

Activ' Action ^{#25}

Journal des Activités Sociales de la CMCAS Basse-Normandie

Janvier/Février 2024 • basse-normandie.cmcas.com

2024

UNE BELLE ANNÉE

À VOUS



Sommaire

INSTANCE

Nouvelle grille tarifaire 2024	p.04
Relevé décision du Conseil d'Administration	p. 06
Le budget 2024 de la CMCAS	p. 07
Zoom sur la Commission Culture Loisirs Jeunesse et Sports	p. 08
Kid's Moto Vente d'une mini moto	p. 09
Qui travaille dans les Activités Sociales	p. 10

ACTUALITÉS

Oscar, offre de services pour accompagner les retraités	p. 12
Les activités sociales ce ne sont pas que des vacances	p. 14
Mettre à jour votre attestation Activ	p. 16
Aide aux bénéficiaires ayant un coefficient social < 1000	p. 17
Aide humanitaire Tapama	p. 18
Rencontre avec le Wild Trail Flamanville	p.20
Octobre Rose	p. 21

SANTÉ

Les arnaques en ligne	p. 22
Electriciens Sans Frontières, CODEGAZ	p. 24

PORTRAIT

Rencontre avec Michel CANU	p. 26
----------------------------	-------

JEUNESSE

Appel aux convoyeurs	p. 28
Défie tes parents	p. 29

ÇA S'EST PASSÉ CHEZ NOUS

Vacances dans les années 50	p. 30
Escapade gourmande en Piémont	p. 31
Quai des bulles	p. 32
Repas des pensionnés	p. 34
Les Arbres de Noël	p. 36

ACTIVITÉS

Agenda 2023	p.38
Activités détaillées	p.42

EXPRESSIONS SYNDICALES

	p.45
--	------

Permanences pros Points de Proximité

→ Orne (Seules les permanences d'Alençon sont maintenues pendant les vacances scolaires)

• **Alençon** : Tous les mercredis matin de 8h00 à 12h00.

• **Flers** : Le jeudi de 8h30 à 12h00 -
Les 11/01, 25/01; 8/02, 22/02; 21/03; 4/04,
18/04; 16/05, 30/05; 13/06, 27/06.

• **Argentan** : Le jeudi de 13h50 à 17h00 -
Les 11/01; 8/02; 21/03; 18/04; 13/06.

• **Mortagne** : Le mardi de 13h45 à 17h00 -
Les 9/01; 6/02; 19/03; 16/04; 14/05; 11/06.

• **L'Aigle** : Le mardi de 8h15 à 12h15 -
Les 9/01; 6/02; 19/03; 16/04; 14/05; 11/06

→ **Manche**

• **CMCAS Cherbourg** : Du lundi au jeudi de 8h30 à 12h.

• **FLA 3** : Tous les jeudis de 9h à 12h

• **FLA 1/2** : Tous les jeudis de 13h30 à 16h30.

• **Maison des Pieux** : Les 1^{er} vendredis de chaque mois de 8h30 à 12h.

• **Avranches** : Le mardi de 9h à 12h -
Les 16/01; 20/02; 19/03; 16/4; 21/05;
18/06; 17/09; 15/10; 19/11; 17/12.

• **Saint Lô** : Le mardi de 13h30h à 16h -
Les 16/01; 20/02; 19/03; 16/04; 21/05;
18/06; 17/09; 15/10; 19/11; 17/12.

Permanences élus dans vos SLVie

→ **Flamanville 1-2** : Tous les matins

→ **Flamanville 3** : Tous les mardis matin

→ **Maison des Pieux** : Le 1^{er} vendredi de chaque mois (hors vacances scolaires).

→ **ENEDIS à Equeurdreville** : 2 jeudis par mois de 9h à 11h (planning affiché sur la porte de la SLVie).

→ **SLVie 3 Saint-Lô** : (Zone de la Chevalerie).
Les mardis de 8h à 12h (hors vacances scolaires). Les 30/01, 12/03, 2/04, 14/05, 04/06, 10/09, 2/10, 5/11.

→ **SLVie 4 Avranches** : 5 rue du Général Ruel
Les mardis de 9h à 12h. Les 9/01, 16/01, 6/02, 20/02, 12/03, 19/03, 2/04, 16/04, 7/05, 21/05, 4/06, 18/06, 3/09, 17/09, 1/10, 15/10, 5/11, 19/11, 3/12, 17/12 .

→ Les permanences des élus de l'Orne vous seront communiquées ultérieurement.

Pour toute information, un numéro :
09 69 36 89 72

Et notre site internet :
basse-normandie.
cmcas.com

Mot de la Présidente



Catherine Melet

L'année qui s'achève marquera l'histoire sociale de notre pays, La Macronie et le grand patronat auront réussi à imposer des reculs sociaux sans précédent, au premier rang desquels, un report de l'âge de retraite à 64 ans et une augmentation du nombre de trimestres cotisés pour bénéficier d'une retraite à taux plein. Pour parvenir à leurs fins ils auront utilisé tous les artifices en tordant tous les textes de la république dont le fameux 49.3 qui permet de faire passer la régression sociale sans vote du parlement, et ceci malgré une mobilisation exceptionnelle lors des 13 grandes journées d'action de l'intersyndicale. Sans doute les organisations syndicales devront elles tirer des enseignements de ces luttes.

Pour gagner et ne pas perdre, la mobilisation et la grève sont des impératifs et les énergéticiens ont pris leur place dans ce combat, comme le prouvent les augmentations du SNB et du NR obtenus pour tous, en début d'année.

Chacun, dans son âme et conscience devra faire le bilan de sa propre participation à l'action collective et ne pas se reposer sur les seules organisations syndicales, trop de salariés regardent le train de l'histoire passer en attendant passivement le résultat des mobilisations. Les activités sociales, au cœur de notre engagement, souffrent des mêmes symptômes : chacun peut et doit y prendre sa place.

La protection sociale dans la tourmente, le gouvernement vient de faire adopter le budget de la sécurité sociale, par 49.3 avec

comme objectif une baisse des dépenses de santé, déremboursement, recul des prises en charge...

Les difficultés pour se soigner ne font que s'accroître, avoir rendez-vous chez un médecin, un spécialiste devient le parcours du combattant, hier, leader européen de l'accès aux soins pour sa population, aujourd'hui au pays d'Ambroise Croizat fondateur de la SECU, nous sommes devenus les derniers de la classe. Voilà le bilan des politiques d'austérité de ces 30 dernières années

A quelques encablure de mon départ en retraite, après de nombreuses années comme militante syndicale, élue représentante du personnel et présidente de votre CMCAS, une page se tourne pour moi je quitterai ce poste Oh combien exigeant et à la fois enrichissant, je cède cette lourde responsabilité à quelqu'un de plus jeune qui saura faire évoluer l'activité sociale au service de tous, Geffroy Gombert.

Catherine MELET

Journal d'informations des Électriciens et Gaziers
basse-normandie.cmcas.com

Directrice de la publication
Catherine Melet

Responsable Communication du journal
Commission Communication

Conception et réalisation
CCAS Communication Plaque Grand Ouest
Graine Graphique

Impression



Nouvelle grille tarifaire 2024 de participation aux activités

A partir de janvier 2024, une nouvelle grille de tarification est mise en place pour les activités avec une participation plus importante de la CMCAS et de nouvelles plages tarifaires.

En 2022 et en 2023, notre pays a connu une forte inflation et une augmentation considérable des prix des produits alimentaires, partiellement compensées par les mesures salariales obtenues par le rapport de force dans les entreprises des Industries Electrique et Gazière.

Pour autant, le pouvoir d'achat des salariés et des pensionnés des IEG a fortement baissé ces dernières années, et nous avons tous dû faire des renoncements, en particulier concernant les activités de loisirs, sportives et culturelles.

Vos élus de la CMCAS Basse Normandie ne pouvaient pas rester sans agir face à cette baisse continue de votre pouvoir d'achat ni vous voir renoncer aux activités de loisirs auxquelles vous avez droit.

C'est pourquoi une expérimentation de nouvelle tarification des activités culturelles, sportives et de loisirs proposées par la CMCAS Basse Normandie et ses cinq SLVie sera lancée à partir du 1er janvier 2024, au travers d'une nouvelle grille de tarifs des activités.

Une participation (beaucoup) plus importante de la part de votre CMCAS :

La grille de tarification actuelle prévoit une participation moyenne de la CMCAS de 29%, répartie du tarif T1 (60% de participation) au T8 (10% de participation).

En 2024, nous augmentons la participation de votre CMCAS à 43% en moyenne, du T1 (65% de participation des Activités Sociales) au T10 (16% de participation).

La création de nouvelles plages de tarification :

Adieu les 8 plages de tarification et le coefficient maximum de 27.000€, la nouvelle grille proposera 10 plages, couvrant les coefficients sociaux jusqu'à 42.000€.

L'objectif est double : Réduire sensiblement les tarifs des activités pour toutes les plages tout en proposant également des activités à tarif attractif aux familles qui sont aujourd'hui au « haut de la grille ».

→ Voici un avant / après avec un exemple d'activité à 150€, avant le 1er janvier 2024 :

Plage	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8
Coefficient social	< 10000	de 10001 à 12499	de 12500 à 14499	de 14500 à 16999	de 17000 à 20499	de 20500 à 24999	de 25000 à 26999	> 27000
Participation CMCAS	60 %	42 %	34 %	26 %	21 %	17 %	13 %	10 %
Tarif Activité	60 €	87 €	99 €	111 €	119 €	125 €	131 €	135 €

→ A partir du 1er janvier 2024 :

Plage	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10
Coefficient social	< 11500	de 11501 à 15313	de 15314 à 19125	de 19126 à 22938	de 22939 à 26750	de 26751 à 30563	de 30564 à 34375	de 34376 à 38188	de 38189 à 42000	> 42000
Participation CMCAS	65 %	60 %	54 %	49 %	43 %	38 %	32 %	27 %	21 %	16 %
Tarif Activité	53 €	61 €	69 €	77 €	86 €	94 €	102 €	110 €	119 €	127 €

→ Quelques exemples concrets :

Rappel :
Coefficient Social = Revenu fiscal de référence / nbre de parts

Laurent est agent des IEG, sa compagne ne travaille pas et ils n'ont pas d'enfant. Leur revenu fiscal de référence est de 26.700€. Leur coefficient social est de 13350.

Jusqu'au 31 décembre 2023

Tarification T3 : prise en charge par la CMCAS de 34% du tarif de leurs activités

A partir du 1er janvier 2024

Tarification T2 : prise en charge de 60% du tarif de leurs activités

Jusqu'en 2023, un week-end au ski au coût unitaire de 310€ leur coûtait 205€ par personne. A partir de 2024, ils ne paieront plus que 124€ par personne !

Sylvain et Nathalie sont mariés, tous deux agents des IEG et ont 3 enfants à charge. Le revenu fiscal de référence de leur foyer est de 83.200€. Leur coefficient social est de 20800.

Jusqu'au 31 décembre 2023

Tarification T6 : prise en charge de 17% du tarif des activités de leur famille

A partir du 1er janvier 2024

Tarification T4 : prise en charge de 49% du tarif des activités de leur famille

En 2023, un voyage d'une semaine à l'étranger d'une valeur de 1050€ leur coûtait 872€ par personne, à partir de 2024, ce coût descendra à 536€ par personne.

Paul est un jeune ingénieur qui vient d'entrer dans les IEG, il vit seul, sans enfant à charge. Son revenu fiscal de référence est de 41.600€.

Son coefficient social est de 41600.

Jusqu'au 31 décembre 2023

Tarification maximale T8 : prise en charge de 10% du tarif de ses activités

A partir du 1er janvier 2024

Tarification T9 : prise en charge de 21% du tarif de ses activités

En 2023, un stage de découverte du parachutisme ascensionnel d'un coût initial de 400€ lui coûtait 360€. En 2024, il ne paiera plus que 316€ !

Relevé de décision du Conseil d'Administration

Le dernier Conseil d'Administration de la CMCAS Basse Normandie de 2023 s'est tenu le 7 décembre.

Un dernier CA à l'image de l'année passée, puisque seules trois organisations syndicales (CGT, CFDT et FO) y ont participé, les cinq administrateurs CFE-CGC ayant, à nouveau, brillé par leur absence.

Rappelons que chaque administrateur de la CMCAS bénéficie de 13 jours de détachement par an pour travailler les dossiers et assister aux Conseils d'Administration...

Les sujets ne manquaient pourtant pas, puisqu'outre la validation du budget 2024 (voir en page suivante), les administrateurs ont eu à se positionner sur des nombreux sujets, en voici quelques-uns :

- Validation du PV du CA du 19 octobre 2023 et du relevé de décisions du bureau du 16 novembre 2023, tous deux validés à l'unanimité (13 voix pour, CGT/CFDT/FO).

- Bureau de la Slvie Nord Cotentin :

Remplacement de Geoffroy Gombert par Nicolas Chaperon, adopté à l'unanimité (13 voix pour, CGT/CFDT/FO).

- CA de la CMCAS Basse Normandie :

Remplacement de Hélène Sevin par Thomas Sanson pour la délégation CFE-CGC, adopté à l'unanimité (13 voix pour, CGT/CFDT/FO).

