ailleurs, c'est grâce aux investissements financiers et notamment ceux faits par des générations de citoyens dans l'hydraulique, puis le nucléaire. Il paraît donc logique qu'ils continuent à en bénéficier.

Les enjeux ne devraient donc pas être que sur une **amélioration de la sûreté des centrales** ? Sur le **développement d'outils de production** ? Ils doivent être en capacité à répondre aux besoins de toute la population, en gardant cette notion d'équilibre de production au meilleur coût dans tout l'hexagone. Améliorer la sûreté doit être effectuée par les exploitants et en



premier lieu par EDF. L'atout constitué par le nucléaire, pour être maintenu et conforté, doit s'accompagner d'un **souci permanent de sécurisation, tant sur le plan matériel qu'humain**.

Les sujets sont nombreux et je pourrais également faire état de la casse du système de santé ou de l'abandon des populations en milieu rural, mais il me paraît plus important de valoriser nos luttes, nos résistances, avec des rassemblements massifs des salariés, des retraités et des étudiants pour **refuser ce dictât politico-économique**. Certes, tous les combats n'ont pas été remportés, mais il est important de rappeler que suite aux mobilisations des salariés de l'énergie, les employeurs et le gouvernement ont fait **marche arrière** au mois de juin sur leur projet de remise en cause du statut des électriciens et gaziers ! Oui, la mobilisation collective de classe et de masse paye **toujours** !

Pour finir, un mot sur les élections de CMCAS, qui a permis à près de **80% des électriciens et gaziers** de s'exprimer sur leurs représentants. Dans une période charnière, vous avez ainsi réaffirmé votre attachement et l'importance que vous accordez à la gestion ouvrière et aux nombreuses initiatives des **œuvres sociales**.

Enfin, je souhaite vous adresser à vous et vos familles une **belle année 2018** et qu'elle vous apporte joie et bonne santé. Je souhaite également que nous puissions voir une société plus juste et plus respectueuse se mettre en place pour toutes et tous.

Cédric Sarda
Président de la CMCAS
Aude Pyrénées-Orientales

RETOUR SUR LES ÉLECTIONS DE VOTRE CMCAS AUDE-PYRÉNÉES ORIENTALES

Par Cédric SARDA, Président de la CMCAS APO

Chers collègues,

Le mercredi 22 novembre, se sont achevées les élections de CMCAS. Nous pouvons d'ores et déjà faire un bilan très positif sur la participation importante des électriciens et gaziers. Je tiens à vous remercier très sincèrement pour cet acte citoyen et responsable. Ce moment important de démocratie démontre une fois de plus votre attachement envers les œuvres sociales. Ce nouveau mandat sera d'une durée de 4 ans. Les activités sociales sont notre Salaire différé mais également un outil incontournable d'émancipation sociale, et, vous avez démontré localement avec un taux de participation de presque 78% toute la confiance que vous accordez à vos élus et mandatés ; une élection toutefois particulière dans un contexte tout aussi complexe ; vous avez été nombreux à signaler des dysfonctionnements sur la non réception des plis électoraux et sur l'impossibilité de récupérer auprès du prestataire de vote les codes. En effet, les employeurs avec des complicités non dissimulées, n'ont pas jugés opportun d'ouvrir cette possibilité, privant ainsi certains agents du droit fondamental de vote. À noter également des difficultés d'accès au site Internet permettant le vote électronique. Toutefois, au travers de votre vote confiance, vous avez confirmé votre engagement sur la mise en place d'une politique moderne, orientée sur la proximité, sur la santé et sur l'accès aux activités.



Nationalement, nous sommes à plus de 67% de votants. Fort de ces résultats, les négociations en cours sur l'avenir et les moyens dévolus aux Activités Sociales auront de fait une écoute et une prise en compte des propositions faites par la fédération majoritaire qui sera tout autre auprès des employeurs de la branche. Pour autant, rien n'est gagné, la lutte se construit tous les jours. Le projet des employeurs est clair, une diminution drastique des moyens bénévoles. Nous avons écrit tous ensemble plus de 70 ans d'histoire sociale, mobilisons et imaginons un futur juste, solidaire et novateur.



