

Coup d'oeil

Le Journal de la CMCAS de Limoges - N° 123 - novembre-décembre 2022



Édito

Chers bénéficiaires,

Comme d'habitude, l'actualité est dense dans la période, le gouvernement évoque la fin de l'abondance, la sobriété énergétique, le risque de délestage et de coupures pour éviter le black-out tant redouté. Le matraquage médiatique commence pour préparer l'opinion publique aux futures réformes, ne soyons pas dupes!!!

Continuons à défendre ardemment notre statut national des IEG, à nous battre pour maintenir dans leurs droits les inactifs, à repousser résolument toute réforme des retraites et refuser toute nouvelle réduction des moyens « dits bénévoles ».

J'aurais envie de rappeler à notre Président que si tous ceux qui se prennent pour des lumières, « la mettait en veilleuse », ce serait déjà une belle contribution écologique !

Plus sérieusement, concernant nos activités sociales, le programme de fin d'année est toujours aussi fourni avec notre incontournable arbre de Noël, notre réseau solidaire qui s'organise pour la distribution des colis à nos aînés. Et surtout, j'invite l'ensemble de nos bénéficiaires à s'inscrire au repas festif de fin d'année de notre CMCAS qui aura lieu le 10 décembre à la Roche au Gô.

Je profite de cet éditto pour remercier tous les bénévoles élus et professionnels des activités sociales qui participent à leur réussite tout au long de l'année.

Passez toutes et tous de très bonnes fêtes de fin d'année.

Jean-David DAUBISSE
Président de la CMCAS de LIMOGES

Sommaire

Édito.....	1
Permanences assurances.....	2
Information CAMIEG.....	2
Mon espace complémentaire CAMIEG.....	2
Aides au retour à domicile.....	3
Séjours hiver2022/2023.....	4
Soirée musicale.....	5
Le Saint Cochon à Super Besse.....	5
Repas de Noël.....	6
Galettes des Rois.....	6
Partenariats et tarifs préférentiels.....	7
3 jours dans les Cévennes.....	8
Zoom sur.....	9
Séjour en Sicile.....	10-11
Randonnées.....	12
Pré-commandez vos places à tarifs préférentiels.....	13
Activités passées.....	14-15
Lire et faire lire.....	15
Le circuit de vos feuilles de soins.....	16
Bulletins inscriptions.....	17 et 19
Points d'accueil de proximité.....	18
Arbre de Noël.....	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 :

- CAMUS Julia
- DECEUNINCK Antoine
- DEKEINLLIDO Roméo
- LAMORA Tristan
- PIERRE Anna
- SAMZUN Emma

Collègue nous ayant quittés :

- DAVID Lucien
- JUDE Jean-Marie
- MICHEL Raymond
- MOINE Hélène



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
8
novembre

Jeudi
1^{er}
décembre

Mardi
3
janvier

Mardi
7
février



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 8 novembre, 13 décembre, 10 janvier 2023, 14 mars 2023

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.



Aides au retour à domicile **Suite à un incident de la vie**

(Hospitalisation, Accompagnement dans la vie de tous les jours, Incapacité temporaire) pour les actifs et/ou inactifs.

1. Pour les inactifs: l'Aide au Retour à Domicile après Hospitalisation

Revenir chez soi après un passage en établissement de santé peut provoquer de grandes craintes...

L'ARDH vous permet de bénéficier d'une prise en charge spécifique, afin de vous accompagner durant votre rétablissement, par la mise en place de différents services (aide à domicile, préparation et portage des repas, réalisation de petits travaux d'aménagement du logement afin de prévenir la perte d'autonomie, etc.).

Si vous êtes concernés, **il est nécessaire de prendre contact avec l'Assistante Sociale de l'établissement de soin, afin qu'une évaluation globale de vos besoins soit effectuée, avant votre sortie** ou exceptionnellement dans les 3 jours qui suivent votre retour à domicile (attention le dossier nécessite un « pronostic de récupération » en GIR 5 ou 6, que seul un professionnel de santé est habilité à exprimer).