Les administrateurs de la CMCAS Basse Normandie souhaitent la bienvenue à Nicolas et Thomas dans leurs nouvelles fonctions.

- Aides santé solidarité : Une première aide d'urgence a été adoptée à la majorité (11 voix pour, CGT/CFDT,

2 abstentions FO) et une seconde concernant le remboursement d'un reste à charge médical est adoptée à l'unanimité (13 voix pour, CGT/CFDT/FO).

- Au vu de l'augmentation des prix du carburant en 2023, une fiche projet budget complémentaire est adoptée à l'unanimité (13 voix pour, CGT/CFDT/FO) pour l'ajout de 600€ de budget carburant par véhicule de la CMCAS (soit un total de 2400€), afin que les lignes budgétaires correspondantes ne soient pas déficitaires en fin d'année.

Prochain Conseil d'Administration le 25 janvier 2024 pour la mise en place du nouveau bureau de la CMCAS Basse Normandie.



Le budget 2024 de la CMCAS Basse Normandie

Le budget de besoin 2024, c'est-à-dire la somme de toutes les fiches « projet-budget » émises par les SLVie et les commissions pour l'année prochaine, s'élève à 422395 euros.

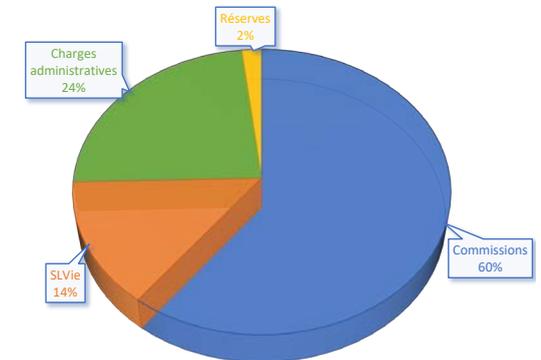
La dotation budgétaire à venir étant de 354 178€, le conseil d'administration a fait le choix d'écarter très peu d'activités (pour 875€) et de financer l'excédent avec les réserves des années précédentes, réserves constituées essentiellement par les activités annulées durant la crise du COVID.

Cette décision est cohérente avec les échanges tenus lors de l'Assemblée Générale de la CMCAS de juin dernier, durant laquelle il avait été acté que ces réserves doivent revenir aux bénéficiaires de la Basse Normandie par l'augmentation de la participation financière de la CMCAS (voir article sur la nouvelle grille tarifaire en page 4,5) et du nombre d'activités proposées.

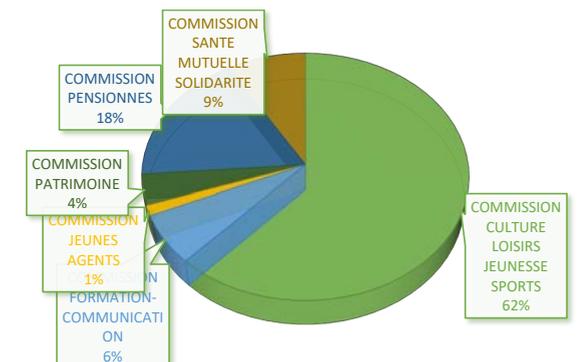
Le budget primitif de la CMCAS Basse Normandie pour 2024 est donc de 354178€ (dont environ 8000€ de « réserves pour projets »), auxquels viendront s'ajouter un peu plus de 69000€ de budget complémentaire pour financer les activités complémentaires.

Il est important de noter que le montant alloué aux charges administratives de la CMCAS (99799.06€) est conforme aux recommandations du Comité de Coordination et n'a pas été augmenté par rapport à 2023, malgré une forte augmentation de certains coûts (loyers, factures d'énergie, affranchissements et carburant en particulier).

L'effort d'économie et de sobriété engagé depuis plusieurs années par les professionnels et élus de la CMCAS est donc poursuivi de façon efficace, même si ces effets sur le budget sont malheureusement atténués par une inflation de près de 6% ...



Répartition du budget des Commissions :



Zoom sur la Commission Culture Loisirs Jeunesse et Sports

Derrière ce nom à rallonge, nous retrouvons l'une des plus importantes commissions de notre CMCAS, tant par l'étendue de ses missions que par son budget.

Ses attributions sont aussi vastes que son nom est long et ses membres doivent statuer sur des sujets aussi différents que le choix des voyages, les décisions de partenariat, la formation des convoyeurs, les conventions avec les clubs sportifs, la mise en place du spectacle et des cadeaux pour l'Arbre de Noël, les activités culturelles, sportives et ludiques...

Reflète des valeurs de la CMCAS, la commission s'engage à proposer des activités adaptées à l'ensemble des bénéficiaires, elle a pour ambition de donner une dimension culturelle à nos activités et de faciliter l'accès de tous à toutes formes de culture.

Pour l'incitation des jeunes à la culture elle s'engage dans le Festival du Livre de Cherbourg, Quai des Bulles, l'école des Loisirs...

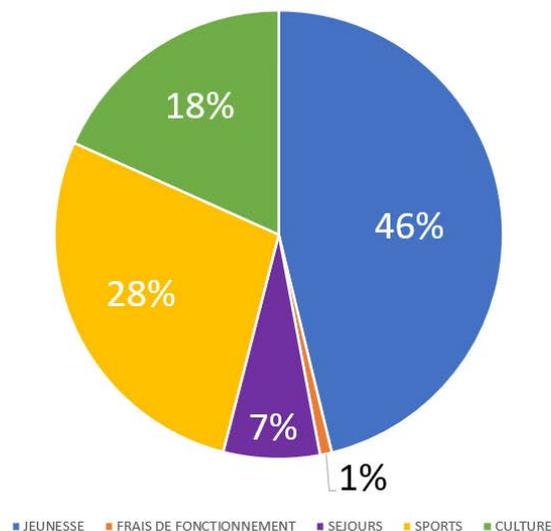
Elle développe des partenariats avec des structures sportives

ou culturelles locales, elle organise des challenges sportifs ouverts aux autres CMCAS, elle veille à ce que les initiatives dans le domaine physique et sportif soient accompagnées par des découvertes culturelles.

Avec de tels enjeux, vous comprendrez que la commission CLJS (pour faire plus simple) est celle qui bénéficie du budget le plus important attribué par le Conseil d'Administration.

L'an prochain sont prévus, pêle-mêle, un voyage familial à Chypre, une semaine et un week-end neige, de nouveaux partenariats culturels et des activités « nature » pour les plus jeunes, vous trouverez ci-dessous le camembert 2023 concernant ses ressources budgétaires et vous aurez connaissance de la part 2024 votée lors du Conseil d'Administration du 7 décembre en page 7.

Répartition du budget 2023 de la CLJS



Kid's Motos Vente d'une mini moto HONDA XR 70R année 2000

La CMCAS BASSE NORMANDIE met en vente une mini moto utilisée par le club Kid's Motos. Vente en l'état, la CMCAS décline toute responsabilité.

Prix de base : 900 €

Modalités :

La vente se fera sous pli fermé (offre de prix et coordonnées) à retourner à la CMCAS BASSE NORMANDIE – Impasse Piedagnel-50100 CHERBOURG EN COTENTIN **le 28 février au plus tard.**

L'ouverture des enveloppes se fera le 29 février à 10 heures à la CMCAS à Cherbourg. La personne ayant formulé l'offre la mieux-disante sera contactée très rapidement.

Vous trouverez toutes les caractéristiques techniques du véhicule en scannant le QR Code ci-dessous.



Qui travaille dans les Activités Sociales ?

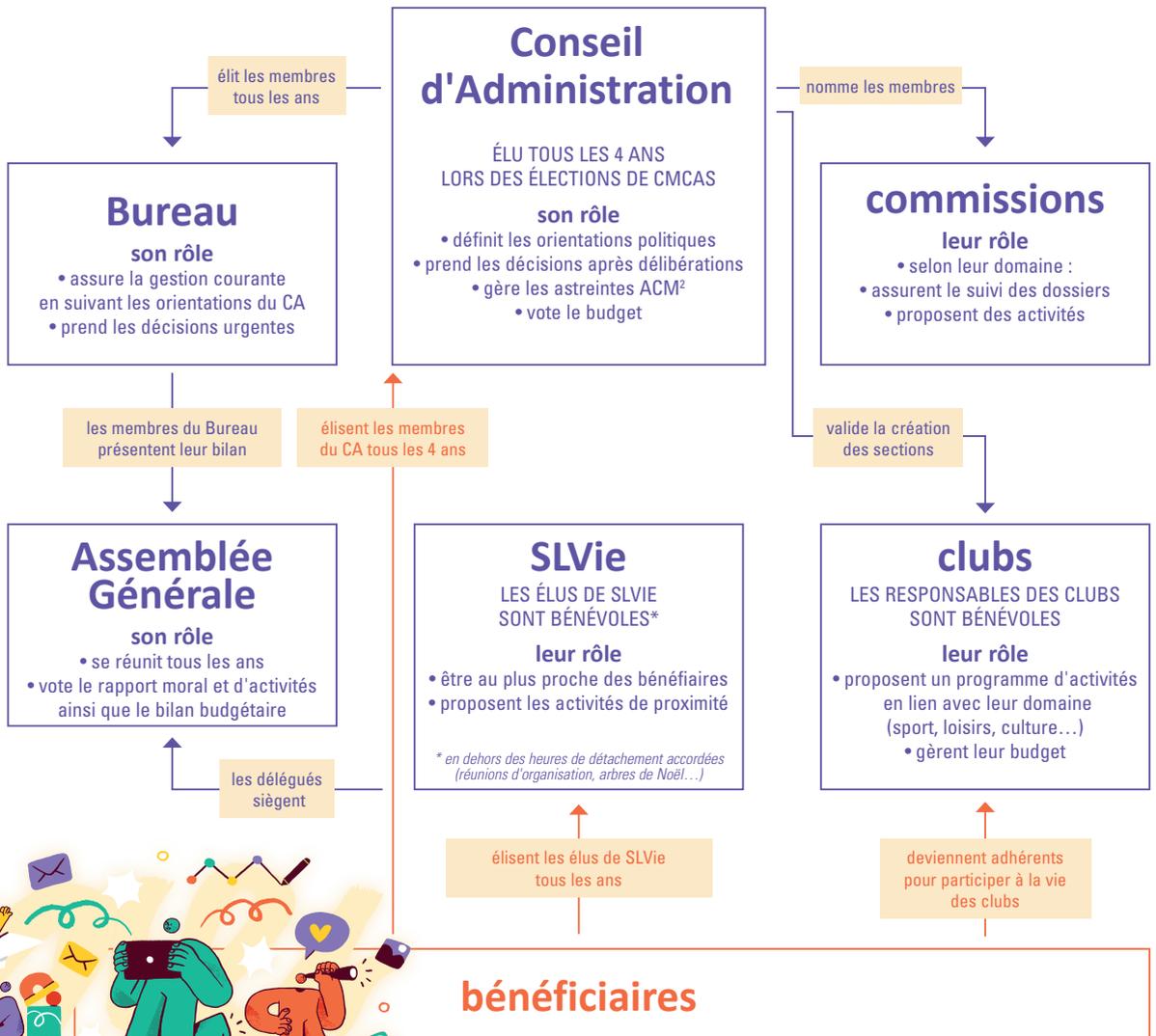
Tout d'abord, ce sont les élus syndicaux qui entérinent les orientations politiques. Mais il n'y a pas que des élus dans les Activités Sociales. Grâce à leur expérience, les professionnels mettent en œuvre les activités et projets décidés. Ces professionnels, ce sont majoritairement des agents, comme vous !



côté "élus"

côté "pros"

LES HEURES DE DÉTACHEMENT, ET DONC LA DISPONIBILITÉ DES ÉLU-E-S, DÉPENDENT DES ENTREPRISES. CE SONT LES **MOYENS BÉNÉVOLES**.





ACTUALITÉS

Retrouvez un tableau récapitulatif du Plan OSCAR sur <https://basse-normandie.cmcas.com/>

OSCAR, offre de services coordonnés pour l'accompagnement de la retraite

Le nouveau dispositif nommé OSCAR, imposé par la CNAV¹, remplacera progressivement le PAP² à compter du 1er avril 2024. Cette nouvelle offre de services est structurée autour des enjeux de la prévention, l'accompagnement et la coordination.



© D.R.

Quelques rappels sur le PAP

Il s'agit d'un dispositif d'aide financière dont le but est de favoriser le maintien à domicile. Il comporte l'aide à domicile, le portage de repas, l'aide au transport, au jardinage... Il est accordé suite à l'évaluation des besoins du bénéficiaire retraité en fonction du GIR₃ avec un taux de prise en charge qui varie en fonction des ressources. Ce plan est renouvelable.

Revenons à OSCAR

Ce nouveau dispositif d'aide en lien avec la prévention de la perte d'autonomie, déploie des actions et un accompagnement personnalisé auprès des bénéficiaires retraités, en fonction des

besoins estimés par la structure évaluatrice qui se déplacera à son domicile. Elle pourra proposer différentes prestations, des conseils de prévention et aider dans la recherche de prestataires d'aide au maintien à domicile.

