

Coup d'œil

Le Journal de la CMCAS de Limoges - N° 89 - janvier/février 2017



Edito

Lors du précédent Coup d'œil, je vous alertais et vous informais de l'avancée des négociations sur nos Activités Sociales et les propositions des Employeurs.

Les Electriciens et Gaziers ont su manifester leur attachement à leurs activités sociales au moyen des pétitions signées (100 000 signatures) et de leurs participations aux actions.

Au moment où j'écris cet édit, les directions des entreprises, face à ce rapport de force, ont revu leur position concernant la fin des négociations. En effet le 19 janvier, jour de la commission paritaire de branche qui selon les directions devaient être conclusive, les employeurs ont demandé une interruption de séance afin de contacter les services du Premier Ministre.

Matignon a indiqué la mise en place d'un « plan de facilitation flash » d'un délai de 10 jours dans le cadre d'une médiation gouvernementale.

Un médiateur est nommé et sa lettre de mission sera connue dans les heures qui viennent.

Pour Matignon, la négociation « DOIT » aboutir « en trouvant un meilleur équilibre ».

Nous avons réussi à faire bouger les lignes des employeurs, preuve qu'en 2017 les électriciens et gaziers peuvent faire entendre leur voix.

Il est important que nous restions tous attentifs et mobilisés sur l'avenir de nos Activités Sociales.

Soyons fier de nos activités sociales et faisons en sorte, collectivement, de tout faire pour continuer à proposer autant d'activités pour tous les bénéficiaires.

« On ne peut pas avoir 0 % d'augmentation du SNB (salaire national brut) et moins 20 % sur son salaire socialisé.

Le mot d'ordre: on continue, ON LÂCHE RIEN ! »

Patrick STOOP,
Président de la CMCAS de LIMOGES

Sommaire

Etat Civil	p. 2
Permanence assurance	p. 2
Tarifs négociés pour tous les bénéficiaires ..	p. 3
Section Gastronomie-cuisine	p. 3
« Comme au théâtre »	
Compagnie Asphodèle	p. 4
Commission jeunesse	
Mercredi récréatif	p. 4 et 5
Commission Jeunes agents 87	
After Work	p. 5
Laser Gamme	p. 5
Escap Game	p. 6
Veyracomusies 2017	p. 6
Voyage au cœur du Portugal	p. 7-9
Contacts	
pour les activités et sections	p. 10-11
Section « loisirs créatifs »	p. 12
Section randonnée	p. 12
Coupon-réponse	p. 13-15
Point d'accueil de proximité	p. 16

Numéro de téléphone et email

- **Enfance maltraitée : 119**
- **Violences conjugales-femmes**
infos services : 01 40 33 80 60
- **Energay : 01 45 08 45 01**
- **Secours populaire de Limoges :**
05 55 04 20 00
- **www.planningfamilial.org**
- **www.camieg.fr - Tél. : 0811 709 300**
- **www.cnieg.fr - Tél. : 02 40 84 01 84**
- **www.mutieg.fr - Tél. : 09 69 32 37 37**

CMCAS LIMOGES

79, rue de la Croix Verte - 87039 Limoges cedex
Tél. : 05 55 44 22 88 - Fax : 05 55 44 21 77

www.limoges.cmcas.com

 : commission jeunes agents 87

Jours et heures d'ouverture :

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

CMCAS
LIMOGES

Etat-Civil



Collègues nous ayant quittés

- M. CELERIER Michel
- M. FAUBERT Jean
- M. SALLÉ Etienne

Permanence assurance



La Satec est le courtier d'assurance avec lequel la CCAS a passé un contrat afin de répondre au mieux aux questions que vous vous posez.

Que ce soit en terme d'assurance auto/moto, habitation, scolaire, protection juridique et les assurances de personnes: IDCP, Dépendance, Obsèques. Si vous souhaitez obtenir des conseils personnalisés ou si vous avez des questions sur vos divers contrats d'assurance, vous pouvez prendre rendez-vous avec notre courtier qui sera présent dans nos locaux de la CMCAS de 10 h à 12 h et de 13 h 30 à 15 h 30:

MARDI 21 FÉVRIER - MARDI 21 MARS



PERMANENCE SUR RDV

LA CAMIEG VOUS ACCUEILLE !

