

Coup d'oeil

Le Journal de la CMCAS de Limoges - N° 100 - janvier/février 2019



Edito

Cette fin d'année s'est déroulée dans un contexte social tendu. Il faut que nous restions vigilants et revendiquer un meilleur pouvoir d'achat par une augmentation des salaires et des pensions. Certaines solutions sont données par le gouvernement afin de satisfaire aux revendications de la rue ou des ronds points, en diminuant « les charges sociales » sauf que **sans cotisations sociales** ou en les diminuant, c'est le fondement même de notre modèle social qui est remis en cause avec l'appauvrissement de la sécurité sociale et un accès au soin de qualité pour toutes et tous qui sont en danger. Restons vigilantes et vigilants pour ne pas nous faire déposséder de nos conquits sociaux !!

Le 15 novembre, le Comité de Coordination des CMCAS a voté à l'unanimité une motion demandant aux employeurs de maintenir le dispositif du **CESU petite enfance** par la reconduction de l'avenant de l'accord tripartite (le Comité de Coordination des CMCAS, les entreprises et les familles).

Depuis fin novembre, **les bénévoles du Réseau Social et Solidaire** se sont organisés afin de rencontrer les ouvrants droit de 70 ans et plus pour leur donner leur colis et prendre de leurs nouvelles. Si vous ne l'avez pas eu, n'hésitez pas à contacter la CMCAS.

Le 5 décembre près de 400 enfants accompagnés de leurs parents ont pu participer à **l'arbre de Noël** où la CMCAS, avec les sections et commissions, a proposé des activités pour les jeunes. Néanmoins les familles qui n'ont pas pu venir, peuvent récupérer le cadeau et/ou le livre de leurs enfants à la CMCAS.

Je tiens à remercier toutes les personnes qui œuvrent toute l'année dans les activités sociales, professionnels, élus et bénévoles. C'est grâce à l'implication du plus grand nombre que nous pouvons vous proposer des activités diversifiées et à tarif préférentiel.

Vos **activités continuent** en 2019 et vous devez vous acquitter de la cotisation annuelle à partir du 1^{er} janvier. Un planning des différentes activités est à votre disposition dans ce journal pour vous permettre de faire votre choix et débiter d'un bon pied cette nouvelle année.

N'oubliez pas de consulter les sites internet de la CMCAS (www.limoges.cmcas.com) et de la CCAS (www.ccas.fr) afin de vous tenir informé des activités et des offres qui vous sont proposées.

Une nouvelle année commence et je tiens à vous présenter, au nom de l'ensemble des membres du conseil d'administration et du personnel des activités sociales, tous nos vœux de bonheur, de bonne santé, pour vous et vos proches, ainsi que l'espérance d'un monde meilleur en adéquation avec la défense, le partage et la pluralité de nos activités sociales.

Patrick STOOP

Président de la CMCAS de LIMOGES

Suite à de nouvelles dispositions des services postaux, l'adresse postale de la CMCAS de LIMOGES doit être impérativement sous la forme ci-dessous, sous peine de redirection des plis mal adressés vers l'expéditeur. Merci d'avance.

CMCAS Limoges
79 rue de la Croix Verte
87000 LIMOGES

Sommaire

Etat-civil.....	2
Permanence assurance.....	2
Urgence Indonésie.....	2
La Commission ASSSP de la CMCAQ.....	3
L'aide à l'autonomie.....	4
Séjours 18-25 ans.....	4
Gastronomie.....	5
Cours d'œnologie.....	5
Cours de gymnastique.....	6
Séjours aux Baléares.....	7-8
Journée à Aubusson.....	9
Vos contacts.....	10-11
Commission Jeunes Agents 87.....	12
After Work.....	
Galette des Rois.....	12
Multisport par nature.....	13
Les randonnées.....	14
Coefficient social.....	14
Culture et loisirs avec la CMCAS de Limoges.....	16
Coupon-réponse.....	17-19
Points d'accueil de proximité.....	20

Numéro de téléphone et email

- **Enfance maltraitée : 119**
- **Violences conjugales-femmes**
infos services : 3909
- **Energay : 01 45 08 45 01**
- **Secours populaire de Limoges :**
05 55 04 20 00
- **www.planningfamilial.org**
- **www.camieg.fr - Tél. : 0811 709 300**
- **www.cnieg.fr - Tél. : 02 40 84 01 84**
- **www.mutieg.fr - Tél. : 09 69 32 37 37**

CMCAS LIMOGES

79, rue de la Croix Verte - 87000 Limoges
Tél. : 05 55 44 22 88 - Fax : 05 55 44 21 77

www.limoges.cmcas.com

: [commission jeunes agents 87](https://www.facebook.com/commissionjeunesagents87)

Jours et heures d'ouverture :

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12 h - de 13 h à 16h30

Etat-Civil



Bienvenue à
– DRUOT Louna
– PY Héloïse



Collègues nous ayant quittés

– BALEYNAUD Guy
– BAUVAIS Paul
– GOUDE Roland
– JARDIN serge
– PIRON Guy
– THERON Dominique



PERMANENCE SUR RDV

LA CAMIEG VOUS ACCUEILLE !

Locaux de la CMCAS de Limoges
79 rue de la Croix Verte - Limoges
de 10 h 30 à 12 h
de 13 h à 14 h



ATTENTION, DORÉNAVANT UNIQUEMENT SUR RENDEZ-VOUS, à l'adresse mail suivante :
auvergne_accueil@camieg.org (objet RDV CMCAS Limoges) ou **répondeur** 04 63 05 50 10.

VENEZ RENCONTRER VOS CONSEILLERS CAMIEG !

PROCHAINES DATES

LES MARDIS : 8 JANVIER - 5 FÉVRIER - 5 MARS - 2 AVRIL - 7 MAI - 4 JUIN

UN LIEU D'ACCUEIL POUR VOUS INFORMER

Vous avez des questions ou souhaitez des informations sur :

- les prestations et remboursements en cours
- les démarches administratives et médico-administratives à effectuer
- l'évolution de vos droits en cas de changement de situation
- les actions de prévention menées par l'organisme

Urgence Indonésie

De nombreuses familles ont tout perdu. Le Secours populaire appelle à la solidarité pour venir en aide aux sinistrés. Le Secours populaire français débloque un premier fonds d'urgence de 50 000 € pour venir en aide à 5 000 habitants de l'île des Célèbes, en Indonésie, anéantie par le séisme et le tsunami du 28 septembre.



