

Coup d'œil

Le Journal de la CMCAS de Limoges - N° 122 - septembre-octobre 2022



Édito

Chers bénéficiaires,

J'espère que vos congés d'été se sont bien passés et que la rentrée scolaire et professionnelle a connu la même réussite.

Tous les soleils de l'été ne suffisent pas à dissiper les nuages qui noircissent l'horizon, de la guerre au réchauffement climatique, de la crise énergétique (malgré l'effet d'annonce du gouvernement sur la fausse « renationalisation ») à l'inflation, de l'épuisement du service public aux menaces sur les retraites.

Et si la rentrée sociale est chargée d'une colère légitime, c'est d'abord dans les valeurs qui sont les nôtres qu'il convient de se rassembler !!

Ce terme de « renationalisation » sans cesse employé dans la période par Mme BORNE est pour nous complètement dévoyé dans la mesure où le statut juridique de Société Anonyme est conservé dans le projet !!

Pour nous, il s'agit simplement d'une étatisation et non d'une nationalisation comme celle mise en place par Marcel PAUL en 1946.

De plus, dans les sujets du moment qui fâchent :

Le gouvernement entend nous faire croire qu'en exonérant les entreprises des charges sociales, notre pouvoir d'achat va miraculeusement remonter... Erreur !... les cotisations sociales et non charges sociales sont nécessaires à la survie de notre sécurité sociale dont nous dépendons tous au quotidien et au maintien du service public de qualité.

Ce que nous voulons : c'est une partie des richesses que les grosses entreprises engrangent avec le soutien du gouvernement (les bénéfices du CAC 40 sont de 73 milliards cette année.)

Mobilisons-nous les 13 et 29 septembre, pour le service public et la revalorisation de notre pouvoir d'achat par la hausse du SNB.

Pour revenir à la rentrée scolaire, sachez que vous trouverez dans ce numéro la liste des différentes aides que nous proposons aux parents d'enfants scolarisés.

Si des questions subsistent n'hésitez pas à vous rapprocher de votre CMCAS.

Restons mobilisés durant cet été indien qui pourrait bien être chaud, y compris socialement !

Jean-David DAUBISSE

Président de la CMCAS de LIMOGES

Sommaire

Édito.....	1
Permanences assurance	2
Information CAMIEG	2
Mon espace complémentaire CAMIEG	2
Centenaire	3
Les aides pour la rentrée	4
Pas d'âge pour partir en vacances	5
Cité de l'Espace à Toulouse	5
Week-end bien-être	6
Peinture	6
Sortie Moto	7
Info sécurité Ball-trap	7
Sortir Karting - Pêche - Soirée musicale	8
Séjour en Sicile.....	10-11
Partenariats et tarifs préférentiels	12
Pré-commandez vos places à tarifs préférentiels	13
Communiqué de la section Randonnée.....	14
Les randonnées.....	14
Activités passées	15
Chorale	
Lake wakepark à Saint-Pardoux	
Bulletins inscriptions.....	17-19
Le circuit de vos feuilles de soins	18
Points d'accueil de proximité.....	20

Numéro de téléphone et email

- **Enfance maltraitée : 119**
- **Violences conjugales-femmes**
infos services : 3919
- **Energay : 01 45 08 45 01**
- **Secours populaire de Limoges :**
05 55 04 20 00
- **www.planningfamilial.org**
- **www.camieg.fr - Tél. : 08 06 06 93 00**
- **www.cnieg.fr - Tél. : 02 40 84 01 84**
- **CSM : www.energiemutuelle.fr**
Tél. : 09 69 32 46 46
- **CSMR www.solimut-mutuelle.fr**
Tél. : 0184 980 980

CMCAS LIMOGES

15, rue Louis Armand - 87220 Feytiat
Tél. : 05 55 48 44 48

cmcas-215.accueil@asmeg.org
www.limoges.cmcas.com

: commission jeunes agents 87

Jours et heures d'ouverture :
Du lundi au vendredi
de 8 h 30 à 12 h - de 13 h à 16 h 30

CMCAS
LIMOGES

État-Civil

Bienvenue à :

- BRACCELLI Livia
- CHEVALIER IRSCH Liv
- DUHAMEL Manon
- DUMONTIER BAURIANNE Selenne



Collègue nous ayant quittés :

- AUTHIER Fernand
- COULAUD André
- LALARDIE Jacques
- LASSALLE ETCHEVERRY Vincent
- SFEIR Bernard
- SMIGIEL Denise



idcp

dép

obsèq

csmr

adp

Permanences assurances 2022

IDCP, Obsèques, Dépendance, Protection juridique,
Assurance Auto, Moto, Habitation, Scolaire

Un professionnel à votre service et à votre écoute

Des conseils personnalisés

Des réponses adaptées



Prenez rendez-vous au **05 55 48 44 48 (Nouveau numéro)**

Le professionnel de la CCAS sera présent dans les locaux de l'antenne de Limoges
15, rue Louis Armand - Feytiat de **9 h à 12 h** et de **13 h 30 à 15 h 30**.

Mardi
2
septembre

Mardi
4
octobre

Mardi
8
novembre

Mardi
1^{er}
décembre

HABITATION

AUTO

2 ROUES

JURIDIQUE

SCOLAIRE

CHASSE

CHIENS/CHATS

VOYAGE

Camieg

INFORMATION VACATION 2022

La Camieg, organisme de Sécurité sociale en charge du régime spécial d'assurance maladie maternité de la branche IEG, tient des permanences dans votre région :

CMCAS de Limoges - 15, rue Louis Armand - FEYTIAT de 11 h à 13 h

Uniquement sur rendez-vous en laissant votre message

sur le répondeur 05 24 57 25 10

ou en prenant rendez-vous en ligne sur le site camieg.fr

Les mardis 13 septembre, 11 octobre, 8 novembre, 13 décembre

NOUS CONTACTER

- Par Internet : Camieg.fr
- Par téléphone : **0806 069 300** du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30
(0,06€/min + prix appel)
- Par courrier : Camieg – 92011 Nanterre Cedex

Mon espace complémentaire Camieg

Lancé en février 2021, Mon espace complémentaire Camieg concerne les **assurés bénéficiaires de la part complémentaire seule (conjoint ou enfant(s) d'un assuré)**.