Locaux de la CMCAS de Limoges
79 rue de la Croix Verte - Limoges
de 10h30 à 12 h
de 13 h à 14 h



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

VENEZ RENCONTRER VOS CONSEILLERS CAMIEG !

PROCHAINES DATES

7 et 28 février 2017 - 14 et 28 mars 2017

UN LIEU D'ACCUEIL POUR VOUS INFORMER

Vous avez des questions ou souhaitez des informations sur :

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

Les partenariats 2016/2017 Culture et loisirs avec la CMCAS de Limoges

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

Réduction de 10 à 20 %
sur les spectacles



Info et réservation
au 0675 18 14 57

Le tarif CE 2016
est de 3,50 €/entrée



Billets à la CMCAS

12 €/place
au lieu de 21 €



Réservation au
05 55 79 74 79

Réduction de 25 %



Réservation
au 05 55 00 98 36

Art & Essais e Cinéchéque
4,50 € au lieu de 6,90 €



Remise de 10 %
sur toutes les prestations
directement sur place



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



Billets à la CMCAS



Renseignements auprès de la CMCAS de Limoges
79 rue de la Croix Verte - 87039 Limoges Cedex
05 55 44 22 88 du lundi au jeudi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30



Section Gastronomie-Cuisine

Cours d'œnologie

La Section Gastronomie-Cuisine dans le cadre de ses activités programme des cours d'œnologie afin de vous permettre d'acquérir les connaissances complémentaires qui permettront de mettre en valeur vos préparations culinaires. Ce sont des cours de 2 h qui se déroulent au Restaurant CCAS de Limoges à partir de 17 h 30. (Nb de places limitée 16 pers)

Les prochains cours seront sur les dates et les thèmes suivant :

- le vignoble de Bourgogne : son histoire, ses terroirs, son organisation, **le jeudi 23 mars 2017**
- les vins de l'été : quels vins déguster sous le soleil? **le jeudi 8 juin 2017.**

Il s'agit de cours suivi d'une dégustation, ils seront assurés par M. Delage œnologue, le coût des 2 h de cours est de 15€ par personne. Rappel : Ces cours sont soumis aux règles de cotisations habituelles.

Inscription à retourner à la CMCAS **a minima une semaine avant chaque dates proposés**, accompagnée d'un chèque à l'ordre de la CMCAS de Limoges.

Contacts pour tous renseignements complémentaires auprès de Bertrand CLEMENT

- Par téléphone : 07 82 08 35 27
- Par messagerie : bertrand.clement2@free.fr



La CMCAS de Limoges vous propose de passer une soirée « comme au théâtre » avec la compagnie **Asphodèle**

Vous pourrez passer un bon moment, Fort sympathique, entre humour, poésie et réflexion !

Le 31 mars 2017 à 20h30
dans la salle Marcel Paul sur le site de la Roche au Gô.

Après :

2006 : « T'avais qu'à prendre le trolley ! »

2009 : « Allez zou, revoilà le trolley ! »

2011 : « Les chroniques du trolley »

Asphodèle revient explorer de nouvelles lignes avec :

Le trolley « Avancez vers l'arrière ! »

Il s'en est passé des rebondissements depuis les temps. Il a fait mauvais plus d'un mercredi. Mais ils sont toujours là, typiques et toujours aussi authentiques, les Limougeauds. Fiers de leur trolley, de leurs halles, de leur manger qui est du manger, de leur savoir vivre en fait.

De ces expressions qui font leur particularité à nulle autre pareille. Et ils en ont des avis ! Et sur tout, tandis qu'ils banturlent en attendant leur trolley ou qu'ils se retrouvent à une heure intelligente devant un verre du gouleyant rosé de Verneuil. Ils en ont des choses à vous dire tous ces personnages hauts en couleur.

Alors « finissez d'entrer » et « avancez vers l'arrière ».