Les résultats des élections des membres du Conseil d'Administration de la CMCAS Aude Pyrénées-Orientales, rendez-vous démocratique essentiel dans les Activités Sociales de l'énergie, ont été communiqués jeudi 23 novembre 2017. Une nouvelle fois, les électriciens et gaziers, actifs et inactifs, de la CMCAS Aude Pyrénées-Orientales ont répondu présents et ont démontré, malgré la politique menée par le Gouvernement, leur attachement et la défense de leurs Activités Sociales. C'est un fort taux de participation sur nos deux départements où ce sont 2 262 votants, (soit une participation de

presque 78%), qui ont clairement affirmé leur volonté de participer à la gestion et de décider du contenu des Activités Sociales. Ce résultat témoigne de votre ancrage au sein de votre CMCAS. Le nouveau Bureau de CMCAS sera élu au cours du mois de janvier 2018. Je tiens à remercier, au nom du Conseil d'Administration de la CMCAS Aude Pyrénées-Orientales, toutes celles et ceux qui, ces dernières semaines, ont participé à la réussite de ces élections : élus de la CMCAS, des SLVies, militants de toutes fédérations syndicales, ainsi que les personnels.

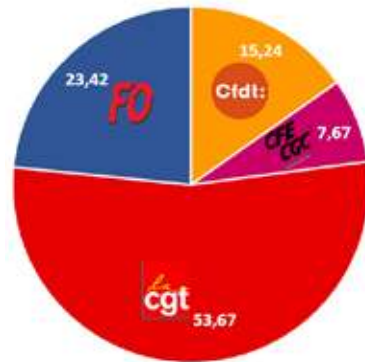
VOTE

LES RÉSULTATS DE LA CMCAS AUDE PYRÉNÉES ORIENTALES SONT LES SUIVANTS :

— Sur — **2 918** INSCRITS > **2 262** VOTES RECENSÉS > — Soit — **77,5%** D'ÉLECTEURS > pour ce mandat totalisant **24 SIÈGES**







ADMINISTRATEURS ÉLUS :

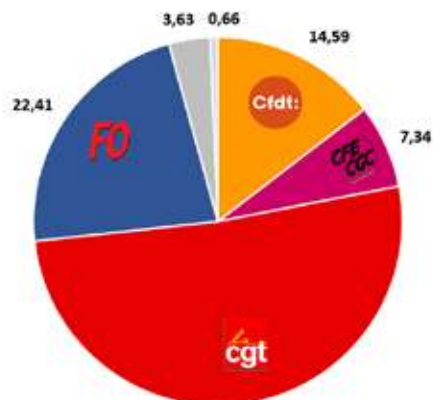
- FO**
 - ▶ ARNAUD José
 - ▶ ASSERE Guy
 - ▶ BOUIS Gilles
 - ▶ CAHUZAC Alain
 - ▶ COMBES Didier
 - ▶ CUESTA Patrick
 - ▶ GERMAIN Didier
 - ▶ GATELAU Francis
 - ▶ GOMEZ Luc
 - ▶ LOSTAL Rolland
 - ▶ POLICARPO Francisco
 - ▶ RASTOUIL Patrick
 - ▶ SARDA Cédric
 - ▶ SOLA Elie
- CGT**
 - ▶ CHATENET Patricia
 - ▶ GALIZZI Raphaël
 - ▶ GENDRE Teddy
 - ▶ MUNOZ André
 - ▶ PASCUAL Eric
 - ▶ RATIER Pierre
- CFDT**
 - ▶ GASC Jérôme
 - ▶ GORGUES Marlène
 - ▶ THEVENON Yann
- CFE-CGC**
 - ▶ ROOSEN Christian



Graphique de répartition des votes des Élections de la CMCAS Aude Pyrénées-Orientales 2017 (en % de votes, sur 2 262 votes totaux)

DÉTAILS DE CES 2 262 VOTES :

 15 BULLETINS NULS	 166 VOTES pour la CFE-CGC Énergies (1 siège obtenu)	 330 VOTES pour la CFDT Chimie Énergie (3 sièges obtenus)
 82 VOTES BLANCS	 507 VOTES pour la FO Énergie et Mines (6 sièges obtenus)	 1 162 VOTES pour la CGT (14 sièges obtenus)



Graphique de répartition des suffrages exprimés pour les différents syndicats des Élections de la CMCAS Aude Pyrénées-Orientales 2017 (en % de votes, sur 2 165 votes exprimés)

HORAIRES ET LIEUX DES PERMANENCES DU 1^{ER} TRIMESTRE 2018

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 et sur vos antennes.