Urgence Indonésie

De nombreuses familles ont tout perdu. Le Secours populaire appelle à la solidarité pour venir en aide aux sinistrés.

JE FAIS UN DON

Pas d'action sans don ! Votre soutien financier nous permettra d'apporter une solidarité concrète aux victimes. L'ampleur de l'aide dépendra des fonds que nous réussirons à collecter.

Par courrier en envoyant vos dons à :

Fédération Nationale des Electriciens et des Gaziers
40 rue Gaston Lauriau - 93100 MONTREUIL

Ou en ligne par carte bancaire sur

<https://don.secourspopulaire.fr/indonesie/~mon-don/>

La Commission ASSSP de la CMCAS de Limoges propose la téléassistance en partenariat avec SIRMAD Téléassistance

Nous vous proposons des solutions de téléassistance mobile et à domicile répondant à l'ensemble de vos besoins.

Pour que vous vous sentiez serein(e) et en sécurité en toute situation, où que vous soyez !, nos chargés d'assistance sont à vos côtés 7jours/7 et 24 heures/24.

Avec SIRMAD Téléassistance, vous bénéficiez d'une écoute personnalisée et de services de proximité qui font la différence.

OPTIONS



Votre terminal de liaison



Votre bracelet d'appel



Detecteur de tumeur



Detecteur de chute



Boîtier à clés sécurisé

- ✓ Installation du dispositif sous 48h (ou 24h en sortie d'hospitalisation)
- ✓ Appels réguliers de soutien et de convivialité
- ✓ Matériel contrôlé toutes les 48h
- ✓ Abonnement tout compris
- ✓ A partir de 22 €/mois, tarifs clairs et transparents
- ✓ Contrat sans engagement, ni frais de résiliation

Nouvelle Offre

MY Confort

ESSENTIEL
31€ / mois*

Téléassistance 24h/24, 7j/7
+
2 h d'appels
+
50 SMS

**18,50€/mois
après crédit d'impôt pour tous
Hors frais de mise en service 15€.*

ou

ZEN
37€ / mois*

Téléassistance 24h/24, 7j/7
+
25 h d'appels
+
1 000 SMS et 100 MMS

**23,50€/mois
après crédit d'impôt pour tous
Hors frais de mise en service 15€.*

ABSOLU
46€ / mois*

Téléassistance 24h/24, 7j/7
+
25 h d'appels
+
Internet (2go de data)
+
1 000 SMS et 100 MMS

***31,50€/mois**
*après crédit d'impôt pour tous
Hors frais de mise en service 15€.*

MY Smart





05 55 77 36 72
contact@sirmad.fr
 3, Cours Vergniaud – 87000 LIMOGES



Pour qui?



*Tous certaines conditions, rapprochez-vous de votre CMCAS ou de votre SLVie.
*Compatible avec les aides au logement, l'aide aux frais d'études, la bourse d'enseignement supérieur, l'aide sociale par l'employeur de l'auteur de la demande.

L'aide à l'autonomie des jeunes (A.A.J.)

Rentrée 2018/2019

Accompagner les jeunes à préparer leur avenir sereinement, favoriser leur autonomie en leur permettant :

- de poursuivre leurs études,
- d'entamer une formation dans les meilleures conditions possibles,
- de pallier pendant quelques mois à l'absence d'allocations chômage.

Cette aide est soumise à condition de ressources.

N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre antenne de proximité, votre SLVie ou votre CMCAS.

BIENTÔT 18 ANS ?

POUR TES PROCHAINES VACANCES,
FAIS LE PLEIN D'ACTIVITÉS !

**VOYAGES
SOLIDAIRES**

Séjours
« 18-25 ans »
Partir entre jeunes

**ACTIVITÉS
SPORTIVES**

**CIRCUITS
ITINÉRANTS**

À L'ÉTRANGER

EN FRANCE

& bien d'autres idées de vacances

Renseigne-toi auprès de ta
CMCAS/SLVie ou sur ccas.fr

Section Gastronomie

Programme 2018-2019



- Jeudi 24 janvier 2019** - Galette feuilletée frangipane
Jeudi 14 février 2019 - Faux filet de bœuf brioché sauce Périgueux
Jeudi 14 mars 2019 - Chili con carne – légumes secs
Jeudi 11 avril 2019 - Recettes gâteaux apéritif
Jeudi 16 mai 2019 - Paleron – sauces piquante/gribiche
Vendredi 14 juin 2019 - Repas de fin d'année: *thème Le Pérou*

Les réservations sont à faire auprès de Bertrand au plus tôt au 07 82 08 35 27 ou 05 55 50 85 39 ou bertrand.clement2@free.fr

Le rendez-vous est au restaurant d'entreprise – 67 rue Croix Verte à 17 h 30

Cours d'Œnologie

La Section Gastronomie-Cuisine, dans le cadre de ses activités, programme des cours d'œnologie pour 2019.

Cela vous permettra d'acquérir les connaissances complémentaires qui permettront de mettre en valeur vos préparations culinaires.

Ces cours de 2 h 00 se dérouleront au Restaurant CCAS de Limoges, 67 rue de la Croix Verte à Limoges.

Début des cours à 17 h 30.

Ces cours sont assurés par Monsieur DELAGE. Œnologue et se déroulent comme suit: Remise, d'un document traitant le thème du jour.

Exposé et explications par l'animateur sur le thème et débat pendant environ 1 h 30

Dégustation de quelques vins venant en illustration du thème traité avec repérage sur un document de leurs caractéristiques.

Nous vous proposons pour cette année 2019 de découvrir les trois thèmes suivants :

Le 17 janvier 2019, - Cépages et viticulture -

Le 21 mars 2019, - Les vins du Sud-Ouest -

Le 23 mai 2019, - Vignobles Européens et cépages autochtones -

Le coût des 2 heures de cours est de 18 € par personne.

Rappel: Ces cours sont soumis aux règles de cotisations habituelles

Inscription et paiement auprès de la CMCAS de Limoges une semaine avant la date de cours, accompagnée d'un chèque à l'ordre de la CMCAS de Limoges.

Contacts pour tous renseignements complémentaires auprès de Bertrand CLEMENT

Par téléphone: 07 82 08 35 27

Par messagerie: bertrand.clement2@free.fr



Thématique cours de gymnastique



Toutes les séances sont animées en musique avec l'utilisation de matériel :
steps, bracelets lestés, élastibandes, cordes, tapis, ballons, balles, sono, bâtons...
Les séances se déroulent, dans une ambiance agréable, conviviale, sympathique et sans esprit de jugement tout en tenant compte de ses propres capacités physiques.
Venez nous rejoindre !!!!!!!

