



# Cers et Tramontane

CMCAS - AUDE PYRÉNÉES-ORIENTALES

n°41  
*Janvier*  
2019

**ACTUALITÉ**  
avenir et emploi industriel P.4

**INFORMATION**  
mise à jour des droits P.10

**ACTIVITÉS ET SÉJOURS**  
des activités à venir P.13

**ACTUALITÉ**

Avenir et emploi industriel



04

**ACTIVITÉS & SÉJOURS**

Vos activités à venir en livret détachable !



13



28

**INFORMATION**

NOUVEAU EN 2019 ! La carte PASS'Centre

**ACTUALITÉ**

04

Avenir et emploi industriel

**INFORMATION**

10

Mise à jour des droits

**LES PERMANENCES**

12

Horaires et lieux des permanences de SLVies et Camieg

**ACTIVITÉS & SÉJOURS**

13

Les activités CMCAS et les activités à Matemale

**ACTUALITÉ**

27

L'aide au séjour neige  
L'aide à l'Autonomie des Jeunes

**INFORMATION**

28

NOUVEAU EN 2019 ! La carte PASS'Centre

**INFORMATION**

30

Réunion nouveaux arrivants retraités

**CULTURE**

31

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 de Communication :** Coralie BONNES

**Comité de Rédaction :** Cédric SARDA, Karine MOLINA, Philippe BAILLY, Anthony SAINT-MARTINO, Isabelle CAFFENNE, Chloé RABILLARD, Claudie et Alain CAHUZAC, Olivier CORDESSE, Coralie BONNES

**Réalisation Graphique :** Agence Defacto

**Credits Photos :** photothèque CMCAS, photothèque CCAS, Didier DELAINE, Unsplash, Shutterstock

**Impression :** Imprimerie RIVET Presse édition, 24 rue Claude-Henri-GORCEIX BP15577, 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

## UNE ANNÉE DE LUTTES

Nous sommes depuis plusieurs années dans une situation complexe. Une économie en panne, une remise en cause des conditions de travail et de sa réglementation, une réforme des transports avec « mise en pièces » de la SNCF, une énième réforme des retraites, la casse du modèle industriel dans l'énergie... Autant d'attaques de fond sur nos conditions de travail, sur le pouvoir d'achat et forcé sur l'avenir des salariés et sur leurs conditions de vie. Pour autant les luttes se sont structurées. Une convergence des luttes s'est construite par les salariés avec certaines fédérations syndicales. Dans l'énergie des mouvements massifs ont mis les employeurs devant la table des négociations. Toutefois rien n'est gagné d'avance. Il est fondamental de rester structuré et de savoir se mobiliser massivement au regard des défis. Quel avenir pour les salariés ? Quel avenir pour les générations futures ?

Autant de questions essentielles sur lesquelles il est de la responsabilité de chaque salarié de s'investir dans une lutte de classe. Nos activités sociales sont, elles aussi, dans cette tourmente et il en va de leur avenir de se positionner également comme des acteurs majeurs de la défense de cet héritage politique collectif. Il serait trop simple de céder à la panique, à l'individualisme, au fatalisme ou à quelques formes d'actions anarchistes. Les salariés actifs et retraités de l'énergie se sont toujours engagés dans des temps forts et ce dans le cadre de l'intérêt général et du service public.

En attendant j'espère que vous aurez passé de belles fêtes de fin d'année, des moments de loisirs en famille et je vous souhaite une belle et riche année 2019.



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

# AVENIR ET EMPLOI INDUSTRIEL

par Cédric SARDA président de la CMCAS



Les années se suivent et ne se ressemblent pas toutes. L'actualité, trop souvent ponctuée de scènes de violences, d'actes de terrorisme le tout dans une sinistrose économique n'augure pas un avenir serein. Toutefois, les luttes des salariés avec les fédérations syndicales permettent de maintenir, çà et là, des conditions de travail, et de vie décentes et respectueuses. Les enjeux sont colossaux : conditions de travail, sécurité des emplois, protection sociale, retraites mais également l'éducation ou la santé. Autant de domaines majeurs où chaque citoyen sera obligatoirement touché par ces réformes. Nous ne pouvons pas aborder tous les dossiers mais il nous paraît important de partager quelques réflexions avec vous.

## Emploi et avenir industriel

ENEDIS (filiale du groupe EDF depuis 2008) est confrontée, depuis plusieurs années à des enjeux financiers majeurs, faisant suite à des choix de politique industrielle sous l'impulsion de son Président en démontrant un manque de courage à l'encontre du Président d'EDF. Il est à craindre des impacts forts sur son avenir industriel mais aussi sur les garanties sociales, économiques et surtout sur l'emploi.

C'est pour mettre au jour cette situation que des élus au CCE d'ENEDIS ont impulsé la démarche de droit d'alerte économique et sociale (avec un rendu du tribunal de Nanterre le 08 décembre 2018), validé unanimement par l'ensemble des représentants du personnel. Ce droit d'alerte porte sur des points fondamentaux de l'avenir financier d'ENEDIS et par conséquent de son avenir industriel. Le modèle industriel d'EDF et de ses filiales est basé sur une architecture lui permettant de répondre aux besoins énergétiques de la Nation, même si celui-ci est incessamment attaqué depuis la mise en œuvre des lois de déréglementation.

On peut s'interroger sur la pertinence des choix décidés, et ce, dans un contexte de dégradation financière de l'entreprise. Il est normal de s'interroger sur les conséquences de certaines décisions gouvernementales ou d'entreprises. EDF et ses filiales sont face à des contraintes financières importantes pour assurer les investissements nécessaires pour ses installations de production d'électricité et de distribution sur tous les territoires, en phase avec l'évolution des besoins.



Le cumul d'un grand nombre de données - **Perte de clients suite à l'ouverture à la concurrence, prix de marché inférieur à celui de l'Arenh (tarif d'accès au nucléaire historique - loi NOME), mise en concurrence des concessions hydrauliques et injonction de Bruxelles, menace de fermeture de Fessenheim, reprise de l'activité réacteur d'AREVA avec potentiellement les dettes de l'EPR finlandais (OL3), menaces de fermeture de la production de pointe THF, difficultés sur le chantier EPR de Flamanville, amende de Bruxelles, financement de Hinckley point C (EPR en Angleterre), nécessité d'investissements lourds dans le projet grand carénage** - font peser de lourdes incertitudes sur les capacités d'EDF à assumer la gestion des infrastructures actuelles tout en assurant les capacités d'investissements sur le long terme, notamment celui du renouvellement du parc nucléaire actuel.

Ces choix politiques, effectués par le Gouvernement dans le cadre de la loi transition énergétique ou dans l'imposition d'une reprise d'une partie d'AREVA par EDF, sont un des éléments de catalyse du démantèlement annoncé du groupe EDF. Si l'on cumule le choix du maintien de certains investissements actuels (Hinckley point notamment, la révision des structures de production françaises ...) c'est alors l'avenir industriel du groupe EDF en France qui pourrait devenir rapidement compliqué.

La course à la vente des actifs internationaux du groupe EDF, ainsi que les rumeurs qui circulent de plus en plus fréquemment sur la vente d'actifs historiques en France, démontrent que les besoins financiers sont prégnants.

La seule question essentielle reste la réponse aux besoins énergétiques du pays. Sur tout le territoire, aux meilleurs tarifs, et ce, en assurant la qualité et un service public de proximité, en incluant la qualité de desserte de la distribution, sous la pression en cours de la renégociation du contrat de service public entre (FNCCR, France Urbaine, EDF et ENEDIS) et sous la pression des renégociations des concessions réseaux avec les régions et métropole.



Pour cela, EDF doit être solide financièrement, sans que les contraintes externes (gouvernement et commission européenne) ne viennent alourdir l'addition d'une déréglementation qui pèse sur le résultat des groupes historiques de l'énergie en France. Il faut aussi repenser les choix d'investissements lourds hors territoire national qui n'ont aucun lien direct avec sa mission de service public en France. La fermeture anticipée des moyens de production, notamment thermique de pointe, privatisation de plusieurs centrales hydrauliques est une ineptie que la population et la Nation payeront à terme, d'autant plus, si l'on veut injecter sur le réseau toujours plus d'énergies renouvelables. Que RTE accompagne cette stratégie par un revirement d'analyse sur les besoins de production en l'espace de deux ans, arguant que les interconnexions sauveraient la France, est une duperie.

Répondre aux besoins financiers par l'austérité salariale et la suppression en masse des effectifs génère une baisse d'efficacité industrielle, la démotivation des salariés et la perte de compétences. EDF SA et ses filiales doivent rester un fleuron industriel de la Nation au service de toute la population.

Nous avons besoin d'une véritable politique énergétique sur le long terme, dégager des jeux politiques et financiers, afin de répondre aux besoins sociaux et de réindustrialisation du pays dans l'intérêt général pour nos concitoyens.

Il est maintenant primordial que l'État joue son rôle et prenne ses responsabilités en revenant sur les dispositions accompagnant la mise en concurrence de l'énergie en France afin d'être en capacité de continuer à répondre aux besoins énergétiques de la Nation.



## Retraite

Depuis plusieurs années, nous sommes faces à une forte dégradation du pouvoir d'achat des électriciens et gaziers. En effet, si l'on intègre la hausse de la CSG (soit plus de 1,7%) et une inflation de plus de 2%, la perte de pouvoir d'achat sera de 3,7%. Un triste record qui aura une incidence forte sur les questions de vies au quotidien. Pour faire simple, vous trouverez ci-dessous un tableau récapitulatif des effets de l'inflation.

### Récapitulatif de l'inflation :

ANNÉE	INFLATION	PENSION
2016	+0,3%	0%
2017	+1,2%	+0,8% au 1 octobre 2017
2018	+2%	+0%
2019	+1,5%	+0,3% au 1 <sup>er</sup> janvier 2019
2020	+1,8%	+0,3% au 1 <sup>er</sup> janvier 2020
<b>TOTAL</b>	<b>+6,8%</b>	<b>+1,4%</b>

La perte de pouvoir d'achat des retraités dans les IEG est de 5,4% sur la période 2016/2020 pour les pensionnés. Pas de mesure de compensation de la hausse de la CSG pour les retraités, soit 1,7% en plus, ce qui fait un total de 7,1% sur la période 2016-2020. Ce qui se traduit pour un retraité, par une perte de pouvoir d'achat de 2 000 euros sur une année entière.

Pour les actifs, la suppression de la Contribution de solidarité de 0,9% est loin de compenser la hausse de la CSG. En effet, cela fait :  $(6,2\% + 1,7\%) - 0,9\% = 7\%$  de moins sur le pouvoir d'achat.

- Vous avez donc fait le parallèle, 7,1% de moins pour les retraités et 7% de moins pour les actifs. Pas de jaloux, tout le monde paye lourdement les choix politiques imposés par ce gouvernement de riches qui a décidé sans complexe de faire. Nous arrivons à une convergence d'exigence d'une revalorisation de 7% pour tous, actifs et retraités.