Texte : Joël Nivard

Mise en scène : Sylvie Nivard

Décor : Michel Rontet

Lumières : Philippe Lebras

Régie : Hélène Leysenne

« Je suis de cette terre grise »

Parole Joël Nivard

Musique Florence Kolski

Avec : Philippe Gouaud, Jean Claude Iguedjal, Sylvie Nivard Jacques Rabetaud, Marie Françoise Rabetaud, Nicole Valens, Le Trolley

Réservation et inscription auprès de la CMCAS jusqu'au 30 mars.



**Venez
nombreux !**

Commission jeunesse

**La commission jeunesse te propose
un mercredi récréatif à la patinoire de Limoges**



**6/14
ans**

Le mercredi 8 février 2017

Au cours de cette après-midi, la commission jeunesse te propose un mercredi récréatif sur le site de la patinoire de Limoges. Cette activité sera encadrée par du personnel qualifié sur place.

La patinoire dispose d'une piste de 60 m de long et de 30 m de large, où tu pourras profiter des joies de la glisse et de la vitesse, dans une ambiance chaleureuse et décontractée.

Rdv sur place à 13h45 (parking de la patinoire) goûters sur place et arrêt de l'activité à 17h15

Inscription avant le 8 février auprès de la CMCAS.



La commission jeunesse te propose un mercredi récréatif au cinéma ESTER de LIMOGES

Le vendredi 10 mars 2017

Au cours de cette après-midi, la commission jeunesse te propose une après-midi au cinéma ESTER entouré de tes copains. En fin de séance, un goûter te sera proposé.

Rdv sur place à 13h30 sur place au **Grand Ecran ESTER** - 260 Rue Aristide BRIAND - 87000 LIMOGES et arrêt de l'activité à 17h15.

Le tarif pour cette activité est de 5,50 €/enfant.



Inscription avant le 24 février auprès de la CMCAS.



RAPPEL: Les mercredis récréatifs sont soumis à une participation en fonction du coût de l'activité (Voir coupon-réponse)

Commission Jeunes agents 87

After Work le 10 février 2017

Venez vous retrouver entre jeunes agents autour d'un repas froid pour un moment conviviale. Nous pourrons faire ensemble un point sur les activités à venir et passées !



Rendez-vous vers 18 h à la salle Marcel Paul au 8 rue de la Roche au Gô à Limoges
Tarif à 4€/pers.

Inscription et règlement à La CMCAS avant le 9 février.



LASER GAME® C'EST NOUS

LASER GAME à Limoges le 10 mars 2017

La CMCAS de LIMOGES, à l'initiative des jeunes agents, organise une soirée Laser Game, ouverte à tous, le **vendredi 10 mars 2017**.

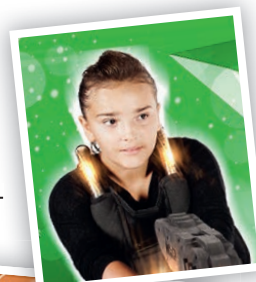
Venez découvrir le centre Laser Game Evolution, à LIMOGES. Vous aurez l'occasion de vous défouler et de passer un bon moment.

Durant cette soirée vous jouerez deux parties de laser Game de 20 minutes chacune, puis vous partagerez sur place un repas froid (Viandes, salades composées, fromages, desserts et vin).

Les activités sont accessibles à partir de 7 ans (1m20) RDV sur place à 19 h au LASER GAME EVOLUTION au 8 Impasse de la Pelisserie - 87000 LIMOGES

**Tarif à : AD et OD: 25€/pers à partir de 16 ans et 22€/pers moins de 16 ans
Extérieure plein tarif à 33€/pers (dans la limite des places disponibles)**

Inscription et règlement auprès de la CMCAS avant le 3 mars.





ESCAP GAME à Limoges le 7 avril 2017

La commission jeunes agents de la CMCAS de LIMOGES, vous propose une sorte de CLUEDO GEANT à S.T.E.A.M. Escape Game. Vous aurez différentes missions à accomplir, certaines sont plus difficiles que d'autres, c'est à vous de choisir.