Elle se basera sur un échange avec le bénéficiaire retraité et sur les 2 grilles d'évaluation qu'elle complètera avec lui : grille AGGIR₄ pour déterminer le degré d'autonomie de 1 à 6 (6 étant le plus autonome) et la grille FRAGIRE₅ afin de situer le niveau de fragilité et déterminer les situations à risque.

Comme pour le PAP, le plan OSCAR concernera :

- les bénéficiaires OD pensionnés

des IEG et les AD conjoints à charge de + de 55 ans

- les pensionnés en reversion en cas de refus de leur caisse (A vérifier)
- relevant du GIR 5 et 6 et ayant besoin d'une aide ponctuelle pour les activités domestiques. (Comme avec le PAP, les bénéficiaires relevant du GIR 1 à 4 seront orientés vers le Conseil Départemental pour faire une demande d'APA₆).

- 1 Caisse nationale d'assurance vieillesse
- 2 plan d'actions personnalisés
- 3 groupe iso-ressource
- 4 autonomie gérontologie groupe iso-ressource
- 5 Fragilité des Retraités
- 6 Allocation Personnalisée d'Autonomie

Les prestations

Comme pour les PAP, c'est l'évaluation qui permettra de déterminer les besoins et donc servir à préconiser les services à mettre en place pour le bénéficiaire retraité. Cela permettra d'établir le plan pouvant inclure des heures d'accompagnement et de prévention, avec une répartition différente du PAP.

Les 4 composantes d'OSCAR

- **Un Forfait Prévention**, pris en charge à 100% par la CCAS dans la limite de 300€/an. + **La Téléassistance**, composante supplémentaire, avec participation en fonction des ressources, dans la limite de 264€/an.
- **Des Heures d'accompagnement et de prévention à domicile**, prises en charge en fonction du taux de participation lié aux ressources.
- **Des programmes de prévention**, sans participation
- **Un forfait coordination**, si au moins 3 prestations différentes sont préconisées dans le plan d'aide.

Aides complémentaires

Dans certaines situations particulières, des aides complémentaires en lien avec OSCAR pourront être accordées, en remplacement de celles existant précédemment :

- **OSCAR autre régime** (pour les bénéficiaires relevant d'une autre caisse refusant d'accorder une aide) : Max 84h/an (7h/mois) d'heures d'accompagnement et de prévention à domicile
- **OSCAR autre régime Partiel** (pour les bénéficiaires relevant d'une autre caisse ayant un accord partiel) : Max 84h/an (7h/mois) d'heures d'accompagnement
- **OSCAR aides temporaires.**

Ex ARDH Aide au Retour à Domicile après Hospitalisation : besoin d'aide pour le quotidien après une hospitalisation.

Ex ASIR Aide aux Situations de Rupture : besoin d'aide suite à un changement important dans le quotidien lié au départ, au décès ou à l'entrée en maison de retraite du conjoint.

Dans les 2 situations : un forfait prévention de 200€ et 60 heures d'aide ménagère peuvent être accordées.

Une autre aide est maintenue à l'identique et change juste de nom :

- **OSCAR 3 mois :** accord provisoire de 3 mois dans l'attente d'une APA (GIR 1 à 4) délivrée par le Département.

Information importante :

La téléassistance est désormais intégrée au dispositif OSCAR. Tout accord de prise en charge sera donc donné sur la base de l'évaluation des besoins réalisée au domicile du bénéficiaire retraité et uniquement pour les GIR 5 et 6.

Sans cette évaluation, il n'y aura pas de participation CCAS possible.

Les bénéficiaires en GIR 1 à 4 devront faire une demande d'APA auprès du Conseil Départemental, ou demander la révision de leur plan pour y intégrer la téléassistance pour ceux ayant déjà un accord APA.

Le parcours de votre demande



LE BÉNÉFICIAIRE

- fait sa demande à la CMCAS
- une visite à domicile est programmée par la structure évaluatrice



L'ÉVALUATEUR

- dresse la liste des besoins
- préconise un plan d'aide



LA CMCAS

- valide le plan d'aide définitif
- notifie la décision au bénéficiaire



LES PARTENAIRES

- se coordonnent et mettent en œuvre les prestations accordées dans le plan d'aides

Les Activités Sociales, ce ne sont pas que les vacances...

Jeunes

Des offres pour les enfants et jeunes de moins de 25 ans

- Des colos pendant toutes les vacances scolaires
- Des vacances en autonomie dès 18 ans
- Une participation aux frais de garde
- Un accompagnement pendant la scolarité
- Une aide pour le premier logement

Santé Social

Des aides pour le quotidiens

- Accompagner vos enfants de la naissance aux premiers pas d'adulte
- Simplifier le quotidien des personnes en situation de handicap et de leurs aidants

Culture et Loisirs

Des offres culturelles tout au long de l'année

- Une médiathèque numérique avec livres, films, documentaires ...
- Des billets à tarif réduit pour les concerts, les expositions, le cinéma, le théâtre ...
- Des activités culturelles près de chez vous ou pendant vos vacances
- L'accès à des festivals partout en France

Assurances, prévoyance et Prêt

Vous protéger et vous accompagner

- Assurer vos biens
- Protéger votre famille
- Des prêts pour réaliser vos projets
- Mon partenaire auto, de la recherche du véhicule jusqu'à l'assurance en passant par le financement

Activités physiques et sportives

Des offres sportives toute l'année

- Des billets à tarif réduit
- Des activités sportives près de chez vous
- Des rencontres sportives
- Des animations sportives pendant vos vacances

Restauration méridienne

Pour vos pauses déjeuner

- Des produits frais préparés sur place
- Des événements organisés tout au long de l'année

Le Guide 2024

La Solidarité prend de multiples formes au sein de nos Activités Sociales. L'Action Sanitaire et Sociale, la prévoyance, ainsi que les Assurances constituent des piliers essentiels de notre engagement envers vous.

Parcourez le nouveau Guide 2024 des aides sociales et retrouvez de manière exhaustive toutes les aides, les dispositifs et les assurances proposés par les Activités Sociales sur tout le territoire ! Elles s'inscrivent en complément des aides de la Branche dans le cadre des droits familiaux.



Les aides sociales

La CMCAS Basse Normandie propose également des aides spécifiques (Aide aux T1, aux activités sportives et culturelles ou liées à la pratique handisport) vous pouvez retrouver ces aides locales, toutes les informations utiles et les formulaires de demande sur le site de la CMCAS Basse Normandie.

Quelle conclusion en tirer ?

Votre vie évolue, et avec elle, vos besoins.

C'est pourquoi nos organismes vous accompagnent à chaque étape de votre parcours en fonction de votre situation familiale et/ou de votre coefficient social.

Dès votre embauche, tout au long de votre carrière et votre vie, vous devez tenir votre CMCAS informée de tout changement dans votre situation pour être sûr de bénéficier à tout moment des aides auxquelles vous avez droit !

**! Nouvel embauché,
je crée mon dossier**

Comment procéder à la mise à jour de votre attestation Activ sur ccas.fr ?

Qu'est-ce que le coefficient social et comment l'actualiser ?

Quelles informations mettre à jour et quand ?

Comment joindre un justificatif en ligne ?

Retrouvez toutes les réponses dans notre tutoriel interactif.



Association humanitaire Tapama

L'association a été créée en 1992, sur le terrain, par 2 expatriés français travaillant pour l'entreprise Énergie du Mali. Parmi eux, Jacqy PRUDOR, qui, après qu'EDF l'a mis à la disposition du Ministère des Affaires étrangères pour un projet de la Banque Mondiale, a été missionné au Mali où il rencontre Alain Bianchi (expatrié comme lui). Dans un village de brousse où une femme récupère de l'eau saumâtre dans un marigot pour sa famille, ils décident de payer le puisatier pour qu'il creuse un puits qu'ils cimenteront.!

En 2023, le puits est toujours là. L'équivalent de quelques centaines d'euros a permis à ces deux familles Peulhs de donner de l'eau potable à leurs enfants (1 enfant sur deux meurt à cause de la mauvaise eau), de se sédentariser, de créer un petit village, donc de scolariser les enfants, etc ... C'est cette rencontre qui sera à l'origine de l'Association Tapama.

Depuis, de nombreuses actions dans plusieurs villages, dont certaines au Pays Dogon, furent mises en place, principalement portées sur l'aide aux

femmes qui sont les principales actrices de la vie quotidienne. En effet, lorsqu'on soulage les tâches dures et chronophages de ces dernières, cela leur permet de se consacrer à l'éducation de leurs enfants mais aussi à d'autres tâches rémunératrices qui améliorent le quotidien tout en allégeant leur souffrance physique.

L'association met en avant la réalisation de projets selon les besoins définis par, pour et avec les bénéficiaires eux-mêmes (ça nous rappelle un peu quelque chose, non ?), l'association

ne se substitue pas aux acteurs sociaux locaux mais leur vient en aide via des améliorations comme la création d'un puits d'eau propre, un centre de santé, la fabrication sur place par des forgerons locaux de chariots de transport pour l'eau (ce qui dispense les femmes de la porter chaque jour sur leur tête pendant de longues distances), la fabrication d'un accès aisé au fleuve avec un escalier de 13m et un lavoir, ou la transformation d'une moto 3 roues en ambulance pour sauver des vies de femmes allant accoucher à de grandes distances...



Dernièrement (et vous pouvez le voir sur la chaîne You Tube de Tapama), c'est la livraison de pousse-pousse pour les femmes de Bandiagara, capitale du Pays Dogon, pour un accès plus rapide à l'eau qui permet aux femmes de se lever chaque jour à 6 heures... au lieu de 4 heures du matin !

L'association intervient majoritairement dans l'ouest du pays en raison de la menace djihadiste qui perdure coté Nord-Est, mais maintient ses activités

au Pays Dogon grâce à son antenne permanente de Tapama-Mali.

L'association intervient dans les écoles de la Grande Baie du Mt St Michel (de St Malo à Granville), et y collecte des livres et matériels de santé qui sont acheminés au Mali par conteneurs.

Comme toutes les associations, Tapama cherche des bénévoles et des locaux pour stocker les biens avant leur envoi au Mali. Si vous souhaitez vous engager

par du temps de bénévolat ou des dons en espèces, vous trouverez ci-dessous toutes les coordonnées de l'association, ainsi que celles du site et de la chaîne You Tube nouvellement créés.

www.tapama.org

Tel. 06 41 86 71 09

Contact : tapama@orange.fr

You Tube ONG Tapama



© D.R.

**TAPAMA ONG de la Baie du Mont Saint Michel
au MALI depuis 1992**

Tapama-France :

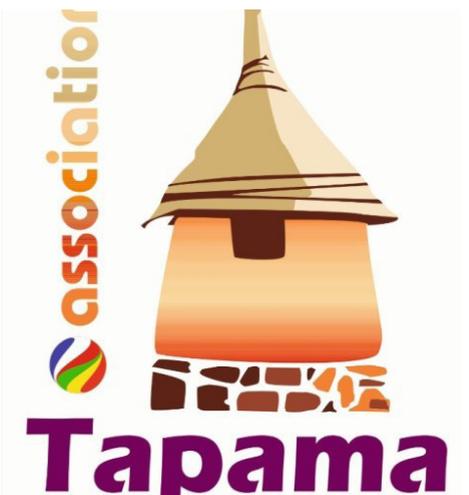
une équipe d'environ 80 à 100 adhérents, dont environ 20 bénévoles. Notre siège social est à Avranches.

Tapama-Mali :

l'antenne Tapama-Mali est constituée de 8 à 10 membres et personnalités.

Pour nous joindre

Association TAPAMA
BP213
50302 AVRANCHES CEDEX
Tel. 06 41 86 71 09



Rencontre avec le Wild Trail Flamanville

Vous êtes sur Flamanville 1,2 et 3 et vous hésitez encore ? RDV le jeudi midi car c'est le jour ou WTF fait en sorte de recevoir et s'adapter à tous les niveaux, alors ... foncez !

© D.R.



En cette fin de novembre 2023, rencontre avec 2 membres (David COTTEBRUNE & Rémi LEBARBIER) d'une jeune association: « Wild Trail Flamanville ».

Au départ, il y a 1 an, ils étaient 2 hommes et 2 femmes à vouloir rassembler un groupe pour courir ensemble. 1 an plus tard, de 4, ils sont passés à une soixantaine.

Cette section, composée très majoritairement de coureurs de Flamanville 1,2 et 3, se retrouve en semaine, 30 à 40 minutes lors de la pause méridienne.

Mais encore, ils courent le week-end, en soirée, sur le canton des Pieux.

Ses membres ont tous une envie de se dégourdir les jambes dans une bonne ambiance, leur devise : « sortir, souffrir, guérir ! »

En 2024, les perspectives en vue sont, de participer à des trails locaux, voire nationaux et si possible organiser un Trail, sur Flamanville.

Retrouvez les sur :

<http://wildtrailflamanville.free.fr/>

Prenez contact :

wildtrailflamanville@gmail.com



© D.R.

Octobre Rose La Cherbourgeoise & Les Elles de l'Orne

La Cherbourgeoise 1^{er} octobre 2023

Qui a dit qu'il pleuvait toujours à Cherbourg ?

Alors, si l'année dernière la course avait été annulée à cause d'une tempête tempétueuse, cette année c'est sous un ciel bleu et un soleil estival que les plus de 1000 participantes et participants se sont élancés, certains, pour une marche, d'autres pour une course ou pour un Zumbathon endiablé.

