



Cers et Tramontane

CMCAS - AUDE PYRÉNÉES-ORIENTALES

n°44
Septembre
2020





SANTÉ

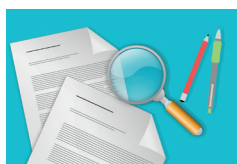


ACTIVITÉS & SÉJOURS

Vos activités à venir !



INFORMATION



ACTUALITÉ 05

Utilisation des Excédents de la CAMIEG
Stop, ça suffit !!!
Soutien aux soignant(e)s
Des assemblées générales virtuelles de SLVie
Tarif Agent et Covid 19

RETROSPECTIVE CONFINEMENT 09

Campagne d'appels sortants

INFORMATION 10

CSMR SOLIMUT - la continuité de votre protection sociale
Aide au soutien scolaire
Pratique : mise à jour de vos données

ACTIVITÉS & SÉJOURS 13

Les activités à venir

INFORMATION 20

Groupe de travail - Complexe Marius CAUSSE

PERMANENCES 21

Horaires et lieux des permanences de SLVies et Camieg

SPORT 22

Préparation physique

SANTÉ 24

Maintien de notre statut !
Des actions de prévention santé dès l'automne

ÉVÈNEMENTS 25

Les 100 ans de Georgette,
larmes et émotion mais un joyeux anniversaire !

CULTURE 26

Sélection de livres proposées par Claudie CAHUZAC

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

Directeur de la publication : Cédric SARDA
Rédacteur en Chef : Philippe BAILLY
Technicien de Communication : Mickaël DELCLEVE
Comité de Rédaction : Cédric SARDA, Karine MOLINA, Anthony SAINT-MARTINO, Isabelle CAFFENNE, Chloé RABILLARD
Réalisation Graphique : Agence Defacto
Crédits Photos : photothèque CMCAS, photothèque CCAS, Didier Delaine, Unsplash, Shutterstock, Pixabay
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 élu : 04 68 58 92 09
E-mail : cmcas.apo@asmeg.org
Site Internet : www.cmcas-apo.fr



ÉDITO

DANS UN CONTEXTE DE CRISE SANITAIRE,

il faut parfois analyser avec plus de précision les choix et les décisions prises par le Gouvernement pour toute une nation. La " Santé au plan national " faisant des beaux jours des médias, il est nécessaire de s'arrêter avec attention sur le sujet. Le plan massif d'investissement et de revalorisation de l'ensemble des carrières pour les hôpitaux doit être la clé de l'amélioration de la santé pour tous ! C'est en ces termes que M. Macron a triomphalement annoncé l'ouverture de négociations entre les syndicats et le Gouvernement en pleine crise du Covid. Tout cela a abouti le lundi 13 juillet à un protocole d'accord venant clore les négociations lors du Ségur de la Santé initié le 25 mai.

Notons que les négociations ont réellement démarré le 19 juin suite aux fortes mobilisations, notamment celles du 16 juin. L'engagement et la protestation ont permis de faire venir à la table des négociations le ministre Olivier Véran, jusque-là relativement discret face à cette crise sanitaire. Un feuilleton à rebondissements puisque le rapport de force a fait évoluer ce dossier vers un accord définitif, intégrant notamment la revalorisation des carrières, de la rémunération et des moyens humains et techniques ; Le tout pour une enveloppe se chiffrant à 7,5 milliards d'euros. Quel effort du Gouvernement à l'égard des salariés des hôpitaux et des Ehpad. Pourtant, depuis 2 ans dans toutes les mobilisations, les revendications sont les mêmes : " des moyens humains et financiers pour l'hôpital public et les Ehpad ", " Les revalorisations salariales ".

Du côté des entreprises de l'Énergie, les médias ont également annoncé qu'EDF préparait en interne, un vaste plan d'économies, baptisé " Mimosa ". Une mesure

d'envergure qui vise à combler les pertes causées par la crise sanitaire (entre 2 et 3 milliards d'euros). Plusieurs pistes sont en réflexion : les cessions d'actifs importants, un gel des embauches, des investissements, tout en cherchant des réductions budgétaires. A ceci, s'ajoute l'arrivée de dossiers de réorganisation qui in fine amèneront sans nul doute des réformes de structures importantes ; Sans oublier que le projet Hercule annonce un démantèlement total des entreprises du champs de l'énergie. Vous l'aurez compris le temps n'est ni à la division, ni à l'individualisme. Si nous avons, par notre engagement et nos mouvements de contestations, su faire évoluer le conflit de la Santé publique, il nous faut élever encore plus le rapport de force dès la rentrée et revendiquer des services publics de haut niveau partout et pour tous. La dette de l'État est le résultat de choix politiques. Les salariés, les retraités et les privés d'emploi de ce pays ne doivent pas payer les erreurs de ce Gouvernement.

Si l'heure était aux congés et aux repos, je tiens à saluer et à remercier les services professionnels des Activités Sociales qui ont tout mis en œuvre pour réussir à exploiter nos centres tout en respectant les conditions sécuritaires imposées. Cet acte est la traduction directe de nos choix politiques et ce, afin de permettre à tous les bénéficiaires de pouvoir partir en vacances, en colonies, dans l'ensemble du réseau vacances et partenaires de la CCAS. Mais en attendant, je vous souhaite une bonne reprise.

Cédric Sarda
Président de la CMCAS
Aude - Pyrénées Orientales



Repas des pensionnés, décembre 2018

Chers collègues, chers camarades

C'est avec beaucoup d'émotion et de tristesse que je vous informe du décès tragique de Monsieur et Madame CAHUZAC.

Si le chagrin nous envahit, il est important de rendre hommage à ce couple de militants. Des personnalités passionnées, intègres qui ont mis une grande partie de leur vie dans la réalisation de nombreux projets humains. Je garderais pour ma part cette humilité, cette gentillesse qui se lisait dans leurs regards et leurs sourires.

En écrivant ces lignes, me reviennent des débats souvent pleins de passions mais toujours empreints de respect et de sens politique. Cette farouche volonté de défendre la justice sociale face aux nombreux ennemis de classe que notre mouvement ouvrier doit combattre quotidiennement. Des militants présents, actifs dans les conflits sociaux mais aussi dans la construction et l'animation de nombreux ateliers.

Claudie et Alain, un couple discret, serviable et toujours disponible. Alain était le Vice-Président de la CMCAS Aude - Pyrénées Orientales, mandat qu'il prenait à cœur avec rigueur et loyauté. Claudie, a su l'épauler durant ces années, restant discrètement prêt de lui et faisant elle aussi sa part de travail dans beaucoup de domaines.

La famille des électriciens et gaziers a perdu des fidèles représentants, de belles personnes. Nous perdons bien tristement des camarades militants mais aussi des amis fidèles. Sachons garder au fond de nous ces images, ces moments de partages si précieux. Mes pensées vont vers leur famille.

Claudie, Alain, vous resterez présents dans nos esprits et dans nos cœurs. Merci pour ce que vous avez su faire pour nos collègues, pour leurs familles, pour votre engagement sans faille, pour l'implication et la qualité de votre travail ; Mais surtout pour ces leçons de courage et de détermination dans chacune de nos initiatives collectives. Malgré cette tragédie, je m'estime privilégié d'avoir pu partager un morceau de chemin avec vous. Les élus et mandatés de la CMCAS Aude - Pyrénées Orientales vous rendent, au travers de mes mots, un hommage digne et solennel, saluent votre humanisme avec un profond respect.

Adéu camarades,

Cédric SARDA
Président CMCAS APO

UTILISATION DES EXCÉDENTS DE LA CAMIEG

Depuis plusieurs semaines se déroulent des rencontres entre Employeurs, Directions, Syndicats et Ministères sur l'utilisation des 408 M€ d'excédent du Régime d'Assurance Maladie des Electriciens et Gaziers et de leur famille.

Pour rappel, l'excédent est composé de 125 M€ pour la section Actifs et de 283 M€ pour la section Inactifs.