GYM VOLONTAIRE

Lundi: 17h30/18h30

Échauffement: articulaire, musculaire, cardio en douceur...

Renforcement musculaire de l'ensemble du corps, des muscles superficiels, moyens et profonds

Équilibre avec des appuis réduits ou l'appel à un gainage spécifique

Habilité motrice: coordination, dissociation, mémorisation

Retour au calme: Stretching, relaxation...



GYM ÉNERGÉTIQUE DOUCE

Mardi: 12h30/13h30

Cette activité s'adresse aux personnes désirant avoir une activité physique basée sur les étirements, le renforcement musculaire et la relaxation. Elle peut contribuer à acquérir une harmonie corporelle et mentale. Pratiquement, chaque séance se déroule en trois phases :

- une phase d'échauffement général,
- suivie d'une partie "gainage" (où l'on mobilisera les cuisses, les abdominaux et les fessiers) avec en parallèle un travail proprioceptif de prise de conscience et d'intériorisation des effets des actions et des sensations,
- puis enfin une séance d'étirements et de relaxation.

GYM DOUCE

Jeudi: 16h30/17h30

Échauffement: articulaire, musculaire, cardio en douceur...

Durée 15 à 20 minutes

Corps de séance: renforcement musculaire, abdos, fessiers, cuisses, bras, dos tout en sollicitant les muscles profonds, en douceur...

Durée 20 à 30 minutes.

Retour au calme: Stretching, relaxation...

Durée 15 à 20 minutes



Proposition :

Body zen: Ensemble de techniques de gym douce qui permet de retrouver son équilibre, de tonifier ses muscles profonds et d'étirer son corps tout en douceur. Améliore la souplesse des articulations et les fonctions cardiovasculaires. Augmente la force abdominale. Tout ceci dans un ressenti de bien-être et de calme.

Cette séance vous sera proposée tous les deux mois.

GYM TONIC

Jeudi: 17h30/18h30

Échauffement: articulaire, musculaire, cardio-training...

Durée 15 à 20 minutes

Corps de séance et retour au calme: idem



Les BALÉARES du 12 au 18 mai 2019

Les raisons ne manquent pas pour visiter cette île de l'archipel des Baléares. Une île de près de 80 kilomètres de long d'une extrémité à l'autre, qui se distingue par sa diversité. Sur ses quelques 550 kilomètres de côte, vous trouverez certaines des plus belles criques et étendues de sable de la Méditerranée : des plages blanches équipées de tous les services cohabitent avec de minuscules anses entre les pins et les falaises, au nord. La commission des pensionnés vous propose un séjour aux Baléares du dimanche 12 au samedi 18 mai 2019. C'est un circuit en autocar tout compris (Hôtel 4*, richesse des visites et formule tout inclus, guide local, et le même bus pendant tout le séjour).

JOUR 1 : DÉPART / BARCELONE (683 km)

Départ de LIMOGES vers TOULOUSE, PERPIGNAN. Déjeuner en cours de route.

Continuation vers la frontière espagnole du PERTHUS. Trajet par autoroute vers BARCELONE.

Arrivée à BARCELONE dans d'après-midi. Temps libre sur le port ou sur les Ramblas. Rendez-vous avec votre correspondant à la gare maritime du port de Barcelone.

Dîner sur le port (inclus à notre prestation).

Présentation au port de BARCELONE (formalités d'embarquement).

Départ pour la traversée en ferry vers 23 h de BARCELONE vers PALMA.

Nuit à bord en cabine de deux personnes.



JOUR 2 : PALMA

Arrivée à PALMA vers 7 h.

Accueil par notre guide et transfert en autocar vers votre hôtel dans les environs de PALMA.

Petit-déjeuner à l'hôtel.

MATIN : Visite guidée de PALMA, étalée au fond de sa large baie et dominée par sa fière cathédrale dont l'intérieur surprend par sa luminosité et ses dimensions.

Visite ensuite du Château de Bellver édifié au XIV^e siècle comme résidence d'été pour les rois de Majorque, il fut par la suite transformé en prison.

Cocktail de bienvenue.

Déjeuner au restaurant de l'hôtel.

APRÈS-MIDI : Remise des clés et installation pour 4 nuits dans votre hôtel 4*.

Pour la détente. **Réunion d'information et cocktail de bienvenue.**

Dîner et logement.

Hôtel HSM ATLANTIC PARC 4*NL

JOUR 3 : MANACOR / PORTO CRISTO / LES GROTTES DE HAMS (130 km)

Petit-déjeuner.

MATIN : Excursion journée à MANACOR. Visite d'une exposition de perles et continuation vers Porto Cristo, petit port situé sur la côte orientale de l'île.

Déjeuner paella au restaurant.

APRÈS-MIDI : Visite des célèbres GROTTES DE HAMS, dans le lit d'une ancienne rivière souterraine, elle communique directement avec la mer. On peut admirer la finesse des créations d'une blancheur immaculée et les frères stalactites qui ornent la salle dite des « hameçons ». Dégustation des liqueurs locales.

Retour à l'hôtel en fin d'après-midi.

Dîner et logement.

JOUR 4 : LA GRANJA ET LA CORNICHE / VALLDEMOSSA (60 km)

Petit-déjeuner.

MATIN : Excursion guidée demi-journée à la GRANJA, ancienne demeure seigneuriale occupée par des moines cisterciens qui y élevèrent des moutons et lui donnèrent son nom, témoin d'une tradition agricole séculaire. Puis découverte de la magnifique route en Corniche extrêmement sinueuse, ombragée de pins, le plus souvent en bordure des falaises avec ses points de vue remarquables.

Déjeuner tupe buffet à l'hôtel.

APRÈS-MIDI : Excursion guidée à VALLDEMOSSA, vous serez séduits par ce petit village pittoresque aux vieilles maisons de pierre, construit dans la partie montagneuse de Majorque. Visite de la fameuse Chartreuse au toit de céramique bleu turquoise, et au charme d'une plaisante villégiature, rendue célèbre par Georges Sand et Chopin. Découverte du cloître dont la pharmacie du 18^e présente une belle collection de bocaux, des cellules des 2 artistes avec vue sur les plantations des caroubiers. Visite du Palais du Roi Sancho. Petite promenade sur la corniche pour visiter le belvédère de la Roche Percée.

Retour à l'hôtel en fin d'après-midi.