Sur ce point, certaines fédérations font là, des propositions concrètes et cohérentes sur les revendications à porter collectivement afin de maintenir et d'améliorer les conditions de vies des salariés, actifs et retraités, de l'énergie.

**Le gouvernement a fièrement annoncé un projet de loi annoncé pour début 2019 : la réforme des retraites est lancée. Le problème ? Le gouvernement occulte les vraies questions et veut dévoiler toute sa stratégie le plus tardivement possible.**

Le Président Emmanuel Macron a annoncé qu'1 euro cotisé ouvrirait à chaque salarié les mêmes droits. Derrière cette apparente équité, se cachent trois problèmes :

- D'abord, le calcul de la retraite ne se ferait plus sur les six derniers mois mais sur les 25 dernières années pour le statut des IEG.
- Ensuite, les mécanismes de solidarité qui neutralisent les aléas de carrière (chômage, maternité, accident, longue période de maladies, ...) pourraient être plafonnés, voire totalement supprimés.
- Une proposition de l'allongement du droit à la retraite à minima à l'âge de 63 ans.

Surtout, ce principe d'équité ne nous dit rien sur le contenu de nos droits à la retraite. Que représentera le montant de la pension par rapport aux salaires de fin de carrière ? Quel montant de retraite ? Quel âge de départ ?

Ce sont les questions de base que nous nous posons toutes et tous. Et là-dessus aucune réponse.

Le gouvernement nous annonce un régime par point, à cotisations définies. Qu'est-ce que cela signifie ? Que chacun percevra en fonction de ce qu'il aura cotisé durant toute sa carrière mais

que le montant de la pension ne sera pas garanti et ne sera connu seulement qu'au moment du départ en retraite. Ce qui est bloqué, c'est le montant des

cotisations que le gouvernement ne veut pas augmenter. Si elles ne suffisent pas à financer les pensions, les retraites seront revues à la baisse. Mais compte tenu de l'allongement de l'espérance de vie, ce montant ne suffira pas : en conséquence, les retraites seront réduites, y compris celles déjà liquidées.

**La certitude que nous pouvons donc avoir, c'est que nous serons toutes et tous perdants.**

Le détail de la réforme n'a pas été dévoilé. Mais nous savons d'ores et déjà que **3 facteurs pénaliseront directement les salariés.**

« La certitude que nous pouvons donc avoir, c'est que nous serons toutes et tous perdants. »



**Qui seront les seuls gagnants de cette réforme ? Les banquiers et les assureurs, donc le monde de la Finance.**

**1/ Le montant des pensions sera calculé sur l'ensemble de la carrière,** sur les 43 annuités cotisées, au lieu des 25 meilleures années dans le privé et des 6 derniers mois dans le public. Ceci pénalisera directement ceux qui ont une progression de carrière.

**2/ Pour les femmes : la double peine.** Les femmes sont payées en moyenne 26% de moins que les hommes et touchent une pension de 40% plus faible. Ces inégalités sont en partie compensées par les droits familiaux, avec la validation des congés maternité et parental et les pensions de réversion en cas de décès du conjoint. Ces droits ont pour objectif de maintenir le niveau de vie. Ils sont donc accessibles à toutes les femmes, quel que soit leur niveau de salaire et leur montant est proportionnel au salaire. Le gouvernement veut les remplacer par un filet de sécurité minimum, limité aux femmes dont les carrières sont les plus précaires.

**3/ L'objectif ? Réorienter les salariés solvables vers la capitalisation.** La baisse générale programmée des pensions vise à généraliser les retraites par capitalisation comme complément de retraites. Cette incitation sera encore plus forte pour les cadres supérieurs qui ne pourront plus cotiser dans le système commun (ni percevoir de pension) au-delà de 9 933 euros brut mensuels contre 26 488 euros aujourd'hui. Pourtant, les expériences étrangères et la crise financière ont montré à quel point les retraites par capitalisation sont risquées et peuvent s'évaporer en cas d'effondrement boursier. Ajoutons qu'elles contribuent à la financiarisation de l'économie, détruisent de l'emploi et alimentent la spéculation au détriment de nos entreprises.

**Des retraites garantissant le niveau de vie de chacun, c'est possible ?** Bien sûr. Pour rappel, notre système de retraite a été construit en 1945 alors que le pays était ruiné. Son fondement politique a pour but de mieux protéger les plus faibles. Il est donc nécessaire d'avoir un système universel qui maintienne le niveau de vie de tous et toutes. Mettre en place un droit à la retraite à 60 ans avec un minimum de 75% net de son salaire de fin de carrière est à notre portée, avec de nombreuses possibilités de financement. Et pourquoi cette retraite à 57 ans, 60 ans ... tout simplement par rapport à deux critères.

Le premier étant la reconnaissance de la pénibilité physique de certains métiers. Et donc d'une durée de vie plus courte. Mais aussi au regard des déroulements de carrières assez faibles chez certaines populations. Un passage au régime général conduirait à avoir des retraites en situation de précarité et peut être même d'avoir des salariés qui ne puissent jamais connaître le temps de la retraite ....

Voici quelques pistes de financement et que nous connaissons tous :

- La suppression des aides et des exonérations de cotisations des entreprises inefficaces pour l'emploi (200 Mds dixit la Cour des Comptes).
- L'assujettissement à cotisations sociales de l'ensemble de la rémunération (intéressement, participation...) et un relèvement modéré des cotisations retraites.
- La mise à contribution des revenus financiers des entreprises qui, au contraire des revenus financiers des particuliers, sont totalement exonérés.
- Les niches fiscales, notamment l'évaporation financière vers d'autres pays. Richesses créées sur la production et donc le travail des salariés sur le sol français.

- Mais aussi la prise en compte des années d'études.

Alors que l'accès au premier emploi stable a lieu à 27 ans en moyenne, contraindre les jeunes à cotiser 43 annuités pour avoir une retraite à taux plein, équivaut à une mission impossible ; surtout quand on sait qu'à 62 ans, seul un actif sur deux est encore en emploi. Nous proposons donc la prise en compte des années d'études et d'insertion dans le calcul de la retraite pour garantir le droit à la retraite des nouvelles générations.

Voici quelques pistes qui nous semblent importantes de porter à votre connaissance. À nous de décider d'un autre projet de vie, en ayant bien à l'esprit que les régimes spéciaux des retraites sont une véritable plus-value car les retraites des électriciens et gaziers, pour que tout un chacun puisse être force de proposition et acteur de notre régime particulier de retraites.



# ASSURANCE AUTO

SATEC  
ASSURANCES



image non contractuelle

## FORMULES SPÉCIFIQUES

**FORMULE  
MONOSPACE KIT  
1ÈRE ASSURANCE  
FORFAIT 8000 KM ...**

POUR TOUS  
RENSEIGNEMENTS  
DEVIS OU ADHÉSION

**0970 809 770**

numéro  
non surtaxé

du lundi au vendredi de 8h30 à 18h

# MISE À JOUR DE VOS DROITS pour bénéficier des Activités Sociales !

Votre situation personnelle ou professionnelle a changé ? Vous avez reçu votre nouvel avis d'imposition ? C'est une nouvelle rentrée scolaire ? Cela a certainement un impact sur votre coefficient social. Prévenez-nous ! En contactant votre CMCAS ou votre SLVie, ou en modifiant vos informations en ligne sur [ccas.fr](http://ccas.fr).

## NOUVEAUTÉ 2019, LE NOUVEAU CALCUL DU COEFFICIENT SOCIAL

Afin de tenir compte des évolutions sociétales et d'être au plus près de la situation de chacun, vos Activités Sociales modifient le calcul du coefficient social.

Le calcul de votre coefficient social se basait principalement sur deux éléments : le revenu fiscal et le nombre de parts fiscales du foyer.

Aujourd'hui, le **coefficient social** est établi en fonction de deux éléments : votre revenu fiscal de référence et votre composition familiale.

Le nouveau mode de calcul prend donc en compte tous les membres du foyer de l'ouvrant droit qui sont désormais décorrélés du foyer fiscal (à condition qu'ils répondent aux pré-requis réglementaires définis par le Règlement Commun des CMCAS).



Ainsi, la composition familiale élargie est intégrée dans le calcul : tous les enfants de l'ouvrant droit et/ou de son « conjoint », vivant ou non au sein du foyer, sont considérés comme rattachés au foyer.

En revanche, l'Action sanitaire et sociale ainsi que l'Assurance prévoyance, en raison de leurs particularités, sont exclues de ce dispositif.

*Aussi, pensez à signaler tout changement de votre situation personnelle ou professionnelle à votre CMCAS ou à votre SLVie : évolution des revenus, déclaration d'un/e conjoint/e et/ou de nouveaux enfants bénéficiaires, changement d'adresse, décès d'un/e bénéficiaire... Et n'oubliez pas de joindre vos justificatifs. Ainsi, votre participation financière aux Activités Sociales sera recalculée à partir de votre nouvelle situation.*



### Quelles informations dois-je déclarer à ma CMCAS ou SLVie ?

Pour que vous puissiez bénéficier du tarif qui vous correspond lorsque vous vous inscrivez en vacances ou colo, ou bien à une activité de loisirs nationale ou de proximité, nous avons besoin de connaître :

- . Votre revenu fiscal de référence. Il figure sur votre dernier avis d'imposition ou de non-imposition. C'est la base du coefficient social.
- . Votre composition familiale (enfants, conjoint/e), qui détermine un nombre de parts fiscales. La composition de votre famille, deuxième élément de calcul du coefficient social, doit également figurer sur votre attestation Activ ! Vous devez fournir, selon les cas, une déclaration sur l'honneur, une photocopie du livret de famille ou un document attestant de votre pacs. Pour vos enfants à partir de 21 ans et jusqu'à la veille des 26 ans, vous devrez fournir un certificat de scolarité, de contrat de professionnalisation (ou autres formations), ou une attestation de Pôle emploi. Pour les bénéficiaires en situation de handicap, contactez votre SLVie ou CMCAS.

Sans ces informations, qu'il vous appartient de mettre à jour lors de tout changement (et chaque année pour l'avis d'imposition ou de non-imposition), vos droits restent ouverts, mais une seule part fiscale vous sera attribuée et le coefficient social maximum vous sera appliqué.

Pour plus de précisions, n'hésitez pas à contacter votre SLVie ou CMCAS.



