

*Bonne année à toutes
et tous au cœur
de vos activités
avec la CMCAS
de Limoges*





Édito

Chers bénéficiaires,

Bien que notre équipe de foot Nationale n'ait pas ramené le titre mondial, notre traditionnel repas de Noël a clôturé sur une bonne dynamique notre année 2022 où à cette occasion nous étions près de 120 participants.

Pendant cette année, nous avons fait le plein d'activités. Celles-ci sont le fruit d'agents actifs et inactifs de notre CMCAS qui ont à cœur que 2023 puisse être aussi prolifique, fidèles en ce sens à l'homme par qui tout cela a pu être mis en place : Marcel PAUL.

Le rapport de force entre certaines organisations syndicales et les directions des IEG a payé, puisqu'il a réussi à décrocher un accord historique dans certaines entreprises de la branche.

Le combat de quelques-uns va encore profiter à une population silencieuse, mais cette démarche est bien la preuve qu'elle seule est payante. Gardons bien à l'esprit que notre gouvernement envisage dès la mi-janvier la remise en cause de nos régimes de retraite et de nos régimes spéciaux. J'invite l'ensemble des bénéficiaires à manifester contre ces réformes qui n'ont aucun sens dans notre régime particulier.

Je voudrai souhaiter la **Bienvenue aux séjours internationaux de la CCAS** qui renaissent après deux années d'absence, **Bienvenue au Festival d'Énergies** qui, pour la dernière fois aura lieu à Soulac-sur-Mer, et enfin **Bienvenue à toutes les activités de proximité** qui vous seront proposées durant cette nouvelle année.

Espérons que notre CCAS, qui rayonne sur pas moins de 135 entreprises de la branche des Industries Électriques et Gazières, ne subisse pas le morcellement voulu par certaines entreprises et reste bien une entité équitable pour tous les bénéficiaires.

Je vous souhaite au nom du conseil d'administration une excellente année 2023.

Jean-David DAUBISSE
Président de la CMCAS de LIMOGES



Sommaire

Édito.....	2
Permanences assurances.....	3
Information CAMIEG.....	3
Mon espace complémentaire CAMIEG.....	3
Aide Familiale à la Petite Enfance.....	4
Aide aux séjours neige.....	4
Soutien aux études.....	4
Jeunes Printemps 2023	
Colos nationales 12-17 ans.....	5
Section œnologie.....	5
Contacts pour les activités, sections, commissions et règles de cotisations.....	6-7
Escapade en Normandie.....	8
Zoom sur.....	9
Partenariats et tarifs préférentiels.....	10
Pré-commandez vos places à tarifs préférentiels.....	11
Randonnées.....	12
Activités passées.....	12
Le circuit de vos feuilles de soins.....	13
Bulletins inscriptions.....	14
Points d'accueil de proximité.....	15
Festival d'Énergies.....	16

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

État-Civil



- **Bienvenue à :**
- ALLARD Erine
 - BICHON CAPDEBOSCQ Hugo
 - COMBE Chloé
 - FRANCOLON Théo
 - LONGOUR Charlotte
 - VILLEGER Iris

Collègue nous ayant quittés :

- AUTHIER Colette
- BERAU Marc-Antoine
- MARCHIORO Louis
- PRADEAU Michel



idcp

dép

obsèq

csmr

adp

Permanences assurances 2023

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.

Mercredi
1^{er}
février

Mercredi
1^{er}
mars

Mardi
4
avril

Mardi
6
juin

HABITATION

AUTO

2 ROUES

JURIDIQUE

SCOLAIRE

CHASSE

CHIENS/CHATS

VOYAGE

La Camieg toujours à vos côtés!

Vous souhaitez rencontrer un de nos conseillers ou prendre un rendez-vous téléphonique à la date et à l'heure de votre choix ?

C'est simple et rapide: connectez-vous sur www.camieg.fr cliquez sur « Prendre un rendez-vous » et laissez-vous guider.