Les BALÉARES du 12 au 18 mai 2019 (suite)



JOUR 5: SOLLER

Petit-déjeuner.

MATIN: Temps libre pour profiter des installations de l'hôtel.

Déjeuner type buffet à l'hôtel.

APRÈS-MIDI: Départ pour SOLLER, village situé dans une grande vallée, aux pieds du sommet le plus élevé de l'île, le Puig Major. Visite de la ville Soller connue sous le surnom de "vallée dorée" à cause de la présence d'orangers et de citronniers. Promenade à pied pour voir ces maisons seigneuriales de style colonial ou moderniste. Les racines de Soller datent du X^e siècle, lors que Majorque se trouvait sous la domination musulmane. Retour à l'hôtel en fin d'après-midi.

Dîner et logement.

JOUR 6: FORMENTOR / PORT DE POLLENÇA (170 km)

Petit-déjeuner.

MATIN: Excursion journée à l'extrême Nord de l'île, le CAP FORMENTOR. La route d'accès est sinueuse. Arrêt au « mirador d'Es Colomer » qui offre des points de vue spectaculaires sur les grands promontoires rocheux tombant à pic dans la mer. La plage de Formentor est des plus agréables, bien abritée dans la baie de Pollença.

Déjeuner typique majorquin en cours de route.

APRÈS-MIDI: Puis continuation vers le long de la plage et du port de plaisance de POLLENÇA.

Retour à l'hôtel en fin d'après-midi.

Cocktail d'au revoir.

Dîner buffet à l'hôtel et transfert avec votre car vers le port de Palma.

Embarquement sur le bateau ferry en base cabine de 2 personnes, vers 22 h 15 et appareillage à 23 h 30. Nuit à bord.

JOUR 7: BALEARÉS / BARCELONE ET RETOUR

Arrivée à Barcelone à 07 h 30.

Petit-déjeuner dans une cafétéria proche du port de Barcelone. Trajet vers la France par NARBONNE.

Déjeuner en cours de route (inclus à notre prestation).

APRÈS-MIDI: Suite de votre trajet par autoroute par CARCASSONE.

Route de retour vers LIMOGES.

Arrivée en début de soirée.

Inscription et paiement auprès de la CMCAS de Limoges avant 30 janvier 2019 auprès de la CMCAS accompagnée des chèques à l'ordre de la CMCAS de Limoges

Les suppléments

Single à l'hôtel et cabine individuel sur le ferry : 250 € /personne (en nombre limité)
(Possibilité de partager chambre et cabine avec une tiers personne. Nous communiquons obligatoirement le nom sur le bulletin)

Les tarifs et les conditions d'inscription

Inscription avant le 30 janvier 2019

Base 30 participants	Base 35 participants	Base 40 participants	Base 45 participants	Base 49 participants	Supplément single et cabine
981 €	927 €	896 €	877 €	866 €	250 €

Le premier acompte est de 325 € par personne à l'inscription. Établir un deuxième chèque de 325 € par personne pour le 20-03 Puis le solde en fonction du nombre de participants (cf tableau ci-dessus) à envoyer le 12-04. Pour les personnes choisissant l'option single l'ajouter dès le premier versement.

En cas de dépassement des places disponibles, les priorités se feront de la manière suivante :

- les actifs n'ayant pas participé à un séjour
- les inactifs dont le conjoint est en activité et n'ayant pas participé à un séjour
- les inactifs qui n'ont pas participé à un séjour
- les actifs
- les inactifs dont le conjoint est en activité

Une liste d'attente sera mise en place en cas de désistement

BON À SAVOIR

FORMALITÉS: Carte d'identité ou passeport en cours de validité (moins de 10 ans) pour les ressortissants français, et carte européenne d'assurance maladie pour chaque participant.



Journée à AUBUSSON le jeudi 11 avril 2019

Départs: RDV à la Roche au Gô à 6 h 15, pour un départ à 6 h 30

VISITE GUIDÉE DE LA COOPÉRATIVE DIAMANTAIRE « LA FELLETINOISE »

Laissez-vous raconter l'épopée des diamantaires Felletinois. Au cours d'une visite commentée, découvrez l'histoire de cette coopérative ouvrière, laissez-vous évoquer les techniques de taille et le témoignage émouvant d'un ancien tailleur de diamant.



VISITE GUIDÉE DE LA FILATURE ARTISANALE DE LAINES TERRADE À FELLETIN

Unique filature ouverte au public en Limousin, la filature Terrade assure la transformation de la toison en fils.

Préparation des laines, cardage, filage, bobinage et teinture... la laine n'aura, pour vous, plus aucun secret. Une visite incontournable pour faire découvrir le travail de la laine et rappeler les gestes oubliés.

VISITE GUIDÉE DE LA MANUFACTURE DE TAPISSERIES PINTON À FELLETIN

Des palais orientaux aux galeries new-yorkaises, cette entreprise familiale, inscrite au label Entreprise du Patrimoine Vivant, réalise des pièces prestigieuses. Au cours de la visite, vous découvrirez les étapes de fabrication d'une tapisserie traditionnelle: mise au point du carton, choix des couleurs et des matières, savoir-faire des lissiers...

Midi: Déjeuner dans un restaurant d'Aubusson dans un ancien hôtel particulier du XVIII^e siècle



VISITE GUIDÉE DE LA CITÉ INTERNATIONALE DE LA TAPISSERIE À AUBUSSON

Grâce à sa collection permanente et ses expositions temporaires, la Cité internationale de la tapisserie vous permettra de découvrir l'évolution de la tapisserie, depuis les verdure et scènes mythologiques du 17^e siècle jusqu'aux œuvres contemporaines les plus étonnantes. La Cité offre une véritable immersion dans l'univers tissé d'Aubusson. Le savoir-faire pluriséculaire reconnu patrimoine de l'humanité par l'UNESCO, est mis en valeur par une salle dédiée. Six siècles de production en tapisseries d'Aubusson sont présentés dans une mise en scène inédite, inspirée des techniques du décor de théâtre, pour évoquer leur contexte d'origine.

Retour: 17 h départ d'Aubusson

**Inscription et paiement auprès de la CMCAS de Limoges avant le 29 mars
auprès de la CMCAS accompagnée d'un chèque à l'ordre de la CMCAS de Limoges**

Les annulations après l'inscription, sans présentation d'un justificatif, entraînent le règlement de la totalité du séjour. Les justificatifs acceptés sont les suivants: certificat d'hospitalisation, certificat de décès, destruction des locaux professionnels et/ou privés.