Cette aide est attribuée pour une durée maximale de 3 mois, soumise à conditions, avec une prise en charge déterminée en fonction de vos ressources.

2. Pour les actifs: l'Aide à la Qualité de Vie

(Entretien courant du logement, courses, repas, aide-ménagère, garde d'enfants)

Cette aide est attribuée, en nombre d'heures (certificat médical, sollicitation des organismes extérieurs, CAF, Mutuelle, etc.), soumise à conditions et en fonction des ressources.

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



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

LES SÉJOURS À LA RÉSERVATION DIRECTE

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

Mardi 04 Octobre 2022 - 14h00

OUVERTURE À LA NUITÉES
(sauf KAPRUN et centres en convention)

Mardi 06 Novembre 2022

LES SÉJOURS À TOUR DE RÔLE

DESTINATIONS - France (Adulte et Famille)

Ouverture 11-10-2022 14h00	Forclusion 02-11-2022	Résultat 09-11-2022	Réservation directe + Ouverture à la nuitée 22-11-2022
----------------------------------	--------------------------	------------------------	---

DESTINATIONS
Etranger - Voyages internationaux - Séjours Passion

Ouverture 11-10-2022 14h00	Forclusion 02-11-2022	Résultat 09-11-2022	à partir du 15-11-2022 transmission 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.



4-8
ans

HIVER 2023

Séjours Régionaux

Territoire

Auvergne-Limousin

Renseignements et inscription
auprès de la CMCAS au 055484448 ou sur place
au 15 rue Louis Armand 87220 Feytiat



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

La Saint Cochon à Super Besse

Du vendredi 20 janvier au dimanche 22 janvier 2023

Venez participer au week-end de la saint Cochon à Besse en famille avec hébergement à la maison familiale de Super-Besse.

Activités multiples proposées sur place :

- Ski
- Patinoire
- Cochonaille
- Activités familles
- Raquette
- Piscine et SPA sur place
- Visite

Le programme précis des activités vous sera envoyé par mail dans les prochains jours.





Repas de Noël

Samedi 10 Décembre

à partir de 12h00

— à la Roche au Gô —

Menu

Apéritif :
Apéritif gourmand
kir avec assiette de toasts au St-Moret et sardine pimentée, navette de tartare ail et fines herbes et saumon fumé, bouchées de quiche lorraine, bouchées de pizza jambon fromage

Entrée :
Buffet de charcuteries
Jambon cru italien, rosette de Lyon, pâté en croûte de Richelieu, ballotine renaissance, ballotine de volaille à la fine champagne, papiton (foie gras entouré de pâte de campagne)

Buffet de la mer
Crevettes roses et grises, bulots, terrine du pêcheur, terrine de saumon fumé

Dégustation
Atelier d'escargots et œufs meurette

Trou normand
Sorbet pomme et manzana

Plat
Sauté de veau au muscadet sur lie et cèpes et ses légumes

Assiette de fromages
Quartier de brie, quartier de gruyère et quartier de bleu d'Auvergne

Café gourmand
Mini panna cotta, mini cannelé, mini chou à la crème pâtissière, quartiers de clémentine, pâte de fruits, crotte en chocolat et café

Inscription avant le 5 décembre 2022 auprès de votre CMCAS de Limoges

Les festivités de fin d'année commencent et nous vous convions à partager le
« **Repas de Noël** » le **samedi 10 décembre** à partir de 12 h
à la Roche au Gô à Limoges.

Cette activité est proposée par la commission pensionnés et est ouverte à tous (actifs et inactifs).

L'après-midi, autour d'une animation musicale et dansante (avec Dany et son orchestre), se veut convivial.