La tentation est grande de récupérer une grande partie de cette somme pour alimenter les Caisses du Régime Général au détriment des besoins non couverts ou mal remboursés des agents et des pensionnés des IEG.

Pour rappel en 2014, faute d'accord entre organisations syndicales, patronales et la Direction de la Sécurité Sociale, le Gouvernement a pris de façon arbitraire dans les réserves de notre Régime CAMIEG pour 176 M€.

La crise sanitaire ne doit pas servir de prétexte pour une nouvelle ponction ! La direction de la Sécurité Sociale va recommander au Gouvernement de s'accaparer 180 M€ sur nos excédents ! 40 M€ sur le compte des actifs et 140 M€ sur le compte des inactifs.

Ce n'est ni plus ni moins qu'une taxe spécifique infligée à toute une corporation !

Ce nouvel impôt « sur mesure » pour les électriciens et gaziers va contribuer, comme toujours, à exonérer les actionnaires et les revenus financiers de contribuer à la solidarité nationale.

Si le Gouvernement donnait suite à cette exigence démesurée, cela reviendrait à " faire les poches " des salariés à hauteur de 300 € par assuré et de 850 € pour les pensionnés.

Les excédents de la CAMIEG appartiennent aux Assurés, c'est à eux avec leurs syndicats de faire le choix sur l'utilisation de ces excédents.

Concernant la " cotisation de solidarité " cotisation de 1,39% des Actifs en solidarité pour les Pensionnés, certains envisagent sérieusement de la réduire, tirant profit de cette baisse au détriment des Inactifs.

Les bénéficiaires de la CMCAS de l'Aude et des Pyrénées Orientales demandent que la baisse de cette cotisation financée par les actifs doit s'accompagner d'une baisse de la cotisation des inactifs pour viser une égalité des cotisations entre les deux populations.

Les excédents doivent permettre d'améliorer les prestations versées par la CAMIEG sur plusieurs postes de dépenses pour diminuer le reste à charge et le coût global de la couverture Santé pour les actifs et les inactifs.

Ceci dégagerait des moyens côté " Sur-complémentaire obligatoire des Actifs " pour limiter la hausse des cotisations ou proposer de nouvelles prestations (médecines douces, psychologie, implants dentaires...).

Les bénéficiaires de la CMCAS APO exigent par cette motion :

- Des améliorations de prestations servies par la CAMIEG pour les actifs et les inactifs, notamment en optique et en dentaire
- Une baisse des cotisations garantissant l'équilibre financier de la CAMIEG
- La baisse de la « cotisation de solidarité » et la baisse de la cotisation des inactifs
- Que chaque euro économisé revienne intégralement aux assurés
- Que la couverture supplémentaire propose de nouvelles prestations
- Des moyens pour l'accès aux réseaux de santé, pour les actions de prévention et de soins
- La mise en place d'une clause de revoyure annuelle sur le taux de cotisation
- Un relèvement du plafond de ressources pour l'affiliation des ayants-droit

Conformément à la délibération du CA de la CAMIEG du 2 octobre 2018.

Pour les bénéficiaires de la CMCAS de l'Aude et des Pyrénées Orientales, les déficits du régime général sont le résultat des politiques menées par les différents Gouvernements qui se sont succédés. Les exonérations, en tous genres, de cotisations sociales ont privé la Sécurité Sociale des recettes nécessaires à son équilibre et à son bon fonctionnement. La pandémie du COVID 19 a montré les limites de ces politiques qui ont menées le système de santé français, notamment l'hôpital au bord du précipice. La CAMIEG est la démonstration qu'il est possible de faire autrement, et que ça marche.

Parce que la santé c'est l'affaire de tous, les bénéficiaires de la CMCAS APO soutiennent tous ceux qui luttent pour imposer d'autres choix dans le cadre des mobilisations des mardis de la colère pour la santé et le progrès social.

STOP, ÇA SUFFIT !!!

CE N'EST PAS AUX SALARIÉS ET RETRAITÉS DE PAYER LA CRISE DU CAPITALISME !

Encore une fois, ce sont les salariés les premiers visés le 14 juin 2020 lors de l'allocation du Président des riches : toujours pas de rétablissement de l'ISF mais par contre " il faudra travailler plus et produire plus ".

Alors que le Gouvernement lance une grande concertation à travers le " Ségur de la santé ", il va soumettre au Parlement deux projets de loi visant à transférer 136 milliards d'euros de dette portée par la Sécurité sociale vers la CADES (Caisse d'amortissement de la dette sociale) et créer une 5ème branche (ou 5ème risque) dédiée à la perte d'autonomie.

Rien n'est demandé ni au capital ni aux entreprises alors que certaines continuent, malgré la crise, à verser des dividendes à leurs actionnaires, alors que le transfert de cette dette met une fois de plus à contribution seulement les salariés et retraités au moyen de la CRDS (contribution pour le remboursement de la dette sociale) et de la CSG (impôts, acquittés par les ménages).

La crise sanitaire et les choix pris par ce Gouvernement se sont d'ores et déjà traduits par des pertes de recettes considérables pour la Sécurité Sociale, liées au chômage partiel, aux reports et aux exonérations de cotisations accordés à de nombreuses entreprises.

L'ACOSS (agence centrale des organismes de Sécurité Sociale) a donc dû s'endetter pour permettre à la Sécurité sociale de payer les prestations (dépenses de l'assurance maladie dont 8 milliards d'euros directement liés à la COVID, paiement des retraites, prestations familiales).

La Sécurité Sociale a, une nouvelle fois, joué son rôle d'amortisseur à la crise en permettant de protéger toute la population contre les conséquences sanitaires et économiques mais Macron utilise cette crise pour mettre la Sécurité Sociale définitivement à genoux.

La pérennité d'un financement de la Sécurité Sociale fondé sur les cotisations sociales doit être assurée par des mesures propres. Il est indispensable que le Gouvernement assume ses décisions et donc compense les mesures imposées à la Sécurité Sociale.



- Augmentation immédiate des salaires, des pensions
- Amélioration des conditions de travail
- Favoriser les évolutions professionnelles dans les classifications
- Favoriser pour tous, la formation professionnelle certifiante ou qualifiante
- Suppression de tous les dispositifs d'exonérations de cotisations sociales
- Création d'une contribution sociale sur les dividendes dégagés par les entreprises notamment multinationales
- Mettre en place le 100% SECU, pour la maladie, maternité, accidents du travail, invalidité, perte d'autonomie, chômage, retraite, éducation des enfants...
- Pour une Sécurité Sociale professionnelle
- Intégrer la perte d'autonomie à la branche maladie de la Sécurité Sociale et financée par des cotisations sociales, composantes du salaire socialisé et non par la CSG.

Si le jour d'après, nous ne prenons pas conscience de cela, lors de la prochaine pandémie, la Sécurité Sociale ne pourra alors plus jouer son rôle d'amortisseur et s'en suivront toutes les conséquences dramatiques à craindre notamment sur le plan social.

Déclaration du Conseil d'Administration
CMCAS Aude - Pyrénées Orientales

SOUTIEN AUX SOIGNANT(E)S

LA FRANCE MOBILISÉE POUR SOUTENIR LES SOIGNANT(E)S ET EXIGER PLUS DE MOYENS POUR LA SANTÉ

" Blouses blanches, colère noire " : voilà l'un des slogans que l'on pouvait lire mardi dernier dans certains cortèges. Mardi 16 Juin 2020, à l'appel de plusieurs organisations, un peu partout dans le pays des milliers de personnes se sont mobilisé(e) pour soutenir les personnels de Santé, du Médico-social, du Social, des EHPAD pour exiger du Gouvernement des mesures concrètes pour la santé ainsi que des moyens pour les soignant(e)s. Ils étaient nombreux à manifester, sans compter celles et ceux qui n'avaient pu pour cause de réquisition : l'hôpital ne s'arrête jamais.