VOS CONTACTS POUR LES ACTIVITÉS - SECTIONS - COMMISSION ET RÈGLES DE COTISATIONS 2019

CMCAS de Limoges - 79 rue de la Croix verte - 87000 Limoges - 05 55 44 22 88

	Responsable - Tél.	Lieu	Modalités d'inscriptions
SPORTS			
BADMINTON	Michael COURTOIS : 06 86 12 49 29 ou 06 77 53 25 00 Alexandre PUCHE : 06 42 98 99 27 Henri QUENEL : 06 88 75 69 94	Gymnase Roche au Gô	Les lundis de 19 h 30 à 22 h Les mercredis de 12 h à 13 h 45 de 19 h 30 à 22 h les vendredis de 18 heures à 22 h les samedis de 10 h à 12 h. Modalités d'accès aux activités* + licence spécifique
FUTSAL	Alexandre PUCHE : 06 42 98 99 27 Fabien ROUSSET 06 30 83 73 56 Thierry QUINIOU : 06 70 67 64 47	Gymnase Roche au Gô	Tous les mardis de 18 h à 20 h Modalités d'accès aux activités*
GYM VOLONTAIRE	Hélène PERRIER : 06 64 13 70 53	Gymnase Roche au Gô	LUNDI : de 17 h 30 à 18 h 30 Gym volontaire MARDI : de 12 h 30 à 14 h Gym Énergétique douce (pas de licence) JEUDI : de 16 h 30 à 17 h 30, Gym douce JEUDI : de 17 h 30 à 18 h 30, Gym Tonic Modalités d'accès aux activités* + licence spécifique + 30 € pour les bénéficiaires et 60 € pour les extérieures
MOTO	Gérald GOUNON : 06 08 64 98 65 Christophe GRADOWSKI : 06 82 33 40 99		Tout au long de l'année selon actualités de la section Modalités d'accès aux activités*
MUSCULATION (Voir info**)	Francis BIONDI : 06 74 51 71 06	Salle de musculation à la Roche au Gô	En accès libre tous les jours de la semaine et le W.E. Modalités d'accès aux activités* + cotisation spécifique de 20 €
PÉTANQUE	Patrick BARDET : 06 48 89 71 24 Henri QUENEL : 06 88 75 69 94	Roche au Gô	L'activité est proposée tous les mercredis après-midi + libre service sur le site de la Roche au Gô. Modalités d'accès aux activités*
PLONGÉE SOUS MARINE	Michel TRAVERS : 06 60 35 39 00 Philippe CHEROUX : 06 87 01 34 66 J.-F. DESPLAT : 06 31 33 76 89	Lycée Léonard Limosin	MERCREDI : de 19 h 30 à 21 h 30. VENDREDI : de 20 h à 21 h 30. Modalités d'accès aux activités* + licence spécifique
QI GONG	Patrick MENANTEAUD : 06 78 42 40 86	Gymnase Roche au Gô	Les mercredis de 17 h 45 à 18 h 45 Modalités d'accès aux activités* + 30 € pour les bénéficiaires et 60 € pour les extérieures
RANDONNÉE	Daniel LAGORCE 06 86 30 14 06	Lundi APM RDV à 14 h 00	Parution du calendrier mensuel dans les coups d'œil. Modalités d'accès aux activités*
SPORT AERIEN SSA ANEG	Christian FAURE : 06 89 65 70 20	Aérodrome de Saint-Junien	Possibilité de promenades aériennes avec les pilotes membres de la SSA Modalités d'accès aux activités* + licence spécifique
TENNIS	Deux terrains sont accessibles sur place.	Site de la Roche au Gô	Lorsque le gymnase est libre (voir planning sur place)
COMMISSIONS			
JEUNESSE	Jean-Philippe NANEIX : 06 69 65 67 86	Selon activités	Les activités identifiées dans le coup d'œil. 75 % du coût de l'activité sera demandé aux bénéficiaires
PENSIONNES	Camille PRINCE : 06 47 74 46 70	Selon activités	Les activités identifiées dans le coup d'œil.

VOS CONTACTS POUR LES ACTIVITÉS - SECTIONS - COMMISSION ET RÈGLES DE COTISATIONS 2018

CMCAS de Limoges - 79 rue de la Croix verte - 87038 Limoges - 05 55 44 22 88

	Responsable - Tél.	Lieu	Modalités d'inscriptions
ARTS E T CULTURE			
BIBLIOTHÈQUE	Marilyne FOURNIAUD Contact au 05 55 44 22 88 Frédéric MICHEL	Bibliothèque de la C.M.C.A.S	Tous les mardis de 15 h à 17 h 30 hors vacances scolaires + Accès en libre service toute la semaine, selon horaire d'ouverture de la Cmcas.
ARTS CRÉATIFS A - Encadrement B - Couture C - Pergamano	Nicole Penichoux : 06 28 29 26 50 Cécile Rebeyrole bernardcecile24@gmail.com Modalités d'accès aux activités* + Achat de fournitures groupés à voir avec la responsable	Le Génétie	A : Deux créneaux 3 jeudis/ mois de 13h30 à 15h30 et de 15h45 à 17h45 B : 1 jeudi/mois de 13h30 à 15h30 et de 15h45 à 17h45 A et B : + 30 €/bénéficiaires et 60 €/extérieures C : Un mercredi/mois 14 h à 17 h 30
CUISINE GASTRONOMIE CÉNOLOGIE	Maryse THOMASSON 05 55 58 27 40 ou 06 88 77 42 13 Bertrand CLEMENT : 07 82 08 35 27	Restaurant d'entreprise	A partir de 17 h 30 Modalités d'accès aux activités * + coût de l'activité (info coup d'œil)
INFORMATIQUE	Eric FOURNIAUD	Bibliothèque de la CMCAS	Tous les mardis de 16 h 30 à 19 h 30 Modalités d'accès aux activités *
PEINTURE	Sylvie BREDoux : 06 30 66 47 98	Le Génétie	Tous les mercredis de 18 h à 20 h Modalités d'accès aux activités* + 10 €/bénéficiaires et 20 €/extérieures de sept à déc. 2018 + 30 €/bénéficiaires et 60 €/extérieures pour 2019
PLEIN AIR			
PÊCHE	Yves MILBERGUE : 06 78 47 54 91	Étang CMCAS des Prades	En libre accès d'Avril à Novembre (voir dates ouvertures sur le coup d'œil) Modalités d'accès aux activités *
BALL TRAP CHASSE	Richard VINOURE : 06 85 81 09 67 Pascal PLAS : 06 81 91 61 90	St-Jouvent Info coup d'œil	Toutes les informations sur le coup d'œil Modalités d'accès aux activités*

* MODALITÉS D'ACCÈS AUX ACTIVITÉS

Tarification pour la famille, par activité, pour l'année.