Ouvert aux extérieurs (dans la limite des places disponibles)

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

Participation:



Galette des Rois

le jeudi 12 janvier 2023



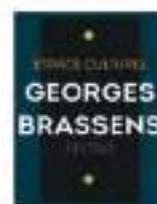
Nous donnons rendez-vous à toutes et tous ceux qui souhaitent prolonger les festivités de fin d'année le jeudi 12 janvier 2023 à partir de 14h30 à la Roche au Gô pour partager la traditionnelle galette des Rois. Cet après-midi dansant sera animé par l'orchestre Claude DURAND dit « Polux ». Convivialité et bonne humeur seront de la partie.



Horaires: 14h30 à la Roche au Gô, 8 Rue de la Roche au Gô à LIMOGES
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.

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

Séjour moto



En mobil-home au camping****

« Le bel été » à ANDUZE (Gard)

3 jours dans les Cévennes

— 29, 30 et 1^{er} MAI 2023 —

Cévennes Loisirs Tour est spécialisé dans l'organisation et l'accompagnement de séjours de groupe « clés en main » dans les Cévennes.

<https://www.cevennesloisirstour.fr>

Programme sous réserve de modifications

Samedi 29

- Café à partir de 8 h 30 à la Roche au Gô
- Départ 9 h
- 12 h 30 Arrêt repas en restaurant
- Arrivée prévue vers 17 h 30
- Récupération des mobil-homes
- 19 h 15 Open-apéro
- 20 h 30 Repas et soirée animée



AD/OD
154 €*

Ext.
205 €*

Dimanche 30

- 8 h à 9 h petit-déjeuner
- 9 h départ pour une balade dans la région avec repas de midi au restaurant
- 19 h 15 Open-apéro
- 20 h 30 Repas et soirée animée

Lundi 1^{er}

- 8 h à 9 h petit-déjeuner
- 9 h Départ pour retour Limoges
- 12 h 30 Arrêt repas en restaurant
- 18 h 30 Arrivée prévue à Limoges

Cette sortie étant soumise à réservation dans la limite des places disponibles nous vous demandons de bien vouloir vous préinscrire auprès de la CMCAS avant le 25 NOVEMBRE 2022.

* Tarifs comprenant :

- 2 petits-déjeuners
- 5 repas dont 2 avec apéros et soirées animées
- hébergement avec draps fournis

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://ccas.fr/00000>



Tout savoir sur l'actualité de votre Village vacances CCAS

Fins livres, 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 Acti. 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

NOUVEAUTÉ sur ccas.fr...

réservez
votre séjour *

* en tenant compte des disponibilités



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 21 novembre. 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.

Communiqué de la section randonnée

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 2 h 30 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 heures 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

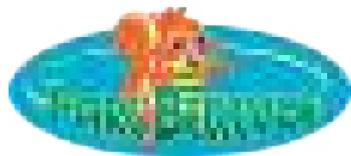


Les randonnées

Dates	Communes	Nom du circuit	Longueur (km)	RDV et départ sur place à 14 h sur les lieux ci-dessous
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
09/01/2023	BURGNAC	Circuit des Landes	10	Parking de l'Église
16/01/2023	LE PALAIS-SUR-VIENNE	Sentier du Ruisseau	10	Parking Carrefour Contact, av. Giraudoux
23/01/2023	SAINT-LEONARD-DE-NOBLAT	Le Prieuré de L'Artige	8	Parking Route des Mineurs-Puy les Vignes
30/01/2023	ORADOUR-SUR-GLANE	Circuit du Bournet	10	Parking du Centre de la Mémoire
06/02/2023	PIERRE-BUFFIERE	Sentier 3 rivières et 3 viaducs	9	Parking du gymnase
13/02/2023	SAINT-VICTURNIEN	Cerisiers sauvages et Chemins de sable	9	Parking de l'Église
20/02/2023	SEREILHAC	Circuit du Pré Jadis	10	Parking salle polyvalente
27/02/2023	CHEISSOUX	Sentier Chapelles et charbonnières	10	Parking de l'Église
06/03/2023 à 9 heures	SAINT-GENEST-SUR-ROSELLE	Bords de la Briance	10	Parking Etang Communal
13/03/2023	ISLE	Le Génétie	9	Parking CCAS le Génétie
20/03/2023	FEYTIAT	Étang de Chatenet	8	Parking de l'Église
27/03/2023	BERSAC-SUR-RIVALIER	Beaubiat Le Moulin	10	Carrefour à 1 km après Maillaufargueix
03/04/2023	RANCON	Sentier de La Gartempe	10	Parking Place de la Lanterne des Morts
11/04/2023 Mardi à 13h30	LES CARS -	Circuit du dolmen de la Goupillère	10	Parking de la Mairie
17/04/2023	SAINT-BRICE-SUR-VIENNE	Circuit Bois et Villages	10	Parking du Stade de Chambéry
24/04/2023	NEXON	Sentier des Étangs et promenade des Pêcheurs	10	Parking Étang de La Lande