SLVies

Lieux 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 14/06/2018 inclus
SLVie Côte Radieuse et Vermeille (Institution de Saint-Cyprien)	Le jeudi de 9h à 11h30 jusqu'au 14/06/2018 inclus
SLVie La Narbonnaise (Site de Rossini)	Le jeudi de 9h à 11h45
SLVie La Carcassonnaise (Antenne Castelnaudary)	Les 08/01, 12/02, 12/03, 09/04, 14/05 et 11/06 de 8h30 à 12h et 13h30 à 15h
SLVie La Carcassonnaise (Site de Prat Mary)	Les 16/01, 20/02, 20/03, 17/04, 15/05 et 19/06 de 9h à 12h
SLVie Haute-Vallée (Site d'Axat)	Les 04/01, 01/02, 01/03, 05/04, 03/05 et 07/06 de 10h à 12h et 13h30 à 15h
SLVie Agly (site de Rivesaltes)	Les 02/01, 16/01, 30/01, 13/02, 27/02, 13/03, 27/03, 10/04, 24/04, 22/05, 05/06 et 19/06 de 8h30 à 12h
SLVie Vallespir (site d'Arles-sur-Tech)	Les 10/01, 14/02, 14/03, 11/04, 09/05 et 13/06 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	11/01/18, 15/02/18, 15/03/18 et 29/03/18
Carcassonne	Complexe Marius Caussé rue Côte Buffon (locaux de la CMCAS)	À partir de 10h sur RDV	16/01/18, 06/02/18 et 06/03/18
Narbonne	Immeuble l'Espadon 1, avenue Gustave Eiffel (locaux de la CMCAS)	À partir de 10h sur RDV	12/01/18, 09/02/18 et 09/03/18
Rivesaltes	EDF - 20, avenue Frédéric Mistra (réservé aux agents du site)	À partir de 10h sur RDV	15/01/18, 12/02/18 et 12/03/18

*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
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

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

Les activités & séjour à venir



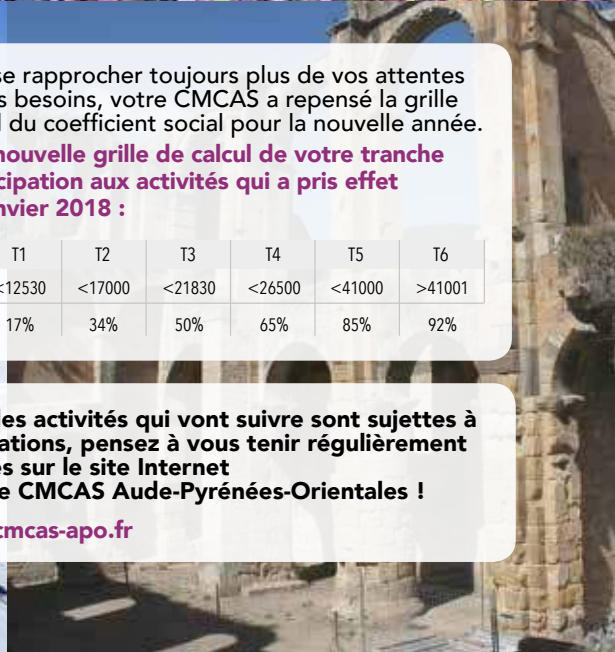
Afin de se rapprocher toujours plus de vos attentes et de vos besoins, votre CMCAS a repensé la grille de calcul du coefficient social pour la nouvelle année.

Voici la nouvelle grille de calcul de votre tranche de participation aux activités qui a pris effet au 1^{er} janvier 2018 :

Tranche	T1	T2	T3	T4	T5	T6
Coef	<12530	<17000	<21830	<26500	<41000	>41001
%	17%	34%	50%	65%	85%	92%

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



VISITE INSOLITE

ALET-LES-BAINS • CAMPAGNE-SUR-AUDE

1^{ER}
MARS
2018ACTIVITÉ
LIMITÉE À
50 PERS.