Première activité 20 €

Deuxième activité 15 €

Troisième activité 10 €

Quatrième activité 5 €

Gratuit à partir de la cinquième activité.

Rappel : L'accès aux activités est à régler auprès de la Cmcas dès le début de la pratique de cette activité et au début de chaque année. Cette cotisation est valable du 1^{er} janvier au 31 décembre de l'année en cour.

** MUSCULATION

Accès Interdit aux extérieures

Cotisation spécifique de 20 €

L'accès de la salle de musculation est uniquement réservé à l'agent détenteur de la carte d'accès et aux personnes portées sur l'attestation Carte ACTIV. Sauf les mineurs de moins de 16 ans (pas d'accès).

Pour les ados de 16 à 18 ans présence obligatoire de l'OD ou conjoint.

L'ACCÈS AUX ACTIVITÉS POUR LES EXTÉRIEURS

Sont considérés comme extérieurs toutes personnes autres que les agents (OD), leur conjoint et les enfants à charge jusqu'au 26^e anniversaire (AD).

Les extérieurs sont tolérés dans nos sections culturelles et sportives, à l'exception de la musculation*, sur la base d'un parrainage par agent.

- Seul, les OD ou les AD conjoints peuvent parrainer un seul invité.
- Le parrainage doit se limiter à un extérieur par activité et par famille.
- L'OD parrain doit être présent et partager l'activité.
- La participation financière est de **40 € pour l'activité** et pour l'année en plus des éventuelles licences.

**Les diverses licences sont payées
par les participants.**

**Vous devez vous munir d'un badge pour accéder
à la Roche au Gô. Vous pouvez le retirer à la CMCAS
en vous acquittant d'une caution de 10 €.**

Commission Jeunes Agents 87

After Work le 8 février 2019

Venez vous retrouver entre jeunes agents autour d'un repas froid pour un moment convivial.

Nous pourrons faire ensemble un point sur les activités à venir et passées!



**Rendez vous vers 18h00 à la salle
Marcel Paul au 8 rue de la Roche au Gô à Limoges**

Tarif : 4 €/pers

Inscription et règlement à La CMCAS - avant le 7 février 2019

After Work le 22 mars 2019

Venez vous retrouver entre jeunes agents autour d'un repas froid pour un moment convivial.

**Rendez-vous vers 18h00 à la salle Marcel Paul
au 8 rue de la Roche au Gô à Limoges**

Tarif : 4 €/pers

Inscription et règlement à La CMCAS - avant le 20 mars 2019

Galette des Rois

Nous donnons rendez-vous à tous ceux qui souhaitent prolonger les festivités de fin d'année le **10 janvier 2019 à partir de 14h30** à la Roche au Gô pour partager la traditionnelle galette des Rois.

Cet après-midi dansant sera animé par l'orchestre DURAND dit « Polux ». Convivialité et bonne humeur seront de la partie.

Si vous avez des difficultés pour vous déplacer n'hésitez pas à contacter la CMCAS ou à l'indiquer sur le coupon-réponse, du covoiturage est possible.



**Inscription sur coupon-réponse ci-joint
à retourner à la CMCAS de Limoges jusqu'au 8 janvier 2018**



ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT
HAUTE-VIENNE

Multisport

VOS RENDEZ-VOUS MULTISPORTS 2018-2019

- 15.01.19
- 12.02.19
- 12.03.19
- 09.04.19
- 14.05.19
- 11.06.19
- 02.07.19



Mardi - 20h-22 h



Sport indoor ou nature



à partir de 16 ans



Auberge espagnole

Renseignements et inscriptions : ufolep@lde87.fr

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT
HAUTE-VIENNE

Fédération sportive de
la **ligue de l'enseignement**
un avenir par l'éducation populaire

département
Haute-Vienne

Mutualia
Entre nous, c'est humain

CMCAS
LIMOGES
Caisse Mutuelle Complémentaire et d'Action Sociale du Personnel des Industries Électrique et Gazier

Nous vous proposons de participer (dès 16 ans) à une séance mensuelle de "Plurisports UFOLEP 87" au gymnase de la Roche au Gô de 19h45 à 22h00.

Pour les inscriptions, il faut si possible le faire sur le lien mis à disposition sur le site internet de la CMCAS <http://limoges.cmcas.com/evenement/> ou en appelant la CMCAS au 05.55.44.22.88



Les randonnées

Dates	Commune	Nom du circuit	Longueur (km)	RDV et départ sur place à 14 h sur les lieux ci-dessous
07/01/2019	Verneuil-sur-Vienne	Les Vaseix	9	Parking La bergerie sur RD 20
14/01/2019	Feytiat	Sentier de l'écrevisse	9	Parking devant la Mairie
21/01/2019	Cassepierre	Le Sentier des Etangs	10	Place de La Mairie de Rilhac Rancon
28/01/2019	Bosmiel L'Aiguille	Puy de Banneix	10	Parking Hameau de Banneix
04/02/2019	Chaptelat	Circuit des Aurières	10	Place de l'Eglise
11/02/2019	Saint-Victurnien	Promenade du Normandie	10	Place du Chanoine Merlin à côté Eglise
18/02/2019	Oradour-sur Glane	Circuit de Bournet	10	Parking Centre de La Mémoire
25/02/2019	Couzeix	Hameaux et colines	9	Le Grand Chatrain-Artugéras
04/03/2019	Journac	Circuit Saint Roch	9	Parking de la Mairie
11/03/2019	Veyrac	Circuit du Pont Colombier	10	Place de la Mairie
18/03/2019	Ambazac	Muret	10	Parking centre équestre
25/03/2019 à 9h30	Limoges	Uzurat - Bois de La Bastide	9	Parking resto Les Tables du Bistrot

Pensez à actualiser votre coefficient social !!

Comme tous les ans, pensez à mettre à jour votre coefficient social en faisant parvenir à la CMCAS votre ou vos

avis d'imposition 2018 sur les revenus 2017 ainsi que les justificatifs pour l'ouverture des droits de vos enfants de + de 16 ans (**certificat scolaire, apprentissage, pôle emploi...**)

Nouveauté cette année !