Les salles ne sont pas fermées à clef, mais remplies d'énigmes, de casse-tête, d'objets insolites...

Si vous réussissez à remplir votre mission et ouvrir la porte de la salle, le voyage de retour sera automatiquement enclenché. Après votre retour vous aurez une fiche comportant 20 questions d'observation, nous permettant d'évaluer vos capacités de mémorisation durant une mission.

L'activité terminée, vous partagerez un repas à la salle Marcel PAUL sur le site de la Roche au Go. Rendez-vous à 17 h 45 sur place S.T.E.A.M. au 365 Rue de Toulouse 87000 LIMOGES

Tarif à 24€/pers.

Inscription et règlement auprès de la CMCAS avant le 17 mars 2017.



VEYRACOMUSIES 2017 du 25 au 27 mai

**Nous vous proposons des places
pour le plus grand
des petits festivals les Veyracomusies.**

**Grâce à notre partenariat
vous pourrez bénéficier
de réduction voir ci-dessous.
Inscription sur le coupon-réponse.**

**A. JEUDI 25 MAI à 21 h:
13,50 € au lieu de 18 € YANISS ODU**

**B. VENDREDI 26 MAI à 21 h:
16,50 € au lieu 22 € LES FRANGLAISES**

**C. SAMEDI 27 MAI à 21 h:
15 € au lieu de 20 € FRANÇOIS MOREL**

PASS 3 JOURS: 37,50 € au lieu de 50 €

Toutes les infos sur ce lien, images, bio, spectacle etc.
<http://www.veyracomusies.com>

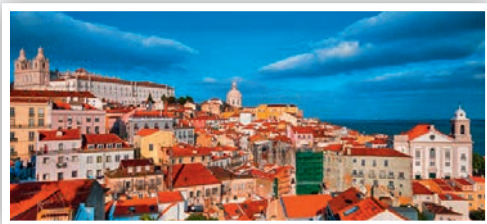
La commission pensionnés propose un voyage au cœur du Portugal du 8 au 15 juin 2017

1^{er} JOUR: FRANCE/LISBONNE

Rendez-vous des participants à la Roche au Gô (Les horaires seront précisés ultérieurement), enregistrement et **envol à Toulouse à destination de Lisbonne**. Accueil à l'arrivée et transfert à l'hôtel.

Dîner et nuit à Lisbonne dans un Hôtel 3 * ou 4****.**

2^e JOUR: LISBONNE



Petit-déjeuner à l'hôtel.

Visite guidée de la ville de Lisbonne: Première ville du Portugal, Lisbonne, la capitale. Une métropole attachante, totalement originale dans le paysage européen, où se résumant l'histoire et l'atmosphère du pays.

Visite du quartier de Bélem. Vous ferez un arrêt à la Tour de Belem, tournée vers la mer elle immortalise le départ des conquérants des terres nouvelles.

Puis découverte du monastère des Jérónimos avec son imposante église et son cloître. La nef de style Manuélien abrite les tombeaux de Vasco de Gamma et de Camoes. Vous découvrirez le cloître attenant qui évoque la cour d'un palais par la magnificence de sa décoration.

Dégustation de Pastéis provenant de la célèbre pâtisserie du quartier de Belem.

Déjeuner en ville.

Départ vers la Place du Rossio, carrefour des voies maîtresses de la cité, lieu de rendez-vous et de promenade.

Visite des vieux quartiers de l'Alfama. La descente vers le port à travers le labyrinthe d'Alfama ne peut être que livrée à l'initiative de chacun, tant les ruelles en escalier, que l'on appelle ici des « becos », se croisent et s'enchevêtrent.

Continuation par la visite du Musée des Carrosses: L'une des plus belles collections de carrosses royaux du monde.

Retour à l'hôtel.

Dîner et nuit à Lisbonne dans un Hôtel 3 * ou 4****.**

3^e JOUR: LISBONNE/SINTRA/OBIDOS

Petit-déjeuner à l'hôtel

Départ pour Estoril. Sa réputation remonte aux années 40. Les têtes couronnées d'Europe s'y réfugiaient pour un exil doré. Umberto II d'Italie, Carol II de Roumanie, le Comte de Paris.