Cet espace en ligne permet notamment de télécharger et d'imprimer, depuis chez vous, une attestation de droits à la part complémentaire Camieg.

Vous n'avez pas encore ouvert de compte Mon espace complémentaire Camieg ?

Sur le site www.camieg.fr, sa création est simple, rapide et gratuite.

➤ Munissez-vous de votre carte vitale et de votre RIB puis cliquez sur **Mon espace complémentaire Camieg** et laissez-vous guider.

Centenaire

Aimée Vaubourdolle, une collègue retraitée, vient de fêter ses 100 ans, le 21 avril 2022.

Le président de la CMCAS, accompagné de deux collègues, lui a rendu visite quelques jours après son anniversaire.

Quelle joie de constater que Mme VAUBOURDOLLE est une personne pleine de vie et d'optimisme.

Elle vit en EHPAD à Nantiat à côté des siens, bien entourée par le personnel de l'institution et sa famille.

Nous lui souhaitons de continuer sur cette lancée !



**Vacances
ccas**

Réservation et catalogue sur ccas.fr
et auprès de votre CMCAS

Séjours Hiver 2022/2023

du Dimanche 13 Novembre 2022 au Dimanche 09 avril 2023

LES SÉJOURS À LA RÉSERVATION DIRECTE

DESTINATIONS - France - Etranger - Outre mer
(Adulte et Famille)

Mardi 04 Octobre 2022 - 14h00

OUVERTURE A LA NUITTES
(sauf KAPRUN et centres en convention)

Mardi 08 Novembre 2022

LES SÉJOURS À TOUR DE RÔLE

DESTINATIONS - France (Adulte et Famille)

Ouverture	Forclusion	Résultat	Réservation directe + Ouverture à la nuitée
11-10-2022 14h00	02-11-2022	08-11-2022	22-11-2022

DESTINATIONS

Etranger - Voyages internationaux - Séjours Passion

Ouverture	Forclusion	Résultat	à partir du
11-10-2022 14h00	02-11-2022	08-11-2022	15-11-2022

traitement le
Mardi - Mercredi -
Jeudi

Nous conseillons à tous les bénéficiaires qui n'auraient pas été affectés au premier tour, de se rapprocher immédiatement de la CMCAS pour trouver une solution satisfaisante. Sachez que la quasi-totalité des cas est résolue de cette façon.



LES AIDES POUR LA RENTRÉE!



□ Dossier 2022/2023 : Le Soutien Scolaire

Besoin d'une remise à niveau, d'une aide aux devoirs, ou d'une préparation aux examens...

Cette aide est là pour vous aider.

Pour qui ?

Les enfants âgés de 6 à 26 ans scolarisés.

Les ouvrants droits et ayants droit conjoints scolarisés, sans limite d'âge.

Plusieurs formules peuvent être proposées :

- Soutien scolaire à domicile :
- Soutien scolaire collectif, stage, cours en ligne.

Les 2 formules sont cumulables et soumises à conditions.

Le choix du prestataire reste libre (organismes privés, étudiants ou professeurs en CESU).

Cette aide est soumise à conditions de ressources.

□ Dossier 2022/2023 : L'Aide à l'autonomie des Jeunes (AAJ)

Cette aide permet aux jeunes de poursuivre leurs études, entamer une formation dans les meilleures conditions ou pallier l'absence d'allocations-chômage pendant quelques mois.

Pour qui ? :

Les jeunes entre 20 et 26 ans (18 ans si enfant unique ou dernier enfant à charge) étant étudiants (post-bac), chômeurs (moins de 25 ans) ou en alternance.

L'aide est versée mensuellement en fonction du coefficient social de l'ouvrant droit et est soumise à conditions.

Elle est cumulable avec les aides extérieures.



□ Dossier 2022/2023 - Contribution de Vie Étudiante et de Campus (CVEC)

La CVEC est destinée à favoriser l'accueil et l'accompagnement social, sanitaire, culturel et sportif des étudiants et à conforter les actions de prévention et d'éducation à la santé réalisées à leur intention.

Pour qui ? : Les étudiants en formation initiale, non boursiers

- Les ouvrants droits et ayants droit conjoints sans limite d'âge,
- Les ayants droit jusqu'à l'âge de 26 ans (pas d'âge minimum).

Une aide annuelle du montant de la CVEC sera versée sans conditions de ressources.

N'hésitez pas à solliciter vos interlocuteurs en SLVie, votre Réseau Solidaire, ainsi que les professionnels de la CMCAS en antennes de proximité, qui vous donneront les renseignements nécessaires.

□ Dossier 2022 : Aide Familiale à la Petite Enfance (AFPE)

Cette aide est accessible à l'ensemble des parents salariés des Industries Électriques et Gazières ayant un ou plusieurs enfants âgés entre 3 mois et 3 ans (aide jusqu'à la rentrée à l'école dans l'année des 3 ans). Ce dispositif est étendu aux 7 ans de l'enfant lorsque ce dernier est en situation de handicap.

Cette aide est soumise à conditions de ressources.

PETIT RAPPEL !

Attention, vous avez jusqu'au 31 décembre 2022 pour faire votre dossier 2022.