### Quelles informations puis-je compléter ou modifier en ligne ?

Tout au long de l'année et sur n'importe quel ordinateur, vous pouvez gérer vos informations personnelles afin de bénéficier d'un coefficient social adapté à votre situation. Voici les informations et les documents que vous pouvez fournir en ligne directement sur [ccas.fr](http://ccas.fr), rubrique « mon compte » :

- . Votre revenu fiscal de référence et votre dernier avis d'imposition.
- . Vos informations de contact (adresse, numéro de téléphone, adresse e-mail...)
- . Un RIB en cas de changement de coordonnées bancaires
- . Votre situation professionnelle (GF, NR, échelon...)
- . Les dernières informations à jour concernant vos enfants : certificat de scolarité, attestation de Pôle emploi, de contrat de professionnalisation ou d'autres formations (à partir de 21 ans et jusqu'à la veille des 26 ans)

Vous pouvez également indiquer vos préférences de contact concernant les offres et les informations des Activités Sociales dans l'onglet « Droit d'opposition ».

**Mais attention :** le nouveau coefficient social ne sera applicable qu'aux activités ayant lieu à partir du 1<sup>er</sup> janvier de l'année suivante, et reste valable pour toute l'année civile (jusqu'au 31 décembre).

Dès réception de votre avis d'imposition, vous pouvez donc modifier votre revenu fiscal de référence directement en ligne.

#### Comment ça marche ?

- . Rendez-vous sur le site [ccas.fr](http://ccas.fr)
- . Identifiez-vous grâce à votre NIA et votre mot de passe.
- . Cliquez sur votre nom et rendez-vous sur la rubrique « mon compte ».
- . Cliquez sur la rubrique « Consulter/modifier mes informations personnelles ».

Laissez-vous guider en suivant les instructions.

N'oubliez pas de valider et de confirmer le récapitulatif de vos modifications, dans l'onglet n°6 « Commentaires/Résumé de vos mises à jour ».

**Pour tout autre changement de situation ou en cas de difficultés pour procéder à cette mise à jour sur internet ; n'hésitez pas à nous contacter :**

. Par téléphone au 04.68.58.92.03

. Par mail [ccas.apo@asmeg.org](mailto:ccas.apo@asmeg.org)

. Ou en vous rendant dans une permanence de proximité (guide par antenne sur le site de la CMCAS/ [www.cmcas-apo.fr](http://www.cmcas-apo.fr) « retrouvez toutes les permanences Accueil Conseil ».

## LES PERMANENCES

# HORAIRES ET LIEUX DES PERMANENCES

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, si tel est le cas vous en serez informés sur le site [www.cmcas-apo.fr](http://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
SLVie Côte Radieuse et Vermeille (Institution de Saint-Cyprien)	Le jeudi de 9h à 11h30
SLVie Aspres-Rousillon (site de Dalbiez)	Sur RDV : contacter la CMCAS (04 68 58 92 03)
SLVie Agly (site de Rivesaltes)	Le mardi de 8h30 à 12h
SLVie Vallespir	Sur RDV : contacter la CMCAS (04 68 58 92 03)
SLVie La Narbonnaise (Site de Rossini)	Le jeudi de 9h à 11h45
SLVie La Carcassonnaise (Antenne Castelnaudary)	Sur RDV : contacter la CMCAS (04 68 58 92 03)
SLVie La Carcassonnaise (Site de Prat Mary)	Sur RDV : contacter la CMCAS (04 68 58 92 03)
SLVie Haute-Vallée (Site d'Axat)	Sur RDV : contacter la CMCAS (04 68 58 92 03)

### CAMIEG\*

Point d'accueil	Adresse	Horaires	Dates
Perpignan	96, avenue de Prades (locaux de la CMCAS)	Les jeudis à partir de 10h sur RDV	24/01/19, 21/02/19 et 21/03/19
Carcassonne	Complexe Marius Caussé rue Côte Buffon (locaux de la CMCAS)	Les mardis de 10h à 12h et de 13h à 15h sur RDV	15/01/19, 12/02/19 et 12/03/19
Narbonne	Immeuble l'Espadon 1, avenue Gustave Eiffel (locaux de la CMCAS)	Les vendredis à partir de 10h à 13h sur RDV	11/01/19, 08/02/19 et 08/03/19
Rivesaltes	EDF - 27, avenue de l'Agly (réservé aux agents du site)	Les lundis à partir de 10h sur RDV	14/01/19, 04/02/19 et 04/03/19

\*Veillez 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 inscription 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



Voici la grille de calcul de votre coefficient social  
pour les activités proposées :

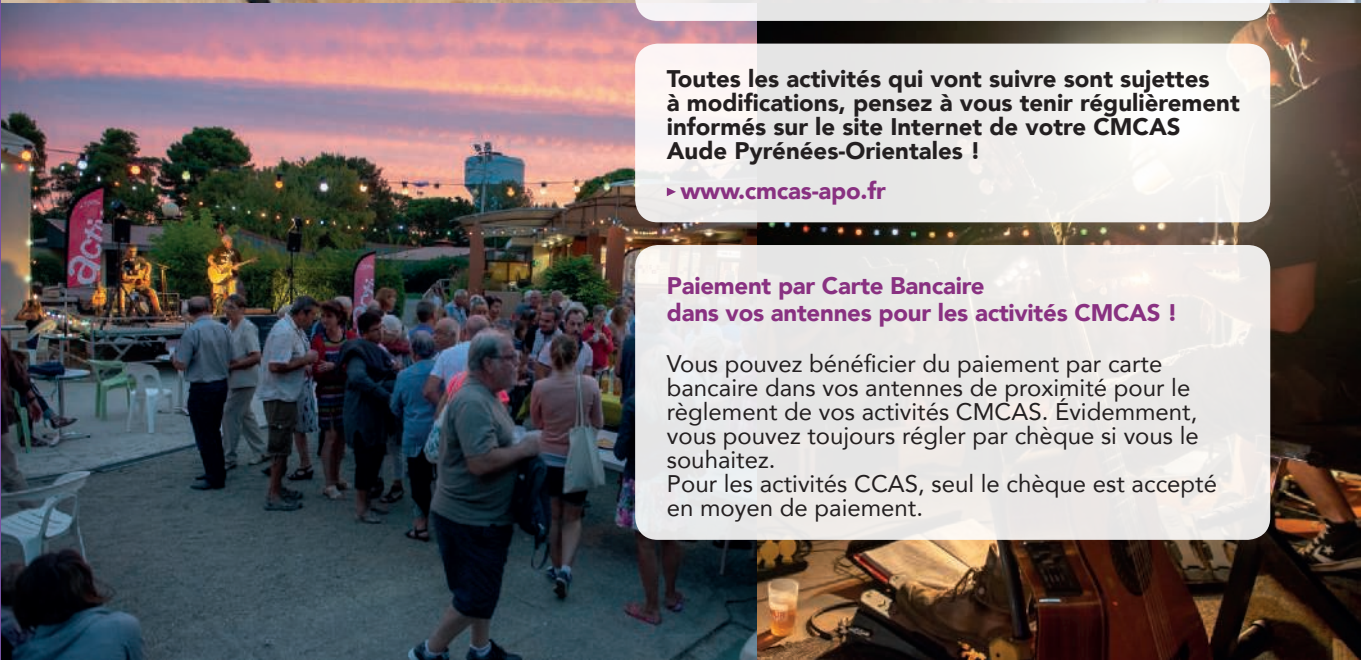
Tranche	T1	T2	T3	T4	T5	T6
Coef	<12530	<17000	<21830	<26500	<41000	>41001
%	17%	34%	50%	65%	85%	92%

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

**Paiement par Carte Bancaire  
dans vos antennes pour les activités CMCAS !**

Vous pouvez bénéficier du paiement par carte  
bancaire dans vos antennes de proximité pour le  
règlement de vos activités CMCAS. Évidemment,  
vous pouvez toujours régler par chèque si vous le  
souhaitez.  
Pour les activités CCAS, seul le chèque est accepté  
en moyen de paiement.



Comme tous les ans, la CMCAS APO vous propose tout au long de l'année des activités sportives, culturelles et manuelles. Il y en a pour tous les goûts et tous les âges !

Ci-dessous un récapitulatif des activités.

**Pour tout renseignement ou inscription aux activités CMCAS suivantes, contactez vos Techniciens Accueil-Promotion au : 04 68 58 92 03**

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

## AUDE

### CUXAC D'AUDE

#### • TENNIS :

Challenge tennis entreprise, avec 6 matchs sur l'année dont 3 sur Cuxac d'Aude

📍 **Lieu** : Tennis de Cuxac d'Aude

👤 **Responsable** : Patrick CAUFFOPE  
06 41 77 93 84

€ **Tarif** : Gratuit, souscription à la "Carte activité" pour les extérieurs



### NARBONNE

#### • BIBLIOTHÈQUE :

Venez emprunter gratuitement tous les livres qui vous plairont mais aussi des achats réguliers.

📍 **Lieu** : Local SLVie, parking EDF Rue Rossini (accès par Rue des Arts)

🕒 **Horaires** : Tous les jeudis de 9h à 12h

👤 **Responsable** : NAVARRE Frédéric

€ **Tarif** : Gratuit, souscription à la "Carte activité" pour les extérieurs

### CARCASSONNE



#### • SALLE DE REMISE EN FORME

Venez-vous maintenir en forme en profitant de la salle de Carcassonne qui est entièrement rénovée et équipée.

📍 **Lieu** : Complexe Marius Causé, 4 rue Buffon

🕒 **Horaires** : En accès libre, tous les jours de 8h à 22h

👤 **Responsable** : SALVAT Jacques

€ **Tarif** : 36€/an et par famille

#### • BIBLIOTHÈQUE

Venez emprunter gratuitement tous les livres qui vous plairont mais aussi des achats réguliers.

📍 **Lieu** : Antenne CMCAS, 4 Rue Buffon à Carcassonne

🕒 **Horaires** : Le mardi de 14h à 17h

👤 **Responsable** : Mme.Hudym, Mme. Raynaud et Mme. Bouissinet

€ **Tarif** : Gratuit, souscription à la "Carte activité" pour les extérieurs



#### • INFORMATIQUE

Initiez-vous et découvrez l'informatique l'outil Windows, les méthodes pédagogiques, les explications des bases, la mise en page et le fonctionnement Internet. 2 séances par semaine réparties en 2 groupes. 2h le mardi matin pour les confirmés et 2h le jeudi matin pour les débutants.

📍 **Lieu** : Antenne CMCAS, 4 Rue Buffon à Carcassonne

🕒 **Horaires** : Tous les mardis de 9h à 12h

👤 **Responsable** : Mr CANAPA

€ **Tarif** : 32€/an

#### • GYMNASTIQUE DOUCE :

Entretenez-vous et épanouissez-vous en pratiquant la gymnastique douce avec les cours qui auront lieu tous les lundis de 16h30 à 17h15 et tous les jeudis de 07h30 à 18h15 (hors périodes scolaires). Ils seront assurés par une monitrice de l'association UFOLEP.