Depuis juillet, vous avez la possibilité de le faire sur ccas.fr

Attention,

si vous optez pour la mise à jour sur le site ccas.fr :

- N'oubliez pas de joindre les justificatifs nécessaires pour contrôle.
- Pour votre avis d'imposition, il faut une copie intégrale et non l'avis récapitulatif.





**Vous recevrez
le catalogue Jeunes
directement chez vous**

**activités
sociales**
de l'énergie

**Les catalogues adultes hiver 2018-2019
sont toujours disponibles
à la CMCAS de LIMOGES.**

**Pour toutes informations complémentaires,
veuillez contacter la CMCAS de Limoges
au 05 55 44 22 88.**

Les partenariats 2018 Culture et loisirs avec la CMCAS de Limoges

Il a été convenu que les ouvrants droits de la CMCAS de Limoges et leurs ayants-droits bénéficieront d'un tarif réduit pour tous les partenaires ci-dessous sans intervention du 1 %.



13 € la séance au lieu de 17 €



Info et réservation au 05 55 73 26 49

Billetterie sur ccas.fr
par région



Réduction de 10 à 20 %
sur les spectacles



Info et réservation
au 06 75 18 14 57

Session de karting électrique
Prix unique de 12 €/pers



Info et réservation
05 55 09 18 93

Remise de 10 %
sur toutes les prestations
sur place



Info et réservation
au 05 55 57 11 81

Remise de 15 %
sur toutes les prestations
directement sur place



Caisses Mutuelles Complémentaires et d'Action Sociale du Personnel des Industries Électrique et Gazière

12 €/place
au lieu de 21 €



Pour tous les spectacles
réservation
au 05 55 79 90 00

Billets de cinéma
7,30 € au lieu de 10 €



Billets à la CMCAS

VILLA SPORT

Carte à acheter et retirer
auprès de votre CMCAS

1 carte « aquatique »
de 10 entrées adulte : 32,50€
1 carte « aquatique » de 10 entrées enfant
(de 3 à 15 ans) : 24,50 €

Sur place sur présentation de la carte Activ :

Abonnements : 5 % sur abonnements trimestriels
10 % sur abonnements annuels
Apprendre à nager (à partir de 6 ans) 10 leçons pendant
les vacances (hors vacances de Noël) : 86 €



Francophonie en Limousin
Tarif réduit ou groupe



Info et réservation au 05 55 10 90 10

Adultes (+ de 14 ans) : 17 €/place
au lieu de 20 €
Juniors (de 12 à 13 ans) : 15 €/place
au lieu de 17 €
Enfants (de 5 à 11 ans) : 12 €/place
au lieu de 14 €



Info et réservation
au 06 33 17 87 38

12 € la séance au lieu de 16 €



Info et réservation au 09 67 38 51 25

Musée de la résistance Limoges
2 € la place au lieu de 4 €



Info et réservation au 05 55 45 84 44

Tarif réduit ou groupe



Info et réservation
au 05 55 77 37 50

1 place achetée
1 place offerte



Info et réservation
au 05 55 36 28 51

3,70 €/entrée



Billets à la CMCAS

Remise de 10 %
sur toutes les prestations
directement sur place



Renseignements auprès de la CMCAS de Limoges au 05 55 44 22 88
Lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30
79 rue de la Croix Verte - 87000 Limoges

**Le 10 Janvier 2019 à partir de 14h30 – Galettes des Rois
pour tous les bénéficiaires de la CMCAS de Limoges**

Tarifs des repas : AD et OD à 8 €

Nom-Prénom : = €

Nom-Prénom : = €

TOTAL : €

Je souhaite un covoiturage **OUI** ou **NON**
(rayer la mention inutile)

Inscriptions auprès de la CMCAS avant le 8 janvier 2019



Journée à Aubusson le jeudi 11 avril 2019

Inscription à retourner à la Cmcas accompagnée d'un chèque à l'ordre de « CMCAS de Limoges »

Tarifs : OD et AD 46,50 € et Extérieur 62 € (Ouverture aux extérieurs suivant les places disponibles)

Nom-Prénom : = €

Nom-Prénom : = €

TOTAL : €

Inscriptions auprès de la CMCAS avant le 29 mars 2019

Inscription voyage Les Baléares du 12 au 18 mai 2019

Base 30 participants	Base 35 participants	Base 40 participants	Base 45 participants	Base 49 participants	Supplément single et cabine
981 €	927 €	896 €	877 €	866 €	250 €

Nom-Prénom : = €

Nom-Prénom : = €

Nom-Prénom : = €

TOTAL : €

Tarif: en fonction du nombre de participants (il faudra faire 3 chèques au total)

Le premier acompte est de 325 €/personne à l'inscription.

Etablir un deuxième chèque de 325 €/personne à dater du 20/03 (à envoyer avec le premier chèque).

Puis le solde sera en fonction du nombre de participants, nous vous donnerons les infos au moment voulu (cf tableau ci-dessous) à envoyer le 12/04.