En raison des travaux à Cherbourg la



© D.R.

manifestation s'est tenue sur la plage de Collignon, une marée rose s'élançant dans les dunes avec la mer en fond...

Tout le monde était si emballé que les organisateurs envisagent de renouveler cette expérience l'an prochain !

Vous l'avez compris cette année encore la CMCAS s'est associée, sous l'égide d'octobre rose avec Cœur en Cancer pour porter une fière équipe de la CMCAS composée de plus de vingt marcheuses, coureuses, marcheurs et coureurs, conjoints et enfants !

Une équipe joyeuse, qui est repartie avec des petits cadeaux, des boissons, un grand sourire et surtout assez fiers, rassemblés près du stand des Activités Sociales, que leur CMCAS les incite à participer à cette campagne.

Il faut préciser que chaque euro payé pour les inscriptions par les bénéficiaires a été abondé par la CMCAS et ce sont en tout plus de 200 € qui ont été versés à l'association Cœur et Cancer grâce à votre participation, montant à battre l'année prochaine ?



© D.R.

Les Elles de l'Orne 8 octobre 2023

Le 8 octobre se tenait à Alençon la course les « Elles de l'Orne » qui, grâce à la participation de nos bénéficiaires a permis de verser plus de 100 € à la Ligue contre le cancer.



© D.R.

Les Arnaques en ligne : soyez vigilants !

La DGCCRF évalue à 1 million le nombre de personnes abusées chaque année par ces arnaques en ligne, ce qui correspond à 150 millions d'euros facturés indûment. L'utilisateur doit donc être attentif s'il est amené à payer un document. Quelques réflexes sont à acquérir afin ne pas se faire abuser par ces faux sites administratifs.

Des pratiques commerciales abusives, mensongères ou trompeuses, visant particuliers et entreprises, sont régulièrement signalées ou constatées. La DGCCRF (Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes) a pour mission d'enquêter sur ces arnaques et de les sanctionner, mais aussi d'informer le consommateur, afin qu'il ne se laisse pas abuser. La liste est longue, retrouvez ci-dessous les conseils pour vous prémunir des principales pratiques identifiées par nos services.

Marketing de réseau (mlm) : méfiez-vous des promesses d'enrichissement facile !

Dans le cadre de la crise sanitaire actuelle et grâce au développement des réseaux sociaux, le marketing de réseau (ou MLM – « Multi Level Marketing ») connaît un nouvel essor et peut être perçu comme une opportunité de gains rapides, faciles et importants.

Appels frauduleux aux dons, fausses cagnottes – vigilance !

Dans le cadre des effets de la crise sanitaire, mais également en lien avec une situation internationale instable

(notamment guerre en Ukraine), le risque d'escroquerie généré par des appels frauduleux aux dons s'est accentué. Que vous soyez acteur du financement participatif ou consommateur voulant contribuer à des actions de solidarité, soyez vigilant.

Hameçonnage ou phishing, comment faire ?

L'hameçonnage (phishing en anglais) est une technique frauduleuse destinée àurrer l'internaute pour l'inciter à communiquer des données personnelles (comptes d'accès, mots de passe...) et/ou bancaires en se faisant passer pour un tiers de confiance. Il peut s'agir d'un faux message, SMS ou appel téléphonique de banque, de réseau social, d'opérateur de téléphonie, de fournisseur d'énergie, de site de commerce en ligne, d'administrations, etc... Ces techniques d'attaque évoluent constamment.

La fraude aux paiements en ligne :

Depuis la fin des années 2000, la sécurité des paiements en ligne s'est renforcée grâce aux déploiements de solutions d'authentification des transactions par carte. D'abord poussée par l'Observatoire de la Sécurité des Moyens de Paiement (OSMP), présidé par la Banque de France, les solutions d'authentification forte se sont généralisées depuis 2019 avec la 2e directive européenne sur les services de paiement (DSP2). La pandémie de COVID 19 a conduit de nombreux consommateurs à se tourner vers le commerce électronique. Dans le même temps, de

nombreuses fraudes et arnaques ont été mises en évidence par les services de contrôle : produits de faible qualité, voire dangereux ou qui ne sont pas livrés.

Démarchage relatif au compte personnel de formation (CPF) :

Le CPF recense les droits à la formation acquis tout au long de la vie active jusqu'au départ à la retraite et les crédits cumulés restent disponibles tout au long de la vie professionnelle.

Rénovation énergétique. Equipements énergétiques :

La campagne d'information de la DGCCRF relative aux travaux de rénovation énergétique a pour but de prévenir les consommateurs des pratiques frauduleuses d'entreprises mal intentionnées.

Des démarcheurs utilisent des méthodes agressives pour vendre à des particuliers vulnérables des équipements de production d'énergie renouvelable (panneaux solaires, éoliennes...etc.) ou thermique, parfois peu fiables et souvent assortis d'un crédit à la consommation. Prenez le temps de la réflexion avant de vous engager et signalez tout abus dont vous auriez été victime !

Faux sites administratifs :

De faux sites administratifs proposent d'effectuer, moyennant rémunération, certaines démarches administratives courantes (demandes de permis de conduire, de carte grise, d'extrait d'acte de naissance...) en lieu et place des usagers. Renseignez-vous auprès

des sites officiels de l'administration avant de passer une commande.

Trading en ligne :

De plus en plus de publicités sur internet proposent des placements à forte rentabilité, qui se révèlent très risqués pour les consommateurs. Renseignez-vous sérieusement sur ces placements et ne vous laissez pas influencer par des promesses de gains rapides et importants !

Vente de meubles dans des magasins éphémères :

Vous êtes invités par téléphone à vous rendre dans un magasin d'ameublement pour y retirer des cadeaux ou dans un local de vente inhabituel, comme un restaurant ou un hôtel, pour y participer à une démonstration commerciale ? Soyez vigilant : pour vous convaincre, certains vendeurs n'hésitent pas à utiliser des méthodes de vente agressives, voire malhonnêtes !

Abonnements cachés :

De plus en plus d'offres apparaissent sur Internet pour vous faire gagner des produits gratuitement ou vous les proposer à un prix très intéressant. Mais bien souvent se cache, dans les conditions générales de vente (CGV), un abonnement avec prélèvements

mensuels. Attention aux offres trop alléchantes et lisez attentivement les mentions légales et les CGV !

Incitations à rappeler des numéros surtaxés :

Vous recevez un appel en absence, ou un sms, qui vous incite à rappeler un numéro surtaxé, ce qui permet aux auteurs de l'appel (ou du message) d'encaisser les frais liés à la communication téléphonique. Vérifiez toujours l'origine de ces messages avant d'y répondre ! Si vous n'en connaissez pas l'origine, sachez que vous prenez des risques en rappelant !

Les escrocs n'en finissent plus d'inonder les téléphones de SMS :

Les escrocs n'en finissent plus d'inonder les téléphones de SMS piègeurs pour mieux voler les données personnelles : abonnement Netflix, vignette Crit'air...

Carte Vitale: les arnaques SMS à l'Assurance maladie se multiplient :

Depuis la rentrée, les arnaques se multiplient. Ces derniers jours, une tentative d'escroquerie massive concerne la carte Vitale délivrée par

l'Assurance maladie. Les SMS reçus sont trompeurs: bien orthographiés, avec Ameli en en-tête, ils annoncent que la carte Vitale est arrivée à expiration ou qu'une nouvelle carte est disponible. Evidemment, pour la récupérer, il faut se rendre sur un site qui n'a rien à voir avec le véritable site de l'Assurance maladie. A l'autre bout, les escrocs tentent de récupérer vos données personnelles (nom, adresse...), voire vos données bancaires. Evidemment, il ne faut jamais cliquer sur le lien du SMS. D'autant que ce dernier est envoyé via un numéro de portable, commençant par 06 ou 07, une preuve de plus que l'Assurance maladie n'a rien à voir dans cette histoire. Attention aussi à ne pas divulguer les informations inscrites sur la carte Vitale, à commencer par votre numéro de sécurité sociale. Ce dernier intègre en effet des informations concernant votre sexe, votre département de naissance ou encore votre année de naissance. Et pour peu que le pirate obtienne votre mot de passe Ameli, il pourra alors tenter de passer par le service France Connect pour avoir accès à une multitude de sites, comme celui des impôts. **M.O**

Faux sites administratifs, attention aux arnaques !



6 conseils pratiques

- 1**

Consultez toujours le site officiel de l'administration française www.service-public.fr
- 2**

Se renseigner auprès des sites officiels avant de passer commande et de donner ses coordonnées bancaires à un professionnel
- 3**

Consulter les mentions légales du site pour identifier sa nature et son exploitant - Lire attentivement les conditions générales de vente
- 4**

Vérifiez les adresses les sites officiels de l'administration française se terminent par « **gouv.fr** » ou « **.fr** » jamais par « **gouv.org** », « **gouv.com** » ou « **gouv** »
- 5**

Sachez que les premiers résultats ne mettent pas forcément en avant les sites officiels
- 6**

Vérifiez le caractère payant ou non, de la prestation



www.economie.gouv.fr/dgccrf



Électriciens sans frontières, CODEGAZ des agents bénévoles

Après le séisme du 8 septembre, qui a causé la mort de près de 3 000 personnes et dévasté près de 50 000 habitations, Électriciens Sans Frontières, partenaire des Activités Sociales, a dépêché deux bénévoles au Maroc pour équiper en éclairage solaire les tentes des sinistrés.

Le contexte

Vendredi 8 septembre 2023, un séisme de magnitude 7 – le plus puissant jamais enregistré au Maroc – secoue le Royaume chérifien en pleine nuit, causant près de 3 000 morts et 5 000 blessés. L'épicentre se situe dans la région d'Ighil, à 200 km au sud de Marrakech, dans une région montagneuse abritant de nombreux douars (villages) isolés et difficiles d'accès.

Hervé Gouyet, président d'Électriciens Sans Frontières (ESF), envisage les modalités d'une intervention d'urgence avec Ahlam Ennouhi, ingénieure et vice-présidente de l'association par-

tenaire Morocco Energy Leaders, qui regroupe de jeunes cadres marocains du secteur de l'énergie.

Par chance, 644 kits solaires d'éclairage de l'entreprise Sicame, initialement destinés à l'Ukraine, sont entreposés dans le port de Tanger Med. Décision est prise par ESF en accord avec le fabricant de sortir ce matériel de la zone franche et de le rediriger vers le Haut Atlas. Objectif : équiper les tentes fournies par les autorités et sous lesquelles se sont réfugiées les populations.

En parallèle de son appel aux dons, ESF lance un appel à volontaires pour

par le séisme », explique Éric, qui vient au Maroc pour la première fois.

« Serge est parti à Taroudant et Noureddine, un ingénieur marocain que nous avons briefé avant qu'il parte, à Chichaoua. Moi, je m'occupe de la région d'Al Haouz, au sud de Marrakech. Il a fallu trouver des camions, charger le matériel, puis définir, en lien avec les autorités, les lieux de nos interventions quotidiennes en fonction des besoins. » Et ils sont immenses, compte tenu des dégâts visibles à des dizaines de kilomètres à la ronde.

« Nous avons eu de la chance ici,

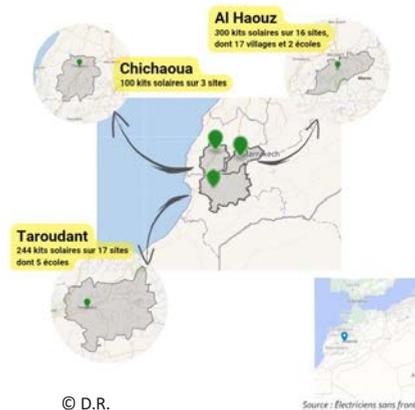
se rendre sur zone. Le 13 septembre, cinq jours seulement après la catastrophe, Éric Dupas et Serge Fernandez, retraités des IEG et bénévoles d'ESF, s'envolent vers Marrakech pour deux semaines de mission, se répartissant le travail dans les trois provinces les plus touchées par le séisme : Taroudant, Al Haouz et Chichaoua.



tempère Rachid, propriétaire du gîte de Tizi N'Oucheg et responsable de l'association du village. Trois ou quatre maisons seulement se sont écroulées. Sans doute parce que notre sol est plus dur qu'ailleurs. Dans d'autres régions, au terrain plus meuble, les éboulis détachés des flancs rocheux ont finalement fait plus de dégâts que le séisme lui-même. »



644 kits d'éclairage solaire installés en moins de 10 jours



CODEGAZ qui sommes-nous ?

Organisation de solidarité internationale sans but lucratif. Fondée en 1989 par le personnel de Gaz de France, reconnue d'utilité publique depuis 2007. Elle réunit des bénévoles, actifs ou retraités, de tous métiers. L'association coopère avec des organisations locales de développement et avec des partenaires financiers dont la CCAS.

Domaines d'actions : eau, l'assainissement, santé, nutrition, formation, enseignement, enfance, énergies renouvelables, biogaz, électricité, photovoltaïque et développement microéconomique...

Lieux d'interventions: France, Afrique subsaharienne, Pays de l'Est, Asie du Sud-Est, Madagascar et Népal.