📍 **Lieu** : Complexe Marius Causé, 4 rue Buffon

🕒 **Horaires** : Les lundis de 16h30 à 17h15 et les jeudis de 7h30 à 18h15

€ **Tarif** : Les lundis : 50€/an

Les jeudis : 20€/an

👤 **Responsable** : LOSTAL Rolland.

#### • SECTION LOISIRS

Venez pratiquer une activité physique sans challenge ni compétition, footing, volley, foot en salle, rugby, etc...

📍 **Lieu** : Gymnase Marius CAUSSE, 4 rue Buffon

🕒 **Horaires** : Tous les jeudis à 18h45

👤 **Responsable** : GERMAIN Didier

€ **Tarif** : Gratuit, souscription à la "Carte activité" pour les extérieurs

Repas à prix coûtant : paiement sur place

#### • ATELIER PEINTURE :

Retrouvez-nous tous les 15 jours, le jeudi après-midi afin de pratiquer votre passion : dessin, peinture à l'huile, acrylique, pastel, aquarelle etc.... Peintre amateur, je serai heureuse de vous accueillir pour partager avec vous nos connaissances et notre passion. Activité ouverte aux débutants.

📍 **Lieu** : Complexe Marius Causé, 4 rue Buffon

🕒 **Horaires** : Jeudi des semaines paires dès 14h

👤 **Responsable** : CASADO Evelyne  
06.31.84.02.61

€ **Tarif** : Ouvrants et Ayants droit 30€/an  
Externes : 45€/an



## AXAT

### • PISCINE

Votre SLVie vous propose des tarifs préférentiels sur les cartes « 10 entrées ».

📍 **Lieu** : Piscine d'Axat

🕒 **Horaires** : Ouverture de mi-juin à mi-septembre

👤 **Responsable** : Nathan CABRERO

💶 **Tarif** : 6€ à 30€ selon votre coefficient social



### • ACTIVITÉ "GAMER"

Match de foot et rugby sur console de jeux

📍 **Lieu** : Au local SLVie, en soirée

👤 **Responsable** : Nathan CABRERO

💶 **Tarif** : Gratuit, souscription à la "Carte activité" pour les extérieurs

## PYRÉNÉES-ORIENTALES

## PERPIGNAN

### • BIBLIOTHÈQUE :

Venez emprunter gratuitement tous les livres qui vous plairont mais aussi des achats réguliers.

📍 **Lieu** : Centre EDF 96 route de Prades à Perpignan.

🕒 **Horaires** : Tous les jeudis après-midi de 14h à 17h (Interruption en Juillet et Août)

👤 **Responsable** : CAHUZAC Claudie

💶 **Tarif** : Gratuit

### • ATELIER OU LOISIR CRÉATIF :

Vos cours collectifs et initiatifs (tableaux en 3D, carterie, scrapbooking, statuette en Powertex, peinture sur verre, etc...)

📍 **Lieu** : Dans les locaux de la CMCAS route de Prades

🕒 **Horaires** : Tous les mercredis de 14h à 16h30

👤 **Responsable** : ARISTIDE Françoise  
06 11 91 11 90

💶 **Tarif** : Gratuit, souscription à la "Carte activité" pour les extérieurs



### • CHORALE :

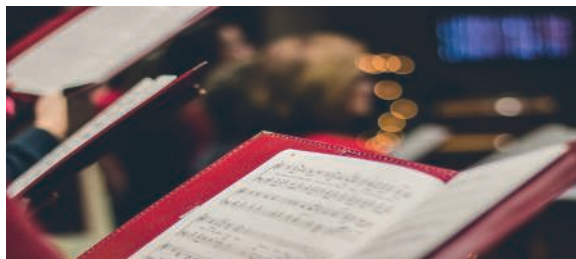
Rejoignez notre chorale, créée depuis 3 ans avec le même chef de cœur et riche d'une vingtaine d'adeptes : nous avons déjà eu le plaisir de nous produire sur de nombreux sites de la région (dont centres de vacances).

📍 **Lieu** : Antenne CMCAS, salle des maquettes au 96 av de Prades à Perpignan

🕒 **Horaires** : Tous les mardis de 12h à 13h

👤 **Responsable** : VIRGILI Jean-Louis

💶 **Tarif** : 100€/an



### • ATELIER PHOTO ET VIDÉO :

Travailler ses photos, créer des diaporamas et films vidéo avec des outils numériques (Photoshop, Pinnacle Studio...). Apprendre à maîtriser : appareil photo, caméscope, les logiciels de retouche d'image et montage vidéo. Transférer les montages vidéo, diaporamas, films analogiques sur DVD ou Blu-Ray

📍 **Lieu** : Local Photo-Vidéo EDF Route de Prades (ancienne CMCAS)

🕒 **Horaires** : Tous les lundis après-midi de 16h30 à 18h

👤 **Responsable** : ARNAU José 06.87.48.00.10

💶 **Tarif** : Gratuit, souscription à la "Carte activité" pour les extérieurs

### • PISCINE MOULIN À VENT :

Votre SLVie vous propose des tarifs préférentiels sur les cartes « 10 entrées »



## CANET

### • TOUCH RUGBY :

Rugby sans contact idéal pour passer un moment agréable entre les participants. Le gazon synthétique dernière génération, permet des appuis sûrs et limite les risques de blessure. Composition d'une équipe de 15 joueurs afin de disputer un championnat corporatif où s'affrontent des équipes issues du monde de l'entreprise ou associatif.

La fréquence des rencontres est d'environ un match par semaine durant 8 mois ( de mars à fin octobre).

📍 **Lieu** : Canet-en-Rousillon

👤 **Responsable** : FREZOUZ Gérald 06.51.84.41.36

💶 **Tarif** : 66€ à 210€ selon votre coefficient social

## SAINTE-MARIE

### • LOTO :

Venez passer une après-midi conviviale : loto et goûter

📍 **Lieu** : Centre CCAS de Ste Marie

🕒 **Horaires** : Tous les jeudis

👤 **Responsable** : PETALAS Georges  
06.89.35.75.18

€ **Tarif** : Gratuit, souscription à la "Carte activité" pour les extérieurs + loto à prix coûtant, réglé sur place

### • SECTION MARCHÉ :

Tous les mardis : marche de 2h. Repas de midi pris en commun sur le centre. Jeux de cartes et de boules l'après-midi pour ceux qui le souhaitent

📍 **Lieu** : Centre CCAS de Ste Marie

🕒 **Horaires** : Tous les mardis

👤 **Responsable** : GALLO Maurice  
06.21.99.25.46

€ **Tarif** : Gratuit, souscription à la "Carte activité" pour les extérieurs  
Repas à prix coûtant : paiement sur place

### • PÉTANQUE :

Tous les vendredis après-midi à l'institution de Sainte Marie. Les parties débutent vers 14h. Dans une bonne ambiance, les novices seront les bienvenus

📍 **Lieu** : Centre CCAS de Ste Marie

🕒 **Horaires** : Tous les vendredis à partir de 14h

👤 **Responsable** : Alain CAHUZAC  
06.08.02.15.14

€ **Tarif** : Gratuit, souscription à la "Carte activité" pour les extérieurs

### • RANDONNÉE :

Tous les mardis : randonnée à la journée, entre 12 et 14km, avec +/- 400 mètres de dénivellé.

Repas (non fourni) pris en commun

📍 **Lieu** : Centre CCAS de Ste Marie

🕒 **Horaires** : Tous les mardis

👤 **Responsable** : ARNAU José  
06.87.48.00.10

€ **Tarif** : Gratuit, souscription à la "Carte activité" pour les extérieurs

## SAINT-ESTEVE

### • AQUAGYM :

De septembre 2018 à juin 2019, par séances hebdomadaires de 45 minutes

📍 **Lieu** : Piscine de St Estève

🕒 **Horaires** : choix proposé

👤 **Responsable** : CAHUZAC Claudie  
06.75.93.47.29

€ **Tarif** : 98€ À 158€ selon votre coefficient social



## RIVESALTES

### • YOGA :

Tonicité, détente, respiration, bien-être et relaxation. Voilà ce que procure le yoga n'hésitez plus à le pratiquer et foncez ! Dès le 6 septembre ces cours vous permettrons de décompresser et de vous relaxer. Tous les jeudis de 17h45 à 19h à partir de 12 ans

📍 **Lieu** : 21 avenue de l'agly

🕒 **Horaires** : Tous les jeudis de 17h45 à 19h

👤 **Responsable** : AUBERT John

€ **Tarif** : Selon votre coefficient social

## SAINT-CYPRIEN

### • COUTURE :

Cours de couture dispensés par une intervenante extérieure : création de vêtements ou autre. Chacun(e) amène sa machine à coudre et fournitures personnelles.

📍 **Lieu** : CCAS de Saint-Cyprien

🕒 **Horaires** : Tous les jeudis après-midi de 14h à 17h30

👤 **Responsable** : PENENT Françoise  
06.83.84.11.63

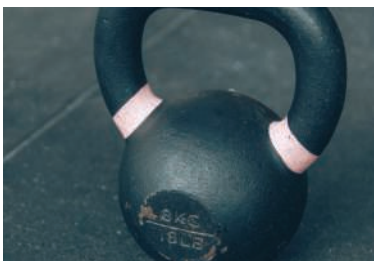
€ **Tarif** : Non déterminés à ce jour



### • PISCINE :

Votre SLVie vous propose des tarifs préférentiels sur les cartes « 10 entrées »

€ **Tarif** : non déterminés à ce jour



### • SALLE DE REMISE EN FORME :

Faites du sport et maintenez-vous en forme en découvrant de nombreuses activités (cardio-training, musculation...) ainsi que des cours qui ont été mis à votre disposition pour vous procurez bien-être et détente. Accès libre à tous les cours de 8h à 22h

📍 **Lieu** : CCAS de Saint-Cyprien

🕒 **Horaires** : De 8h à 22h

€ **Tarif** : 36€/an et par famille

### • ATELIER PEINTURE :

Si vous avez besoin de vous changer les idées et de trouver une occupation qui sera une détente et la satisfaction de créer une œuvre d'art rejoignez-nous. Si vous n'avez jamais peint découvrez nos astuces car je vous certifie que tout le monde peut peindre.

📍 **Lieu** : CCAS de Saint-Cyprien

👤 **Responsable** : GALVAN Jacqueline  
06.28.01.81.33

€ **Tarif** : OD et AD 30€/an, EXT 45€/an

## MONTESCOT

### • GOLF :

Vous avez envie de découvrir le golf ou de vous y remettre ? Rien de plus simple avec le club de golf GAZELEC qui vous accompagnera en vous proposant un accès à ce sport dans une ambiance chaleureuse et à des prix inégalés.

Que vous soyez sur l'Aude ou les PO, vous pouvez profiter de conditions exceptionnelles et partager en couple, entre amis ou en famille des moments de loisir dans la convivialité.