Précommandez vos places à tarifs préférentiels

avant le 30 décembre 2022



Réouverture le 9 avril 2022

Passez une journée inoubliable en famille dans un parc d'attractions fun et conçu pour les enfants et les adultes ! Manèges et attractions à volonté (hors karting). Billets valables pour 2 saisons à partir de la date d'achat.

Adultes et enfants à partir de 3 ans.



Toboggan et Cie est un parc de jeux couvert pour les enfants de 0 à 12 ans, situé à Limoges (Nord).



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. **25 % de réduction achat billets sans date de limite ni nombre.**

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 graisseuses et pertes de 30 à 40 % de l'amas graisseux traité en une seule séance, résultat définitif en 6 semaines.



NOM: Prénom: de l'agent

NOM	Prix	Quantité	Total
PARC BELLEVUE	10 €		€
TOBOGGAN ET COMPAGNIE	7 €		€
THE JUMP	9 €		€
CRYOTHERA - CRYOTHÉRAPIE CORPS ENTIER	25 €		
CRYOTHERA - LA CRYOLIPOLYSE	150 €/séance		
TOTAL TTC			€

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

Journée à Gargillesse et sur le site d'Argentomagus le 30 septembre 2022

« Le jour se lève, pour la fille du Motel... » Ah non !!! C'est une chanson d'Eddy Mitchell.

Sur le parking de la CMCAS, l'autobus est arrivé, ponctuel, dans un brouillard tenace -balles de coton. Et, le ballet cocasse des randonneurs pour monter dans le bus ! En route vers la belle région bérichonne, chère à Jocelyne et à George SAND.

Gargillesse, ses ruelles escarpées pavées de galets, façon pisé... Bien chaussés, les plus téméraires d'entre nous ont effectué la randonnée, sur des sentiers pentus, dans un environnement boisé, feuillu et déjà roux d'écureuils... Les autres, ont fait l'école buissonnière: dans l'église Romane du XII^e siècle, des escaliers massifs aux marches creuses de précédentes sandales, nous ont conduits dans la crypte aux somptueuses fresques murales couleur terracotta... Soleil vert dans les vitraux anciens... Plus loin, entre maisons typiques et sculptures hippiques, un bref aperçu du pigeonnier aux arches creusées dans la roche, envolée d'oiseaux libres...

Tout le monde à « L'Escapade » gourmande, pour un repas bienvenu. Service rapide, efficace, assiettes bien chaudes !!

Dans la foulée, une marche digestive sur le Site d'Argentomagus. Dans les pas d'une jeune guide passionnée, nous avons plongé en immersion totale dans l'Art Gallo-Romain. Pierres et roches locales... Angles droits... Géométrie superbe... Colonnes doriques... Verticalité blanche... Au Musée, passerelles métalliques jetées entre silex, outils en os, cuirs bruts, amphores et monnaies de bronze et d'or... Et, tout cela, dans une belle mise en lumière.

« La lumière revient déjà et le film est terminé... » Ah non !!! C'est une chanson d'Eddy Mitchell.



Yannick LAGORCE



La Cité de l'Espace le 22 octobre 2022

C'est sous un soleil radieux que 29 OD et AD ont participé à la sortie proposée par la commission pensionné le 22.10.2022 à la cité de l'espace à Toulouse. Découverte et émerveillement technologique étaient au programme.