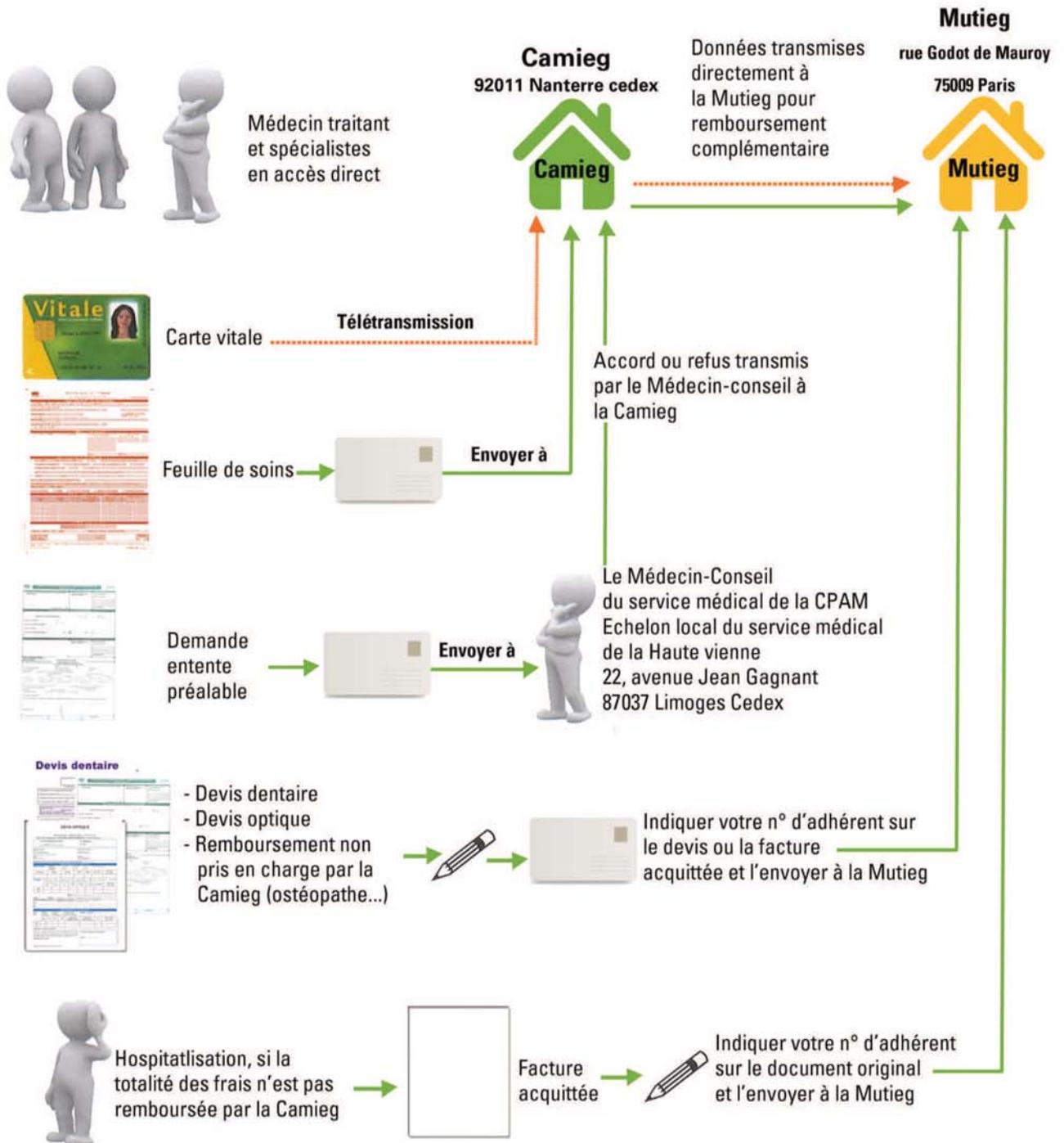
Pour les personnes choisissant l'option single l'ajouter dès le premier versement

**Inscriptions auprès de la CMCAS avant le 30 janvier 2019
Extérieurs autorisés dans la limite des places disponibles**

CAMIEG... MUTIEG

Mais comment ça marche en fait ?

>>> Le circuit de vos feuilles de soins



Section Gastronomie-Cuisine - Cours d'oenologie le jeudi 17 janvier 2019

Inscription à retourner à la Cmcas accompagnée d'un chèque à l'ordre de « CMCAS de Limoges »
Tarif : 18 € /pers.

Nom-Prénom : = €

Nom-Prénom : = €

TOTAL : €

Inscriptions auprès de la CMCAS avant le 10 janvier 2019

Inscription à After Work 8 février 2019

Inscription à retourner à la Cmcas accompagnée d'un chèque de 4 €/pers
(chèque à l'ordre de CMCAS de Limoges)

Nom-Prénom : = €

Nom-Prénom : = €

Inscriptions auprès de la CMCAS avant le 7 février 2019

Section Gastronomie-Cuisine - Cours d'oenologie le jeudi 21 mars 2019

Inscription à retourner à la Cmcas accompagnée d'un chèque à l'ordre de « CMCAS de Limoges »
Tarif : 18 € /pers.

Nom-Prénom : = €

Nom-Prénom : = €

TOTAL : €

Inscriptions auprès de la CMCAS avant le 14 mars 2019

Inscription à After Work 22 mars 2019

Inscription à retourner à la Cmcas accompagnée d'un chèque de 4 €/pers
(chèque à l'ordre de CMCAS de Limoges)

Nom-Prénom : = €

Nom-Prénom : = €

Inscriptions auprès de la CMCAS avant le 20 mars 2019

Section Gastronomie-Cuisine - Cours d'oenologie le jeudi 23 mai 2019

Inscription à retourner à la Cmcas accompagnée d'un chèque à l'ordre de « CMCAS de Limoges »
Tarif : 18 € /pers.

Nom-Prénom : = €

Nom-Prénom : = €

TOTAL : €

Inscriptions auprès de la CMCAS avant le 16 mai 2019

Points d'accueil de proximité

Vous avez des questions sur :

- ✓ Les vacances ✓ Les vacances jeunes
- ✓ Les activités ponctuelles ✓ Les informations de base des assurances
- ✓ Vos changements de situation ✓ Les activités sportives
- ✓ Les activités culturelles ✓ Les aides à la personne ✓ etc.

Un professionnel de la CMCAS sera présent pour vous répondre

Calendriers des points d'accueil (ouvert à tous les bénéficiaires)

POINT D'ACCUEIL	ADRESSE	DATE
Agence de Bellac	Rue des Vieux Blats 87300 BELLAC	Les mardis 8/01 – 5/02 – 5/03 – 2/04 (de 8 h à 9 h 30)
Peyrat-le-Château	Usine du MAZET 87470 PEYRAT-LE-CHÂTEAU	Les jeudis 31/01 - 28/02 – 28/03 – 25/04 (de 15 h 30 à 17 h)
Agence de Saint-Junien	Avenue du Général de GAULLE 87200 SAINT-JUNIEN	Les mardis 15/01 – 12/02 – 12/03 – 9/04 (de 8 h à 9 h 30)
Agence de Saint-Yrieix	1 Avenue de Limoges 87500 SAINT-YRIEIX	Les mardis 22/01 – 19/02 – 19/03 – 16/04 (de 8 h à 9 h 30)
Plateau du Roussillon	Point d'accueil ouvert aux agents du Roussillon	Les mardis 8/01 – 22/01 – 5/02 – 19/02 – 5/03 – 19/03 – 2/04 – 16/04 (de 14 h à 16 h)
CMCAS de Limoges	79, Rue de la Croix Verte 87039 LIMOGES	Du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30
UP Centre Ester Technopole	Point d'accueil ouvert aux agents d'UP Centre	Les jeudis 10/01 – 24/01 - 7/02 – 21-02 – 7/03 – 21/03 – 4/04 – 18/04 (de 9 h à 11 h)