📍 RDV : Bus aux départs de :
 • Castelnaudary (parking Intersport) à 8h20
 • Carcassonne (ASF ouest parking Intermarché) à 9h15
 • Limoux (Lycée Ruffié) à 10h

📅 Date limite d'inscriptions : 16/02/2018

Nous vous invitons à franchir les portes du temps avec une visite d'Alet-les-Bains, ville élue des Dieux «De Nostradamus aux antipapes...» le matin, suivie d'un déjeuner au restaurant et d'une visite «Le fort Templier de Campagne-sur-Aude» avec ses curiosités, ses sources et sa chevalerie.

		Visite insolite - jeudi 1 ^{er} mars											
		Familles en couple					Familles monoparentales						
Tranche		T1	T2	T3	T4	T5	T6	T1	T2	T3	T4	T5	T6
Participation		22€	26€	30€	33€	38€	39€	19,80€	23,40€	27€	29,70€	34,20€	35,10€
	Non ayant droit						41€						

FOULÉE DE ROGER

MALVES-EN-MINERVOIS

4
MARS
2018

📍 RDV : CMCAS de Carcassonne (rue Côte Buffon) à 9h15

En l'honneur de Roger qui a été acteur de la «Section Loisirs», une journée lui est consacrée. Départ de la CMCAS de Carcassonne pour se rassembler sur le cimetière de Malves-en-Minervois. Départ de la foulée à Valmy à 10h pour un parcours de 12km (les participants peuvent faire cette foulée en vélo, trotting ou en marchant). Ravitaillements prévus ! Suite à cette foulée, nous nous retrouverons pour le pot de l'amitié à 12h à la CMCAS de Carcassonne.

JOURNÉE INTERNATIONALE
DES DROITS DES FEMMES

BASSIN DE THAU

8
MARS
2018ACTIVITÉ
LIMITÉE À
50 PERS.

📍 RDV : Bus aux départs de :
 • CCAS Sainte-Marie à 7h10
 • Perpignan (parking du Palais des Expositions) à 7h30
 • Carcassonne (CMCAS rue Côte Buffon) à 7h30
 • Narbonne (péage est «Les Plages»)

📅 Date limite d'inscriptions : 19/02/2018

Mesdames, préparez-vous pour une journée qui vous est spécialement réservée sur le Bassin de Thau ! Au programme : découverte commentée du panorama du Mont Saint-Clair, visite de la Chapelle Notre-Dame-de-la-Salette, visite de l'Espace Brassens suivie d'un arrêt sur la tombe de l'artiste, déjeuner sur le Vieux Port et embarquement sur un bateau de promenade «L'Aquarius» pour découvrir les ports et la côte haute et rocheuse de Sète. N'attendez plus pour réserver !

		Journée Internationale des droits des femmes - jeudi 8 mars											
		Familles en couple					Familles monoparentales						
Tranche		T1	T2	T3	T4	T5	T6	T1	T2	T3	T4	T5	T6
Participation		33€	40€	47€	53€	62€	65€	28,05€	34€	39,95€	45,05€	52,70€	55,25€
	Non ayant droit						75€						

JOURNÉE CARNAVAL

LIMOUX

18
MARS
2018

ACTIVITÉ
LIMITÉE À
50 PERS.



📍 RDV : Place de la république à côté de la fontaine à 10h45 à Limoux

📅 Date limite d'inscriptions : 11/03/2018

Journée Carnaval de Limoux ! Venez assister à la sortie matinale des Carnavaliers (Bande le Trivoli) et profiter d'un repas en commun préparé par un traiteur dans une «maison» de quartier. L'histoire du Carnaval vous sera présentée par une conférencière chevronnée, Mme LAGOUTTE Colette. L'après-midi, accompagnement au caveau de la Coopérative Sieur d'Arques pour des ravitaillements éventuels et retour sur place pour la sortie de 16h30 pour ceux qui le souhaitent. Pour tous renseignements complémentaires, veuillez vous adresser à Mr LAGOUTTE Roger au 06 64 00 73 71.