Notre centre d'accueil à distance reste également à votre disposition au 08 06 06 93 00 (service gratuit + prix d'appel local).

Camieg

Vos rendez-vous avec votre conseiller Camieg



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.

Aide Familiale à la Petite Enfance (AFPE)

À partir du 01/01/2023, vous avez la possibilité de demander l'AFPE pour l'année 2023.

Cette aide permet d'aider au règlement des frais de garde des enfants.

Elle est accessible aux parents salariés des Industries électriques et gazières ayant un ou plusieurs enfants âgés de 3 mois à 3 ans (aide jusqu'à l'entrée à l'école dans l'année des 3 ans).



Le dispositif est étendu aux 7 ans de l'enfant lorsque ce dernier est en situation de handicap.

Son montant est compris entre 150 et 400 € par an et par enfant, selon le coefficient social et dans la limite des frais engagés.

Dans le cas d'un couple composé de deux ouvrants droit, chacun peut bénéficier de cette prestation.



Attention : le renouvellement n'est pas automatique ! Même si vous avez eu une aide pour l'année 2022 vous devez obligatoirement refaire un dossier pour l'année 2023.

Cette aide est complémentaire au CESU de Branche, que les salariés peuvent solliciter auprès de leur employeur.

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

Information CMCAS :

Pour chaque naissance, l'ouvrant droit doit déclarer son ou ses enfant(s) à la CMCAS, qui lui remettra un cadeau.

Aide aux séjours neige

La montagne n'attend plus que vous



La CCAS a à cœur de permettre au plus grand nombre de découvrir et de partager les joies de la montagne et de la glisse en toute sérénité.

Cette aide est accordée dès la première nuitée (soit deux jours / 1 nuit) sur la période du 1^{er} décembre 2022 au 31 mai 2023.

À destination des ouvrants droit de l'action sanitaire et sociale du régime des IEG accompagnés ou non de leur famille, cette aide intervient financièrement pour :

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

L'aide est plafonnée à 450 € pour chaque composante.

Elle est soumise à conditions de ressources :

Familles dont le coefficient social est :

- Inférieur ou égal à 14 000 pour une personne seule ou une famille monoparentale
- Inférieur ou égal à 11 000 pour un couple avec ou sans enfants.

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.

Soutien aux études

Vous ou votre conjoint reprenez vos études et aimeriez un coup de pouce ?

Vous êtes apprenti et vous souhaitez consolider vos connaissances ?

Vous souhaitez que votre enfant progresse ?

Les Activités Sociales vous accompagnent avec une aide pour :

- des « cours à domicile » (aides limitées à 1 000 € maximum*)
- des « cours en ligne, cours collectifs, stages » (aides limitées à 2000 € maximum*)

Le choix du prestataire est libre.

Pour vous guider dans vos recherches, la CMCAS vous propose 3 prestataires qui sont Acadomia, ABC, Complétudes (avantages CE).

***La participation financière est calculée en fonction du coefficient social.**

N'hésitez pas à vous rapprocher de vos élus ainsi que des professionnels de la CMCAS en antennes de proximité qui vous donneront les renseignements nécessaires.

Colos nationales 12 - 17 ans

Ouverture le 03 Janvier 2023

Forclusion le 15 Février 2023

Résultat le 23 Février 2023

*Prochainement catalogue et inscriptions pour
les séjours régionaux
(4/5 ans ; 6/8 ans et 9/11 ans)
Renseignements auprès de votre CMCAS*



A l'issue des résultats, les inscriptions sont encore possibles sur les places disponibles.
N'hésitez pas à consulter www.ccas.fr ou vous rapprocher de votre CMCAS.

activités
sociales
de l'énergie

Section œnologie

La Section œnologie pour 2023 vous permettra d'acquérir les connaissances complémentaires qui permettront de mettre en valeur vos préparations culinaires.

Trois cours de 2 h00 se dérouleront dans l'année.

Généralement ces cours ont lieu le jeudi et se déroulent salle Marcel PAUL à la Roche au Go de 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.