Après la levée du confinement, il n'a pas fallu attendre longtemps pour que les défilés reprennent. La colère est même montée encore d'un cran, parce que la crise sanitaire a déferlé sur des hôpitaux publics malmenés, les revendications rabâchées sur tous les toits depuis des mois, voire des années, n'ont pas reçu de réponse de la part des ministères et pourtant, ce n'est pas faute d'avoir signalé le danger. Derrière les applaudissements qui retentissaient chaque soir à vingt heures, derrière le soutien aux personnels hospitaliers, il n'y avait pas seulement de la gratitude à leur égard, il y avait aussi un appel répété à entendre leur cri, à reconnaître leur travail, à prendre soin de celles et ceux qui prennent soin à donner de la force à notre service public.

Si d'autres choix avaient été faits, la situation n'aurait pas été aussi catastrophique. Il est vrai que ces choix, bien antérieurs à 2017, sont poursuivis par l'actuel Gouvernement avec un zèle très appliqué !

Combien de morts auraient pu être évités, lors de cette crise du Coronavirus, si dans le passé, les Gouvernements successifs n'avaient pas fermé des lits d'hôpitaux ? Combien de drames auraient pu être évités, si les gouvernants avaient pris en compte les alertes des personnels soignants qui, depuis longtemps, ont multiplié les actions ?

Dans ce contexte, on peut comprendre que les médailles ne fassent pas recette. Le personnel n'attend pas de récompenses, de gratifications ; il souhaite simplement qu'on lui assure les moyens d'exercer correctement son métier. Pendant la crise, il n'a pas seulement manqué de masques, il a manqué de tout. Et cela continue : l'hôpital vit dans la pénurie, pour prononcer le mot tabou.

Lorsque survient une catastrophe, c'est vers l'hôpital public qu'on se tourne ; c'est à lui qu'on demande d'accueillir les patients. Il constitue un outil de santé commun. Nous avons donc une responsabilité commune, particulière. L'hôpital est une propriété publique, une propriété populaire. L'hôpital public est un organisme vivant, qui s'adapte en permanence. Il a besoin de moyens, d'un grand plan d'embauches, qui devrait déjà être en

cours, de grands plans d'investissement, de formation, d'un grand plan de revalorisation des salaires.

Les dégâts sont considérables. L'hôpital déjà fragile, vient de subir un choc brutal ; il faut lui laisser la possibilité de se remettre, de sortir de la dette qui lui a été imposée. Il faut le dégager de cette taxe sur les salaires par laquelle l'État ponctionne indirectement la Sécurité Sociale, et en réalité les hôpitaux. Il faut prendre le temps de remettre les choses à plat. En dépit des difficultés rencontrées, de nouveaux liens se sont tissés entre les professionnels au sein des communautés professionnelles territoriales de santé ; la connexion avec les établissements en a été vivifiée. Il faut consolider ces liens.

Le personnel et les patients ne doivent plus vivre sous la menace des restrictions accumulées. Nous devons, non pas nous fixer des objectifs de maîtrise et de compression des dépenses d'assurance maladie, ce qui reviendrait à nous imposer une diète sévère, mais plutôt amorcer un nouvel élan avec des investissements à la hauteur des besoins des populations.

Ces ambitions devraient être inscrites à l'ordre du jour et les conclusions du Ségur de la santé, et devraient se concrétiser dans une loi de programmation comme dans des mesures immédiates. Pour les Élus du Conseil d'Administration de la CMCAS, le Ségur de la santé ne répond toujours pas à l'urgence de moyens humains et financiers pour l'ensemble de notre système de soin mais il conforte les réformes libérales, aux effets néfastes pour la population.

Il faut des mesures et une loi qui permettent de construire une politique de la santé globale, une loi qui permette la mise en œuvre d'une politique du médicament associée à une recherche fondamentale dotée des moyens suffisants, d'une politique de la prévention, d'une politique de la santé au travail, d'une politique de l'égalité sanitaire, une nouvelle politique pour la médecine de ville.

Il y a beaucoup à faire pour que la santé devienne un droit universel et pour la sortir des affres de la marchandisation. Les effets de la gouvernance par les coûts rendent l'accès aux soins de plus en plus difficiles et creusent les inégalités.

Rien ne doit plus être comme avant pour l'hôpital public : " Assez de belles paroles, on veut des actes ! "

La santé n'est pas une dépense mais un investissement au service du pays. C'est pourquoi nous exigeons l'ouverture de lits nécessaires au bon fonctionnement de nos hôpitaux, le recrutement en urgence de 100 000 personnels pour l'hôpital et 200 000 pour les EHPAD, la revalorisation générale des salaires de tous les personnels.

DES ASSEMBLEES GENERALES VIRTUELLES DE SLVIE

A l'annonce du Gouvernement, le 16 mars dernier, nos vies et nos quotidiens ont changé. Nous avons été contraints de nous adapter à un autre mode de fonctionnement. La mise en confinement a été longue, difficile et douloureuse pour certains d'entre nous. Aujourd'hui, nous sommes sortis de ce protocole de confinement mais nous devons rester très prudents et continuer à adopter des mesures et des gestes barrières afin de nous protéger.

Durant cette période, la CMCAS de l'Aude et des Pyrénées Orientales a dû stopper jusqu'à fin juin l'ensemble des événements suivants :

- Les activités annuelles et ponctuelles de proximité,
- Les prêts de salles ou de centres,
- Les permanences de proximité et de SLVie ainsi que les permanences CAMIEG,
- Les réunions de Commissions, Bureaux ou Conseils d'Administration en physique, (mais qui ont continué en visio-conférences).

Dans ce cadre, nous n'avons pas pu tenir réglementairement les Assemblées Générales de SLVie qui, habituellement, se font au mois de mai.

Le Bureau de la CMCAS a donc décidé d'adopter un autre mode de fonctionnement pour cette année en vous proposant des Assemblées Générales à distance, à l'aide d'un formulaire.

En espérant que ces assemblées exceptionnelles permettront à tout à chacun de pouvoir s'exprimer sur les activités sociales de proximité afin de construire, ensemble, l'avenir de la CMCAS de l'Aude et des Pyrénées Orientales.

Merci de votre compréhension et de votre participation.

COMMENT PARTICIPER ?

Chaque Ouvrant-Droit a reçu un courrier avec le lien pour accéder directement aux informations de votre Assemblée Générale de SLVie :

Il vous a suffi de suivre les instructions et parcourir les documents mis en ligne : mot du Président de la CMCAS, les bilans d'activités et financiers de la CMCAS APO pour l'année 2019. Des documents complémentaires sont joints comme la motion de l'utilisation des excédents de la CAMIEG, les déclarations pour les moyens de la Santé et les droits des salariés. Après chaque lecture des différents documents en ligne, ouvrant-droit et ayant-droit majeur peuvent voter en cliquant sur les cases à cocher. Suivra un espace " commentaire " qui vous permet également d'exprimer vos souhaits et besoins, tout comme une Assemblée Générale de SLVie classique.

Les résultats de ces votes ainsi que vos souhaits et besoins seront présentés lors de l'Assemblée Générale de la CMCAS APO qui se tiendra le 22 septembre 2020. Suite à cette Assemblée Générale, toutes les informations et décisions seront mises en ligne sur le site de la CMCAS : <https://cmcas-apo.fr>



TARIF AGENT ET COVID 19

Depuis plusieurs années, avec la transformation des Entreprises, la gestion du " Tarif Agent " est devenue très obscure, notamment pour les agents inactifs, veuves et veufs.

C'est l'Agence Nationale de Gestion des Avantages en Nature Energie (ANGANE) qui centralise et gère le Tarif Agent appelé Avantage en Nature Energie (A.N.E)

Avec la pandémie de COVID 19, l'accueil téléphonique de l'ANGANE n'est plus opérationnel jusqu'à septembre.

Durant cette période, pour toutes demandes concernant

les avantages en nature énergie, les bénéficiaires retraités peuvent contacter l'agence ANGANE :

Par mail : angane@enedis-grdf.fr en indiquant en objet le n° du département de la résidence principale ainsi que le numéro de matricule CNIÉG.