Objectifs: apporter de l'aide, et accompagner avec un transfert de savoir-faire et de créer des emplois. Depuis sa création ceux sont plus de 510 projets humanitaires réalisés sur 3 continents avec l'aide d'une quarantaine de bénévoles.

Bruno Vallée, retraité de 62 ans, impliqué depuis 2010 retrace un des projets de CODEGAZ dans lequel il s'est investi au BENIN sur les communes de Par-tago, Monongou, Fomerou et Vanhoui consistait à donner accès à l'eau potable à ces quatre Communes pour 20470 Habitants. Il a fallu faire deux forages, un à 30 m et l'autre 50 m de profondeur construire des locaux techniques, installer des pompes un groupe électrogène et un réseau électrique, construire un

château d'eau de 20 m³, une unité de traitement de l'eau et environ 20.1km de réseau polyéthylène, 30 bornes fontaines et 40 latrines publiques. Les membres bénévoles de CODEGAZ se sont relayés en moyenne par période de 2 mois, sur environ 18 mois sans compter la préparation technique et administrative. Ce projet a englobé environ 5 années de travail, ce qui a permis pendant la phase gros œuvre de faire travailler des entreprises et de la main d'œuvre local.

En 2013 Bruno a l'idée de recycler les pièces polyéthylène (Prises manchons coude ...) qui se trouvent dans les bennes de GRDF en vue d'une destruction pour le chantier du Bénin. Les pièces sont encore en bon état car toujours sous plastique, c'est seulement la date d'utilisation qui est passée. Le projet a permis de récupérer rapidement environ 2m³ de pièces ce qui représente un coût de plusieurs milliers d'euros, cela uniquement sur le site de Caen. Un déploiement du projet a été lancé, ainsi que la participation à un challenge national de l'innovation. Trois objectifs pour Bruno :

Le développement durable, limiter le bilan carbone de notre entreprise. Donner l'accès à l'eau potable. Rendre la population autonome dans ce domaine par un apport de connaissances.

Nous avons besoin de bénévoles actifs et plus encore en Normandie.

Contactez-nous : 07 44 72 96 83

contact@codegaz.org

Suivez-nous sur Facebook et sur LinkedIn

Notre site <http://codegaz.org>

Pour les sinistrés de catastrophes naturelles en leur apportant matériel

En moins de cinq heures, pause tajine comprise, les 32 kits d'éclairage solaire qu'Éric était prévu d'installer sont en place. « Tout le monde a donné un coup de main. C'est une journée bien remplie et on finit de bonne heure », se réjouit le bénévole, heureux de pouvoir pour une fois rentrer à son camp de base avant la nuit. Il aura tout le temps, ce soir, de « débriefing » au téléphone avec son collègue Serge sur le déroulement de leurs journées respectives.

médicaux, rééquipant des écoles et dispensaires et reconstruction. Depuis 1999 ses bénévoles ont agi dans une dizaine de pays ayant subi des séismes, tsunami, inondations, cyclone et crises alimentaires (Algérie, Haïti, Iran, Sri Lanka, Roumanie, Niger, Madagascar et Népal.)

Projets en cours dans lesquels vous pourriez vous impliquer :

- Népal construction de 400 récupérateurs d'eau de pluie en moyenne montagne,
- Congo et à Cap Vert construction d'adduction d'eau pour alimenter des villages,
- Madagascar et Sénégal construction d'écoles
- à Madagascar et au Népal construction de biodigesteurs familiaux,
- au Sénégal, Togo et Bénin des actions en agroforesterie
- en Egypte de la formation professionnelle pour jeunes filles
- en Inde actions vers les enfants des rues et communauté de femmes.

Rencontre avec Michel Canu, membre du Groupe Amiante

Nous partons à la rencontre d'un de nos pensionnés de la CMCAS Basse Normandie vivant dans la Manche à Virandeville. Pour Michel, la retraite ne rime pas avec inactivité.

Au contraire, il aime transmettre son savoir et n'accepte pas les injustices.

Un combat au quotidien pour notre collègue qui fait partie du Groupe Amiante de la Commission Santé Mutuelle Solidarité.

Bonjour Michel, tu es jeune pensionné depuis le 1^{er} mai 2019. Tu as travaillé à Flamanville, peux-tu nous retracer ton parcours professionnel ?

M.C. : Ma première expérience chez EDF a été comme sous-traitant dans le montage/réglage de la robinetterie à Flamanville. Après plusieurs années, j'ai été embauché en 1991 à l'O.R.I. Organisation Régionale d'Intervention basée à Dieppedale pour travailler dans la sous-traitance Régionale et Nationale comme à Paluel, Penly ou encore à Gravelines. Étant originaire de Cherbourg, je suis revenu travailler à Flamanville en 1993. J'y finirai mon activité professionnelle où je suis devenu formateur les 8 dernières années et ce à ma propre initiative. Je m'explique... J'ai proposé de former les jeunes collègues sur de vieux matériels récupérés au lieu d'être jetés, car il y avait une demande de formation et je me suis proposé de former les plus jeunes qui en avaient besoin. Je suis satisfait d'avoir pu former et faire embaucher plus de 100 jeunes venant du Pôle Emploi. J'aime transmettre et je me suis épanoui à transmettre mon

savoir pour qu'il perdure !

Partager, transmettre ton savoir sont des valeurs que tu as portées lors de ton activité professionnelle. Y-a-t'il d'autres valeurs qui te tiennent à coeur et dont tu souhaiterais nous faire part ?

M.C. : J'ai une énorme pensée pour notre collègue qui a perdu la vie lors de son intervention pendant la tempête Ciaran en Bretagne. J'espère qu'il aura eu une reconnaissance à sa juste valeur. J'ai connu également une tempête dévastatrice, Lothar en 1999, toutes les tranches de Flamanville étaient à l'arrêt. Avec mes collègues, nous sommes venus en renfort pour donner un coup de main à St-Lô afin de couper les arbres, mettre en marche les groupes électrogènes pour aider la population. Depuis EDF SA, ce genre de solidarité manque puisqu'ils vont chercher des entreprises privées pour faire ce travail. Nous avons passé 1 semaine du 26 décembre au 31 décembre au soir, revenus en famille pour le réveillon et sommes repartis dès le lendemain pour encore une

semaine. Il nous aura fallu plus de 2 semaines pour remettre l'électricité dans tous les villages. Ce qui m'a choqué c'est de voir le désarroi des gens qui avaient tout perdu, habillés en sac poubelle, et l'égoïsme de certains qui n'avaient rien perdu et qui ne voulaient pas prêter ne serait-ce que leur groupe électrogène pour leur voisin dont l'élevage de cochons risquaient de mourir si l'aération de la grange n'était pas relancée.

Maintenant, ces valeurs que tu as portées, tu as le temps de les partager dans ton quotidien " d'inactif " ?

M.C. : Je fais partie du Groupe Amiante afin d'aider et conseiller au mieux les gens pour monter leur dossier. J'ai perdu mon petit-frère qui a attrapé l'amiante et depuis je consacre du temps afin d'aider au mieux les personnes qui auraient été en contact avec l'amiante et qui ont développé un cancer. Nous sommes 6 à travailler dans le groupe amiante en lien avec l'ADEVA Association de Défense des Victimes de l'Amiante. Mon message est : "Soyez prudents avec votre santé au moindre

doute, faites vous diagnostiquer !" Mieux vaut passer un scanner que d'attendre qu'il y ait des symptômes annonciateurs ! Au moindre doute d'exposition à l'amiante parlez-en avec votre médecin professionnel et soyez méfiants face aux matériaux sur lesquels vous travaillez. L'amiante est essentiellement présente dans les isolations des années 80.

Peux-tu nous parler du Groupe Amiante ? A quoi sert-il ?

M.C. : Nous sommes en relation avec les CSE (ex-CHSCT) pour préparer l'élaboration des dossiers des salariés avant leur départ des entreprises. Le REX dans le domaine nous montre qu'il est très difficile de monter un dossier après le départ effectif de l'entreprise, il faut incorporer des témoignages, ou encore des fiches d'exposition... En 2021, des salariés de différentes centrales thermiques d'EDF ont réussi à faire reconnaître leur exposition aux poussières d'amiante. On estime à au moins 100 000 morts le nombre

de décès en France provoqués par cette fibre tueuse qu'est l'amiante. Pour plus d'informations vous pouvez nous contacter par mail à : CMCAS-135.Proximite@asmeg.org CMCAS-010.Proximite@asmeg.org

Avec ton investissement dans le Groupe Amiante, as-tu du temps libre pour profiter de tes passions ?

M.C. : Oui, heureusement j'ai la chance d'avoir 4 petits enfants avec qui je passe beaucoup de temps afin de leur transmettre mes passions. J'ai fait de l'équitation et j'ai d'ailleurs un cheval et un âne pour lui tenir compagnie dont le nom Sarko n'a pas été accepté par le haras, vous vous doutez bien de l'origine de ce nom... J'aime leur mettre le pied à l'étrier au propre comme au figuré. Je porte aussi une attention particulière à leur éducation car c'est à leur âge, en primaire qu'on met toutes les chances de son côté pour préparer son avenir. Je donne d'ailleurs des cours de soutien au sein d'une association Canton Jeunes pour

les enfants scolarisés en primaire et au collège.

As-tu d'autres passions que celle de vouloir aider les autres ?

G.A. : Je fais de la moto mais de façon plus "pépère". J'aime les balades sur les routes départementales et j'ai repéré les sorties motos proposées par la SLVie 4 qui m'intéresseraient. J'aime aller en moto à la station 70 vers Isigny, où il y a une collection d'articles sur le thème de la route. C'est une passion personnelle mais que je souhaiterais partager avec d'autres motards.

Michel, ça a été un réel plaisir de faire ta connaissance. J'admire ton engagement au quotidien, et ton sens de la solidarité et du partage. Je comprends mieux pourquoi tu aimerais avoir des journées plus longues, avec tout ce que tu fais pour les autres, qui te laisse peu de temps pour toi, mais ce don de toi, c'est bien ce qui te définit le plus.

● R.RIVA

“ Mes journées ne sont pas assez longues ! ”

© D.R.



Les COLOS CCAS

Inscriptions Convoyages
Jeunes 6/14 ans
Hiver 2024



Contact :
Séjours Activités
RABOTEUR Lydia
BATZENSCHLAGER Muriel
Tél. 09 69 36 89 72

DEVENEZ ACCOMPAGNATEURS

Le voyage des jeunes jusqu'au centre nécessite la présence d'accompagnateurs. Nous avons besoin de vous pour participer au voyage des enfants. Si vous êtes volontaire, indiquez vos disponibilités en cochant les cases de votre choix.

Nom : Prénom :
Tél. : Portable : SLVie :
Mail :

		SESSION	ALLER		Disponible	RETOUR		Disponible
Jusqu'au centre	Séjours Régionaux	17	Dimanche 25/02/2024			Vendredi 01/03/2024		
	Séjours Nationaux	4	Dimanche 25/02/2024	Lundi 26/02/2024		Vendredi 01/03/2024	Samedi 02/03/2024	
		5	Dimanche 03/03/2024	Lundi 04/03/2024		Vendredi 08/03/2024	Samedi 09/03/2024	
Cherbourg Paris	Séjours Nationaux	4	Dimanche 25/02/2024			Samedi 02/03/2024		
		5	Dimanche 03/03/2024			Samedi 09/03/2024		

Petit rappel : les conjoint(e)s peuvent participer au convoiage !

Observations :
.....
.....

La Présidente de la CMCAS de Cherbourg,

AS-TU DÉJÀ ENTENDU PARLER DU PLEUREUR GAME ?

Le premier qui pleure gagne ! Ce sont les règles très simples du Nkizumo, un festival annuel qui fait son retour après 4 ans d'arrêt dû au Covid. Le principe : 2 bébés habillés en lutteurs de sumo se font face sur une arène. Des arbitres déguisés en oni (*démon* en japonais) les effraient pour les faire éclater en sanglots... Au grand bonheur des parents, car au Japon, un bébé qui pleure fort, c'est un bébé en pleine forme !



Mouche tes Parents



POURQUOI LE SABLE DE LA PLAGE PAKOLEA EST VERT ?

Non, le sable n'est pas toujours fin et doré. Sur certaines plages, il prend des couleurs époustouflantes. C'est le cas pour la plage de Papakolea, également connue sous le nom de Green Sand Beach ou Mahana Beach à Hawaï. Vous pensez qu'il s'agit d'un tapis d'algues ? Et bien non. Le sable de cette plage est vert car cela provient d'une coulée de lave refroidie de 49 000 ans qui contenait des cristaux verts d'olivine. Une fois la couche de lave devenue poudre, les grains noirs, assez légers, ont été en grande partie emportés par la mer. Ceux d'olivine, plus lourds, sont restés.