Plusieurs fois par an, nous organisons des cours collectifs de perfectionnement ou de débutant (matériel prêté par le golf), de 4 à 6 personnes, en semaine ou le dimanche. Le jour où, vous réussirez votre premier coup de maître, vous saurez instantanément pourquoi vous ne poserez jamais plus vos clubs... Alors, vous aimerez marcher dans 40 à 50 hectares de verdure jamais identique, au milieu d'un cadre magnifique, avec le parcours comme unique adversaire !

📍 **Lieu** : Golf de Montescot

👤 **Responsable** : CARZOLA Nathalie  
06.15.10.67.15

€ **Tarif** : 69€ les 6 heures de cours (balles comprises).





## SÉJOUR RANDO-RAQUETTE EN CERDAGNE-CAPCIR

28 AU 31  
JANVIER  
2019

ACTIVITÉ  
LIMITÉE À  
20 PERS.



RDV : Matemale, Centre  
CCAS Riu Fred à 10h00

Date limite  
d'inscriptions :  
27/12/2018

Passez un séjour en pension complète pour vous permettre de souffler après les fêtes. Pour vous héberger le centre CCAS de Matemale, vous accueille et vous propose une randonnée en raquettes.

Au programme : balade autour du Lac, journée Rando-Raquettes, et découverte des alentours.

- Possibilité de location de raquettes auprès du prestataire de Matemale (à votre charge).

		Séjour rando-raquettes en Cerdagne-Capcir											
		Familles en couple						Familles monoparentales					
Tranche		T1	T2	T3	T4	T5	T6	T1	T2	T3	T4	T5	T6
Adultes								135€					
		Non ayant droit											
		135€											

## SÉJOUR RAQUETTE À MATEMALE

4 AU 6  
FÉVRIER  
2019

ACTIVITÉ  
LIMITÉE À  
25 PERS.



RDV : Matemale, Centre  
CCAS Riu Fred à 10h30

Date limite  
d'inscriptions :  
27/12/2018

Séjour orienté sur une sortie en raquettes, en pension complète pour s'oxygéner et admirer de magnifiques paysages.

Arrivée sur le lieu du départ et place à la première sortie raquettes avec repas tiré du sac. La soirée se déroule avec une projection du film raquettes de l'année dernière. Tout au long du séjour profitez des randonnées, des soirées dansante et/ou Karoké.

- Possibilité de location de raquettes auprès du prestataire de Matemale (à votre charge).
- Pour ceux qui pratiquent une activité sportive régulièrement

		Séjour raquettes à Matemale											
		Familles en couple						Familles monoparentales					
Tranche		T1	T2	T3	T4	T5	T6	T1	T2	T3	T4	T5	T6
Adultes								94€					
		Non ayant droit											
		98€											

## WAVE SURF PERPIGNAN

9  
FÉVRIER  
2019

ACTIVITÉ  
LIMITÉE À  
24 PERS.



RDV : Carré d'Or, chemin de la  
Roserie, Perpignan à 9h30  
le 09/02/19

Date limite  
d'inscriptions :  
31/01/2019

La SLVie de l'Agly vous propose non pas d'aller à Hawaii, mais de partager une des plus belles vagues artificielles, dans des conditions optimales, à Perpignan. Que vous soyez expert ou pas de sport de glisse, venez vous initier en toute sécurité à cette pratique qui vous procurera des sensations exceptionnelles. Sur place, un espace trampoline et une restauration vous seront proposés (à vos frais). Des combinaisons spécifiques seront proposées pour les plus frileux (au prix de 2€ à payer sur place).

- À partir de 8 ans et 110cm minimum, prévoir une tenue de bain + serviette

		Wave Surf à Perpignan											
		Familles en couple						Familles monoparentales					
Tranche		T1	T2	T3	T4	T5	T6	T1	T2	T3	T4	T5	T6
Adultes								9€					
		Non ayant droit											
		17€											

## FOULÉE DE ROGER À CARCASSONNE

3  
MARS  
2019

ACTIVITÉ  
LIMITÉE À  
80 PERS.

RDV : à la CMCAS de Carcassonne à  
9h50 le 03/03/19

En l'honneur de Roger, qui a été acteur de la « section loisir », une journée lui est consacrée.

Pour cela, départ de la CMCAS de Carcassonne pour se rassembler au le cimetière de Malves-en-Minervois.

Départ de la foulée à Valmy à 10h pour un parcours de 12km (*vous pouvez 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.

La foulée de Roger à Carcassonne

		Familles en couple						Familles monoparentales					
Tranche	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T1	T2	T3	T4	T5	T6	
Adultes							GRATUIT						
Non ayant droit													
GRATUIT													

## LA JOURNÉE DE LA FEMME À NÎMES

9  
MARS  
2019

ACTIVITÉ  
LIMITÉE À  
82 PERS.

RDV : Départ à 6h45 à la  
CMCAS de Perpignan et départ  
à la CMCAS de Carcassonne  
à 6h45 avec un passage à  
Narbonne le 09/03/19

Date limite  
d'inscriptions :  
05/02/2018

Mesdames, comme chaque année, une journée vous est dédiée. Cette année vous aurez l'occasion d'avoir une visite guidée de Nîmes (Maison carré et Arènes de Nîmes) ainsi que la maison de la soie à Saint Hippolyte du fort.

Pour tous renseignements n'hésitez pas à contacter votre CMCAS au 04 68 58 92 03 ou par mail : cmcas-apo@asmeg.org

La journée de la Femme à Nîmes

		Familles en couple						Familles monoparentales					
Tranche	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T1	T2	T3	T4	T5	T6	
Adultes	32€	39€	45€	51€	58€	61€	28,80€	35,10€	40,50€	45,90€	52,20€	54,90€	
Non ayant droit										68€			

## SÉJOUR SKI À MONT-BLANC

10 AU 17  
MARS  
2019

ACTIVITÉ  
LIMITÉE À  
30 PERS.

RDV : Centre de Vacances  
CCAS Morillon les Miaux

Date limite  
d'inscriptions :  
05/02/2019

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 sont pris au jour le jour en fonction des envies. Les débutants pourront être encadrés par un moniteur de ski diplômé tous les matins. Non compris dans le prix : transport (covoiturage), assurance (pensez à la carte Loisirs), location matérielle et remontées mécaniques (tarif groupe).

Pour plus d'informations, contactez Francis TOLSA au  
06 07 99 93 43.

Séjour Ski à Mont-Blanc

		Familles en couple						Familles monoparentales					
Tranche	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T1	T2	T3	T4	T5	T6	
Adultes	168€	175€	182€	188€	196€	199€	159,60€	166,25€	172,90€	178,60€	186,20€	189,05€	
Non ayant droit										202€			

## CARNAVAL

### À LIMOUX

10  
MARS  
2019

ACTIVITÉ  
LIMITÉE À  
50 PERS.



La sortie de la bande de Carnaval « LAS FENNOS » qui vous est proposée attire le plus de spectateurs. Le thème du matin, à 11h, est souvent original et la sortie de l'après-midi, à 16h30, grâce à la beauté des costumes, est la plus prisée. Vers 12h30, le repas sera servi dans la salle de quartier de la route de Chabre, située rue Saint Louis.

Pour plus de renseignements, s'adresser à Roger LAGOUTTE au 04 68 31 87 91.

📍 RDV : Limoux, Place de la République, à côté de la Fontaine à 14h30

📅 Date limite d'inscriptions : 03/03/2019

		Carnaval de Limoux											
		Familles en couple						Familles monoparentales					
Tranche		T1	T2	T3	T4	T5	T6	T1	T2	T3	T4	T5	T6
Adultes								18€					
		Non ayant droit											
		22€											

## APRÈS-MIDI RÉCRÉATIVE

### À CARCASSONNE

28  
MARS  
2019

ACTIVITÉ  
LIMITÉE À  
100 PERS.



La SLVie de Carcassonne propose de vous réunir autour de la traditionnelle Galette des rois pendant un loto organisé le jeudi 28 Mars. Celui-ci débutera à 14h, suivi à 16h de la dégustation puis reprise du loto.

• Tarif : 10€ les 4 cartons.

📍 RDV : à 14h

📅 Date limite d'inscriptions : 27/12/2018

## SAUT EN PARACHUTE

### À PAMIER

JEUNES  
AGENTS

5 AU 7  
AVRIL  
2019

ACTIVITÉ  
LIMITÉE À  
7 PERS.



Découverte du parachutisme en 3 sauts\* pour débutant à Pamiers en Ariège.

Pour commencer une formation d'environ 6h, suivi d'un saut en ouverture automatique (parachute relié par une sangle à l'avion) à 1200 mètres. Puis un saut en ouverture commandée (quand le moniteur estime que vous êtes prêt), afin que vous goûtiez au joie de la chute libre à 1200m Et pour finir atterrissage sur le «Plancher des Vaches», avec l'assistance du moniteur (à l'aide de moyens radio) Hébergement sur place compris (4 à 6 lits avec sanitaire en commun). Repas pris en commun à votre charge.

📍 RDV : Aérodrome de Pamiers

📅 Date limite d'inscriptions : 29/03/2019

		Saut en parachute à Pamiers											
		Familles en couple						Familles monoparentales					
Tranche		T1	T2	T3	T4	T5	T6	T1	T2	T3	T4	T5	T6
Adultes		31€	61€	89€	116€	151€	163€	24,80€	48,80€	71,20€	92,80€	120,80€	130,40€

## VISITE DU MÉMORIAL À RIVESALTES

7  
AVRIL  
2019

ACTIVITÉ  
LIMITÉE À  
55 PERS.

📍 RDV : Mémorial de Rivesaltes à 9h45

📅 Date limite d'inscriptions : 29/03/2019

Le Camp Joffre, dit « Camp de Rivesaltes », est un site militaire fondé en 1938. Il est rapidement utilisé pour interner des réfugiés espagnols et allemands.

Si vous souhaitez en savoir beaucoup plus sur ce site historique, La SILVie de l'Agly vous propose de suivre une visite guidée du « mémorial de Rivesaltes ».

Elle se déroulera le dimanche 7 avril à 10h.

Venez nombreux partager ces moments forts de notre histoire pour que l'on sache et que cela ne puisse plus se reproduire...

### Visite du Mémorial à Rivesaltes

	Familles en couple						Familles monoparentales					
Tranche	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T1	T2	T3	T4	T5	T6
Adultes							3€					
							Non ayant droit					
							9€					

## DESCENTE EN CANOË KAYACK EN ARDÈCHE

10 AU 12  
MAI  
2019

ACTIVITÉ  
LIMITÉE À  
26 PERS.

📍 RDV : Saint-martin-d'Ardèche

📅 Date limite d'inscriptions : 24/04/2019

Si nous vous parlons de l'Ardèche vous pensez forcément aux gorges de l'Ardèche un des plus beaux sites naturels de France. Et qui dit gorges de l'Ardèche dit descente en Canoë Kayak sur une distance de 30km, elle serpente à travers des falaises vertigineuses, dont certaines font 300 mètres de haut.