► 23€ (26€ pour les non ayants-droit)

DÉCOUVERTE DU PARACHUTISME EN 3 SAUTS

DU
13 AVR.
AU
15 AVR.

ACTIVITÉ
LIMITÉE À
7 PERS.



📍 RDV : Aérodrome de Pamiers (09) à 8h30

📅 Date limite d'inscriptions : 15/03/2018

PAMIERS

Découverte du parachutisme en 3 sauts pour débutant à Pamiers en Ariège (formation d'environ 6h, saut en ouverture automatique (parachute relié à une sangle à l'avion) et saut en ouverture commandée (quand le moniteur estime que vous êtes prêt)), afin que vous goûtiez aux joies de la chute libre à 1 200 mètres. Hébergement sur place compris (4 à 6 lits avec sanitaires communs), repas pris en commun à la charge des participants. Pour tous renseignements complémentaires, veuillez vous adresser à M. CHARBOUILLOT Dominique au 06 16 12 73 32. ► **Âge minimum des participants : 16 ans**

JEUNES
AGENTS

		Airbus et Aeroscopia - vendredi 20 avril											
		Familles en couple						Familles monoparentales					
Tranche		T1	T2	T3	T4	T5	T6	T1	T2	T3	T4	T5	T6
Participation		94€	108€	120€	132€	148€	154€	94,60€	97,20€	108€	118,80€	133,20€	138,60€
	Non ayant droit							239€					

AIRBUS ET AEROSCOPIA

TOULOUSE

CARTE D'IDENTITÉ
OBLIGATOIRE

20
AVR.
2018

ACTIVITÉ
LIMITÉE À
49 PERS.



📍 RDV : Bus aux départs de :
• Limoux à 7h30
• Carcassonne (ASF ouest parking Darty) à 8h
• Castelnaudary (parking Intersport) à 8h40

📅 Date limite d'inscriptions : 29/03/2018

LET'S Visits AIRBUS ! Circuit en autocar commenté pour découvrir le site d'Airbus, repas à 12h30 au restaurant (20€/personne) et visite du musée d'AEROSCOPIA avec guide : une collection d'avions mythiques intimement liée à l'histoire de Toulouse et sa région. Ce sont au total plus de 25 avions que vous pourrez découvrir et même visiter !

► 20€ pour le repas

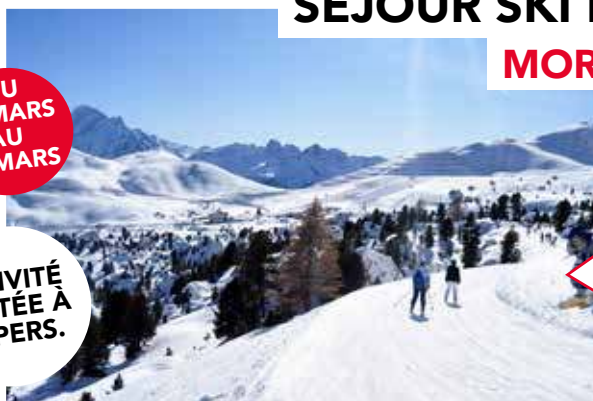
		Airbus et Aeroscopia - vendredi 20 avril											
		Familles en couple						Familles monoparentales					
Tranche		T1	T2	T3	T4	T5	T6	T1	T2	T3	T4	T5	T6
Participation		33€	40€	47€	53€	62€	65€	28,05€	34€	39,95€	45,05€	52,70€	55,25€
	Non ayant droit							75€					

SÉJOUR SKI MONT-BLANC

MORILLON

DU
11 MARS
AU
18 MARS

ACTIVITÉ
LIMITÉE À
25 PERS.



📍 RDV : 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 : 02/02/2018

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 M. TOLSA Francis au 06 07 99 93 43.

► 226€ / personne

OUVERTURE DES INSCRIPTIONS

aux vacances été adultes et aux colos printemps-été 2018 !