Continuation vers Cascais: son petit port poursuit son activité comme en témoignent les filets et les casiers entassés sur la jetée où a encore lieu la criée.

Puis route vers Cabo da Roca, une végétation d'ajoncs battus par les vents et les rouleaux de l'océan qui se brisent sur les rochers. Seul le phare témoigne depuis 1772 du passage des hommes sur ces terres désolées.

Visite de Sintra, située au creux d'un vallon ombragé, à 28 km au Nord Ouest de Lisbonne. La noblesse y fit construire des villas extravagantes et des Palais surréalistes sur ses collines boisées. La ville (et la zone alentour) est inscrite au **Patrimoine Mondial de l'Unesco** depuis 1995.

Visite du Palais Royal, également appelé Palais national de Sintra, qui domine la ville avec ses deux hautes cheminées, blanches et coniques.

Déjeuner en cours de visite.

Départ à la découverte d'**Obidos, superbe cité fortifiée du Moyen Âge,** niché sur un éperon et entourée de hautes murailles; son château fort aux tours crénelées abrite en partie une pousada; pittoresques ruelles bordées de maisons fleuries.

Dîner et nuit dans la région d'Obidos, hôtel 4**.**



4^e JOUR: OBIDOS/ALCOBAÇA/NAZARÉ/BATALHA/ESPOSENDE

Petit-déjeuner à l'hôtel

Départ vers Batalha. Visite de l'abbaye de Santa Maria de Vitoria.

Le monastère est une référence nationale pour sa beauté et son symbolisme historique, en particulier la Chapelle des Fondateurs et ses magnifiques vitraux que vous visiterez ainsi que les cloîtres, les chapelles inachevées et la salle du Chapitre.

Départ vers Nazare. La magnifique plage de Nazaré, l'une des plus belles de la Costa de Prata. Sur la grève inondée.

Temps libre sur le site.

Déjeuner.

Visite d'Alcobaça et de son monastère (XIIe) qui est très vaste (un bras de la rivière Alcoa traverse la cuisine); où reposent le roi Pedro 1^{er} et Ines de Castro, la « Reine morte » dans d'adorables mausolées ciselés.

Route pour le nord du Portugal.

Dîner et nuit à l'hôtel 3*.**



5^e JOUR: ESPOSENDE/GUIMARÃES/BRAGA/VIANA DO CASTELO/ESPOSENDE

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Journée consacrée à l'**excursion de la province du Minho et visite de Braga. Vous visiterez sa magnifique cathédrale de construction Romane.** Puis vous découvrirez et visiterez l'important **sanctuaire du BomJesus.** Selon votre choix, vous grimpez par l'escalier ou vous prenez le funiculaire.

Déjeuner.

Départ vers Viana do Castelo. Dominé par le Monte de Santa Luzia, sur la rive droite du fleuve Lima, Viana do Castelo est une station balnéaire charmante et animée.

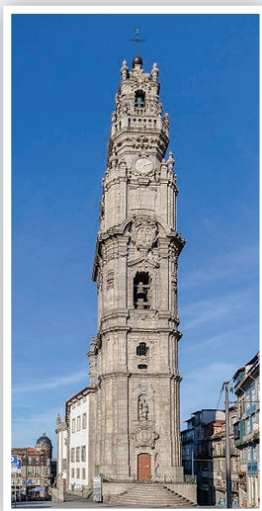
Continuation vers **Barcelos**: petite ville dans une région très verdoyante. La cité qui fut siège du premier comté du Portugal et résidence du premier Duc de Bragance, est un actif marché agricole et un centre réputé de fabriques de poteries, de santons, de jougs sculptés et surtout de coqs Portugais (l'emblème du Portugal étant le coq).

Visite de Guimaraes et son château fort (extérieur) où est né Alfonso de Bourgogne, premier roi du Portugal (1109). Aujourd'hui, ce village devenu ville, connaît une intense activité économique. L'artisanat y est également prospère.