Nous dormirons au camping municipal de Saint-Martin-d'Ardèche du vendredi soir au dimanche midi (prévoir son matériel de camping).

La prestation comprend une journée de descente en canoë kayak de l'Ardèche, matériel et pique-nique fournis. Les autres repas se feront en commun, à la charge de chacun (grillades ou autre, à voir sur place).

### Descente en Canoë Kayack en Ardèche

	Familles en couple						Familles monoparentales						
Tranche	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T1	T2	T3	T4	T5	T6	
Adultes	9€	17€	24€	31€	41€	44€	7,20€	13,60€	19,20€	24,80€	32,80€	35,20€	
	Non ayant droit						48€						
Camping 2 pers	26€		Sup +13 ans				6,40€		sup -13 ans				4,20€

## JOURNÉE « LE TEMPS DES FLEURS » À GÉRONNE

14  
MAI  
2019

ACTIVITÉ  
LIMITÉE À  
50 PERS.

📍 RDV : à la CMCAS de Carcassonne à 6h30 puis au péage (croix sud) de Narbonne à 7h20 et au péage de Perpignan (Nord) à 8h

📅 Date limite d'inscriptions : 10/04/2019

Partez à la découverte de la ville de Gérone, au travers d'une journée incroyable « Le temps de Flors de Girona ».

Pour cela, départ à 6h30 en bus à Carcassonne avec arrêts aux péages de Narbonne et Perpignan. 9h45 arrivée à Gérone.

De 10h à 13h visite guidée et commentée de la ville. De 14h à 16h45 visite libre (ou accompagnée pour les moins téméraires). 17h départ en bus pour une arrivée à Carcassonne à 20h.

Repas libre (en restaurant ou tiré du sac) à votre charge

### Journée «Le temps des fleurs» à Gérone

	Familles en couple						Familles monoparentales					
Tranche	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T1	T2	T3	T4	T5	
Adultes	15€	18€	21€	24€	27€	29€	13,50€	16,20€	18,90€	21,60€	24,30€	26,10€
	Non ayant droit						30€					

## SÉJOUR EN CORSE

19 AU 26  
MAI  
2019

ACTIVITÉ  
LIMITÉE À  
50 PERS.



📍 RDV : à Perpignan (Pce Jean Bouin) à 7h30, au centre CMCAS de Carcassonne à 7h30 et à Narbonne (croix sud) à 8h10

📅 Date limite d'inscriptions : 12/02/2019

Séjour «Les perles de la Corse» en pension complète sur le centre CCAS de Marinca

Départs de Perpignan, Carcassonne ou Narbonne

J1 : Voyage (bus + avion) et installation à Marinca

J2 : Vallée du Prunelli

J3 : Bonifacio et Sartène

J4 : Ajaccio et les Sanguinaires

J5 : La Balagne et Calvi (hébergement CCAS Calvi)

J6 : Porto et les calanques de Piana

J7 : Ajaccio et son marché

J8 : Retour

• Possibilité de règlement mensualisé

		Séjour en Corse										Non ayant droit
		Familles en couple					Familles monoparentales					
Tranche	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T1	T2	T3	T4	T5	T6
Adultes						636€						

## FESTIVAL À AVIGNON

16 AU 20  
JUILLET  
2019

ACTIVITÉ  
LIMITÉE À  
15 PERS.



📍 RDV : sur place

📅 Date limite d'inscriptions : 23/06/2019

Chaque année, le Festival d'Avignon propose plus de 1.500 spectacles dans le « Off » en parallèle du « IN ».

Cette année, la SLVie de l'Agly innove et vous propose de partager ce moment sur une session de 4 jours, à Avignon, du 16 au 20 juillet 2019.

Nous vous proposons un hébergement en mobil-home sur le Camping Campéole « Île des Papes » (camping 4\*), qui sera à réserver en sus de votre inscription.

		Festival d'Avignon										
		Familles en couple					Familles monoparentales					
Tranche	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T1	T2	T3	T4	T5	T6
Adultes	11€	21€	30€	39€	51€	56€	8,80€	16,80€	24€	31,20€	40,80€	44,80€
	Non ayant droit					80€						
	Hébergement					À réserver en sus						

## MARCHÉ DE NOËL EN ALSACE

8 AU 15  
DÉCEMBRE  
2019

ACTIVITÉ  
LIMITÉE À  
50 PERS.



📅 Date limite d'inscriptions : 15/04/2019

Ce séjour en pension complète sur le centre CCAS de KAYSERSBERG aura pour thème les « Marchés de Noël en Alsace » Trajet en bus (au départ de Perpignan, Narbonne et Carcassonne) avec étape à Sévrier, balcons sur le Lac d'Annecy, à l'aller comme au retour.

Au programme de votre semaine, 4 « marchés de Noël » différents, des visites de fabriques de produits locaux et des soirées animées. Le programme détaillé du séjour est disponible sur le site de la CMCAS ou dans vos antennes de CMCAS.

Tarif comprenant le transport, les visites et la pension complète. Les repas de midi des 4 jours de voyages ne sont pas compris et restent à votre charge (arrêt sur aire d'autoroute)

• Possibilité de règlement mensualisé.

		marché de Noël en Alasace										Non ayant droit
		Familles en couple					Familles monoparentales					
Tranche	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T1	T2	T3	T4	T5	T6
Adultes						500€					502€	

## ACTIVITÉS

# PROFITEZ DE TOUS LES PLAISIRS DE L'HIVER

Profitez de ces 3 stations avec une réduction de 20% sur les forfaits 1 à 6 jours (hors vacances scolaires nationales) et une réduction de 15% sur les forfaits 1 à 6 jours (pendant les vacances scolaires nationales), sur présentation de la carte Activ' directement en Billetterie de la Station.



### PASSIONNANTE SAINT-LARY (HAUTES-PYRÉNÉES)

Saint-Lary est la 1<sup>ère</sup> station des Pyrénées françaises avec un domaine skiable qui s'étend sur 700 ha et compte plus de 100 km de pistes. Les secteurs vastes et variés du domaine et les points de vue remarquables en font une destination de choix pour les familles (station labellisée Famille Plus) mais aussi pour les skieurs confirmés en quête de grands espaces. Grandes pistes, combes engagées, espaces d'apprentissage, espaces ludiques, snowpark... il y en a pour tous les goûts. Son village de caractère et chaleureux fait de Saint-Lary une destination de charme pour les amoureux d'une montagne authentique.



### ÉCLATANTE FONT-ROMEU PYRÉNÉES 2000 (PYRÉNÉES ORIENTALES)

Font-Romeu Pyrénées 2000, station de montagne authentique réputée pour son ensoleillement (325 jours de soleil par an), bénéficie du plus grand domaine skiable des Pyrénées Orientales. La station est réputée pour ses équipements et sa grande qualité de ski assurée par plus de 500 enneigeurs pour un enneigement optimal. Font-Romeu Pyrénées 2000 offre 43 pistes avec des espaces ludiques plus inattendus les uns que les autres répartis sur tout le domaine. C'est donc tout naturellement que la destination s'est vue récompensée par le label Famille Plus, signe de l'excellente qualité d'accueil réservé aux familles et aux enfants.

### INDOMPTABLE ARTOUSTE (PYRÉNÉES ATLANTIQUES)

Artouste est la station la plus atypique des Pyrénées. Située à proximité de la frontière espagnole dans les Pyrénées-Atlantiques, à 7 km du Col du Pourtalet au cœur d'une zone de freeride naturelle, elle est un spot privilégié pour tous les puristes de la glisse qui viennent s'y défouler. Cette station offre un dénivelé de 750 mètres aux amoureux de grands espaces sauvages. Nichée au pied du célèbre Pic du Midi d'Ossau, cette station est idéale pour un ski technique au cœur d'espaces préservés. Elle fait depuis de nombreuses années déjà le bonheur des riders et autres freestylers.

Pour tous renseignements complémentaires rendez-vous sur le site [www.cmcas-apo.fr](http://www.cmcas-apo.fr)



### VII<sup>È</sup> FESTIVAL GAROSNOW

11 ET 12 JANVIER 2019

Music, Ride and Cool Attitude !  
Telle est la devise de GAROSNOW, festival itinérant de musiques électroniques dans différentes stations des Pyrénées, de Janvier à Mars 2019. Pour cette première étape aux Angles, les 11 et 12 Janvier, on a fait Farter ses instruments de glisse et on a répété nos pas de danses préférées. Un programme qui fera vibrer la montagne depuis le pied des pistes aux bars et des chalets au club. Impossible de rester les pieds gelés, car le dancefloor va très vite se réchauffer, au contact de ses nombreux artistes et DJ's présentés pour cette 7<sup>ème</sup> édition ! Après avoir réuni plus de 2000 participants l'an dernier... Le festival GAROSNOW revient aux Angles pour la 1<sup>ère</sup> étape de sa 7<sup>ème</sup> édition. Nous vous donnons rendez-vous à la salle de spectacle ainsi que sur les pistes, pour assister à l'édition la plus électrique et déjantée de cet hiver. Vous avez la possibilité de séjourner et de vous restaurer au centre de Matemale pendant votre séjour.



# PACK NEIGE SPÉCIAL CMCAS APO

## CETTE OFFRE EST LIMITÉE À 10 LOGEMENTS EN MAISON FAMILIALE

La CMCAS vous a concocté un "Pack Neige", de quoi passez d'agréables week-ends à Matemale pour la saison hivernale. De quoi profiter un maximum **des sports de glisse.**

### Les dates disponibles :

**En Décembre :** Du vendredi soir 14 décembre au dimanche 16 décembre, Du vendredi soir 21 décembre au dimanche 23 décembre, Du vendredi soir 28 décembre au dimanche 30 décembre.

**En Janvier :** Du vendredi soir 11 janvier au dimanche 13 janvier, Du vendredi soir 18 janvier au dimanche 20 janvier, Du vendredi soir 25 janvier au dimanche 27 janvier.

**En Mars :** Du vendredi soir 15 mars au dimanche 17 mars, Du vendredi soir 23 mars au dimanche 24 mars.

### • Formule en pension complète :

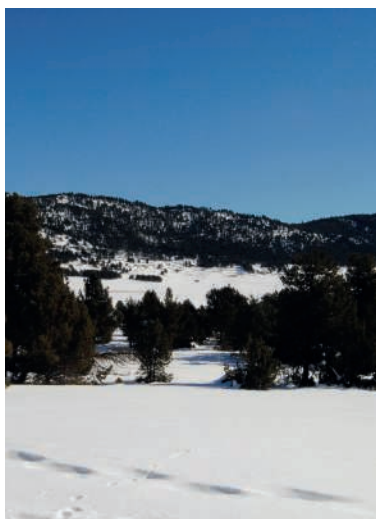
En maison Familiale, à 20€/jour par personne, du vendredi soir au dimanche (hébergement libéré au plus tard à 10 heures) Les repas du soir (vendredi et samedi) et petit-déjeuner (samedi et dimanche) se dérouleront sur le centre, les repas du midi (samedi et dimanche) se feront au restaurant d'altitude « la Calmazeille », à la station de Formiguères ou sur le Centre au choix. Les forfaits de ski sont au tarif préférentiel de 25€/jour et par personne, adulte et enfant sur le Centre (assurance comprise).