COLOS DE PRINTEMPS

vous pourrez inscrire vos enfants :

Du 10 janvier au 7 février 2018

COLOS D'ÉTÉ

vous pourrez inscrire vos enfants :

Du 31 janvier au 14 mars 2018

VACANCES D'ÉTÉ FAMILLE ET ADULTES

vous pourrez demander l'inscription en centre de vacances :

Du 8 février au 27 février 2018

Soyez prêts. les catalogues
ne vont pas tarder à arriver !

100^{ÈME} ANNIVERSAIRE D'ÉMILIE NNE

Émilienne Guichet



C'est dans le cadre bucolique de la maison de retraite les Capucines d'Argelès-sur-Mer que nous nous sommes rendus le 17 mai dernier avec Francis GATELAU (administrateur et animateur du réseau solidaire) afin de fêter le centenaire d'Émilienne GUICHET, veuve d'agent.

Les plus anciens se souviendront de son mari qui a travaillé au Mas Pradal puis a fini sa carrière à l'ancien centre EDF du cours Lazare Escarguel.

C'est avec beaucoup de plaisir qu'Émilienne, toujours bon pied bon œil et entourée de toute sa famille a apprécié le magnifique bouquet de roses ainsi que le traditionnel chèque de notre CMCAS.

Après les photos souvenirs, nous avons quitté Émilienne et les siens dans cette ambiance familiale tout en affirmant que nous ne laisserons pas galvauder l'esprit même de nos Activités Sociales et mutualistes.

Élie SOLA
Administrateur
du Réseau Solidaire



REMBOURSEMENTS SANTÉ : À QUI S'ADRESSER ?



+ LES DEVIS DENTAIRES - OPTIQUES - AUDITIFS SONT À ENVOYER :

MUTIEG - 47 Rue Godot de Moroy - 75009 PARIS

www.mutieg.fr

Fax actifs : 01 49 24 02 57

Fax inactifs : 01 49 24 03 61

Pensez à indiquer
votre N° d'Adhérent
MUTIEG !

+ POUR L'ACCORD DU TIERS PAYANT EN CAS D'HOSPITALISATION :

Contacter par téléphone la MUTIEG.

Pour les actifs :
09 69 32 46 46

Pour les inactifs :
09 69 32 37 37

Il faut leur communiquer le numéro
FINESS de l'établissement et leur
numéro de fax.



+ LES FEUILLES DE SOINS DOIVENT ÊTRE ADRESSÉES :

Pour les agents statutaires :

CAMIEG - 92011 Nanterre Cedex

Pour les conjoints, enfants et agents conventionnés
ressortissants de la CPAM et bénéficiant uniquement de la
part mutuelle CAMIEG : à la CPAM (Caisse Primaire d'Assurance
Maladie).



+ LES DEMANDES D'ENTENTE PRÉALABLE POUR LES CURES SONT À ADRESSER :

Pour les agents statutaires :

CAMIEG - 92011 Nanterre Cedex

Pour les conjoints, enfants et agents conventionnés
ressortissants de la CPAM et bénéficiant uniquement de la
part mutuelle CAMIEG : à la CPAM (Caisse Primaire d'Assurance
Maladie).

+ LES AUTRES DEMANDES D'ENTENTE PRÉALABLE, DE PRISE EN CHARGE (VÉHICULE STRUCTURE LÉGÈRE, KINÉSITHÉRAPEUTE...) OU AFFECTION LONGUE DURÉE (ALD) SONT À ADRESSER :

Pour les statutaires du département des Pyrénées-Orientales :

Échelon local du Service Médical des Pyrénées-Orientales

19 Espace Méditerranée - BP 644 - 66836 PERPIGNAN - Cedex 9

Pour les statutaires du département de l'Aude :

Échelon local du Service Médical de l'Aude

2 Allées des Bezons - 11017 CARCASSONNE

ou 37 Avenue Maréchal de Lattre de Tassigny BP 831 - 11108
NARBONNE Cedex.

Pour les statutaires, il faut préciser sur vos documents
que vous êtes assurés CAMIEG.

Pour les conjoints, enfants et agents conventionnés
ressortissants de la CPAM et bénéficiant uniquement de la part
mutuelle CAMIEG : à la CPAM (Caisse Primaire d'Assurance
Maladie).