La journée s'est déroulée dans la bonne humeur.

À bientôt pour de nouvelles aventures !!!

Jean-Pierre LAURENT

Section moto 2022

Il est déjà l'heure pour la section moto de passer en mode hivernage...

Nous avons terminé la saison en beauté et dans la bonne humeur par deux superbes balades :

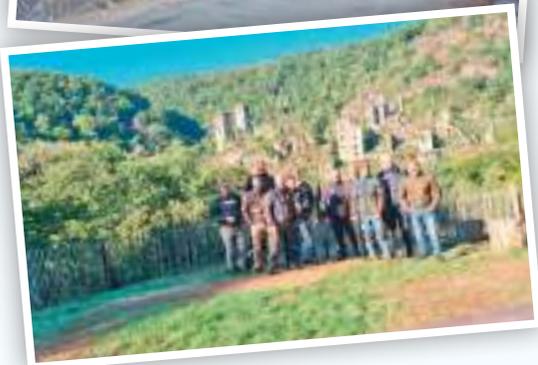
- Une de trois jours les 16,17 et 18 septembre sous le soleil et les paysages magnifiques du Cantal.
- L'autre le 15 octobre à Brantôme en Périgord.

Merci à tous les participants qui font la réussite de ces virées...

Nous avons hâte de vous retrouver l'année prochaine encore plus nombreux et motivés...

Vous pouvez d'ores et déjà bloquer les dates de week-end 2023 : 29,30 et 1^{er} mai CÉVENNES (voir mail CCAS); 27,28 et 29 mai HAUTE LOIRE; 24 et 25 juin LOT; 8, 9 et 10 septembre AVEYRON.

À très vite.



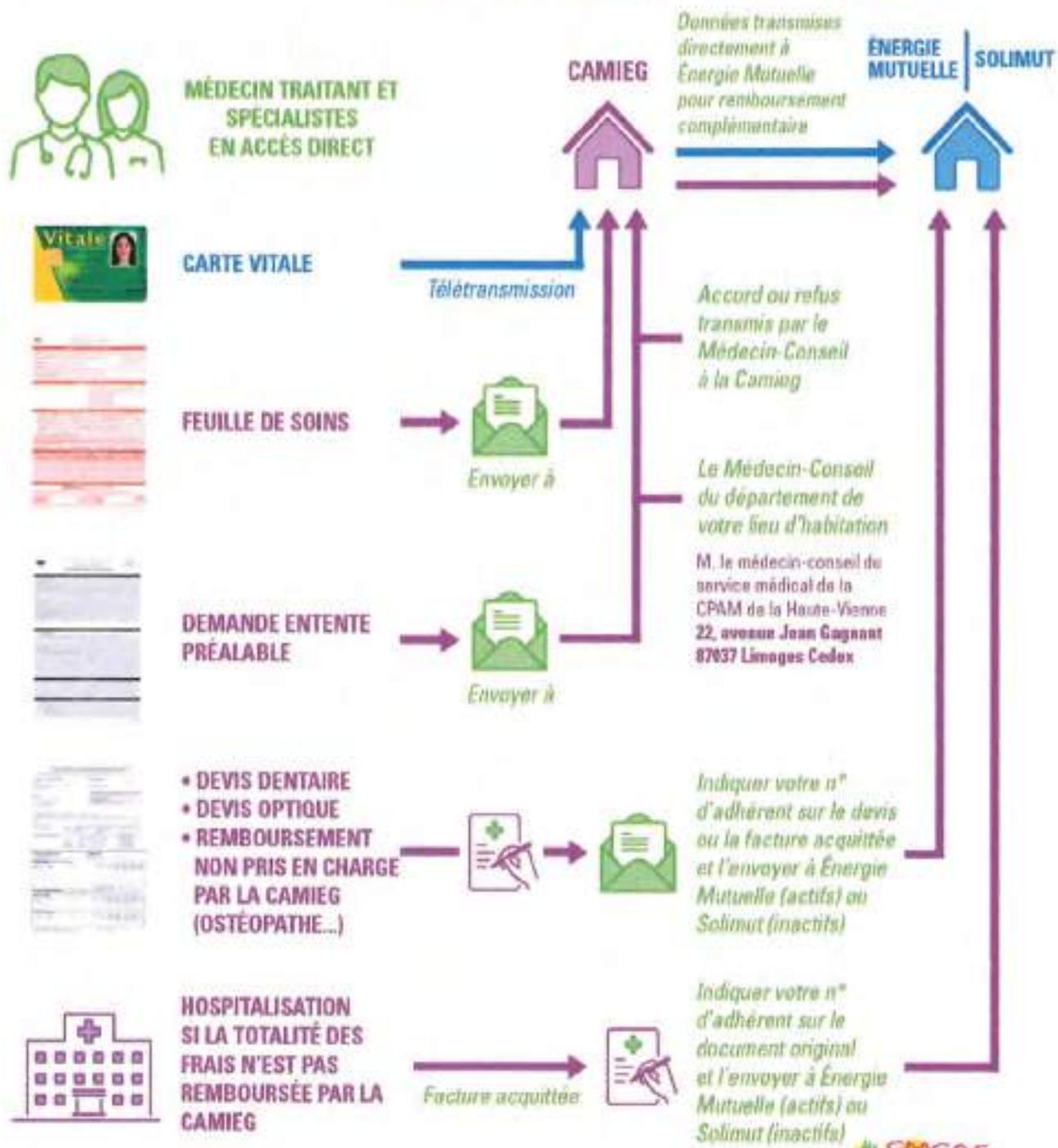
Engagée de longue date en faveur de la lecture, la Caisse Centrale des Activités Sociales (CCAS) soutient depuis 2015 l'action de Lire et Faire Lire