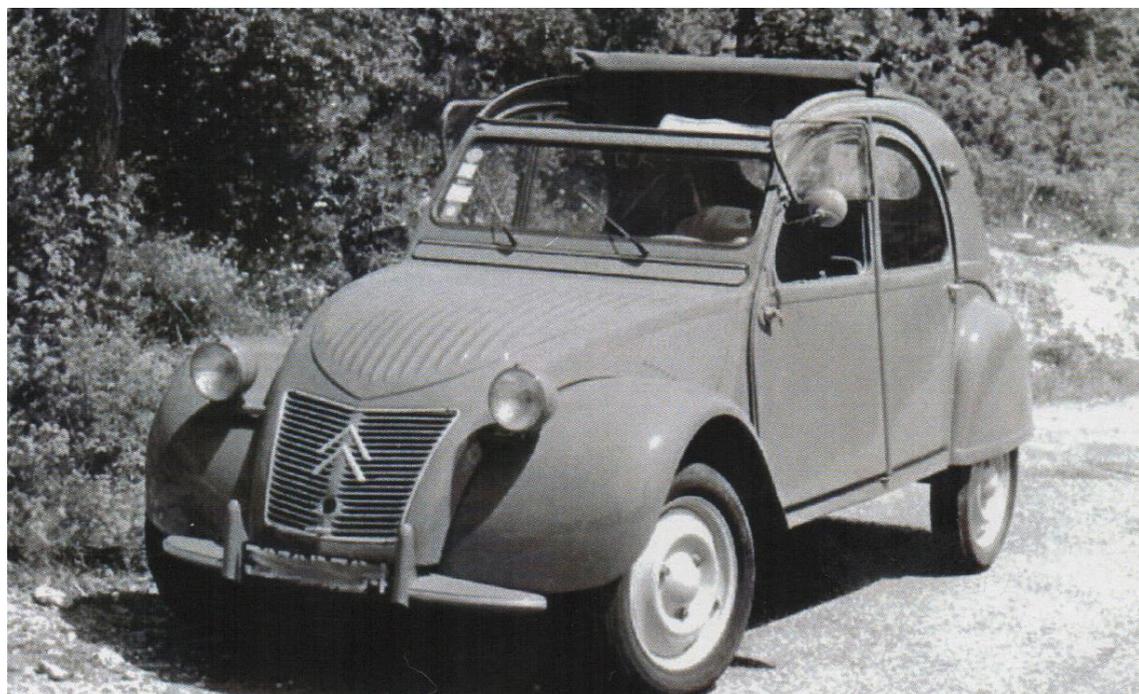
VÉLO-CIRAPTOR... C'EST QUOI ?

En France, en mars 2023, une bande de quatre Ligériens est entrée dans l'histoire. Ils ont fait apparaître un dinosaure sur leur GPS : leur parcours de 1 025 km, entre le Cher et l'Allier, a dessiné les contours d'un vélociraptor ! Cette performance leur a valu une place dans le livre Guinness des records !





Vacances dans les années 50



© D.R.

C'est dans les années cinquante qu'on a commencé à avoir nos premières promenades, nos premières vacances avec la CAS.

La première fois, on était parti en camp en Haute-Savoie, à Ivoire. J'avais acheté une vieille deux chevaux d'occasion. Comme j'avais trois enfants en bas âge, j'avais dit à ma femme :

« On va pas prendre de valises, la voiture est trop petite, comme t'es couturière, t'as qu'à faire des petits sacs de matelots. »

On a chargé la deux chevaux comme si on partait en bateau avec nos petits sacs de matelot.

Nous v'la parti, de Saint Lô, direction la Haute-Savoie. On est arrivé à Bourg en Bresse, le soir. On était fatigué, on s'est arrêté aux bords de la Loire. Là, on a

mangé des poulets de Bresse, on était content. On a dormi à cinq dans la deux chevaux.

On est reparti le lendemain et on est arrivé dans les monts du Morvan. La deux chevaux a peiné mais elle a réussi à monter jusqu'en haut. Arriver en haut de la côte, on s'est arrêté pour regarder. Quand j'ai voulu repartir, la deux chevaux n'a pas voulu redémarrer. Nous voilà coincé en haut, à huit heures du soir. On voyait des gens au loin qui faisaient les foins. Une demi-heure plus tard, je réessaye, elle démarre.

Au poil! On embarque!

On est arrivé à dix heures du soir, complètement lessivés. On nous a donné une tente des surplus américains avec des grands mâts en

bois, des tentes kakis, quatre lits avec de la paille, quelques gamelles américaines, plats et cuvettes et un seau.

La nuit, orage. Comme les tentes étaient usées, ça coulait à l'intérieur. Le matin, on allait chercher du bois pour les douches pour avoir l'eau chaude. On était de bonnes équipes, on s'invitait les uns les autres. C'était un peu le folklore à l'époque. Au bout de trois semaines, on est rentré avec la deudeuche jusqu'à Saint Lô.

Texte original non corrigé

● Texte original non corrigé



Escapade gourmande en Piémont ou plutôt « Tribulations normandes dans les Alpes »

Un séjour minutieusement peaufiné la semaine précédente avec la direction du centre CCAS d'Aussois où il faisait un temps magnifique et une température de 30 degrés.

Après un départ de Cherbourg à 1 heure du matin quasi normale : une bénéficiaire absente qui s'est trompé de jour, une autre qui se casse la jambe avant le départ et après plusieurs arrêts, nous arrivons à Aussois 16 heures plus tard... sous des trombes d'eau et une température de 8 degrés.

Nous apprenons que 10 minutes après notre passage dans la vallée de la Maurienne, la montagne s'est effondrée sur l'autoroute et la voie ferrée, les condamnant pour plusieurs mois.

Ce sont 10 000m3 de roches qui sont tombés, interdisant la circulation pour une période indéterminée, ainsi que l'accès à plusieurs sites que nous devions visiter, comme Chambéry ou Saint Jean de Maurienne.

Ajoutons à cela les trombes d'eau et la neige qui ferment encore d'autres cols et des difficultés de ravitaillement pour le centre auxquelles nous avons dû nous adapter en permanence pendant notre séjour, avec des contraintes qui évoluaient d'heure en heure, mais, grâce à l'efficacité des personnels CCAS d'Aussois tout le monde semble s'accorder pour dire que nous avons passé un excellent séjour.

Cerise sur le gâteau, le vendredi nous sommes allés en Italie où nous avons mangé un super repas typiquement italien qui à lui seul justifiait le titre



© D.R.

« Escapade Gourmande » du séjour même si les dégustations de fromages et de bières furent appréciées aussi.

Ce jour-là nous avons effectué la montée au Mont Cenis : 2083 m sous un soleil enfin radieux qui nous a permis d'apprécier la beauté des Alpes, shopping à Suse en Italie et visite de la vieille ville avec ses arènes superbes. Tout va bien pour le retour jusqu'au col du Mont Cenis où le bus nous abandonne lâchement quand le brouillard se lève, que la température chute vertigineusement et que les réseaux téléphoniques rendant difficiles les communications avec l'assistance.

Pas d'autre solution que de laisser Jean Pierre, notre conducteur, sur place et de faire rapatrier les 38 bénéficiaires en taxis.

Avec beaucoup d'incertitudes sur la disponibilité du bus pour le lendemain, on arrive au plan C : shopping à Aussois, accepté par l'ensemble du groupe. Autre question comment on rentre ? L'autoroute est coupée, la déviation mise en place étant interdite aux bus et aux poids lourds ?

Après des heures de négociation le chauffeur du bus et la responsable

du centre ont dû faire appel à la gendarmerie, au maire d'Aussois et finalement au préfet qui nous accorde une dérogation pour emprunter la déviation et là on a pu apprécier le professionnalisme, le sang-froid et la sympathie du conducteur pour passer à travers les chicanes.

Enfin on peut rentrer après un nouveau et très long trajet, tout le monde a fait preuve de compréhension devant tous ces aléas mais tout finit bien... mais non ! Au retour une participante m'annonce qu'elle est positive au COVID, donc je me charge par téléphone de conseiller à tous les bénéficiaires d'aller se faire tester en espérant qu'il n'y ait pas de suites fâcheuses.

A ma connaissance tous les participants ont quand même passé un bon séjour, même l'encadrant pour qui la vie n'est pas toujours un long fleuve tranquille.

● Alain CIVILISE



© D.R.



Quai des bulles édition 2023

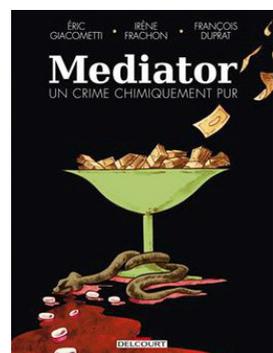


© D.R.

Beaucoup de bulles et beaucoup de gouttes d'eau pour cette 43ème édition du festival de la Bande Dessinée Quai des Bulles, basé à Saint Malo, second festival de bande dessinée de France. Pour autant, la météo capricieuse n'a pas empêché, cette année encore, une fréquentation record du festival, des auteurs, scénaristes, dessinateurs, éditeurs de plus en plus nombreux et des expositions et rencontres de très grande qualité.

Quai des Bulles a une fois de plus tenu toutes ses promesses et confirme sa place d'évènement majeur du 9ème art. Les Activités Sociales étaient, à nouveau, partenaires et acteurs de ce Quai des Bulles 2023 : Les CMCAS Haute Bretagne et Basse Normandie avaient établi leurs quartiers à l'Atelier de la Crêpe, école internationale de crêpier, idéalement située sur le Quai Duguay-Trouin, juste en face du festival. Depuis ce lieu à la fois moderne et

très accueillant, les élus et bénévoles des Activités Sociales ont proposé aux visiteurs du festival 2023 de nombreuses rencontres et débats avec des auteurs, scénaristes et dessinateurs autour d'une sélection d'ouvrages sur le thème de « la bande dessinée engagée ».



© D.R.

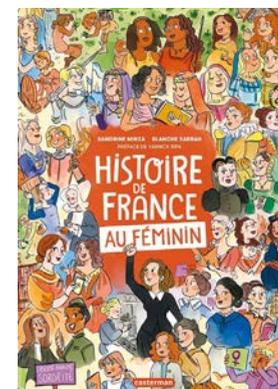
Médiateur, un crime chimiquement pur
En 2007, au CHU de Brest, de nombreux cas d'atteintes cardiaques inexplicables attirent l'attention de la pneumologue Irène Frachon. Ses recherches mettent en cause le Mediator, coupe-faim des laboratoires Servier, dont le principe actif avait



© D.R.

conduit au retrait de l'Isoméride en 1997. Celui du Mediator sera effectif en 2009. Depuis, elle poursuit son combat pour l'indemnisation des milliers de victimes... Accompagnée par le dessinateur François Duprat, Irène Frachon évoque son combat contre les laboratoires Servier, dans un livre paru

aux éditions Delcourt. Pour en savoir plus, flashez le QR Code :



© D.R.

Blanche Sabbah

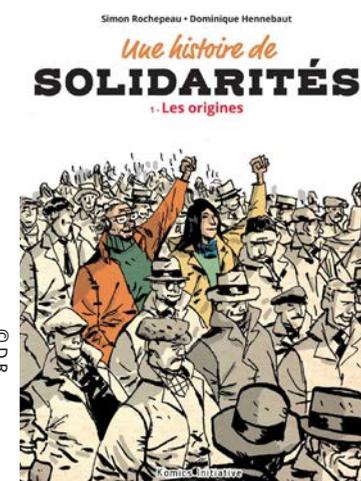
Blanche Sabbah envisage d'abord la bande dessinée comme un moyen de s'engager et de diffuser un message féministe et inclusif. Ainsi pour la revue numérique Mâtin, diffusée via Instagram, elle signe Mythes et Meufs dont un 2e recueil vient de paraître. En



© D.R.

parallèle, avec l'autrice Sandrine Mirza et beaucoup d'humour, elle revisite l'histoire de France en enlevant le filtre déformant apposé par le patriarcat pour remettre les femmes à leur juste place. Une rencontre animée par le journaliste Vincent Brunner.

Chacune de ces rencontres a été filmée et diffusée en direct sur Youtube, vous pouvez retrouver la totalité des rencontres et débats sur la page Youtube de la CMCAS Haute Bretagne :



© D.R.

Charité bien ordonnée...

Cette 43ème édition était également l'occasion de présenter en avant-première un projet qui va concerner l'ensemble des électriciens et gaziers de nos entreprises : Raconter en BD l'histoire des Activités Sociales de l'Energie. Cette série de bandes dessinées s'intitulera « Une histoire de solidarités ».

En quatre tomes, quatre dessinateurs se succéderont autour de Simon Rochepeau pour raconter en image les coulisses de ces 75 ans de lutte, de partage, de solidarité(s) au cœur de cette belle histoire des Activités Sociales de l'Energie.

Ce premier tome « les origines », dessiné par Dominique Hennebaut, était donc présenté en sa présence lors du festival, nous vous invitons à lire ou relire l'article qui est consacré à cet ouvrage dans le Journal des Activités Sociales de l'Energie N°415 et à profiter de la vidéo de cette rencontre sur youtube :





Retrouvez l'intégralité de l'article sur <https://basse-normandie.cmcas.com/>

ÇA S'EST PASSÉ CHEZ NOUS

Commission Pensionnés

Repas des pensionnés



ÇA S'EST PASSÉ CHEZ NOUS

Commission Pensionnés

On prend les mêmes et on recommence !

Eh oui pourquoi changer quelque chose qui marche bien ? C'est pour cette raison que le repas des pensionnés ouvert aux plus de 50 ans a été de nouveau organisé à Lessay et que le traiteur tant apprécié l'année dernière fut reconduit et le moins que l'on puisse dire c'est qu'il a mis les petits plats dans les grands : en effet, « Granville réception » nous a gâtés de l'entrée au dessert.