Pour les dossiers en cours, pensez à nous faire suivre les factures afin de pouvoir percevoir le versement de l'aide en totalité.



Pas d'âge pour partir en vacances (re)Découvrir les Centres de vacances CCAS et alentours...

Vous êtes autonome, mais isolé(e) géographiquement ou socialement, les séjours bleus sont pour vous.

Dans un environnement convivial et sécurisant, la CCAS vous accueille sur certains Centres de vacances et vous propose des séjours de qualité, en maison familiale (7 nuits minimum), de novembre à avril, destinés à favoriser la rencontre, le bien-être et le vivre ensemble.

Des activités adaptées et encadrées vous seront proposées. Venez mettre en commun vos savoir-faire, votre vécu.

Alors si vous avez l'habitude de partir en Séjour Bleu ou si vous souhaitez les découvrir, nous serons en mesure de vous renseigner courant octobre pour la campagne 2022-2023.

Il existe d'autres offres de séjours adaptés, rapprochez-vous de la CMCAS pour plus d'informations.

Dans le cadre de la Solidarité, la CMCAS a fait le choix de convoier, si nécessaire, les bénéficiaires ne pouvant pas se déplacer seuls. Cette offre est soumise à conditions.

**Les inscriptions sont individuelles et se font uniquement sur votre antenne de proximité, votre SLVie ou votre CMCAS.
N'hésitez pas à vous renseigner...**



Partir à la découverte de l'espace et des merveilles de l'Univers n'a jamais été aussi facile ! Venez découvrir, vous étonner et comprendre lors de cette journée à la Cité de l'Espace de Toulouse.

**RDV à 6h15 pour un départ à 6h30 de la CMCAS -15 Rue Louis Armand - 87220 FEYTIAT.
Retour vers 20h30.**

Il reste des places.

**Prolongation des inscriptions jusqu'au 30 septembre
auprès de la CMCAS de Limoges**

Week-end bien-être les 15 & 16 octobre

Un groupe de bénévoles avec la CMCAS vous propose deux jours de détente, relaxation et un mieux-être immédiat.

Vous pouvez vous inscrire sur une de ces deux journées pour revenir au moment présent et accéder à un état de relaxation profonde.

Ces journées n'ont pas pour vocation de guérir qui que ce soit, que ce soit d'ordre physique, mental ou émotionnel. Les activités proposées vous permettront de retrouver une sérénité.

Vous serez accueillis et entourés par des bénévoles, professionnels ou non, Karine, Sylvie, Valérie, Anne, Lætitia, Christine, Fred, Agnès, Anaïs...

AD/OD
27 €

Ext.
36 €

Au cours de ces journées, vous pourrez avoir accès à la Luxo-puncture, Reiki, Tmses, Relaxation par les sons, Qi Gong, Massage, Méditation...

L'accueil se fera à partir de 8h30 au Génétie. Les activités débuteront à 9 h et prendront fin à 17 h avec une pause pour le repas végétarien entre 12 h et 14 h.

Prévoyez au moins un plaid, un tapis, des coussins, serviette, chaussettes, vêtements souples, manches longues en bas et en haut.

pour les stations assises ou allongées et des habits adéquats.

Ouvert 10 personnes par jour aux plus de 18 ans.



Clôture des inscriptions le 3 octobre

Peinture

La section peinture reprend ses cours à partir du 15 septembre au Genetie.

Les ateliers se déroulent tous les Jeudis de 18 h à 20 h.

Bernard BREDIER vous aidera dans la pratique des techniques de la peinture à l'huile, acrylique et pastel.

Vous pouvez contacter Colette VAUZELLE pour avoir des compléments d'information au 06 83 49 02 41.





Sortie moto

Brantôme en Périgord

Samedi 15 Octobre

La fin de saison moto approche à grand pas...

Pour terminer en beauté, la section moto de la CMCAS vous emmènera dans le Périgord le samedi 15 octobre 2022.

Nous nous retrouverons à la Roche au Gô à 8h30 pour un petit-déjeuner ; il ne faut jamais rouler le ventre vide. Départ à 9 h direction Masseret, Pompadour, Excideuil puis Brantôme où nous déjeunerons dans un petit resto.

Pour digérer, visite de la ville, puis retour sur Limoges via Cussac, Rochechouart, Cieux...



AD/OD
- 13 ans
12,50 €

AD/OD
+ 13 ans
18 €

Ext.
30 €

La balade est ouverte à tous les 2 ou 3 roues en état de rouler.

Inscription avant le 3 octobre 2022

Info Sécurité

La section Chasse-Ball-Trap vous propose, en collaboration avec la Fédération Départementale des Chasseurs de la Haute-Vienne, la formation décennale sécurité obligatoire gratuite pour tous les chasseurs.

Cette formation découle de la loi chasse de juillet 2019, elle est généralisée par la mise en place d'une remise à niveau obligatoire tous les 10 ans.

Cette formation d'une durée d'une demi-journée se fera d'ici la fin de l'année avec un nombre de participants maximum de 30 personnes.

D'autres sessions pourront être organisées en 2023 si besoin

**Inscription auprès de la CMCAS
avant le 15 octobre 2022**



KARTING
Vendredi 30 Septembre
à 18h30
— à RMT Karting —
Activité ouverte à partir de 14 ans

Inscription avant le 23 Septembre 2022
auprès de votre CMCAS de Limoges

KARTING

Vendredi 30 septembre à 18 h 30
— à RMT Karting —

Sensations garanties sur la plus grande piste de karts électriques en France.
Dans un premier temps, vous ferez des essais libres et chronométrés pour participer à la suite à une course.
Vous partagerez un repas commun à La Roche au Gô.