Par courrier : ANGANE - 2 rue Vasco de Gama - Bat C - 44800 Saint-Herblain

Par téléphone : 09 69 39 58 60 mais l'accueil téléphonique reste fermé jusqu'en septembre 2020 (information disponible sur le site CNIÉG).

CAMPAGNE D'APPELS SORTANTS

Les antennes et les SLVies ont été fermées pendant la période de confinement. Plus aucune activité n'a été proposée. Néanmoins, le Conseil d'Administration de la CMCAS a demandé à ses agents du pôle Proximité de garder le contact avec les agents et leur famille. Pour ce faire, des campagnes d'appels sortants ont été organisées chaque semaine où le Réseau Solidaire est également intervenu pour aider les bénéficiaires quand ils étaient en difficultés. Les campagnes d'appels se sont portées principalement à l'attention des bénéficiaires de 70 ans et plus. Elles se sont déroulées en 3 vagues :

- 1^{ère} campagne semaine 12
- 2^{nde} campagne en semaine 14
- 3^{ème} campagne en semaine 18 et 19



Sur chaque campagne et en fonction des disponibilités, ce sont 10 à 15 agents (Responsable, Assistant et Techniciens Conseil Promotion ; Assistants et Techniciens Séjours Activités ; Assistante et technicienne Action Sanitaire et Sociale, Responsables principaux, Responsable Adjoint, Responsable Accueil Hébergement, Responsable base nautique) qui se sont mobilisés pour passer ces 1 600 appels hebdomadaires, découpés en 4 tranches d'âge : 70 à 84 ans isolés, 70 à 84 ans en couple ou concubinage, 85 à 89 ans, 90 ans et plus.

QUELS ONT ÉTÉ LES BESOINS IDENTIFIÉS ?

Une vingtaine de bénéficiaires en difficultés ont pu être détectés. L'Action Sanitaire et Social et le Réseau Solidaire ont ensuite pris le relais pour aider, accompagner ces bénéficiaires et mettre en œuvre des solutions.

Beaucoup se sont retrouvés en difficultés pour faire leur courses, surtout chez les plus de 80 ans isolés. Pourtant autonomes, certains avaient peur de sortir. Les services sociaux des mairies concernées ont été appelés pour une prise en charge avec des livraisons quotidiennes de repas,

bénévoles des communes pouvant se rendre disponible pour faire les courses également.

Certaines situations se sont dégradées au fur et à mesure du confinement avec pour exemple : une bénéficiaire âgée dont les voisins réalisaient ses courses alimentaires depuis m-mars, avec qui elle s'est brouillée ensuite. Ce cas n'a pu être détecté que lors de la 3^{ème} campagne d'appels. Le réseau solidaire a pu donc mettre en place une solution alternative.

Sur la dernière campagne d'appels, beaucoup nous ont confiés qu'ils attendaient impatiemment la fin de ce confinement afin de retrouver leur famille (enfants, petits-enfants). A l'inverse, certains bénéficiaires redoutaient le déconfinement et ne souhaitaient pas sortir de chez eux après le 11 Mai.

Au fil du temps, la durée des appels s'est rallongée par rapport aux premiers jours de confinement, surtout chez les bénéficiaires isolés qui avaient tout simplement besoin de parler.

DES TEMOIGNAGES...

Nous avons souhaité recueillir les témoignages de nos agents pour qu'ils fassent part de cette expérience inédite.

En général, les bénéficiaires étaient agréablement surpris de notre appel. La plupart étaient contents de discuter mais se contentaient de répondre à nos questions, sur leur situation liée au confinement, sans forcément s'étendre trop sur leurs états d'âme ou vie privée. Au fil des contacts et des discussions, nous avons été assez surpris de la philosophie de vie des personnes d'un certain âge. Il y avait une forme de tranquillité, de sérénité d'avoir vécu une existence bien remplie, sans appréhension spécifique sur le fait d'être confiné(e)s. Parfois, une légère anxiété d'être un peu isolé(e)s, seul(e)s ou loin de leur famille, dans la situation actuelle. Parfois, une certaine tristesse, mais elles se faisaient toujours plus de soucis pour les membres de leur famille et/ou leurs amis que pour elles-mêmes. Dans l'ensemble, tout était en ordre, la maison propre et le frigo plein rempli. Pour beaucoup d'entre elles l'évocation du jardin et de l'arrivée des beaux jours ramenait le sourire dans leur voix.

Parole d'une bénéficiaire :

" Ce matin, j'ai eu la très agréable surprise d'avoir un appel de vos services pour prendre de mes nouvelles. Un très grand merci à vous !!! Quand ça ne va pas, on sait le " crier haut et fort ". Alors quand ça va, on peut, non, on doit le dire ! Merci encore et prenez soin de vous ".

CSMR SOLIMUT

LA CONTINUITÉ DE VOTRE PROTECTION SOCIALE

La Couverture Supplémentaire Maladie des Retraités (CSMR SOLIMUT), mise en place par la CCAS grâce à la contribution des activités sociales, a été créé spécialement pour les agents des IEG retraités et leurs familles. La cotisation de la CSMR SOLIMUT est calculée sur la même grille de remboursements que la CSMA (Couverture Obligatoire des Agents en activité) et vous offre donc les mêmes avantages qu'en tant qu'actif.

Après un remboursement préalable par la Caisse d'Assurance Maladie des Industries Electrique et Gazière (CAMIEG Régime général et complémentaire), le contrat CSMR SOLIMUT complète le remboursement de vos dépenses de santé avec des couvertures renforcées pour les soins optiques, auditifs, dentaires et en cas d'hospitalisation, pour vous, votre conjoint(e) et vos enfants.

Les avantages de la CSMR SOLIMUT :

- La continuité du niveau des prestations santé consenties aux retraités, aussi bien à ceux déjà à la retraite au 1er janvier 2011 qu'à ceux prenant leur retraite après cette date.
- L'égalité de traitement entre les actifs et les inactifs en proposant la même grille de prestations.
- L'utilisation du fond de 1 % des activités sociales et de santé permettant de financer des réductions de cotisation CSMR.
- Gratuité pour les bas revenus.
- Une diminution de la cotisation en fonction du coefficient social.
- La mutualisation d'un plus grand nombre de bénéficiaires avec la mise en place d'un dispositif dit " passerelles " organisant une intervention du 1 % progressive en fonction du nombre de contrats d'assurance de personnes souscrits avec la CCAS.
- Une contribution plus importante de la CCAS pour les adhérents IDCP en fonction de leur ancienneté.
- Une contribution plus importante de la CCAS si vous avez souscrit des contrats dépendance ou obsèques avec la CCAS.



En définitif, la CSMR SOLIMUT est un contrat collectif, dont l'objectif est d'assurer une mutualisation du risque et une solidarité forte entre ses membres. Chaque année, un fond solidaire intergénérationnel de 27 millions d'euros, issus de la contribution au financement des Activités Sociales, y est alloué sous forme d'aide à la cotisation pour l'ensemble des adhérents. Les retraités ayant été exclus de toutes participations par les employeurs des IEG comme ils le font pour les agents actifs. La CCAS a voulu avec ce dispositif corriger cette disparité afin de rétablir une égalité de traitement entre les deux populations.

Depuis le 1er juillet 2019, la CCAS et son partenaire SOLIMUT Mutuelle de France vous proposent les nouvelles options de renfort santé facultatives " Sécurité " et " Confiance " venant compléter les garanties CSMR. Vous trouverez les bulletins d'adhésions dans la brochure CSMR SOLIMUT que vous avez reçu par courrier ou rapprochez-vous de la CMCAS. Si vous avez des options " Cort " ou " Sodeli " chez Energie Mutuelle vous pouvez les résilier par lettre recommandée avec accusé de réception, à envoyer avant le 31/10/2020 pour une résiliation au 31/12/2020. Pour information, si vous avez encore ces options chez Energie Mutuelle vous ne bénéficiez pas de la télétransmission avec SOLIMUT. Il faut donc leur envoyer une copie des éléments pour remboursement.