Côté Musique, que dire du duo « Un air de Gavroche » déjà présent l'an dernier, il a animé parfaitement cet après-midi du 21 novembre et ce ne sont pas les

danseurs de Madison, rock et valse musette qui vont dire le contraire !

Les 2 virtuoses, l'un au chant et guitare et l'autre à la batterie, djembé et autres percussions nous auront fait voyager dans des styles aussi diversifiés qu'entraînants.

Les 140 convives du jour venus pour la plupart avec les bus affrétés par la

CMCAS vont à coup sûr surveiller la prochaine édition afin d'être présents dans ce beau moment de partage et d'échange l'année prochaine !

Jacques Foulon, Alain Civilise et Franck Hello ont placé la barre haute une fois de plus, mais où vont ils s'arrêter ?

• Laurent Oudart





Retrouvez l'intégralité de l'article sur <https://basse-normandie.cmcas.com/>

ÇA S'EST PASSÉ CHEZ NOUS

Commission Culture Loisirs Jeunesse et Sports

Les Arbres de Noël de la CMCAS

Pour réussir une bonne journée de Noël, ce n'est pas difficile. Prenez 20 volontaires des Activités Sociales, laissez-les préparer la déco dans une belle salle style « Le Podium » aux Pieux. Ensuite regardez les concocter les chocolats chauds, les vins chauds et installer toutes les friandises, gâteaux, bonbons et autres gourmandises.

Difficile de ne pas céder à la tentation de croquer dans quelques douceurs !

Pour la partie spectacle, la troupe les Saltimbrés avec Kiki et Katy nous ont proposé « du Rififi chez le Père Noël » et le Lutin Patatras et son acolyte ont émerveillé la salle.

Noël ne serait pas Noël sans les cadeaux, et bien figurez-vous que ce sont encore nos bénévoles qui ont œuvré toute la journée lors des 3 spectacles pour les distribuer sans encombre !

Cerise sur le gâteau, le vrai Père Noël

nous a fait l'honneur d'être présent et de faire quelques clichés avec nos chers bambins.

Bon, enfin bref, vous l'aurez compris, si vous ne faisiez pas partie des 1400 bénéficiaires inscrits au spectacle de Noël de la CMCAS aux Pieux, vous avez loupé l'attraction de l'année !

● Laurent Oudart

Ce même spectacle, ce même émerveillement, des cadeaux, des rires, des cris de joie, des friandises étaient aussi à l'honneur à Alençon pour le bonheur des petits et des grands.

Là encore, des bénévoles de vos Activités Sociales se sont relayés pour préparer les salles, distribuer les livres, proposer ce temps chaleureux de partage entre enfants et adultes, là aussi la visite du Père Noël a été le point d'orgue de cette journée.

Une logistique impeccable, un spectacle magique et surtout des enfants heureux voilà la plus belle récompense pour tous ceux qui ont préparé cette journée de longue date.

Nous remercions les bénéficiaires venus accueillir le Père Noël, le mercredi 13 décembre à la salle de Rouffigny.

Plus tôt dans la journée, les bénévoles des SLVie 3 et 4 ont décoré la salle et préparé les viennoiseries pour recevoir les enfants.

Ensuite, s'est déroulé un magnifique spectacle, où nous avons pu voir le Père Noël et son Lutin Patatras sauver Noël.

Pour conclure cette merveilleuse journée les enfants ont reçu leur cadeaux et petits comme grands ont pu apprécier un délicieux goûter.

● Romain Crevon



Les activités proposées sont susceptibles d'être annulées ou décalées, nous vous conseillons de vous rapprocher de votre CMCAS ou de vos SLVie 09 69 36 89 72, de consulter le site de la CMCAS <https://basse-normandie.cmcas.com/>, ainsi que les infolettres qui vous sont envoyées régulièrement.



AGENDA 2024

Janvier

- **du 11 au 14 janvier** - Comm CLJS : Week-end neige Les Saisies **Forclos**
- **du 27 au 3 février er Juin** - Comm CLJS : Semaine neige à La Plagne **Forclos**
- **27 janvier** - SLVie SLVie 4 : Repas à O'LOUP à Sartilly Forclusion le 21 janvier
- **29 janvier** - Comm CLJS : Spectacle « Derrière le Hublot » à la Scène 61 Alençon

Février

- **2 février** - Comm CLJS : Spectacle « HOP ! » au Trident à Cherbourg
- **3 février** - SLVie 21 : Matinée tripes à Flers
- **du 9 au 12 février** - Comm CLJS : Carnaval de Granvillet
- **du 12 février au 5 mars** - Comm Pensionnés : Séjours bleus à Anglet
- **16 février** - SLVie 11 : Soirée bowling au CENTRAL 8 à Condé sur Sarthe
- **17 février** - SLVie 4 : Concours de pétanque à Avranches
- **19 février** - SLVie 11 : Soirée dégustation V&B de Condé sur Sarthe
- **20 février** - Comm CLJS : Spectacle « Encore plus partout » Scène Nationale Flers
- **27 février** - Comm Pensionnés : Salon de l'agriculture
- **29 février** - Comm Pensionnés : Lien social « Être bien être chez soi » à Urville. **Inscription avant le 9 février**

Mars

- **7 mars** - Comm Pensionnés : Lien social « Être bien chez soi » à Granville. **Inscription avant le 14 février**
- **8 mars** - SLVie 4 : Journée internationale des droits des femmes Thalasso à Granville
- **16 mars** - SLVie 11 et 21 : Entretien et ouverture d'Almenêches
- **23 mars** - SLVie 11 et 21 : Ouverture de la pêche à Almenêches
- **23 mars** - SLVie 1 : Pass soigneur au zoo de Montaigu
- **23 mars** - SLVie 4 : Spectacle 100% Goldman à Saint James
- **29 mars** - SLVie 1 : Match de handball du Paris Saint Germain



En flashant ce QR Code, vous retrouvez toutes les activités proposées et réactualisées par votre CMCAS



Les activités proposées sont susceptibles d'être annulées ou décalées, nous vous conseillons de vous rapprocher de votre CMCAS ou de vos SLVie 09 69 36 89 72, de consulter le site de la CMCAS <https://basse-normandie.cmcas.com/>, ainsi que les infolettres qui vous sont envoyées régulièrement.



AGENDA 2024

Avril

- **4 avril** - Comm CLJS : Concert de Stéphan EICHER au Trident à Cherbourg
- **4 avril** - Commission SMS : « papy et mamie sitter » à Granville. **Date limite d'inscription le 18 mars**
- **5 avril** - SLVie 11 : Après-midi et soirée jeux de société
- **5 avril** - Comm CLJS : Spectacle « Pinocchio » au Trident à Cherbourg
- **6 avril** - SLVie 4 : Tir à l'arc à la base de loisirs des Biards à la Mazure
- **6 et 7 avril** - Comm CLJS : Mini colo à la ferme d'Escures
- **9 avril** - Comm pensionnés : Lien social « Être bien chez soi » à Almenêches. **Inscription avant le 20 mars**
- **13 avril** - SLVie 11 et 21 : Livraison du charbon de bois à Almenêches
- **13 avril** - Commission CLJS : Journée ados à Paris
- **13 avril** - SLVie 4 : Soirée cabaret « Pretty legs » à Ponts
- **20 avril** - SLVie 4 : Randonnée pédestre et VTT à Sartilly
- **20 avril** - SLVie 11 et 21 : Journée à Giverny
- **26 avril** - SLVie 1 : Visite du moulin Marie Ravenel à Vicq sur Mer
- **27 avril au 4 mai** - Commission CLJS : Séjour à Chypre **Forclos**
- **8 avril** - SLVie 1 : Match de football du Paris Saint Germain

Mai

- **4 mai** - SLVie 11 et 21 : Journée au Parc Village Enchanté de Juvigny les Vallées
- **10 au 12 mai** - SLVie 1 : Grand Prix moto au Mans **Forclos**
- **11 mai** - SLVie 1 : Festyland
- **19 mai** - SLVie 1 : Tournoi de Cornhole à Urville
- **23 mai** - SLVie 4 : Karting du Parc à St Pience
- **23 mai** - Comm Pensionnés : Repas des plus de 50 ans à Almenêches
- **25 mai** - SLVie 4 : Randonnée pédestre et VTT du Pays granvillais
- **27 au 30 mai** - Comm Pensionnés : Point rencontre à Merlimont
- **30 mai** - SLVie 4 : Assemblée Générale de la SLVie

Juin

- **8 juin** - SLVie 11 et 21 : Journée à Nantes
- **9 juin** - SLVie 1 : Bayeux Aventures
- **15 juin** - SLVie 1 : Pass soigneur au zoo de Montaigu
- **22 juin** - SLVie 11 et 21 : Journée au château de Guénelon en Bourgogne
- **28 au 30 juin** - SLVie 1 : Anjou Vélo Vintage
- **29 juin** - SLVie 11 et 21 : Bayeux Aventures

ACTIVITÉS

-  Sportives
-  Loisirs
-  Culturelles
-  Jeunesse
-  Santé

Les activités proposées sont susceptibles d'être annulées ou décalées, nous vous conseillons de vous rapprocher de votre CMCAS ou de vos SLVie 09 69 36 89 72, de consulter le site de la CMCAS <https://basse-normandie.cmcas.com/>, ainsi que les infolettres qui vous sont envoyées régulièrement.



AGENDA 2024

Et encore...

- 23 et 26 mai : Festival du livre de Cherbourg
- En juin sortie en baie du Mont Saint Michel
- En mai juin Sortie kayak de mer

Pour le second semestre...

certaines dates ne sont pas encore communiquées :

- 7 et 8 septembre : Weekend Kid's Motos
- 16 au 23 septembre : Les Régions proposent à Gilette - **Inscriptions avant le 31 mars**
- Lien social « rouler en sécurité » (17 octobre à Almenêches, 31 octobre à Urville, 7 novembre à Granville)
- 19 novembre : repas des plus de 50 ans à Lessay
- Ciné débat sur le harcèlement scolaire en septembre
- Théâtre débat sur la surcharge mentale en novembre...



Et bien d'autres propositions de vos commissions et SLVie que vous retrouverez dans votre prochain journal Activ Action ainsi que dans nos infolettres et sur le site [https://basse-normandie.cmcas.com/...](https://basse-normandie.cmcas.com/)

En flashant ce QR Code, vous retrouvez toutes les activités proposées par votre CMCAS



MES ACTIVITÉS EN LIGNE

Comment ça marche ?

Avec cette nouvelle boutique, c'est l'ensemble des activités proposées par la CMCAS qui sera disponible à l'inscription et au paiement.

La consultation de son espace personnel permettra également de connaître l'état de ses inscriptions, de procéder à l'édition de factures... soit tout ce dont vous avez besoin pour suivre vos activités de CMCAS !





Retrouvez tous les détails de votre programme sur : <http://basse-normandie.cmcas.com>

Sportives
Culturelles

Loisirs
Jeunesse
Santé

ACTIVITÉS

DU 16 AU 23 SEPTEMBRE 2024 - COM Pensionnés

Séjour Village vacances : « Le Domaine de l'Olivaie*** »



Programme de la semaine :

Lundi 16 septembre

Arrivée du groupe pour le repas du midi. Installation dans les hébergements et cocktail de bienvenue.

Dîner au village vacances et soirée animée.

Mardi 17 septembre : GILETTE / NICE

Le matin : visite guidée du musée Lou Férouil avec un passionné qui vous fera revivre les métiers d'autrefois.

Puis découverte du village composé de maisons anciennes et montée dans les vieilles rues en escalier jusqu'au château.

Déjeuner au village vacances.

L'après-midi : découverte du vieux Nice, le palais des Rois de Sardaigne, les vieilles ruelles, la place Rosetti, la cathédrale Sainte Réparate et son célèbre cours Saleya.

Puis arrêt-délice à la Confiserie Florian sur le Vieux Port pour une découverte traditionnelle de spécialités à base de fruits et de fleurs.

Dîner au village vacances et soirée animée.

Mercredi 18 septembre : DOLCE VITA

SUR LA RIVIERA ITALIENNE

Départ pour l'Italie et temps libre sur un marché pour quelques achats.

Déjeuner au restaurant où vous pourrez découvrir les spécialités italiennes.

L'après-midi : découverte du village médiéval de Dolceaqua, le plus important village de la vallée de la Nervia : ses vieilles ruelles aux passages obscurs, son pont médiéval, son église baroque et son fameux château.

Visite optionnelle** :

N'hésitez pas à faire une halte au visionarium : vous assisterez à une projection de 30 minutes sur la région avec effets spéciaux. Un joli moment d'évasion ! (+4€ / personne) qui sera à régler sur place par vos soins.

Au retour, arrêt à Menton si le temps le permet.

Carte d'identité obligatoire

Dîner au village vacances et soirée animée.

Jeudi 19 septembre : JOURNEE EN ARRIERE PAYS

Le matin : par la route des Coteaux d'Azur, passage près des villages perchés de Gattières et Saint Jeannet.

Visite de Saint Paul De Vence, la cité des artistes. Par la rue centrale, découvrez ses ruelles pavées, bâtisses en pierres, petites placettes, passages voutés, arcades ou encore vieilles fontaines.