Localement la CMCAS de Limoges vient de participer de façon active à cette action nationale, en proposant un don de livres en faveur de Lire et Faire Lire 87. Cette association, en lien avec L'UDAF et la ligue de l'enseignement, a organisé le 5 novembre 2022, une grande braderie de livres dans les locaux de la Ligue de l'enseignement 87.

En amont, le 18 octobre 2022, Valérie Anzalric, pour Lire et Faire Lire 87 est venue récupérer les livres donnés par la CMCAS de Limoges auprès de son président Jean-David Daubisse, Maryline et Éric Fourniaud (responsables de la bibliothèque de la CMCAS de Limoges) ayant fait un tri en amont suite au déménagement de la CMCAS à Feytiat. Si vous souhaitez soutenir financièrement Lire et Faire Lire 87 voici leur mail : lireetafairelire87@gmail.com et le site internet <https://lireetafairelire87.wordpress.com>.



LE CIRCUIT DE VOS FEUILLES DE SOINS



INFORMATIONS



CAMIEG
92011 NANTERRE CEDEX
☎ 08 06 09 03 33



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



Solimut Mutuelle de France
05709 ST-LAURENT DES VAR CEDEX
CSM (Retraités)
☎ 08 00 00 50 45

Bulletin d'inscription à renvoyer à la CMCAS



Soirée musicale et tartiflette le 25 novembre

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

Nom-Prénom: = €

Nom-Prénom: = €

Nom-Prénom: = €

Nom-Prénom: = €

TOTAL: €

Inscriptions auprès de la CMCAS avant le 18 novembre 2022.



Repas de Noël

Samedi 10 Décembre

Nom-Prénom OD:

OD/AD: x 38 € = €

OD - 12 ans: x 20 € = €

Ext: x 50 € = €

TOTAL: €

Je souhaite un covoiturage:

oui

non

Inscriptions auprès de la CMCAS avant le 5 décembre 2022.