Vous trouverez toutes les réponses à ces questions ainsi que le guide pratique et tableau de garanties sur le lien suivant :

<https://assurances-personnes-ccas.com/csmr/>

- Comprendre mon contrat CSMR
- Combien ça coûte ?
- Pourquoi adhérer au contrat CSMR ?
- Comment y adhérer ?
- Comment obtenir un remboursement ?
- Quels sont mes interlocuteurs ?
- F.A.Q.
- Lexique
- Comment utiliser mon Espace Adhérent CSMR ?
- Formulaire de contact

La CMCAS reste à votre disposition en soutien et pour vous aider dans vos démarches. Cependant votre interlocuteur direct en ce qui concerne les prestations du contrat CSMR, **(remboursement, cotisations, prestations, garanties du contrat, devis et prise en charge en ligne)** est la SOLIMUT Mutuelle de France dont voici les contacts :

- En vous connectant sur votre espace adhérent :

www.solimut-mutuelle.fr/mon-espace <<http://www.solimut-mutuelle.fr/mon-espace>>

(Rubrique «Mon espace adhérent» - CSMR des IEG)

- Par téléphone, des conseillers dédiés sont à votre écoute au :

0 800 00 50 45 du lundi au vendredi de 9h à 17h

- Par courrier, en écrivant ou en adressant vos demandes de remboursements à :

**Solimut Mutuelle de France - Service CSMR - TSA 21123
06709 Saint-Laurent-Du-Var Cedex**



AIDE AU SOUTIEN SCOLAIRE

Vous souhaitez que votre enfant progresse ? Vous êtes apprenti et vous souhaitez consolider vos connaissances ? Vous ou votre conjoint reprenez vos études et aimeriez un coup de pouce ? Les Activités Sociales vous accompagnent et vous proposent une aide au soutien scolaire.

QUI PEUT EN BÉNÉFICIER ?

- Les enfants âgés de 6 à 26 ans scolarisés ;
- Les ouvriers et les ayants-droit conjoints scolarisés, sans limite d'âge (pensionnés inclus).

Cette aide n'est pas attribuée en complément d'une formation en entreprise ou d'une remise à niveau à titre personnel.

LES FORMULES PROPOSEES

Vous pouvez choisir entre plusieurs formules d'aide au soutien scolaire :

- **Avec un professeur particulier** : Cette méthode permet de s'adapter à chaque personne. Des organismes privés, des étudiants, des professeurs peuvent donner ces cours.
- **Cours collectifs pour progresser** : Les organismes de soutien scolaire accueillent des groupes restreints.
- **En ligne** : Selon les prestataires, cette offre est très variée : support en ligne, possibilité de contacter un professeur, cours par webcam.
- **Cours de soutien sous forme de stage intensif** : Ils sont généralement proposés par les organismes de soutien scolaire durant l'été ou pendant les vacances scolaires.

MONTANT DE L'AIDE

L'aide sera versée sur présentation des factures (pour les organismes qui dispensent des cours de soutien scolaire) ou de bulletin de salaire (pour l'emploi d'un professeur particulier indépendant).

En fonction de votre coefficient social, une participation de 30% à 100% de 1 000 € pour les cours individuels et de 2 000 € pour les autres types de cours.

Pour en bénéficier ou obtenir des renseignements complémentaires, rapprochez-vous de votre CMCAS Aude - Pyrénées Orientales au 04 68 58 92 03

PRATIQUE : MISE À JOUR DE VOS DONNEES



Comme chaque année, nous vous demandons d'actualiser les données de votre situation familiale.

La gestion de données informatisées destinée à déterminer les droits personnels dont vous et votre famille pouvez bénéficier et ainsi pouvoir gérer l'accès aux services proposés par les Activités sociales en matière de vacances, de loisirs, de solidarité et d'actions sanitaire et sociale " Article 25 du statut national ; article 1 du règlement commun des CMCAS ". Le traitement est autorisé par une obligation légale déclarée à la CNIL.

Les données collectées auprès de vous sont conservées pendant la durée de votre statut de bénéficiaire et jusqu'à trois années supplémentaires, à l'exception des informations concernant votre identité et votre état matrimonial (Prénom, Date de naissance, Composition familiale...) qui sont, elles, conservées un an après la cessation de votre statut de bénéficiaire.

Pour ce faire, il faut enregistrer tout changement dans votre situation familiale, professionnelle, comme par exemple :

Naissance d'un enfant, changement d'adresse, de numéro de mobile, adresse mail (de préférence personnel pour éviter le transfert en boîte " courrier indésirable "), mariage, pacs, concubinage, RIB, décès, les éléments en haut de votre bulletin de salaire pour les actifs ; à partir de 16 ans, le certificat de scolarité ou préciser la situation de votre enfant s'il est apprenti, salarié, en contrat, en situation de handicap, stagiaire, en formation professionnelle ou chômeur...

Nous vous demandons également une copie intégrale de votre avis d'imposition de 2020 sur les revenus de 2019 de tous les membres de votre foyer (le document doit être lisible ; justificatifs souhaitables).

À partir de ces justificatifs, votre coefficient social est calculé et détermine votre participation financière aux différentes

activités CCAS et CMCAS (vacances adultes et jeunes, séjours, sorties culturelles, loisirs, sport...). votre " attestation activ' " sera ainsi renouvelée et imprimable.

Plusieurs possibilités vous sont proposées pour la mise à jour de vos données personnelles :

- Directement par courrier à l'adresse d'une des trois antennes de la CMCAS.
- Auprès de votre Technicien Conseil Promotion (TPC) en le contactant directement, soit par téléphone au 04.68.58.92.03 ou par mail cmcas.apo@asmeg.org
- Par accès sur le site cmcas-apo.fr, cliquer en haut à droite sur Espace Activ'. Saisir votre NIA (Numéro Identifiant des Activités, 8 chiffres) et votre mot de passe ; accéder à " MON COMPTE ", visualiser vos informations et enregistrer vos modifications sans oublier de joindre certains justificatifs.



Pour tout renseignement
ou inscription aux activités CMCAS, contactez
vos
Techniciens Conseils et Promotion
au 04 68 58 92 03 !



Cers et Tramontane

CMCAS - AUDE PYRÉNÉES-ORIENTALES



Les activités à venir

Le Conseil d'Administration de la CMCAS Aude - Pyrénées Orientales autorise le maintien de ces activités et événementiels d'ici la fin de l'année. Il s'engage à ce que toutes les règles sanitaires en vigueur soient respectées lors de l'organisation de ces activités. Le port du masque, se laver les mains, le respect de la distanciation, entre autres, seront appliqués de fait.

Néanmoins, suivant l'actualité et les annonces du Gouvernement, ces activités et événementiels peuvent être annulés du jour au lendemain. Pour toute inscription avec paiement à l'activité, la CMCAS APO vous remboursera rapidement. Pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas de contacter votre Technicien, soit en appelant directement au 04 68 58 92 03, soit par mail : cmcas.apo@asmeg.org

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

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.

Vendredi, Samedi
2 et 3 octobre
2020

Fête de la CMCAS

Village vacances ST-Cyprien

Tout au long de la journée des animations, stands et spectacles pour tous
(Fauconnerie, concerts, jeux gonflables, restauration, etc.)
Concerts vendredi soir organisés par les jeunes agents pour tous !