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

Rappel: Ces cours sont soumis aux règles de cotisations habituelles.

**Inscription: une semaine avant la date de cours
auprès du Secrétaire de la section Fred PRECIGOUT,
Tel: 0763237112 – Messagerie: papillon87@orange.fr**

Paiement:

Par chèque à l'ordre de la CMCAS de Limoges le jour du cours.

Thèmes retenus pour l'année 2023

- Le 2 février 2023 : Vins du Nord – Vins du Sud
- Le 16 mars 2023 : Les vins du Sud-Ouest
- Le 11 mai 2023 : Vins insolites

Un repas en commun a été prévu pour le jeudi 1^{er} juin.



CONTACTS POUR LES ACTIVITÉS, SECTIONS, COMMISSION et RÈGLES DE COTISATIONS 2023
CMCAS de Limoges - 15 rue Louis Armand - 87220 FEYTIAT - 05 55 48 44 48

SPORTS

Sports	Responsable Tél.	Lieu	Jours, Horaires, modalités d'inscriptions
BADMINTON	Michael COURTOIS 06 86 12 49 29 Alexandre PUCHE 06 42 98 99 27 Henri QUENEL 06 88 75 69 94	Gymnase Roche au Gô	Les lundis de 19 h à 22 h Les mercredis de 19 h à 22 h Les vendredis de 18 h 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	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 00 Gym Energétique douce (pas de licence) Jeudi de 17 h 30 à 18 h 30 Tonic + stretching Modalités d'accès aux activités* + licence spécifique + 30 € pour les bénéficiaires et 125 € pour les extérieurs (droit aux activités compris)
MOTO	Gérald GOUNON 06 08 64 98 65 Christophe GRADOWSKI 06 73 32 58 24		Tout au long de l'année selon actualités de la section Modalités d'accès aux activités*
MUSCULATION (voir info **)	Romain BRIONNET 06 49 78 26 94	Salle de muscultation 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	Gérard JENNER 07 87 31 64 15 Didier HÉRICOURT 06 42 37 21 94 Patrick GAY 06 75 22 87 67	Roche au Gô	L'activité est proposée tous les mercredi 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 Yves PLICAUD 06 37 26 63 84	Piscine du Lycée Léonard Limosin Limoges	Mercredi de 20 h 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 140 € pour les extérieurs (droit aux activités compris)
RANDONNÉE	Daniel LAGORCE 06 86 30 14 06	Lundi APM RDV à 14 h	Parution du calendrier mensuel dans les Coup 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	2 terrains sont accessibles sur place.	Roche au Gô	Lorsque le gymnase est libre (Voir planning sur place)

**** MUSCULATION**

Accès Interdit aux extérieurs - Cotisation spécifique de 20 €

L'accès de la salle de muscultation 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.

COMMISSIONS

JEUNESSE	Jérôme QUERIAUD 07 62 23 95 01	Selon activités	Les activités identifiées dans le Coup d'Œil
PENSIONNÉS	Camille PRINCE 06 47 74 46 70	Selon activités	Les activités identifiées dans le Coup d'Œil
JEUNE	Erwan BOISSEUIL 06 74 76 49 56	Selon activités	Les activités identifiées dans le Coup d'Œil