### INFORMATION COMPLÉMENTAIRE SUR LES PRESTATIONS HORS PACK NEIGE :

. Location de matériel de ski alpin (skis, chaussures, bâtons, snow, casques, etc...) disponible directement dans les locaux du centre de Matemale (**Tarifs disponibles sur le sites [cmcas-apo.fr](http://cmcas-apo.fr)**)  
. Temps de trajet en voiture entre le centre CCAS et la station de ski de Formiguères : 15 minutes (prévoir équipements spéciaux).

### Les modalités pratiques :

Le restaurant d'altitude de la Calmazeille, au pied des pistes de la station de Formiguères, accueille toutes les familles affectées, que ce soit en Maison Familiale, en demi-pension ou en gîte sur le centre CCAS de Matemale. Le self est ouvert toute la saison hivernale : de 11 heures à 15 heures, les week-ends et pendant les vacances scolaires. De 11 à 14 heures le reste du temps. Les bénéficiaires qui viennent skier à la journée, et qui ne sont pas affectés sur le centre peuvent s'y restaurer en s'acquittant d'un ticket repas à l'accueil du centre de Matemale sur présentation de l'attestation Activ. 10 euros par repas et par personne seront demandés. Possibilité de se restaurer au food-truck avec une remise de 10% (carte à récupérer à l'accueil du centre de Matemale). Le local ski est toujours mis à disposition gratuitement et ouvert uniquement à tous les bénéficiaires des Activités sociales de l'énergie pour déposer leurs sacs ou les matériels de ski.



*Pour tous renseignements, n'hésitez pas à contacter votre centre de vacances CCAS de Matemale.*



## 30<sup>È</sup> FESTIVAL DE L'AVEVENTURE

**DU 19 AU 24 JANVIER 2019**

C'est un véritable appel au voyage, avec images et débats, en compagnie de nos globe-trotters de notre planète. Créé il y a 30 ans, par les membres bénévoles du Club de l'Aventure, le festival est devenu un rendez-vous incontournable des passionnés d'expéditions. Ce qui fait cette force ? C'est la rencontre, le contact, l'échange avec un aventurier, que ce soit homme ou femme, qui n'a de cesse de dépasser ses limites et de repousser les frontières. Venez par nombres et par aventuriers interposés, faire le plein d'émotions, de sensations de dépassements de soi, de découvertes, de rencontres, de solidarités, de performances... Et pour l'occasion de son 30<sup>e</sup> anniversaire, le festival a le privilège cette année de recevoir :

Sophie JOVILLARD, Mathieu CRÉPEL, Arnaud CHASSERY, Sébastien CHAMBET, Sylvain TESSON, Olivier WEBER et Thomas PESQUET.

Vous avez la possibilité de séjourner et de vous restaurer au centre de Matemale pendant votre séjour.

# TOURNOI NATIONAL DE PÉTANQUE À Saint-Cyprien

Le samedi 29 octobre, un tournoi de pétanque CCAS a été renouvelé pour la deuxième année consécutive. Au total dix équipes se sont affrontées pour offrir une belle compétition. Le dimanche matin, c'est sous un soleil d'automne que les parties ont repris. La finale s'est disputée entre l'équipe BRANDOU contre l'équipe des finaliste de l'an dernier les KEVIN'S. Après un bon départ, les BRANDOU se sont fait remonter au score et la partie a été gagnée 13 à 5 par les KEVIN'S.

Nous félicitons les deux équipes pour leur bon esprit de compétition, ce fut une partie agréable à regarder. Ce tournoi s'est clôturé par la remise des lots délivrés par les responsables CCAS dans une ambiance conviviale et chaleureuse à l'amphithéâtre suivi par une collation. Cet évènement a été encore une fois une réussite et nous vous donnons rendez-vous pour 2019.

Alain CAHUZAC

## OUVERTURE DES INSCRIPTIONS

*aux colos jeunes printemps et aux vacances été adultes 2019 !*

### COLOS DE PRINTEMPS

vous pourrez inscrire vos enfants :

**Du 3 janvier au 6 février 2019**

### VACANCES D'ÉTÉ FAMILLE ET ADULTES

inscriptions :

**Du 12 février au 5 mars 2019**

*Soyez prêts, les catalogues ne vont pas tarder à arriver !*  
Retrouvez les catalogues pour adultes dans les points de proximité et retrouvez les catalogues des colos à votre domicile





# CHALLENGE AMITIÉ PÉTANQUE « HENRI BOYER »

17  
MAI  
2019

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

30 AVRIL 2019

Le challenge Pétanque de l'amitié « Henri Boyer » sera renouvelé cette année le 17 mai 2019. Amateurs de pétanque, notez sur votre agenda cette activité et venez nombreux pour passer une journée conviviale et sportive à l'Institution de Sainte-Marie dès 8h30 du matin.

Au programme, concours à la mêlée en triplètes ou doublettes par tirage au sort suivant le nombre de participantes et participants. Au total quatre parties se dérouleront dont deux le matin et deux l'après-midi. Un casse croute le matin et le repas à midi vous seront servis. N'oubliez pas vos boules de pétanque et votre couvert. À bientôt !



OD/AD 20€  
EXT 25€



VÉHICULE PERSONNEL OU  
COVOITURAGE



04.68.54.27.07 ou  
06.08.02.15.14 ou 04.68.58 92.03



---

Le Chalet Hôtel « les Marmottes », ancien chalet de la CMCAS, pourra vous accueillir à partir du 1<sup>er</sup> décembre 2018 à des tarifs préférentiels sur présentation de la carte acti'v.

# RETOUR AU CHALET DES MONTS D'OLMES

---

Remise de 5% sur les forfaits week-end.

---

Jusqu'à 10% de remise sur tous vos séjours en demi pension.

---

10% sur le restaurant d'altitude « ICEBERG »

**PRESTATION OUVERTE À TOUS LES BÉNÉFICIAIRES DE LA PLAQUE OCCITANIE**

Renseignements ou inscriptions par téléphone au 06.88.23.80.27 ou sur le site internet : <http://chalet-hotel-les-marmottes-mdo-ariege.fr>



# LES ACTUALITÉS

## L'AIDE AU SÉJOUR NEIGE.

Vous êtes ouvrants-droit de l'action sanitaire et sociale du régime des IEG et vous avez un coefficient social inférieur ou égal à 7500€, la CMCAS peut vous accorder une aide financière pour votre séjour à la neige sur une de nos institutions.

Cette aide concerne :

- les frais de séjours (location de matériel de ski et remontées mécaniques) au sein du réseau de centres de vacances proposés dans le catalogue CCAS,
- le transport (frais de carburant, péage ou transports en commun, co-voiturage).

Elle est accordée dès la première nuitée (soit deux jours/1 nuit) sur la période de référence du 1<sup>er</sup> décembre au 31 mai.

Aide financière plafonnée à 450€ pour les frais de séjour et 450€ pour le transport. *Pour en bénéficier ou obtenir des renseignements complémentaires, rapprochez-vous de votre CMCAS :*

04 68 58 92 03



## AIDE À L'AUTONOMIE DES JEUNES

La participation à la cotisation à la vie étudiante et de Campus, est maintenant séparée de l'AAJ (l'Aide à l'Autonomie des Jeunes) ce qui modifie ses règles d'attribution.

Si un bénéficiaire rentre dans le cadre de l'AAJ et qu'il est non-boursier, il devra s'acquitter de la cotisation à la vie étudiante et de Campus. Pensez donc, à lui fournir le formulaire CEVC en plus de celui de l'AAJ.

L'attribution de la CEVC, ne comprend plus de conditions d'âge, elle peut être accordée à un étudiant âgé de 19 ans par exemple.

*Pour plus de renseignements, rapprochez-vous de la CMCAS.*



# NOUVEAU EN 2019

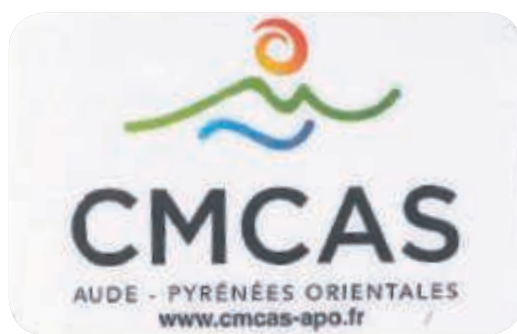
## Votre Carte « PASS'Centre » !

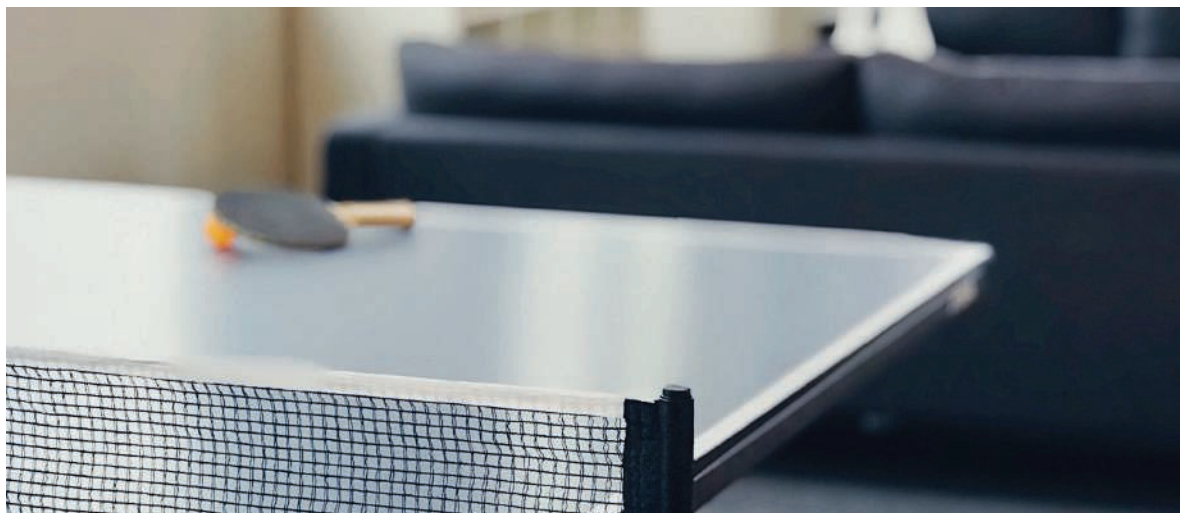
Suite à l'initiative d'accès aux activités du centre de Saint-Cyprien au cours de l'été 2018, le Conseil d'Administration de la CMCAS a décidé de reconduire ce dispositif et de l'étendre sur les centres de vacances CCAS, et ce, tout au long de leur période d'ouverture.