Engagement citoyen & solidaire

Retrouvez tout le programme sur : www.cmcas-apo.fr



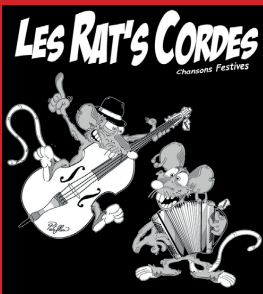
CMCAS
AUDE - PYRÉNÉES ORIENTALES

Programme :**Vendredi :****17H30 à 20H - Accueil****19H15 à 20H15 - Apéritif dinatoire****Samedi :****9H à 12H30 - 14H à 17H00 - Accueil****9H30 à 1H30 - Bar****12H15 et 20H30 - La Restauration****Midi :**

Adulte : assiette mer et montagne - Joue de Loup crème citron ou Joue de porc sans os sauce cidre et miel - Ecrasé de pdt au fromage blanc ciboulette - Salade de fruits

Enfant : fish and Chips ou - Steak haché de charolais

Soir : assiette de Dégustation (Brique Chèvre Miel / Caviar d'aubergine et salade de carottes au cumin et vinaigrette à l'orange) - Coucous royal (Poulet du Gers, Merguez et Boulette de viande à la coriandre maison) - Omelette Norvégienne Géante (vanille fraise sur un lit de sauce Miel Cannelle) - Thé à la Menthe

17H - Goûter**19H15 - Apéro offert par la CMCAS****19H
Concert****22H
Feux d'artifice****22H15 à 1H30 - Concert****11H à 12H - 18H à 19H
Spectacle de fauconnerie****10H à 18H - NON STOP !****Poneys****Manège électrique****Jeux**

(Château et joute gonflable, défi boule, tir élastique rugby, Bubble foot)

Quads, mini motos, vélos, Troffinettes (tout électrique)

Jeux en bois**Trampolines****Démonstration roller derby****Réalité virtuelle****Caricatures et maquillage****Couture****Randos-photos****Pétanque****Peinture****Chorale****Découverte du golf****10H à 11H****Préparation lâcher de ballons****10H à 11H - 14H à 15H****Gym Douce et Gi Cong****11H à 11H45 - 15H à 15H45****Yoga****14H15 à 15H15****Lecture de contes****16H****Théâtre****17H30****Lâcher de ballons bio**



CHALLENGE HENRI BOYER 2020

VENDREDI 23 OCTOBRE

Amateurs de pétanque, notez sur votre agenda cette activité et venez nombreux passer une journée conviviale et sportive sur le centre CCAS de Sainte-Marie, dès 8 heures 30.

En respectant le protocole sanitaire préconisé par les élus de la CCAS pendant cette période, Nous vous proposons cette activité le vendredi 23 octobre 2020 au village vacances de Sainte Marie.

Au programme :

- Concours à la mêlée (avec tirage au sort) en triplettes ou doublettes suivant le nombre de participant(e)s.
- Nombre de parties jouées : quatre dont deux le matin et deux l'après-midi.
- Activité sur la journée avec casse-croûte le matin puis repas à midi.
- Les repas seront servis à l'extérieur sur les terrasses ou dans la salle à manger si nécessité.

A la charge des participants : Couverts pour le repas et boules de pétanque.

Le prix comprend : le Casse croûte et le repas du midi.

Transport : véhicule personnel ou covoiturage (organisé par vos soins).

Enfants : Les mineurs doivent être accompagnés d'un parent.

Date limite des inscriptions : le jeudi 8 octobre 2020.

limitée à 45 personnes

Tarifs : OD/AD à partir de 15 ans : 20 € / pers

Extérieurs à partir de 15 ans : 25€ / pers (Pour les extérieurs, parrainage obligatoire d'un bénéficiaire)

SOIRÉE BOWLING VENDREDI 9 OCTOBRE

C'est dans un espace agréable et convivial de douze pistes, à Cap Loisirs de Rivesaltes, que nous vous proposons de vous accueillir pour aligner les strikes... Venez-vous inscrire, plusieurs parties vous sont déjà réservées...

Transport : véhicule personnel ou covoiturage (organisé par vos soins).

Lieu et horaire : à partir de 19 heures au Centre commercial Cap Roussillon, rue Henri Chrétien, Rivesaltes.

Date limite d'inscription : le vendredi 2 octobre 2020.



Tranche	T1	T2	T3	T4	T5	T6	Extérieur
Coefficient	< 12530	< 17000	< 21830	< 26500	< 41000	> 41000	
Participation	9€	9€	9€	9€	9€	17€	18 €



WAVE SURF DIMANCHE 1^{er} NOVEMBRE

Sur la vague permanente du Wave Surf Café Perpignan vous pourrez pratiquer le bodyboard et le surf.

Pour mieux comprendre ce qu'est le surf sur vague permanente, il faut s'imaginer un mélange de trois sports de glisse : la fluidité du surf ou du skimboard, les figures du skateboard et la sensation d'un virage de snowboard en poudreuse. La planche est adaptée à cette pratique. Même si la pratique régulière du surf, du skateboard ou du snowboard, vous donne une petite avance, ce sport s'apprend en partant de la position couchée (bodyboard) et évolue vers une position debout (surf, skate, snowboard, skimboard).

Lieu et Horaire : de 12 à 14 heures au Wave Surf Café Perpignan, Carré d'or, Chemin de la Roseraie.

Transport : véhicule personnel ou covoiturage (organisé par vos soins).

Date limite d'inscription : jeudi 22 octobre 2020.

Tranche	T1	T2	T3	T4	T5	T6	Extérieur
Coefficient	< 12530	< 17000	< 21830	< 26500	< 41000	> 41000	
Participation	9€	9€	9€	9€	9€	16€	17 €

FÊTE DES SORCIÈRES, SAMEDI 31 OCTOBRE 2020, AXAT.



La SLVie vous invite pour une journée d'animations conviviales, de dégustations et de repas sur le thème des sorcières. Venez vite nous retrouver pour passer un agréable moment.



Matin, à partir de 9 heures à la SLVie : Activités intergénérationnelles avec la confection des gâteaux Halloween (cookie, gâteau au yaourt avec colorants alimentaire) par groupe de 4 ou 5 personnes.

Vin d'honneur avec la présentation de l'exploitation de la ferme de l'Agafous de Rodome et sa bière fermière artisanale (présentation de l'exploitation et de la brasserie, échanges avec le producteur).

Repas pris en commun à la salle SLVIE aux couleurs d'Halloween.

Après-midi : tournoi de Pétanque.

Transport : véhicule personnel ou covoiturage (organisé par vos soins).

Lieu et horaire : de 9 à 18 heures, salle de la SLVie à Axat.

Date limite d'inscription : le jeudi 22 octobre 2020.

Tarification : en attente



REPAS FIN D'ANNÉE, JEUDI 10 DÉCEMBRE 2020 À SAINTE-MARIE.

Nous avons le plaisir de vous accueillir en cette fin d'année sur le village vacances CCAS de Sainte-Marie pour un déjeuner convivial et dansant, animations pendant l'après-midi, tombola et de nombreux lots, sans oublier la présence du Père-Noël.

Transport : véhicule personnel ou covoiturage (organisé par vos soins).

Lieu et horaire : à partir de 11 heures 30 sur le village vacances de Sainte-Marie.

Date limite d'inscription : jeudi 3 décembre 2020.

Tarifs : OD/AD : 35€ / pers | Extérieurs : 39€ / pers.



Arbre de Noël

**le samedi 5 décembre à Saint-Cyprien et
le samedi 12 décembre à Carcassonne**

Déroulement des journées proposées :

16H30 - Spectacle

17H30 - Goûter, remise des livres et animations



Repas des pensionnés

Aude :
le 4 décembre à Lavalette

Pyrénées Orientales :
le 15 décembre à Cabestany



GROUPE DE TRAVAIL - COMPLEXE MARIUS CAUSSE

Depuis 1946, le site de la cote Buffon, à Carcassonne, abrite les Activités Sociales. Il a été vendu en 2017. Le nouveau propriétaire entend construire une résidence senior d'une centaine de logements.

Ce site de 2 hectares et demi, en plein cœur de ville, à deux pas de la gare et du canal du midi, fait partie depuis bientôt un siècle du patrimoine social des électriciens et gaziers.

Suite à cette vente, courant 2019, **ENEDIS demande à la CMCAS de libérer le site au 1er septembre 2020** (Cers & Tramontane novembre 2019) et tente de faire signer un bail de location rétroactif (2017).

En juin 2019, l'Assemblée Générale de la CMCAS décide de créer un groupe de travail ouvert à tous les syndicats pour mettre au grand jour l'acharnement d'EDF et ENEDIS à liquider Activités Sociales et acquis sociaux, et pour proposer un cadre permettant le maintien de toutes les activités.