Inscription auprès de votre CMCAS avant le 23 septembre 2022

Plusieurs formules :

Formule 1 :
Karting et Repas

AD/OD
45 €

Ext.
62 €

Formule 2 :
Karting seul

AD/OD
35 €

Ext.
47 €

Formule 3 :
Repas seul

AD/OD
- 14 ans
8 €

AD/OD
12 €

Ext.
16 €

La Commission Jeunes Agents organise

Enduro pêche

Du 15 et 16 octobre 2022
à l'étang des Prades

Se retrouver et partager un moment convivial seront le fil rouge de ce week-end.

Prévoir votre matériel de camping pour le couchage, matériel de pêche, et votre bonne humeur !

Barbecue Samedi soir et petit déjeuner Dimanche matin seront prévus.

Buvette sur place

Prendre des vêtements en fonction de la météo, et votre pique nique du Samedi midi.

OD/AD +14 ans 10 € AD -14 ans 5 € Ext. 16 €

Rendez-vous directement sur place
le Samedi 15 Octobre à 11H30

Fin de l'activité Dimanche à midi.

Inscription auprès de votre CMCAS
avant le 7 Octobre 2022

SOIRÉE MUSICALE

Vendredi 25 NOVEMBRE
— à 18h30 —
à La Roche au Gô

C'est dans une ambiance chaleureuse, autour d'une tartiflette que les Jeunes Agents vous convient à une soirée...
Mix et créations musicale DJ Anonymiix

Participation :

OD/AD + 12 ANS : 10 €
OD - 12 ANS : 8 €
Extérieur : 17 €
Gratuit - 5 ans

Inscription avant le 18 Novembre 2022

zoom sur...

nouveau

Le livret d'accueil numérique



En un clic, retrouvez toutes les infos utiles à votre séjour sur votre Village vacances et ses environs.



Retrouvez les différents livrets d'accueil numériques sur <https://vu.fr/0D2U>

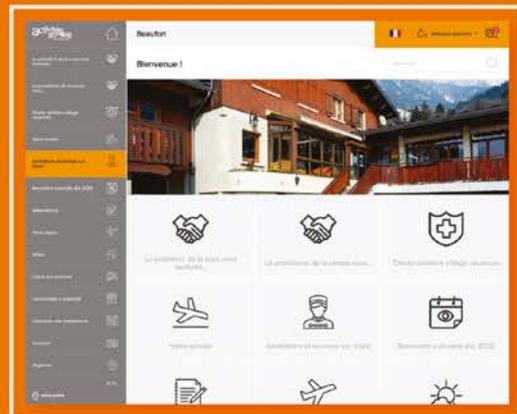


Tout savoir sur l'actualité de votre Village vacances CCAS

Finis lutins, brochures, classeurs... Les Activités Sociales ont fait le choix du livret d'accueil numérique dans les Villages vacances CCAS depuis l'été dernier. Cette démarche s'inscrit dans la continuité de l'évolution de l'offre, de la modernisation des outils et de la politique environnementale qui est menée par les Activités Sociales.

Le livret d'accueil numérique de votre lieu de séjour vous sera transmis 5 jours avant votre arrivée sur votre adresse électronique renseignée dans votre espace Activ. Il est également consultable sur le site ccas.fr dans la fiche des Villages vacances CCAS.

Besoin d'infos pour préparer vos vacances ?
Allez consulter le livret d'accueil numérique



vacances & séjours adultes et familles

réservez
votre séjour * >

* en tenant compte des disponibilités



NOUVEAUTÉ sur ccas.fr...

trouvez
votre Village
vacances >



Trouvez votre
villages vacances
en cliquant sur la carte





Grand Tour de la Sicile

du 2 au 9 juin 2023

Ce circuit complet permet de partir à la découverte de toute la Sicile. Les principaux sites tels que Ségeste, Sélinonte, Agrigente, Syracuse et Taormine témoignent de son riche patrimoine historique et culturel, héritage d'un passé prestigieux. Une excursion au majestueux volcan de l'Etna agrémentera ce circuit. La plus grande île de la Méditerranée n'aura plus de secret pour vous !

Jour 1 : Aéroport de Limoges Bellegarde - Palerme

Rendez-vous à l'aéroport de Limoges Bellegarde. Assistance aux formalités d'enregistrement et envol à destination de Palerme sur vol spécial. À votre arrivée, accueil par votre guide accompagnateur et transfert à votre hôtel 4**** normes locales.

Jour 2 : Palerme

Matinée consacrée à la visite guidée de la ville de Palerme, capitale régionale de la Sicile : la Piazza Pretoria avec le siège de la Mairie, la fontaine Pretoria avec les statues allégoriques, les balustrades et les escaliers que Francesco Camilliani a réalisé au XVI^e siècle, les églises de la Martorana et de San Cataldo (visites extérieures). Puis visite de l'église Sainte Catherine d'Alessandrie et de son cloître annexe, superbe exemple de l'art baroque. Continuation avec la visite de l'église Saint Jean des Ermites (visite extérieure) et de la magnifique Cathédrale avec son style arabo-normand (visite extérieure). Puis découverte de l'imposant Palais des Normands en style arabonormand, siège du Parlement Sicilien, bâti par le roi normand Ruggero II, et de la Chapelle Palatine (entrée incluse) avec ses mosaïques de style byzantin.

Palais des Normands-Palerme

Puis tour d'orientation de la ville moderne.

Déjeuner à l'hôtel. Après-midi libre ou excursions facultatives.

Dîner et nuit.

Jour 3 : Palerme - Ségeste - Sélinonte - Agrigente ou Sciacca (à déterminer)

Départ pour Ségeste, cité antique fondée par les Elymes. Visite du temple dorique (entrée incluse) isolé au milieu de collines sauvages.