QUELLE PRÉPARATION PHYSIQUE AVANT DE SKIER ?

FODIÉ DIARRA,

Préparateur physique des Équipes de France de Fleuret et de l'Épée.

Comment bien se préparer pour la pratique du ski, du snowboard, ...



Une bonne préparation physique avant de partir sur les pistes va vous aider à maîtriser vos efforts et votre récupération, et ainsi profiter pleinement de votre séjour à la neige.



Le **renforcement musculaire** des membres inférieurs et des muscles autour du genou est très important. Cela permet de préparer le corps à ce type d'efforts même si pour beaucoup le ski est un loisir.



L'aspect **cardio vasculaire** est également présent au ski. C'est pour cela qu'il faut également développer le côté cardio pour pouvoir skier toute la journée ou la demi-journée, enchaîner les descentes tout en répétant ces efforts sur plusieurs jours. Une bonne préparation favorise également la récupération.



Le travail sur les **cuisse, fessiers, adducteurs et abducteurs** est primordial. Il est très intéressant de travailler sur des mouvements dynamiques et des mouvements statiques afin d'habituer ses muscles aux différentes contractions musculaires retrouvées au ski.

Le travail de **mobilité articulaire** notamment au niveau des hanches, genoux et chevilles est un autre axe de travail préventif à développer sous plusieurs formes tels que le travail proprioceptif et le travail de souplesse.



Le **gainage** pour le maintien de la posture, pour l'équilibre en mouvement dans la durée, est une donnée à prendre en compte.

Fodié DIARRA,

31 ans et 11 ans d'expérience dans le domaine du sport, actuellement préparateur physique des équipes de France de Fleuret et de l'Épée.

Le sport est pour Fodié un point d'équilibre, le cœur du bien-être physique et moral de chacun. Il fait de l'enca-drement sportif une clé relationnelle, un point d'entrée pour une approche globale et respectueuse de la personne. « On est formatés, d'une certaine manière. Ça fonctionne pour les mathématiques ! Mais sur l'humain, ça ne marche pas. Il s'agit d'abord d'écouter. Il ne faut pas réagir d'une manière réfractaire, et considérer que ça se passe comme ceci, et pas autrement. »

RETOUR SUR LES ACTIVITÉS JEUNES AGENTS DE 2017

La Commission Jeunes Agents a pour but de proposer et de réaliser des activités ouvertes à tous leur ressemblant, favorisant les rencontres d'agents venant d'entreprises différentes, de catégories socio-professionnelles différentes et de situations familiales différentes.

Pour exemple, les dernières soirées organisées par la commission jeunes agents : le Festi'Slvies, la fête de la CMCAS, la fête des sorcières organisée conjointement avec la Sous-Commission Jeunesse ou encore dernièrement la soirée raclette, sans oublier un extraordinaire réveillon à Matemale à venir. Des soirées qui ont rencontré un franc succès et qui nous ont donné l'envie d'en proposer d'autres pour continuer sur cette lancée.

Pour ce faire, une prochaine soirée vous est proposée le 20 janvier prochain afin de vous présenter et de vous écouter sur l'Évènement Jeunes Agents, le grand retour du FESTIVAL D'ÉNERGIES de Soulac. La Commission Jeunes Agents de la CMCAS APO a besoin de vous pour construire ce Festival, votre Festival. Qu'il vous ressemble, qu'il nous ressemble, que le stand de la CMCAS soit à notre image.



Petit retour sur ce qu'est Le Festival :

Tous les 2 ans, plus de 15 000 festivaliers rejoignent le centre de vacances CCAS de Soulac pour un week-end de fête où chaque CMCAS érige son stand sur un thème commun, expose ses projets de solidarité, de santé, de voyages culturels.

Débats, rencontres, gastronomie, concerts s'entremêlent et s'entrechoquent dans une joie de vivre et un élan de solidarité sans commune mesure.