ARTS ET CULTURE

BIBLIOTHÈQUE	Marilyne FOURNIAUD Contact au 06 72 07 77 25	Bibliothèque de la CMCAS	Tous les mardis de 15 h à 19 h 30 + Accès en libre service toute la semaine Selon horaire d'ouverture de la CMCAS.
ARTS CREATIFS	Nicole PENICHOUX 06 28 29 26 50 Cécile REBEYROLE bernardcecile24@gmail.com	Le Génétie	Tous les 15 jours les jeudis de 15 h à 17 h (hors vacances scolaires) • Les bénéficiaires : accès aux activités + 30 € participation au cours + achat de fournitures (à voir avec la responsable) • Les extérieurs : accès aux activités + 103 € participation au cours + achat de fournitures (à voir avec la responsable)
Cuisine GASTRONOMIQUE Œnologie	Maryse THOMASSON 06 88 77 42 13 Bertrand CLEMENT 07 82 08 35 27 Frédéric PRECIGOUT 07 63 23 71 12	Salle Marcel Paul la Roche au Go Selon programme	A partir de 17 h 30 Modalités d'accès aux activités * + coût de l'activité (info Coup d'Œil) Voir Coup d'Œil
INFORMATIQUE	Eric FOURNIAUD 06 85 85 33 20 eric.fourniaud@wanadoo.fr Modalités d'accès aux activités*	Bibliothèque de la CMCAS Feytiat	Initiation, perfectionnement, dépannage Les mardis 14 h 30 à 19 h 30 sur rendez-vous (créneau de 2 h) avec 4 personnes maximum : réservation par mail
PEINTURE	Colette VAUZELLE 06 83 49 02 41	Le Génétie	Tous les jeudis de 18 h à 20 h Modalités d'accès aux activités*

PLEIN AIR

PÊCHE	Jean-Marie CHARTIER 06 86 65 40 43 Ouverture d'avril à novembre Libre service	Étang CMCAS des Prades	Modalités d'accès aux activités* + 20 € cotisation spéciale Sinon 1^{er} accès 5 €, 2^e accès 5 €, 3^e accès 5 € et 4^e accès 5 €, après l'accès à l'année est ouvert
BALL TRAP	Richard VINOURE 06 48 25 23 42	Saint-Jouvent	Toutes les informations sur le Coup d'Œil Modalités d'accès aux activités*
CHASSE	Pascal PLAS 06 69 42 61 48	Info Coup d'Œil	

* MODALITÉS D'ACCÈS AUX ACTIVITÉS

Tarifcation 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 cours.

L'ACCÈS AUX ACTIVITÉS POUR LES EXTÉRIEURS

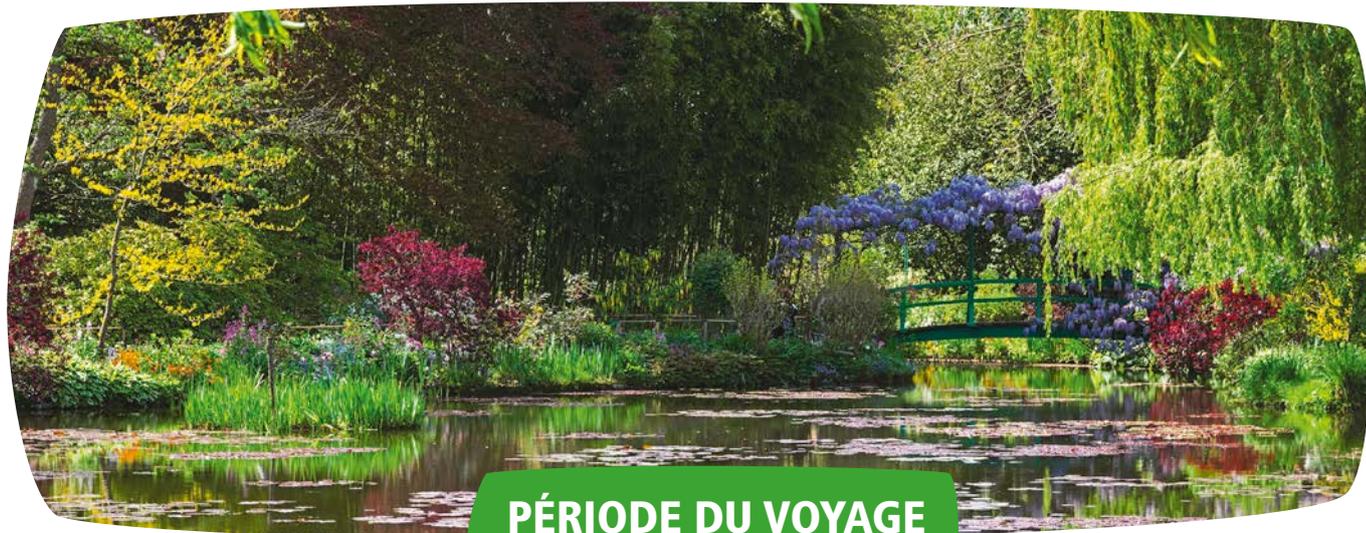
Sont considérés comme extérieurs toutes personnes autres que les agents (OD), leur conjoint et les enfants à charge jusqu'au 26^e anniversaire (AD).