Continuation vers Sélinonte. Déjeuner dans un restaurant et visite de la zone archéologique (entrée incluse) la plus vaste d'Europe et surplombant la mer. Il se divise en 4 zones : les Temples de la colline orientale, l'Acropole, la Cité antique et le Sanctuaire de la Malophòros.

Départ pour Agrigente ou Sciacca.

Installation à l'hôtel, dîner et nuit.

Jour 4 : Agrigente ou Sciacca (à déterminer) - Piazza Armerina - Région de Catane

Visite de la célèbre Vallée des Temples d'Agrigente (entrée incluse), inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO comprenant plusieurs temples doriques et des vestiges de l'antique cité grecque d'Akragas.

Le temple de Jupiter, solitaire et imposant, se dresse au sommet de la colline des temples. Le temple de la Concorde est sans doute le temple dorique le mieux conservé du monde grec.

Départ pour Piazza Armerina, déjeuner au restaurant. Visite des célèbres mosaïques de la Villa Romaine du Casale (entrée incluse) du III^e siècle, inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO. Continuation vers la région de Catane. Installation à l'hôtel, dîner et nuit.



Jour 5: Région de Catane - Syracuse

Départ pour la cité mythique de Syracuse, ville inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO. Visite de l'île d'Ortygie dont le centre historique est entouré par la mer: la Fontaine Aréthuse, le Dôme et le Palais du Sénat. Puis continuation avec la visite de la zone archéologique (entrée incluse) avec en particulier le Théâtre Grec, le plus grand théâtre de l'Antiquité, les Latomies, l'Amphithéâtre, l'Oreille de Denis.

Déjeuner dans un restaurant et départ pour Catane, deuxième ville par importance de la Sicile. Les différentes éruptions de l'Etna qui se sont succédées aux cours des siècles ont plusieurs fois changé l'aspect urbain de la ville. Arrivée à la place Alcala et continuation à pied pour bien apprécier la beauté de cette ville. Visite de la Place du Dôme et de la Cathédrale dédiée à Sainte Agathe. Dans cette église en style baroque sont conservées les dépouilles mortelles du grand musicien Vincenzo Bellini, auteur de la "Norma". Visite de la fontaine du "Liotruéléphant", symbole de la ville. Continuation en parcourant la Via Etnea, rue principale de la ville et voie piétonne dans laquelle sont concentrés la plupart des magasins, temps libre.

Retour à l'hôtel. Dîner et nuit. le téléphone d'un tiers lors de votre inscription.

Jour 6: Région de Catane - Etna - Taormine

Départ pour une excursion à l'Etna, le plus haut volcan d'Europe, encore en activité: montée en autocar jusqu'à 1900 m, au niveau des monts Silvestri où sont visibles les traces de récentes coulées de lave (sous réserve des conditions météorologiques).

Retour à l'hôtel et déjeuner.

Dans l'après-midi départ pour Taormine et visite de cette petite ville réputée dans le monde entier pour sa beauté, perchée sur les monts Tauro, un piton rocheux, et avec en toile de fond la mer et l'île d'Isola Bella et l'Etna. Visite du Théâtre Gréco-Romain (entrée incluse). Temps libre pour le shopping et pour flâner dans les typiques ruelles. Retour à l'hôtel. Dîner et nuit.

Jour 7 Région de Catane - Messine - Cefalu - Palerme

Départ pour Messine, porte d'entrée de la Sicile depuis le détroit qui la sépare du continent. Bref tour d'orientation et visite de la Cathédrale (entrée incluse).

Continuation vers Cefalù, par l'autoroute A20 qui longe la côte nord de la Sicile. Une route panoramique avec une vue magnifique sur les îles Éoliennes et la Mer Tyrrhénienne.

Déjeuner en cours de route. Visite de Cefalu, située au pied du rocher appelé « La Rocca », aux nombreuses ruelles pleines de charme. Cefalu est une perle touristique réputée pour la couleur de son littoral surmontée par la superbe cathédrale, chef-d'œuvre de l'architecture arabo normande (visite). Visite de la vieille ville et du la-voir Arabe. Temps libre pour se promener dans les typiques ruelles. Départ pour Palerme et installation à l'hôtel. Dîner et nuit.

Jour 8 Palerme - Aéroport de Limoges Bellegarde

Petit-déjeuner à votre hôtel et libération des chambres.

Transfert vers l'aéroport de Palerme. Formalités d'enregistrement et envol à destination de Limoges Bellegarde sur vol spécial.

Ouverture aux extérieurs suivant les places disponibles.

Clôture des inscriptions au 10 octobre. Celle-ci reste ferme et définitive.

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. Merci de nous communiquer le téléphone d'un tiers.

Partenariats & Tarifs préférentiels 2022

**Commandez vos places de spectacles, cinémas, piscines,
et autres auprès de La CMCAS de LIMOGES.**



Musée de la résistance
Musée des beaux-arts
Service ville d'art et
d'histoire



**Retrouvez toutes
les offres de la CCAS**

**Pour connaître les modalités de ces partenariats,
veuillez contacter la CMCAS au 05 55 48 44 48
En complément, vous trouverez les informations sur le site de la CMCAS**

 limoges.cmcas.com

Pré-commandez vos places à tarifs préférentiels

avant le 30 octobre 2022



Passez une journée inoubliable en famille ou entre amis au **bowling de Limoges**.

6,80 €
au lieu de
14 €



Situé dans un lieu atypique de 1000 m², un ancien réservoir d'eau voûté de la Ville, l'**Aquarium** vous propose de découvrir plus de 300 espèces aquatiques du monde entier ! Poissons de nos rivières, espèces d'eau douce venues de loin, reptiles aquatiques atypiques, poissons tropicaux aux couleurs chatoyantes... Prêt pour une nouvelle aventure ?