Le groupe de travail, qui s'est réuni à plusieurs reprises, s'est poursuivi pendant la période de confinement.

Nous avons :

- Levé le flou sur ce vaste projet de liquidation des biens immobiliers, plan qui s'inscrit dans un cadre national de vente de 200 sites appartenant à EDF et utilisés par les CMCAS.

- Fait la clarté sur les véritables propriétaires du site à la date d'aujourd'hui.

- Recueilli les éléments nécessaires à la constitution d'un dossier solide pour pallier toute éventualité et missionner un avocat spécialisé.

D'ores et déjà, certains points ont progressé :

- Malgré les pressions et injonctions de toutes sortes, au 1er septembre 2020, la CMCAS Aude Pyrénées Orientales continuera de poursuivre l'ensemble de ses activités sur le site Marius CAUSSE (si la COVID le permet).

- Le portail d'accès au site va être réparé et à nouveau mis en service. Une procédure sera étudiée par les services afin de ne pas pénaliser l'accès des bénéficiaires au site.

- ENEDIS est prêt à multiplier par trois sa participation aux moyens bénévoles de la CMCAS.

- La venue sur le site de professionnels et d'entreprises extérieurs étrangers aux Activités Sociales ne se fera qu'avec accord et contrôle de la CMCAS.

- Nous avons obtenu l'appui de la CCAS pour travailler sur le dossier avec un interlocuteur national dédié.

Le groupe de travail considère que cette offensive contre le patrimoine social des électriciens et gaziers, s'inscrit dans la casse plus large des entreprises. Toutes les réformes et projets des directions Hercule, Mimosa, ventes des barrages... ne visent qu'au démantèlement du Statut National pour préparer la privatisation totale.

L'engagement et la mobilisation de tous sera nécessaire pour préserver notre patrimoine social et nos acquis sociaux.

3 dates importantes à venir :

Le groupe de travail réunira les référents Activités le 31 août pour examiner la poursuite de leurs activités.

Le 10 septembre, ce sera au tour des bénéficiaires de la SLVie la Carcassonnaise, avant l'Assemblée Générale de notre CMCAS Aude Pyrénées Orientales le 22 septembre, dans le gymnase de la cote Buffon. Ce sera l'occasion de célébrer les 120 ans de la naissance de Marcel PAUL, père fondateur de nos Activités Sociales.



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 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 Aspres-Rousillon (Institution de Saint-Cyprien)	Le jeudi de 9h à 11h30
SLVie Roussillon (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 Conflent-Cerdagne-Capcir	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)	À partir de 11h à 12h et de 13h à 15h sur RDV	15/10/20 et 19/11/20 et 17/12/20
Carcassonne	Complexe Marius Caussé rue Côte Buffon (locaux de la CMCAS)	À partir de 10h à 12h sur RDV	27/10/20 et 22/12/20
Narbonne	Immeuble l'Espadon 1, avenue Gustave Eiffel (locaux de la CMCAS)	À partir de 10h30 à 12h30 sur RDV	06/11/20

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

Contactez notre répondeur au 05 81 91 65 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.

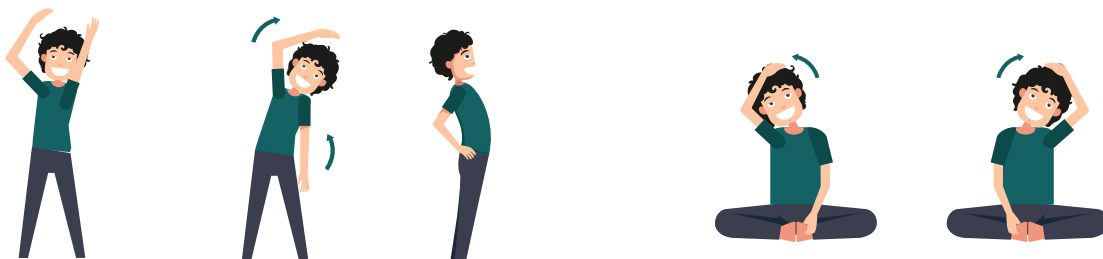
PRÉPARATION PHYSIQUE : ETIREMENTS

Exercices proposés par Fodié DIARRA, Préparateur Physique

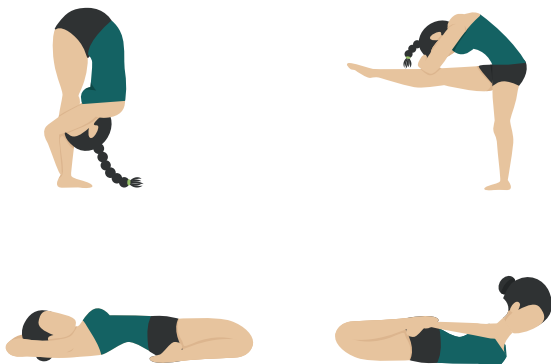
Psoas + Dos



Haut du corps

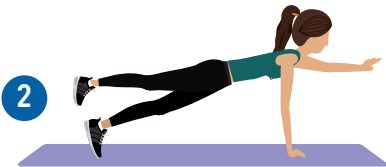


Ischios jambiers + Quadriceps

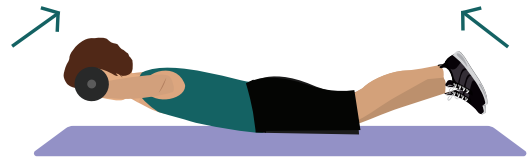


Consignes :
20 secondes par exercice
Ne pas forcer

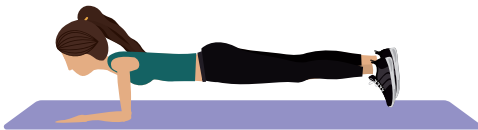
RENFORCEMENT MUSCULAIRE DOS



Gainage alterné



Gainage lombaire
avec ou sans haltères



Gainage face



Bird dog



Relevé de bassin statique



Gainage côté(s)

CONSIGNES:

45 secondes par exercice | 10 secondes de récupération x 5 tours

POLLUTION DES MASQUES JETABLES

LE SAVIEZ-VOUS ?



Les masques chirurgicaux ne sont pas en papier mais en PLASTIQUE !

Contrairement à leur apparence, ils ne sont pas faits de papier mais de polypropylène, qui fait partie de la famille des thermoplastiques.

Ce qui explique pourquoi il met autant de temps à se décomposer. C'est pour cela qu'ils ne doivent pas être jetés dans la nature, ni d'ailleurs dans la poubelle « jaune » des déchets recyclables.

Les autorités donnent pour consigne de collecter les masques, mais aussi les gants et les mouchoirs, dans un sac dédié. Ce sac doit être fermé, puis conservé pendant 24 heures, avant d'être jeté dans le sac poubelle à ordures ménagères.

Les lingettes doivent suivre le même traitement, et ne pas être jetées dans les toilettes.

Que faire pour ne pas aggraver la pollution plastique ?

- opter pour des masques réutilisables ;
- ne pas utiliser de gants plastique mais s'astreindre à un lavage des mains rigoureux (eau et savon ou gel hydro-alcoolique) et ne pas se toucher le visage ;
- plutôt que des lingettes, utiliser des essuie-tout réutilisables avec de l'alcool ménager.

Jeter des déchets sur la voie publique, un masque, des gants ou encore un mégot pourra être sanctionné d'une amende de 135 €, contre 68 € actuellement. L'amende pourrait même monter à 375 €, voire 750 € si la police établit un procès-verbal et le transmet au tribunal, selon le ministère.

" Tout déchet jeté par terre finit souvent sa route dans l'océan ".

Un masque chirurgical met 450 ans à se décomposer dans la nature !

DES ACTIONS DE PREVENTION SANTÉ DÈS L'AUTOMNE

La santé est un bien qu'il faut savoir protéger à tous les âges de la vie. La Camieg, en partenariat avec la CMCAS Aude Pyrénées-Orientales, s'engage à vos côtés pour vous aider à devenir acteur de votre santé, en adoptant des comportements qui pourront améliorer votre état de santé, prévenir la survenue de la maladie et préserver longtemps votre qualité de vie. Des actions de prévention seront ainsi proposées dès l'automne.