C'est véritablement un rassemblement unique en son genre mettant en exergue l'attachement de nos Jeunes Agents à leurs Activités Sociales. Le Festival d'Énergies est une fête qui, néanmoins, n'oublie pas ce qui l'entoure et ce qui fait sa spécificité : forte de l'engagement personnel et collectif des agents des IEG, car s'il est un lien que Soulac sait également tisser, c'est celui, souvent rompu au sein des Industries Électriques et Gazières, entre les générations présentes et celles passées, les nouveaux et les anciens... Quand les entreprises prônent le démixtage, la séparation et l'isolement, le Festival d'Énergies se veut fédérateur dans un esprit de cohésion, de partage, d'égalité et de solidarité...



LIVRES DU MOMENT

Sélection de Claudie CAHUZAC, bibliothèque de Perpignan



LA VIE EN SON ROYAUME Christian SIGNOL

Après son internat, le jeune Dr Vialaneix accepte l'offre du maire d'une petite commune du Limousin de s'installer dans la maison de santé du village. Tout en alternant les visites à domicile et les consultations au cabinet, il est témoin de la disparition d'une génération touchée par la maladie, l'isolement et la solitude. Sa rencontre avec l'infirmière de cette unité de soins lui apporte la force et le réconfort dont il a besoin pour exercer son métier. Plus qu'un métier, en réalité : une vocation, qui le pousse à prendre sous son aile une adolescente pleine de vie qui lutte contre le cancer. Pendant une année, au rythme des saisons, le Dr Vialaneix va nous faire partager ses combats, ses échecs, mais aussi ses succès, dans la splendeur d'un monde finissant. À travers ce très beau portrait d'un homme d'une profonde humanité, Christian Signol brosse le tableau d'une campagne magnifique mais désertée, en un émouvant hommage aux médecins de campagne trop souvent démunis pour accompagner au quotidien ceux qui luttent avec courage et s'efforcent de croire encore à un bonheur possible. Pour en rire, en pleurer, ou peut-être reprendre espoir, une fois la brume dissipée.



« À LIRE
ET RELIRE »

LES ENFANTS D'ELISABETH Hélène LEGRAIS

De 1939 à 1944, à la maternité d'Elne, dans les Pyrénées-Orientales, le combat exceptionnel d'une jeune bénévole suisse pour sauver des enfants d'une mort certaine...

À partir de 1939, des réfugiées espagnoles, juives et tziganes sont parquées dans des camps d'internement où les conditions de vie sont effroyables. Pour celles qui sont enceintes, l'angoisse de perdre leur enfant est un pas de plus vers l'horreur.

Volontaire du Secours suisse aux enfants, Elisabeth Eidenbenz arpente inlassablement ces « prisons à ciel ouvert » pour accueillir les femmes épuisées à Elne, dans une maternité de fortune qu'elle a créée. Là, loin du chaos ambiant, ses protégées peuvent accoucher décemment.

Arrive Teresa, rebelle espagnole meurtrie par l'exode. Entre la future mère et la jeune Suissesse se noue une amitié profonde. Comme quelques femmes, toutes dévouées à l'action d'Elisabeth, vont-elles, cinq années durant, faire de cet endroit un havre de paix et de résistance malgré la menace nazie.

Un roman poignant et généreux, fondé sur une histoire vraie, qui éveille les consciences quand solidarité et engagement sont plus que jamais des mots d'actualité.



L'APPEL DU NEANT Maxime CHATTAM

Tueur en série...
Traque infernale.
Médecine légale.
Services secrets.
... Terrorisme.

La victoire du mal est-elle inéluctable ?
Ce thriller va détruire vos nuits et hanter vos jours.

BÉNÉFICIAIRE ET AUTEUR ?

Nous nous engageons à promouvoir votre talent !

Pour continuer à promouvoir les livres écrits par les bénéficiaires des Activités Sociales dans la dotation 2018, nous vous proposons d'envoyer des exemplaires de votre ouvrage jusqu'au 1er février 2018 à un jury animé par Vincent ROY, critique littéraire, pour sa sélection éventuelle en 2018.



Retrouvez toutes les informations complémentaires et critères de sélection sur votre site Internet www.cm-cas-apo.fr rubrique Culture & Loisirs.

FESTIVAL D'ÉNERGIES

SOUJAC 2018
19 & 20 MAI



I HAVE A DREAM

WWW.FESTIVALDESENERGIES.ORG



#FESTIVALDENERGIES



activités
sociales
de l'énergie