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 €.

Escapade en Normandie



PÉRIODE DU VOYAGE
du 12 au 14 mai 2023

49 places disponibles

Escapade en Normandie

3 Jours / 2 Nuits

PROGRAMME

Départ de Limoges.

Les horaires de départ vous seront communiqués ultérieurement.

- **1^{er} jour:** Départ matinal en direction de l'Aigle. Déjeuner puis visite guidée de la manufacture Bohin le seul fabricant d'aiguilles et d'épingles en France. Découverte de l'exposition temporaire: les arts textiles comme vous ne les avez jamais vus, ni même imaginés. Dîner et hébergement à Evreux.
- **2^e jour:** Journée à Giverny. Arrêt photo au vieux moulin de Vernon. Visite du musée des impressionnistes et les jardins du musée. Déjeuner. Visite de la maison et des jardins de Claude Monet où il a vécu pendant 43 ans. Ballade à pied dans Giverny. Dîner et hébergement à Dreux.
- **3^e jour:** Visite guidée du magnifique Château de Maintenon situé au cœur de la vallée de l'Eure qui fut la demeure de Madame de Maintenon, épouse secrète du roi Louis XIV. Découverte du parc dessiné par Le Nôtre. L'aqueduc, ouvrage commandé par LOUIS XIV pour amener les eaux de l'Eure aux fontaines de Versailles, pour que ces dernières fonctionnent jour et nuit. Déjeuner et retour.

Inscription avant le 15 février 2023

TARIFS

NOTRE PRIX COMPREND

- Le transport
- L'hébergement en pension complète
- Les visites avec un guide accompagnateur

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS

- Le supplément chambre individuelle (+ 67 €)
- Les boissons et dépenses d'ordre personnel

49 pers.
AD/OD
230 €

49 pers.
Ext.
311 €

45 pers.
AD/OD
235 €

45 pers.
Ext.
313 €

40 pers.
AD/OD
244 €

40 pers.
Ext.
325 €



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



Partenariats & Tarifs préférentiels 2023

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

Précommandez vos places à tarifs préférentiels avant le 30 juin 2023



Réouverture le 9 avril 2023

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 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
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 juin 2023 »



Les randonnées

Dates	Communes	Nom du circuit	Longueur (km)	Dénivelé	RDV et départ sur place à 14 h sur les lieux ci-dessous
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	135 m	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	96 m	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	130 m	Parking salle polyvalente
27/02/2023	CHEISSOUX	Sentier Chapelles et charbonnières	10	101 m	Parking de l'Église
06/03/2023 à 9 heures	SAINT-GENEST-SUR-ROSELLE	Bords de la Briance	10	106 m	Parking Étang Communal
13/03/2023	ISLE	Le Génétie	9		Parking CCAS le Génétie
20/03/2023	FEYTIAT	Étang de Chatenet	8	145 m	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	115 m	Parking Place de la Lanterne des Morts
11/04/2023 Mardi à 13 h 30	LES CARS -	Circuit du dolmen de la Goupillière	10	70 m	Parking de la Mairie
17/04/2023	SAINT-BRICE-SUR-VIENNE	Circuit Bois et Villages	10	72 m	Parking du Stade de Chambéry
24/04/2023	NEXON	Sentier des Étangs et promenade des Pêcheurs	10	46 m	Parking Étang de La Lande

Activités passées

Week-end bien être du 15 octobre

Au cours de cette journée, les participants ont pu découvrir une initiation à quelques pratiques de bien être telles que, la luxopuncture, les massages ayurvédiques, le shiatsu, TMSSE, le Reiki Lahotchi ainsi que le Reiki Usui, la relaxation sonore, le Qi Gong et la méditation.