Vous souhaitez connaître le programme des actions de prévention sur votre territoire ?

Suivez les actualités de l'antenne Occitanie sur

<https://www.camieg.fr/>

Des invitations aux actions de prévention peuvent arriver dans votre boîte aux lettres ou sur votre compte Ameli.

Pour tout renseignement, vous pouvez également contacter le service prévention de l'antenne Occitanie par téléphone ou courriel :

camieg-prevention-occitanie@camieg.org ou au 05 81 91 65 15



LES 100 ANS DE GEORGETTE, LARMES ET ÉMOTION MAIS UN JOYEUX ANNIVERSAIRE !

C'est par une très belle journée ensoleillée que le Réseau Solidaire de la CMCAS est venu souhaiter l'anniversaire de Georgette MIRC, 100 ans.

Georgette est née à BOUZIN, un petit village de Haute-Garonne proche de la chaîne des Pyrénées. Elle a épousé André, agent EDF et guide de Haute-Montagne. Elle a élevé ses deux filles, Lucette et Monique et son garçon Jacques qui est devenu agent EDF. Elle est grand-mère de cinq petits-enfants.

Avec son mari, Georgette a habité Pau puis a quitté le Béarn pour Marseille. Ensuite, une fois à la retraite, il y a déjà maintenant quarante-trois ans, ils sont venus s'installer à Saint-Cyprien dans le quartier de l'Aygal.

" c'était idéal car il y avait la montagne chère à mon mari et la mer pour moi " avoua Georgette.

Maintenant, elle habite seule sa maison, toujours à Saint-Cyprien proche de la plage où elle accueille pour le plus grand plaisir ses enfants et ses petits-enfants. Toujours active, Georgette cuisine avec l'accompagnement d'une aide à domicile.

" J'aime beaucoup continuer à faire la cuisine car je suis une grande gourmande et que j'aime savoir ce que je mange ! "



Une autre passion le jardinage, la campagne où plus jeune elle accompagnait sa maman à faire le jardin, planter des légumes et des fleurs.

" A la campagne, il y a la nature mais aussi la vie en famille qui était très importante, pas comme maintenant. On gardait les aînés jusqu'au bout. Plus jeune, je tricotais beaucoup ; j'ai habillé mes enfants. Maintenant, je ne peux plus car j'ai des problèmes de vue. "

A cette occasion en partageant le verre de l'amitié, le Réseau solidaire de la CMCAS a fait un don et offert un bouquet de fleurs qui ont ému Georgette d'être autant gâtée et entourée pour son anniversaire.





Sélection de livres proposés par Claudie CAHUZAC

" C'est avec grande émotion et tristesse que nous publions pour la dernière fois la sélection de livres effectuée par Claudie. Généreusement depuis plusieurs années, Claudie nous proposait ses meilleures lectures. Nul doute qu'elle va nous manquer pour alimenter cette rubrique et nous faire rêver et partager ses livres. Encore merci Claudie pour tes contributions régulières à la bibliothèque et ton engagement dans les activités sociales. "

A la ligne

Feuillets d'usine

Joseph PONTTHUS

Editeur Table Ronde

Date de parution 03/01/2019

Collection Vermillon

Grand prix RTL 2019

« A la ligne » est le premier roman de Joseph PONTTHUS. C'est l'histoire d'un ouvrier intérimaire qui embauche dans les conserveries de poissons et les abattoirs bretons. Jour après jour, il inventorie avec une infinie précision les gestes du travail à la ligne, le bruit, la fatigue, les rêves confisqués dans la répétition de rituels épuisants, la souffrance du corps. Ce qui le sauve, c'est qu'il a une autre vie. Il connaît les auteurs latins, il a vibré avec Dumas, il sait les poèmes d'Apollinaire et les chansons de Trénet. C'est sa victoire provisoire contre tout ce qui fait mal, tout ce qui aliène. Et, en allant à la ligne, on trouvera dans les blancs du texte la femme aimée, le bonheur dominical, le chien Pok Pok, l'odeur de la mer.

Par la magie d'une écriture tour à tour distanciée, coléreuse, drôle, fraternelle, la vie ouvrière devient une odyssée où Ulysse combat des carcasses de bœufs et des tonnes de bulots comme autant de cyclopes.



L'héritier du Secret

Christian LABORIE

Editeur Pocket

Date de parution 9/01/2020

Collection Pocket Terroir, numéro 17565

De 1930 à 1941, vies et destins croisés des héritiers Rochefort.

A Nîmes, Jean Christophe, devenue patriarche de la lignée, est parvenue à redonner un élan salutaire à l'entreprise de textile familiale. Son fils Pierre tente l'aventure américaine en créant une usine de jeans dans l'espoir de concurrencer Levi Strauss. Alix, étudiante aux Beaux-arts à Paris, s'éprend du célèbre galeriste Alexandre Muller, victime d'amnésie partielle, et l'aide à retrouver des pans de sa mémoire. Thibaud, parti en Allemagne à la recherche de la branche germanique des Rochefort, assiste, impuissant à la montée du nazisme.

Aux premiers grondements de la guerre, tous se réfugient à Anduze, leur fief cévenol.

Quand Alexandre Muller retrouve enfin ses souvenirs, l'univers des Rochefort est bouleversé. Qui est ce mystérieux personnage qu'un parfum de magnolia sort peu à peu de l'oubli ?

Né sous une bonne étoile
Aurélié VALOGNES
 Editeur Mazarine
 Date de parution 4/03/2020
 Collection Roman

A l'école, il y a les bons élèves... et il y a Gustave.

Depuis son radiateur au fond de la classe, ce jeune rêveur observe les oiseaux dans la cour ou scrute les aiguilles de la pendule.

Le garçon aimerait rapporter des bonnes notes à sa mère, malheureusement ce sont surtout les convocations du directeur qu'il collectionne.

Pourtant, Gustave est travailleur, il passe plus de temps sur ses devoirs que la plupart de ses camarades, mais contrairement à eux ou à Joséphine, sa grande sœur pimbêche et première de la classe, les leçons ne rentrent pas.

Pire, certains professeurs commencent à le prendre en grippe et à le croire fainéant.

A force d'entendre qu'il est un cancre, Gustave finit par s'en convaincre et voit ses espoirs s'envoler, sans imaginer qu'une rencontre peut changer le cours des choses.

Parfois, il suffit d'un rien pour qu'une vie bascule du bon côté.



Au Soleil Redouté
Michel BUSSI
 Editeur La Cité Eds, De
 Date de parution 6/02/2020



J'aime qu'entre le point de départ de l'histoire et la dernière page, la résolution paraisse impossible.

Au cœur des Marquises, l'archipel le plus isolé du monde, où planent les âmes de Brel et de Gauguin, cinq lectrices participent à un atelier d'écriture animé par un célèbre auteur de Best-sellers.

Le rêve de leur vie serait-il pour chacune d'elles à portée de main ? Au plus profond de la forêt tropicale, d'étranges statues veillent, l'ombre d'un tatoueur rôde. En plein soleil dans les eaux bleues du pacifique, une disparition transforme le séjour en jeu meurtrier ?

Enfer ou paradis ? Hiva Da devient le théâtre de tous les soupçons, de toutes les manipulations, où chacun peut mentir et mourir.

Yann, flic déboussolé et Maima, ado futée, trouveront-ils lequel des hôtes de la pension Au soleil redouté est venu pour tuer ?

Un huit clos à ciel ouvert, orchestré de main de maître

Orfèvre des intrigues alliant tension et émotion, Michel BUSSI est devenu depuis Nymphéas noirs un des écrivains préférés des français, à l'envergure internationale.

LA CGT
DE NARBONNE
PRÉSENTE

Bonheur Social Club



24
>26
SEPT.
2020

VILLAGE
ET CINÉMA
PIERRE RICHARD

GRUISSAN

4^e FESTIVAL CINÉ SOCIAL en NARBONNAIS

dugudus