8 €
adulte et
enfant

4,50 €
3 à 12 ans



Chez **The Jump Limoges** nous vous proposons de vous amuser tout en faisant du sport ! Venez bondir sur nos trampolines, sauter dans un grand bac à mousse ou encore vous laisser tomber dans un big air ! Vous pourrez aussi vous affronter dans un grand laser game, ou encore vous creuser la tête dans un escape game ! The Jump Limoges, du fun pour tous ! C'est ouvert à tous, dès l'âge de 7 ans.

9 €
au lieu de
12 €



CRYOTHÉRAPIE CORPS ENTIER

Les bienfaits de la Cryothérapie corps entier : agit sur la récupération musculaire, sur l'état de forme psychologique et physique ainsi que sur la santé (accompagnement des pathologies comme les tendinites, les lombalgies, l'arthrose, la polyarthrite, la spondylarthrite... toutes les pathologies à douleurs chroniques ou inflammatoires)

LA CRYOLIPOLYSE

Les effets de la Cryolipolyse : amincissement d'une zone ciblée de manière naturelle et non invasive. Élimination des cellules grasses et pertes de 30 à 40 % de l'amas gras traité en une seule séance, résultat définitif en 6 semaines.

NOM : Prénom : de l'agent

NOM	Prix	Quantité	Total
BOWLING	6,80 €		€
AQUARIUM	Adulte 8 € Enfant 4,50 €		€
THE JUMP	9 €		€
CRYOTHERA - CRYOTHÉRAPIE CORPS ENTIER	25 €		
CRYOTHERA - LA CRYOLIPOLYSE	150 €/séance		
TOTAL TTC			€

« Tarifs soumis à un minimum de commande réalisées par l'ensemble des agents avant le 30 octobre 2022 »

Communiqué de la Section Randonnée

Vous souhaitez prolonger l'été et votre vie de plein air en septembre et les mois suivants, alors venez nous rejoindre...

Notre groupe de randonnées pédestres est convivial et vous serez les bienvenus.

C'est à la fois un sport, un loisir de découverte et de contemplation.

Nos circuits font environ 10 km pour une durée de 2h30 à 3 heures.

Pour l'équipement, de bonnes chaussures de marche suffisent.

Vous aurez l'occasion de parcourir les très nombreux sentiers de randonnées de notre beau département, entre forêts, prairies verdoyantes, plans d'eau, rivières et ruisseaux.

Nous nous retrouvons tous les lundis à 14 h selon le programme qui paraît dans le Coup d'œil.

La rentrée, c'est la période des bonnes résolutions, pourquoi pas la randonnée pédestre, nous vous attendons nombreux...

Contact: Daniel LAGORCE au 06 86 30 14 06



Les randonnées

Dates	Communes	Nom du circuit	Longueur (km)	RDV et départ sur place à 14 h sur les lieux ci-dessous
12/09/2022 à 9h45	BOSMIE-L'AIGUILLE	Sentier des Écrevisses (casse-croûte tiré du sac à midi)	13	Parking du gymnase av de la Libération
19/09/2022	SAINTE-MARIE-DE-VAUX	Entre Coteaux et Vallées	10	Parking sortie du Dognon RD47
26/09/2022	LIMOGES	Boucle de la porcelaine (et assemblée générale à 16h30)	9	Parking la Roche au Go
30/09/2022	GARGILESSÉ-DAMPIERRE	Rando le matin - Musée et Site d'ARGENTOMAGUS l'après-midi à 15 h	10	Parking CMCAS à FEYTIAT à 7h30 - sortie en car
03/10/2022	SAINT-DENIS-DES-MURS	Sentier des tupes	10	Parking salle polyvalente Le Chatenet
10/10/2022	SAINT-SYLVESTRE	Grammont	10	Stationnement devant l'Abbaye de Grammont
17/10/2022	SAINT-HILAIRE-BONNEVAL	Sentier du Treuil	10	Parking Mairie ou derrière le restaurant
24/10/2022	BLOND	Circuit des cîmes	8	Parking centre équestre
07/11/2022	SAINT-JUNIEN	Sentier des Feutrières	8	Parking des Stades
14/11/2022	SAINT-LÉONARD-DE-NOBLAT	Entre Vienne et Tard	10	Parking Mairie
21/11/2022	SAINT-JOUVENT	Sentier La Forêt	9	Parking à l'entrée du bourg (route de Bellac)
28/11/2022	JOURGNAC	Circuit Saint-Roch	10	Parking Mairie
05/12/2022	VERNEUIL-SUR-VIENNE	Bois des Vaseix	9	Parking La Bergerie sur RD 20 (P1)
12/12/2022	FEYTIAT	Sentier des Écrevisses	8	Parking Mairie

Chorale

Le 21 mai 2022, la chorale Melodia du Palais-sur-Vienne est venue donner un concert à la Roche au Gô.

Les 42 choristes remercient vivement les personnes qui sont venues les écouter et espèrent que les chants interprétés ont plu à tout le monde.

La chorale remercie aussi l'accueil chaleureux qu'elle a reçu ainsi que l'équipe de Bertrand Clément qui avait concocté un splendide buffet salé-sucré.

Nous espérons revenir chanter pour vous en 2023.

Patrick Bardet



Lake wakepark au lac de Saint-Pardoux du 1^{er} juillet 2022

Après 2 années sans se voir, une vingtaine de personnes, toutes générations confondues, s'est retrouvée sur le site de Fréaudour. Soleil, chaleur, bonne humeur et amusement au rendez-vous.

La commission Jeux Agents remercie l'accueil chaleureux et professionnel de l'équipe encadrante sur place. Après l'activité, tous les participants ont partagé un repas en commun sur le site. Projet qui s'est mené à bien. À reconduire !