Cette carte nommée, carte PASS'centre, est exclusivement réservée à l'ouvrant-droit et ayant(s)-droit inscrits sur l'attestation ACTIV et donne accès :

- à toutes les activités culturelles et sportives proposées sur les centres CCAS de Matemale, Estagel, Saint-Cyprien et Sainte-Marie, que ce soient des activités gratuites ou payantes,
- à la restauration midi et soir (self, pizzas, tapas, etc.),
- au point-rencontre (bar),
- aux repas festifs : Une réservation préalable doit être faite auprès de l'accueil du centre directement. Le paiement devra être fait en amont (sur le centre directement ou sur une des antennes de la CMCAS),
- aux spectacles et événementiels produits par les centres,
- aux tournées nationales,
- aux installations sportives des centres :
  - sur St Cyprien : terrains de tennis, stade foot et rugby, mini-golf, piscine (en fonction de la capacité réglementaire pour les mois de juillet et août),
  - sur Estagel : mini-golf, VTT et les 400 kilomètres de chemins accessibles en VTT (centre habilité par la Fédération Française de Cyclotourisme),
  - sur Matemale : city stade, salle de musculation, tables de tennis de table
- aux bibliothèques (accès libre) afin que vous puissiez emprunter des ouvrages et parcourir les dernières dotations de livres sélectionnées par la CCAS,
- aux activités programmées par la CMCAS,
- aux ateliers ou activités proposés par les sections de la CMCAS (couture, peinture, musculation) sur Saint Cyprien.

*Attention : il est bien entendu que les bénéficiaires de la CMCAS APO pourront accéder aux différentes activités sportives, de détente et culturelles proposées par les centres mais les bénéficiaires affectés en vacances resteront prioritaires en cas de surbooking.*





### LES MODALITES PRACTIQUES :

Votre carte PASS'centre vous sera délivrée gratuitement à l'accueil du centre où vous aurez la possibilité de l'alimenter pour l'utiliser comme support monétique au Point Rencontre et à la restauration. *Attention la carte ne peut être utilisée sur différents sites. Dans le cas où vous souhaiteriez vous rendre sur plusieurs centres vous devrez vous munir d'une carte par centre.*

Afin que vous et votre famille puissiez être identifiés lors de vos mouvements et participations aux activités programmées sur chaque site vous devez être munis de bracelets qui vous seront délivrés, sous présentation de votre Attestation ACTIV, à l'accueil de chaque centre CCAS.

Vous pourrez prendre connaissance des activités, événements, spectacles qui vous seront proposés par le biais de différents supports de communication de la CMCAS APO : Journal Cers & Tramontane, site internet ([cmcas-apo.fr](http://cmcas-apo.fr)), Emailings, Publications à disposition sur les antennes et les SLVies.



# RÉUNION NOUVEAUX ARRIVANTS RETRAITÉS



La CMCAS Aude Pyrénées-Orientales, en collaboration avec l'ASS et le réseau solidaire, ont pris l'initiative de réunir les nouveaux arrivants du département 66. Cette fois, les années 2016, 2017 et 2018 ont été invitées, soit une centaine d'invitations a été envoyée au total. C'est sur le centre CCAS de Saint-Cyprien que, le 3 novembre dernier, une trentaine de personnes ont répondu présent pour l'occasion. Certains d'entre eux nous ont fait part de leur enthousiasme de découvrir ce que notre organisme a pour objectif à leur apporter.

Après une présentation détaillée de la CMCAS et des diverses missions associées, Luc GOMEZ le président de la commission action sanitaire et sociale, ne manqua pas, lors de sa prise de parole, de retracer les actualités du moment, ainsi que des attaques menées contre notre statut, des informations évoquées sur la mutuelle (étant administrateur de la CAMIEG), ce qui a mené à une discussion productive et collaborative. En complément, un appel à l'engagement du réseau solidaire a été lancé à toute personne souhaitant rejoindre le mouvement, ainsi que, nous fournir son aide.

Après cette riche matinée, tous les participants, ont été conviés à partager un petit apéritif dinatoire, que l'équipe de cuisine du centre de Saint-Cyprien avait préparé, permettant une nouvelle fois de poursuivre les échanges.

Malgré le peu de retour que nous avons eu sur cette initiative, toutes les personnes présentes ont exprimés leur approbation pour garder l'idée de conserver cet évènement, que nous ne manquerons pas de rééditer pour les nouveaux arrivants de l'année 2019.

# LIVRES DU MOMENT

Sélection de Claudie CAHUZAC, bibliothèque de Perpignan

## DANS LA PAIX DES SAISONS

Christian SIGNOL



Surmonter les séquelles d'une grave maladie, changer le cap de sa vie... À de ses grands-parents qui l'ont élevé jusqu'à l'âge de ses douze ans. Rien n'a changé dans la petite maison à deux pas de la rivière où Paul et Louise luttent, chacun à sa façon, contre la marche d'un siècle qui les rejette. Le vieux-maréchal-ferrant continue de forger des fers que personne n'achètera. L'ancienne sage-femme, qui a dû renoncer à exercer, s'est plongée dans la médecine des plantes. Porté par leur humanité généreuse, leur énergie farouche, leur obstination à être heureux malgré tout, Mathieu retrouve petit à petit la force, le courage et l'apaisement qu'il était venu chercher au pays de son enfance. L'amour et la sagesse de ces êtres qui lui sont chers vont lui permettre d'entrevoir la promesse d'une existence différente, plus féconde, d'un bonheur qu'il croyait à jamais perdu.

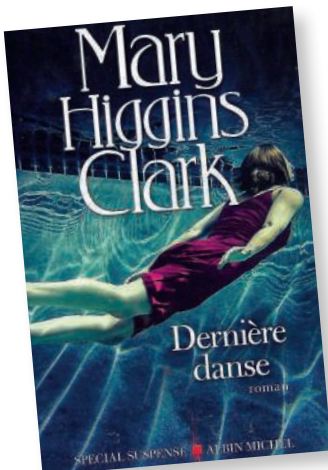
Avec ce beau livre, véritable hymne à la vie, Christian Signol s'affirme une fois encore comme un des grands romanciers de la consolation. Chez lui, l'espoir, le combat, et la victoire sur le destin qu'ils autorisent, sont toujours magnifiés par la splendeur du monde.

## LES VAUTOURS DE BUGARACH

Daniel HERNANDEZ

Bugarach, après la fin du monde. Des corps de jeunes femmes livrés en pâture aux vautours sont découverts en pleine nature sauvage, dans les environs de la célèbre montagne sacrée. Que peut bien signifier cette macabre mise en scène. Est-ce un sacrifice rituel ? Un moyen de faire disparaître le cadavre des victimes ? Jefe Llense, le célèbre commissaire catalan, est appelé en urgence par les gendarmes de Couiza. De Bugarach à Rennes-les-Bains, en passant par le Bézu, le hameau fantôme de Campeau et la forêt de l'eau salée, il faudra tout le flair du Maigret catalan, aidé par son ami José Traperó, pour retrouver le sérial killer.

Dans ce quinzième opus de sa saga du Languedoc-Roussillon, Daniel Hernandez, tout en dénonçant l'exploitation médiatique abusive, tire merveilleusement profit de la réputation mystique de la région.



## DERNIERE DANSE

Mary Higgins CLARK

On n'est pas sérieux quand on a presque dix-huit ans !

Kerry profite de l'absence de ses parents pour organiser une grande fête de fin d'année. Ce sera sa dernière danse : au petit matin, le corps sans vie de la jeune fille est retrouvé au fond de la piscine. La thèse de l'accident écartée, la famille de Kerry doit se résigner à l'idée qu'elle a été tuée par un membre de son cercle proche. Son petit ami, avec lequel elle s'est disputée pendant la fête ? Jamie, le voisin de la famille, dont la mère retrouve une pile de vêtements mouillés dans un coin de sa chambre ? Un de ses camarades de classe ? Aline, sa sœur aînée, qui vient d'être nommée conseillère d'orientation dans le lycée de Kerry, est peut-être la mieux placée pour découvrir la vérité. Mais ce sera au péril de sa vie.

Avec le sens du suspense qu'on lui connaît, Mary Higgins Clark nous entraîne dans une ronde macabre où vérité et mensonge se tiennent par la main.

# NOUVELLES OFFRES

Afin de répondre aux différents besoins que nous pouvons avoir, la CMCAS de l'Aude et des Pyrénées-Orientales a décidé de mettre en place des offres de services variés. Aussi nous avons mis en place des partenariats dans le but de vous faire bénéficier de tarifs préférentiels dans divers domaines (activités, restauration...). À ce titre, nous vous informons que nous avons passé une convention avec deux fournisseurs situés dans les Pyrénées-Orientales et qu'un travail est en cours afin de pouvoir proposer les mêmes prestations dans le département de l'Aude. Bien sûr nous enrichirons ces partenariats en attendant de produire un livret qui référencera toutes ces offres.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé à consommer avec modération

## LES VIGNERONS CATALANS

Vous pourrez bénéficier de 10 et 15% de réduction sur une large gamme de vins de la région (rouges, blancs et rosés). Il vous sera aussi proposé du muscat, de la blanquette ou du champagne. Si vous souhaitez passer commande il vous suffit de vous connecter sur le site internet de la CMCAS où vous trouverez le bon de commande à compléter et à renvoyer à l'adresse générique de la CMCAS ([cmcas.apo@asmeg.org](mailto:cmcas.apo@asmeg.org)).

Lorsque votre commande sera à votre disposition sur l'antenne de la CMCAS (96 route de Prades à Perpignan) vous serez prévenu par mail par notre référent restauration. C'est pourquoi il est impératif de mentionner votre adresse mail sur le bon de commande.

**Attention : Votre commande ne vous sera délivrée que sous remise d'un chèque à l'ordre des Vignerons Catalan et du montant total de vos achats.**

## LES 3LLATAS :

### BOUCHERIE - CHARCUTERIE - TRAITEUR

Vous pourrez bénéficier entre 10 et 15% de réduction sur tous les produits et ce sans conditions particulières. Pour passer commandes il vous suffit de vous connecter sur le site des 3llatas ([www.lesllatas.fr](http://www.lesllatas.fr)) et de suivre les instructions.

Toutes les commandes sont à récupérer directement en magasin à l'adresse suivante :

32, Rue Mathieu de Dombasle - Route de Thuir, Z.I. Sud - 66000 Perpignan du mardi au Samedi de 8h à 12h et de 15h à 18h.

**Attention : les commandes ne vous seront délivrées que sous présentation de votre carte active et de votre carte d'identité.**