Dîner et nuit à l'hôtel 3*.**

6^e JOUR: ESPOSENDE/PORTO/BUSSACO/CANTANHEDE

Petit-déjeuner à l'hôtel



Visite de Porto, l'église des Clérigos (en extérieur). Edifiée à la grande époque de Porto (XVIIIe) par un Italien, elle possède le plus haut clocher du Portugal dont la vue embrasse toute la ville. **Visite et découverte de la cathédrale.**

Visite des caves de Porto avec dégustation de vin de Porto. Les caves se trouvent au bord du fleuve Douro, et on y peut goûter ce nectar des dieux qui est aussi le plus connu des produits de la région.

Déjeuner.

visite du Palais de la Bourse: est l'une des visites incontournables de la ville. Construit en 1834, ce bâtiment néo classique cache derrière sa façade austère, de charmantes salles décorées sous l'influence de différents styles (renaissance, baroque et même mauresque).

Départ pour une minicroisière sur le Douro, un voyage d'une heure sous les cinq ponts situés le long du fleuve.

Puis, découverte du parc national de Bussaco. Ce parc recèle une végétation infiniment variée, où se côtoient plus de 700 espèces (chêne, pin, cèdres du Mexique, séquoias, sapin de l'Himalaya... Partout fougères géantes, hortensias...).

Dîner et nuit à l'hôtel 3 *.**

7^e JOUR: CANTANHEDE/COIMBRA/FATIMA/TOMAR/LISBONNE

Petit-déjeuner à l'hôtel

Dominée par la haute tour de sa vieille université, Coimbra s'accroche au penchant d'une colline baignée par

le Mondégo. Maints poètes, inspirés par ce cadre romantique, ont immortalisé le charme de la première capitale du Portugal, contribuant à faire de celle-ci la cité des arts et des lettres. **Visite de Coimbra avec sa célèbre université** fondée en 1290 qui est l'une des plus anciennes du monde.

Visite de la chapelle (en extérieur) et de la bibliothèque de l'université.

Déjeuner.

A Fatima, découverte du sanctuaire, l'un des lieux de pèlerinage les plus importants dans le monde catholique. Vous visiterez les sites où la Vierge Marie serait apparue, et en apprendrez davantage sur ce lieu incroyablement spirituel. Puis visite de l'imposant **Couvent**

du Christ de Tomar, véritable condensé architectural, édifié en 1162 par l'ordre des templiers. Continuation pour Lisbonne.

Dîner et nuit à l'hôtel 4**.**



8^e JOUR: LISBONNE/FRANCE

Petit-déjeuner à l'hôtel

Selon l'horaire de vol, transfert à l'aéroport. Formalités d'enregistrement. Embarquement et envol.

Bon à Savoir

FORMALITÉS: Carte d'identité ou passeport en cours de validité pour les ressortissants français, et carte européenne d'assurance maladie.

CE PRIX NE COMPREND PAS:

- Les dépenses personnelles et pourboires
- Les taxes de séjour sont à régler sur place car les tarifs sont définis par chaque ville (pour les personnes de plus de 13 ans et max 7 nuits).

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

Le premier acompte est de 325 €/personne à l'inscription. Etablir un deuxième chèque de 325 €/personne à dater du 20 mars (à envoyer avec le premier chèque). Puis le solde sera en fonction du nombre de participants, nous vous donnerons les infos au moment voulu (cf. tableau ci-dessous) à envoyer le 5 mai. Pour les personnes choisissant l'option single l'ajouter dès le premier versement.

Base 50 participants	Base 40/49 participants	Base 30/39 participants	Base 20/29 participants	Supplément single
1 055 €	1 084 €	1 119 €	1 199 €	209 €

Inscription avant le 20 février 2017

Important

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

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

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

Annule et remplace le tableau précédent (Quelques petites erreurs s'y étaient glissées)