Un moment de convivialité autour d'un repas végétarien a ponctué cette journée.

Un grand merci à tous les bénévoles, Carine, Anaïs, Claire, Agnès, Audrey, Valérie, Christine.

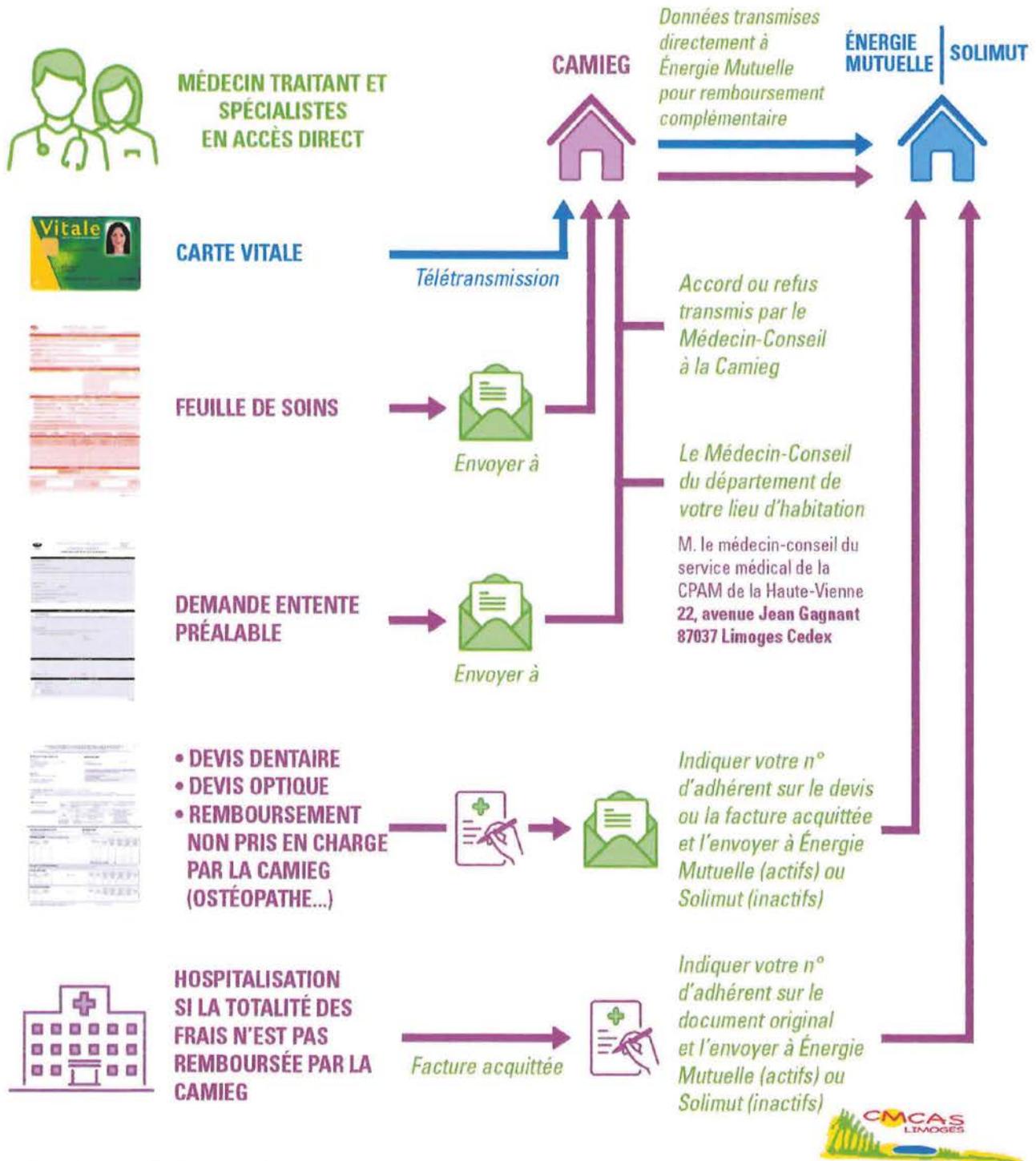
Quelques avis des participants :