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)

Permanences Promotion Conseil de la CMCAS de Limoges

Accueil CMCAS à Feytiat du Lundi au vendredi 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30

LIEU	PÉRIODICITÉ	FRÉQUENCE	HORAIRE	DATES
Agence de Bellac	Mensuelle	1 ^{er} Mardi	8 h à 9 h 30	- 04/10
Plateau du Roussillon	Bimensuelle	1 ^{er} et 3 ^e Mardi	14 h à 16 h	- 20/09 - 04/10 et 18/10 - 15/11
Agence de Saint-Junien	Mensuelle	2 ^e Mardi	8 h à 9 h 30	- 13/09 - 11/10 - 08/11
Agence de Saint-Yrieix	Mensuelle	3 ^e Mardi	8 h à 9 h 30	- 20/09 - 18/10 - 15/11
UPC Centre Ester Technopole	Bimensuelle	1 ^{er} et 3 ^e Jeudi	9 h à 11 h	- 15/09 de 10 h à 12 h - 22/09 - 06/10 et 20/10 - 03/11 et 17/11
ENEDIS ESTER 8 rue Théophile Gramme Limoges	Bimensuelle	2 ^e et 4 ^e Jeudi	14 h à 16 h	- 15/09 et 29/09 - 13/10 et 27/10 - 10/11 et 24/11
GRDF ESTER 3 rue Théophile Gramme - Limoges	Bimensuelle	2 ^e et 4 ^e Jeudi	16 h à 17 h	- 15/09 et 29/09 - 13/10 et 27/10 - 10/11 et 24/11
Exploitation Électricité Limoges Les Vergnes de Crochat Limoges	Mensuelle	4 ^e Mardi	7 h 45 à 9 h 30	- 27/09 - 25/10 - 22/11
Atelier EDF Ambazac	4 fois par an	Septembre Novembre	Lundi 8 h	Contactez votre CMCAS
Agence de Châteauneuf	4 fois par an	Septembre - Novembre	11 h à 12 h et 13 h à 15 h	- 28/09
Peyrat-le-Château Usine du Mazet	4 fois par an	28 septembre - Novembre	15 h 30 à 17 h	- 28/09

Bulletin d'inscription à renvoyer à la CMCAS

Soirée Karting à RMT Karting (karting électrique)

Tarifs et formules (à choisir):

Formule 1: Karting et Repas: Tarifs OD/AD: 45 € – Tarifs Extérieurs: 62 €

Formule 2: Karting seul: Tarifs OD/AD: 35 € – Tarifs Extérieurs: 47 €

Formule 3: Repas seul: Tarifs OD/AD: 12 € AD de moins de 14 ans: 8 € – Tarifs Extérieurs: 16 €

Nom-Prénom: = €
Nom-Prénom: = €
Nom-Prénom: = €
TOTAL: €

Inscriptions auprès de la CMCAS avant Inscription avant le 23 septembre 2022.



Enduro Pêche du 15 au 16 octobre 2022

Tarifs: AD/OD: 10 € – Ext: 16 € – AD/OD de - de 14 ans: 5 €

Nom-Prénom: = €
Nom-Prénom: = €
TOTAL: €

Inscriptions auprès de la CMCAS avant Inscription avant le 7 octobre 2022.



Cité de l'espace à Toulouse le 22 octobre

Tarifcation en fonction du nombre d'inscrits et de l'âge.
Un acompte de 30 € est demandé
pour chaque inscription au 30 septembre.
Le solde vous sera demandé au 1^{er} octobre
en fonction du nombre d'inscrits

Nom-Prénom: = €
Nom-Prénom: = €
Nom-Prénom: = €
TOTAL: €

Inscriptions auprès de la CMCAS avant le 31 août 2022.

Ouvrant droit/ayant droit de + de 18 ans	
sur 50 personnes	62
sur 40 personnes	66
sur 30 personnes	74
AD entre 5 et 18 ans	
sur 50 personnes	44
sur 40 personnes	49
sur 30 personnes	57
AD entre 1 et 5 ans	
sur 50 personnes	29
sur 40 personnes	33
sur 30 personnes	41
AD entre 0 et 1 an	
sur 50 personnes	20
sur 40 personnes	25
sur 30 personnes	33