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)

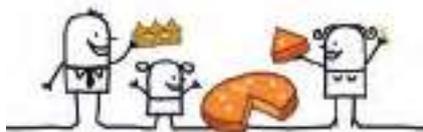
Permanences Promotion Conseil de la CMCAS de Limoges

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	- 06/12/2022 - 03/01/23
Plateau du Roussillon	Bimensuelle	1 ^{er} et 3 ^e Mardi	14 h à 16 h	- 15/11/2022 - 06/12 et 20/12/2022 - 03/01 et 17/01/23
Agence de Saint-Junien	Mensuelle	2 ^e Mardi	8 h à 9 h 30	- 13/12/22 - 10/01/23
Agence de Saint-Yrieix	Mensuelle	3 ^e Mardi	8 h à 9 h 30	- 15/11/2022 - 20/12/2022 - 17/01/2023
UPC Centre Ester Technopole	Bimensuelle	1 ^{er} lundi 3 ^e ou 4 ^e mardi	Lundi de 13 h 30 à 15 h 30 Mardi de 8 h 30 à 10 h 30	- 22/11/22 8 h 30 à 10 h 30 - 05/12/22 13 h 30 à 15 h 30 - 27/12/22 8 h 30 à 10 h 30 - 09/01/23 13 h 30/15 h 30 - 24/01/2023 8 h 30/10 h 30
ENEDIS ESTER 8 rue Théophile Gramme Limoges	Bimensuelle	2 ^e et 4 ^e Jeudi	14 h à 16 h	- 24/11/22 - 08/12 et 22/12/22 - 12/01 et 26/01/2023
GRDF ESTER 3 rue Théophile Gramme - Limoges	Bimensuelle	2 ^e et 4 ^e Jeudi	16 h à 17 h	- 24/11/22 - 08/12 et 22/12/22 - 12/01 et 26/01/2023
Exploitation Électricité Limoges Les Vergnes de Crochat Limoges	Mensuelle		7 h 45 à 9 h 30	- 29/11/2022 - 29/12/2022 - 31/01/2023
Atelier EDF Ambazac	4 fois par an	Février - Juin Septembre - Novembre	Lundi 8 h	Contactez votre CMCAS
PEYRAT-LE-CHÂTEAU Usine Le Mazet	4 fois par an	Février - juin Septembre - Novembre	Jeudi 15 h 30 17 h	Contactez votre CMCAS

Compte tenu du contexte sanitaire, avant tous déplacements sur les points de proximité, veuillez appeler la CMCAS au 05 55 48 44 48.

Bulletin d'inscription à renvoyer à la CMCAS



Galette des Rois le jeudi 12 janvier 2023

Tarifs: AD/OD adultes: 10 € – Extérieurs: 15 €

Nom-Prénom: = €

Nom-Prénom: = €

Nom-Prénom: = €

Nom-Prénom: = €

TOTAL: €

Inscriptions auprès de la CMCAS avant le 6 janvier 2023.



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 21 novembre 2022.





Arbre de Noël 2022

Comme chaque année, le Père Noël viendra rencontrer nos enfants
Le mercredi 7 décembre 2022
au palais des Expositions de Limoges

PROGRAMME DE L'APRÈS-MIDI:

Ouverture du site à 14h15 où vous pourrez faire des manèges, poneys, pêche, maquillage, trampoline, etc.

Spectacle de 15h "Melvil le Lutin" (version Noël de Melvil le Malin)
(visible sur YouTube)

Vers 16h30 goûter et visite du père Noël.

Seront présentes les différentes commissions, Jeunesse, Jeunes agents, pensionnés et les sections, badminton, futsal, moto, pétanque, randonnée, sport aériens ANEG, arts Plastiques, informatique, peinture, arts créatifs, gastronomie, pêche, ball-trap/chasse et tous les bénévoles des activités sociales.

Information pour tous les actifs avec un enfant jusqu'à l'âge de 13 ans: Vous avez la possibilité d'une absence rémunérée autorisée par les employeurs, pour l'après-midi du 7 décembre 2022 (voir votre employeur pour le code à appliquer). Faites vos liasses dès que possible.



Merci de respecter les règles sanitaires qui seront en vigueur le jour de l'événement.