« Journée riche en découvertes (activités de bien être, contact de personnes qualifiées) »

« À renouveler, »... « Journée agréable et bonne découverte »...



LE CIRCUIT DE VOS FEUILLES DE SOINS



INFORMATIONS



CAMIEG
92011 NANTERRE CEDEX
☎ 08 06 06 93 33



Energie Mutuelle
47 rue Gadot 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



Escapade en Normandie 2023

A retourner à l'accueil de votre CMCAS Limoges

Versement d'un acompte par personne :

Inscrits :

OD

Nom-Prénom :

AD Conjoint

Nom-Prénom :

Extérieurs

Nom-Prénom :

Nombre total des inscrits OD/AD : € x = €

Extérieurs : € x = €

Supplément chambre individuelle : € x = €

TOTAL = €

Versement d'un acompte par personne :

de 130 € à l'inscription, solde le 7 avril en fonction du nombre d'inscrits.

Personne(s) à contacter en cas d'urgence

Nom - Prénom : Nom - Prénom :

Lien de parenté : Lien de parenté :

Tél. : Tél. :

Inscriptions auprès de la CMCAS avant Inscription avant le 15 février 2023.



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	- 03/01/23 - 07/02/23 - 07/03/23
Plateau du Roussillon	Bimensuelle	1 ^{er} et 3 ^e Mardi	14 h à 16 h	- 03/01 et 17/01/23 - 07/02 et 21/02/23 - 07/03 et 21/03/23
Agence de Saint-Junien	Mensuelle	2 ^e Mardi	8 h à 9 h 30	- 10/01/23 - 14/02/23 - 14/03/23
Agence de Saint-Yrieix	Mensuelle	3 ^e Mardi	8 h à 9 h 30	- 17/01/23 - 21/02/23 - 21/03/23
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	- 09/01/23 de 13 h 30 à 15 h 30 - 24/01/23 de 8 h 30 à 10 h 30 - 06/02/23 de 13 h 30 à 15 h 30 - 28/02/23 de 8 h 30 à 10 h 30 - 06/03/23 de 13 h 30 à 15 h 30 - 28/03/23 de 8 h 30 à 10 h 30
ENEDIS ESTER 8 rue Théophile Gramme Limoges	Bimensuelle	2 ^e et 4 ^e Jeudi	14 h à 16 h	- 12/01 et 26/01/23 - 09/02 et 28/02/23 - 09/03 et 28/03/23
GRDF ESTER 3 rue Théophile Gramme - Limoges	Bimensuelle	2 ^e et 4 ^e Jeudi	16 h à 17 h	- 12/01 et 26/01/23 - 09/02 et 28/02/23 - 09/03 et 28/03/23
Exploitation Électricité Limoges Les Vergnes de Crochat Limoges	Mensuelle		7 h 45 à 9 h 30	- 31/01/23 - 23/02/23 - 30/03/23
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
Agence de CHÂTEAUNEUF	4 fois par an	Février - juin Septembre - Novembre	Jeudi de 11 h à 12 h	Contactez votre CMCAS

Compte tenu du contexte sanitaire, avant tous déplacements sur les points de proximité, veuillez appeler la CMCAS au 0555 48 44 48.



FESTIVAL D'ÉNERGIES

SOULAC 27 & 28 MAI 2023



FIERS DE NOTRE PASSÉ
AUTEURS DE NOTRE AVENIR

  #festivaldenergies

 comité
cmcas

 CCAS

activités
sociales
de l'énergie