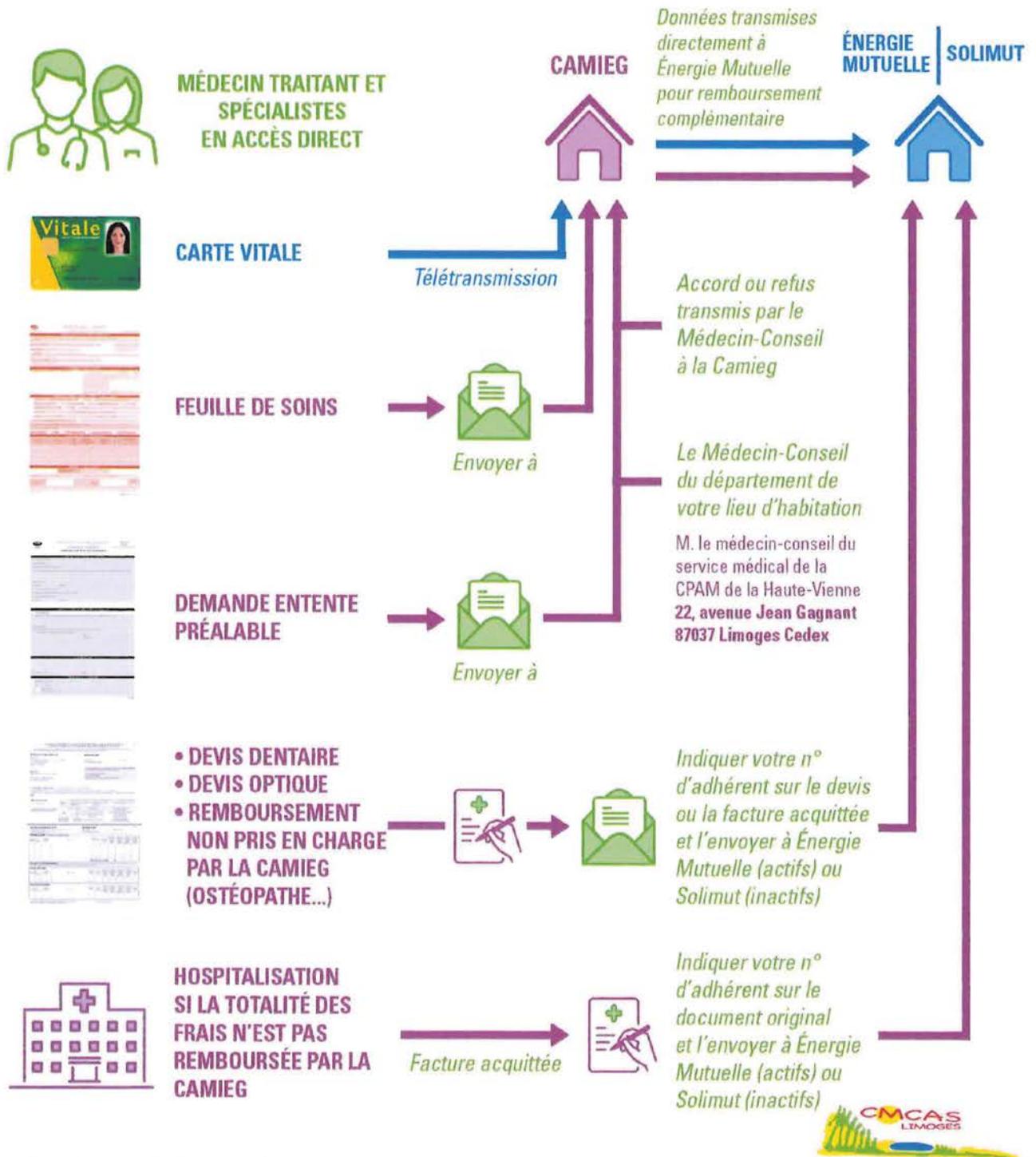
SOIRÉE tartiflette et musicale le 25 novembre 2022 à 18h30

Tarifs: AD/OD de plus de 12 ans: 12 € – OD de moins de 12 ans: 8 € – OD de moins de 5 ans: 0 € – Ext: 17€

Nom-Prénom: = €
Nom-Prénom: = €
Nom-Prénom: = €
TOTAL: €

Inscriptions auprès de la CMCAS avant Inscription avant le 18 novembre 2022.

LE CIRCUIT DE VOS FEUILLES DE SOINS



INFORMATIONS



CAMIEG
92011 NANTERRE CEDEX
☎ 08 06 06 93 33



Energie Mutuelle
47 rue Godot de Mauroy 75009 PARIS
CSM (Actifs)
☎ 09 69 32 46 46



Solimut Mutuelle de France
06709 ST-LAURENT DES VAR CEDEX
CSM (Retraités)
☎ 08 00 00 50 45

Bulletin d'inscription à renvoyer à la CMCAS

Week-end bien-être les 15 & 16 octobre

Tarifs: AD/OD: 27 € par personne et par jour – Ext: 36 € par personne et par jour

Nom-Prénom: = €
Nom-Prénom: = €
Nom-Prénom: = €
Nom-Prénom: = €
TOTAL: €

Inscriptions auprès de la CMCAS avant 3 octobre 2022.



Info Sécurité - Chasse Ball-Trap le 2 décembre 2022

Inscription à la formation décennale sécurité obligatoire gratuite pour tous les chasseurs

Nom-Prénom: = €
Nom-Prénom: = €
Nom-Prénom: = €
TOTAL: €

Inscriptions auprès de la CMCAS avant Inscription avant le 15 octobre 2022.



Grand Tour de la Sicile du 2 au 9 juin 2023

Tarifs: AD/OD/Extérieurs

15/10/2022: 250 € par personne

15/11/2022: 400 € par personne

15/02/2023: 400 € par personne

10/04/2023: 250 € par personne

27/04/2023: solde en fonction du nombre d'inscrits

Nom-Prénom: = €
Nom-Prénom: = €
Nom-Prénom: = €
Nom-Prénom: = €
TOTAL: €

Inscriptions auprès de la CMCAS avant Inscription avant le 10 octobre 2022.

MERCI !

**À tous nos convoyeurs et convoyeuses bénévoles, retraités et actifs
qui ont accompagné en toute sécurité 50 enfants cet été**

Camille PRINCE | Marie LEFORT | Christian MOREAU |

Emmanuel PINEDA | Ahmed EL YOUBI | Gilles PENARD |

Jean Loup LAHAYE | Christophe GRADOWSKI | Sabine LAUTRETTE |

Philippe MOYNE | Emilie MOYNE |

Sébastien BOTON | Sylvie JAJOLE |

Nathalie BUZONIE | Jean-Paul BELLEZANE |

Brigitte BELLEZANE | Francois PONS |

Corinne PONS | Didier ROQUESSOLANE |

Jérôme QUERIAUD | Henri QUENEL |

Carine QUENEL | Cindy LEVEUGLE |

Pascal GAULTIER | Martine GAULTIER | Cédric BARBIER |

Anthony DEMOULIN | Bernard REBEYROL | Cecile REBEYROL |

Nicolas VALAIZE | Ghislain PALADINI