Le village regorge également d'innombrables galeries d'art. Depuis les

remparts, vous pourrez admirer la superbe vue sur la région!

Déjeuner au restaurant.

L'après-midi : visite d'une confiserie. Vous pourrez ainsi découvrir tous les secrets de fabrication au cours d'une visite guidée des ateliers, suivie d'une dégustation des spécialités.

Enfin, départ pour Grasse et visite de l'une de ces très renommées parfumeries.

Dîner au village vacances et soirée animée.

Vendredi 20 septembre : LES JOYAUX DE LA COTE D'AZUR

Le matin : vous empruntez la Corniche de l'Esterel, route qui relie le Var et les Alpes Maritimes sur 30 km, en longeant la mer et en surplombant les calanques. De Mandelieu La Napoule jusqu'à Saint

Raphaël, admirer le panorama et ses couleurs flamboyantes : des paysages somptueux vous attendent.

Arrêt à Saint Raphaël et petit temps libre dans cette agréable cité balnéaire.

Déjeuner aux Résidences du Colombier à Fréjus.

L'après-midi : Départ pour Cannes. Découverte en petit train de cette cité célèbre pour son Festival du cinéma et pour sa Croisette : le mythique Palais des Festivals, la cité médiévale du Suquet avec son point de vue dominant toute la ville, La Castre, les plages du midi, les yacht et le port typique !

Dîner au village vacances et soirée animée.

Samedi 21 : MATINEE LIBRE / LES 3 VALLEES

Matinée libre au village vacances pour se détendre ou profiter des installations du village vacances.

Déjeuner au village-vacances.

L'après-midi : dans les élargissements de la Vallée, nous passerons de petits villages typiques qui nous conduiront dans le haut pays. Arrêt à Saint Martin de la Vésubie, au cœur de la Suisse Niçoise, afin de visiter cette petite station estivale et hivernale de grande renommée.

Dîner au village vacances et soirée animée.

Dimanche 22 septembre : MONACO ET MONTE CARLO

Le matin : départ pour Monaco et traversée à pied de la cité princière, par les jardins Saint Martin, la cathédrale où sont enterrés les princes et Grace Kelly et arrivée devant le Palais Princier pour la relève de la garde à 11h55 précises.

Déjeuner au restaurant à Monaco.

L'après-midi : visite avec audio guide des grands appartements du palais princier : le Salon Rouge, tendu de damas et

meublé en style Louis XV, le Salon Jaune et la chambre Louis XV, le salon Bleu utilisé pour des réceptions officielles.

Promenade en petit train à travers les plus beaux sites de Monaco : la Place d'Armes, le Port Hercule, le Grand Prix de Formule 1, Monte-Carlo avec la Place du Casino et les Hôtels de luxe, le Centre-Ville, la Vieille-Ville avec le Ministère d'Etat, le Palais Princier, la Cathédrale.

Dîner au village vacances et soirée animée.

Lundi 23 septembre : Petit déjeuner au village-vacances et départ du groupe.

À noter : Le sens des excursions, les visites et soirées, peuvent être inversés pour des raisons techniques ou de disponibilité. Le programme définitif vous sera communiqué quelques jours avant votre départ.

LE PRIX COMPREND : Les billets d'avion au départ de Caen Carpiquet avec une collation.

L'hébergement sur la base de 2 personnes par chambre. Lits faits à l'arrivée, linge de toilette fourni.

La pension complète du déjeuner du premier jour au petit-déjeuner du dernier jour. Vin à discrétion - Le café le midi.

Les programmes d'excursions tels que décrits selon la durée de votre séjour avec les entrées des musées, hors options éventuelles.

Un accompagnateur dans votre autocar durant les excursions

Une prestation hôtelière offerte en milieu du séjour (changement des serviettes, réfection du lit)

L'accès aux infrastructures du village vacances (piscine découverte, mini-golf...)

L'animation des soirées.

Le transfert A/R aéroport, village vacances.

LE PRIX NE COMPREND PAS :

Le transport A/R jusqu'à l'aéroport de Caen Carpiquet - Les dépenses personnelles - Le supplément chambre seule 175 € - Visite optionnelle** A votre charge, qui sera à régler sur place par vos soins.

INFORMATIONS : Possibilité de régler en 4 fois (joindre l'ensemble de vos chèques à l'inscription et préciser les mois d'encaissement au dos de chaque), sachant qu'en avril 2024, le séjour devra être soldé.

Formalités : carte d'identité valable pour tous.

Clôture des inscriptions le 31 mars 2024.

Tarifs : voir grille tarifaire

	T 1	T 2	T 3	T 4	T 5	T 6	T 7	T 8	T 9	T 10	Ext.
Coef.	< à 11 500	11 à 501 15 313	15 à 314 19 125	19 à 126 22 938	22 à 939 26 750	26 751 à 564 30 563	30 à 564 34 375	34 à 376 38 188	38 à 189 42 000	> à 42 001	
Tarifs	376 €	435 €	494 €	553 €	612 €	671 €	730 €	789 €	848 €	907 €	1 073 €



4 AVRIL 2024 - Com Santé Mutuelle Solidarité

Atelier de prévention Papy-Mamy-Sitter



À GRANVILLE

Vous êtes amené(e) à garder vos petits-enfants ? « Papy-Sitter » vous propose des repères sur votre rôle de grands-parents en vous confiant des clés utiles pour une garde sereine. Il sera l'occasion d'avoir une réflexion et information sur la grande parentalité, les gestes préventifs à

adopter face aux accidents de la vie courante des tout-petits.

Séance 1 : « Grands -parents : gardez la forme ! » de 9 h 00 à 10 h 30

Séance 2 : « Je garde mes petits-enfants et je prends soin de moi » de 11 h 00 à 12h30

Pause repas (offert par votre Cmcas Basse Normandie)

Séance 3 : « Sensibilisation aux gestes qui sauvent en petite enfance » de 13h30 à 15h00 !

Inscriptions possibles auprès de votre cmcas avant le 18 mars 2024

Renseignements : 09 69 36 89 72

Cmcas-135.proximite@asmeg.org

FÉVRIER - MARS - AVRIL 2024 - Com Santé Mutuelle Solidarité

Journée de Lien Social « BIEN CHEZ SOI »



3 DATES / 3 LIEUX

Urville-Nacqueville : 29 février 2024 / Inscription avant le 09/02/24

Granville : 7 mars 2024 / Inscription avant le 14/02/24

Almenêches : 9 avril 2024 / Inscription avant le 20/03/24.

Action organisée en partenariat avec la CMCAS Basse-Normandie

JOURNÉES DU LIEN SOCIAL « BIEN CHEZ SOI »

Accueil à partir de 9h15

Besoin d'un transport pour participer ? N'hésitez pas à nous le demander.

Tarif déjeuner : 14 €



Les Administrateurs, et les membres qui siègent en commission pour la délégation FO vous souhaitent de bonnes fêtes de fin d'année, et nos meilleurs vœux pour la Nouvelle année 2024.





SÉCU 2024, APRÈS LE 49-3 :

C'EST TOUJOURS AUSSI DANGEREUX POUR NOTRE RÉGIME !

Le gouvernement Borne a fait passer en force son projet de loi de finance de la Sécurité Sociale (PLFSS) par le 49-3. L'article 9 qui traite des conséquences de la fermeture des régimes spéciaux n'a pas été modifié, malgré plusieurs amendements déposés, notamment sur proposition de la FNME-CGT.

Le gouvernement veut se désengager du financement des régimes spéciaux sur le régime général

Il propose dans cet article 9 d'intégrer financièrement les régimes spéciaux à la CNAV. En clair, la Caisse nationale d'assurance vieillesse (CNAV) financerait les déficits des régimes spéciaux. Le gouvernement promet d'apporter un financement à la CNAV, mais les conditions ne sont pas traitées dans cette loi... Elles seront définies en 2025 !

La CGT est opposée à cette solution qui va faire peser sur le régime général une nouvelle charge qui ne lui est pas imputable. C'est à l'État de financer les conséquences de ses choix, rejetés massivement par les salariés.

Même si notre régime des IEG n'est pas concerné pour l'instant, car il est équilibré, la mécanique est politiquement dangereuse : elle conduira à stigmatiser, année après année, les régimes spéciaux qui « coûteraient » au régime général, alors que c'est bien l'État qui ne prend pas ses responsabilités.

Le gouvernement persiste dans son attaque contre les droits statutaires.

Enfin, bien que ce point n'ait rien à voir avec les questions de financement, l'article 9 revient sur la question de la perte du régime spécial vieillesse pour les agents qui prendraient un congé sans solde, ferait un détachement ou une mutation hors IEG.

Malgré les demandes des organisations syndicales (notamment un courrier commun des administrateur-trices salarié-es de la CNIEG aux Président-es des commissions des affaires sociales de l'Assemblée nationale et du Sénat), malgré des amendements déposés notamment suite à proposition de la FNME-CGT, le texte n'a pas bougé.

Il prévoit qu'un décret fixe la liste des congés qui permettront le maintien du régime spécial. On peut anticiper que ce sera le cas des congés parentaux et familiaux, **mais que les autres cas (par exemple, congés sabbatiques, congés pour création d'entreprise, détachements notamment à l'étranger sans maintien des cotisations IEG, mobilité intra-groupe hors IEG) entraîneront la perte du régime spécial au retour de l'agent.**

Ceci constitue donc une attaque directe contre des droits statutaires (donc certains viennent même du droit commun) : qui va prendre ce type de congés dans ces conditions ?

Tous les moyens sont bons pour grignoter notre régime.

La FNME-CGT, en lien avec la confédération CGT et les autres fédérations concernées par les régimes spéciaux fermés, poursuit son travail de propositions de modifications du PLFSS.

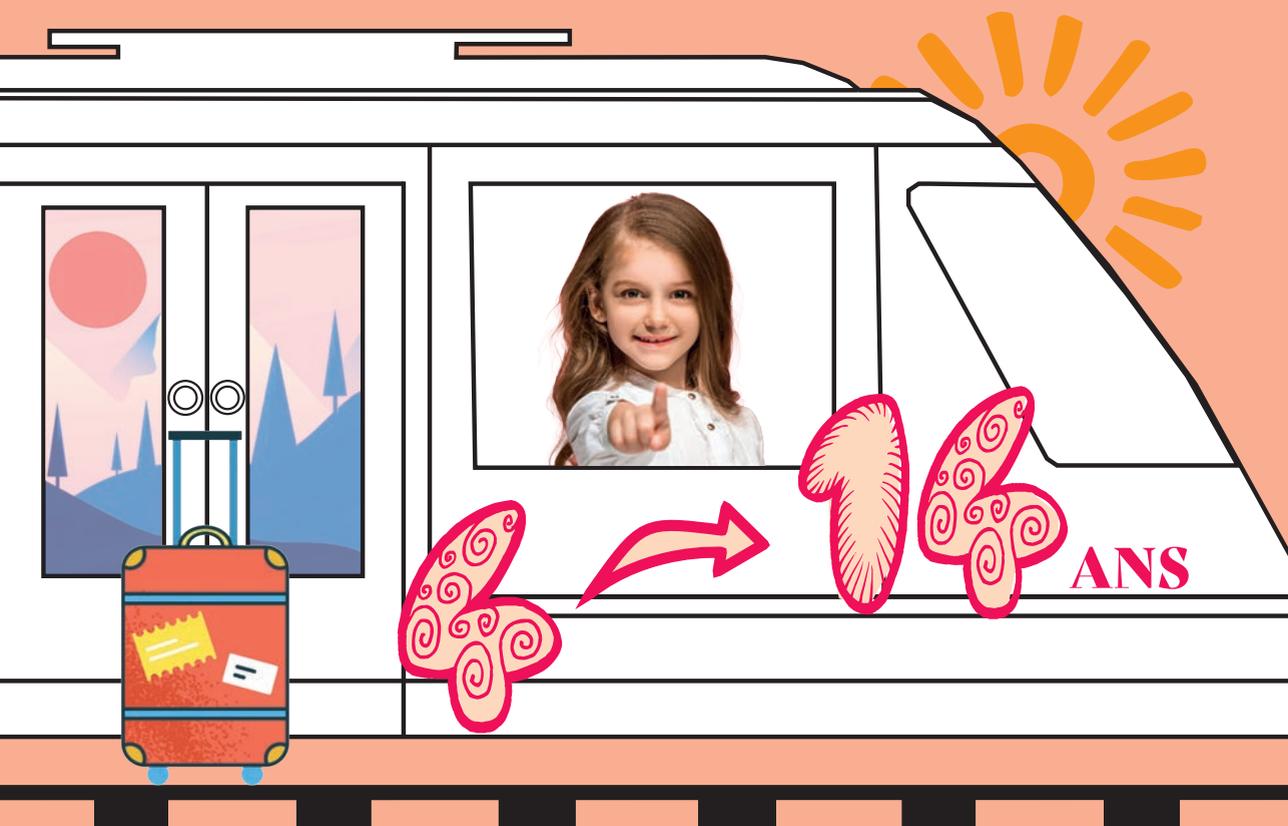


pas d'expression syndicale pour ce numéro

Deviens convoyeur !



J'ai besoin de toi
pour partir en colo !



Pour toutes questions ou informations,
contactez votre **CMCAS** au **09 69 36 89 72** !