CONTACTS POUR LES ACTIVITÉS, SECTIONS, COMMISSION et RÈGLES DE COTISATIONS 2017

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

	Responsable - Tél.	Lieu	Modalités d'inscriptions
SPORTS			
AQUAGYM	Suzanne BEVILACQUA 05 55 30 82 44 ou 06 32 49 89 87 Solange Aoustin 05 55 30 78 41 ou 06 70 66 11 86	Piscine de Beaublanc	Cours: lundi - mercredi - vendredi de 20 h à 21 h Modalités d'accès aux activités* + licence spécifique + 30 €/bénéficiaires et 60 €/extérieures
BADMINTON	Michael COURTOIS 06 86 12 49 29 ou 06 77 53 25 00 Alexandre PUCHE 06 42 98 99 27 Henri QUENEL 06 88 75 69 94	Gymnase Roche au Gô	Les lundis de 19 h 30 à 22 h Les mercredis de 12 h à 13 h 45 de 19 h 30 à 22 h les vendredis de 18 h à 22 h les samedis de 10 h à 12 h Modalités d'accès aux activités* + licence spécifique
FUTSAL	Thierry QUINIOU 06 70 67 64 47 Alexandre PUCHE 06 42 98 99 27 Bruno LAMPRE 06 76 31 17 12	Gymnase Roche au Gô	Tous les mardis de 18 h à 20 h Modalités d'accès aux activités*
GYM VOLONTAIRE	Hélène PERRIER 05 55 14 50 86 aux heures de travail	Gymnase Roche au Gô	lundi de 17 h 30 à 18 h 30 - Gym Jeudi de 16 h 30 à 17 h 30 - Gym douce Jeudi de 17 h 30 à 18 h 30 - Gym dynamique Modalités d'accès aux activités* + licence spécifique + 30€/bénéficiaires et 60€/extérieures Mardi de 12 h 30 à 14 h - Gym très douce Modalités d'accès aux activités*
MOTO	Gérald GOUNON 06 08 64 98 65 Christophe GRADOWSKI 06 82 33 40 99		Tout au long de l'année selon actualités de la section Modalités d'accès aux activités*
MUSCULATION (voir info **)	Francis BIONDI 06 74 51 71 06	Salle de musculation à la Roche au Gô	En accès libre tous les jours de la semaine et le W.E. Modalités d'accès aux activités* + Cotisation spécifique de 20 €
PÉTANQUE	Patrick BARDET 06 48 89 71 24	Roche au Gô	En libre-service sur le site de la Roche au Gô.
PLONGÉE SOUS MARINE	Michel TRAVERS 06 60 35 39 00 Philippe CHEROUX 06 87 01 34 66 J F DESPLAT 06 31 33 76 89	Lycée Léonard Limosin	MERCREDI: de 19 h 30 à 21 h 30. VENDREDI: de 20 h à 21 h 30. Modalités d'accès aux activités* + licence spécifique
QI GONG	Patrick MENANTEAUD 06 78 42 40 86	Gymnase Roche au Gô	Les mercredis de 17 h 45 à 18 h 45 Modalités d'accès aux activités* + 30 €/bénéficiaires et 60 €/extérieures
RANDONNEE	Michel LEPRIEUR 06 72 80 68 74	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	Deux terrains sont accessibles sur place.	Site de la Roche au Gô	Lorsque le gymnase est libre (voir planning sur place)
COMMISSION JEUNESSE			
MERCREDIS RÉCRÉATIFS	Jean-Philippe NANEIX 06 69 65 67 86 Valérie DELPINO 06 10 64 91 52	Selon activités	Les activités identifiées dans le Coup d'Œil. 75 % du coût de l'activité sera demandé aux bénéficiaires
ARTS ET CULTURE			
BIBLIOTHÈQUE	Marilyne FOURNIAUD Frédéric MICHEL Contact au 05 55 44 22 88	Bibliothèque de la CMCAS	Tous les mardis de 15 h à 17 h 30 hors vacances scolaires + Accès en libre-service toute la semaine, selon horaire d'ouverture de la CMCAS.

ARTS CRÉATIFS A - ENCADREMENT B - COUTURE C - PERGAMANO	Nicole PENICHOUX 06 28 29 26 50 Modalités d'accès aux activités* + Achat de fournitures groupés à voir avec la responsable	Le Génétie	A - Deux créneaux 3 jeudi/mois de 13 h 30 à 15 h 30 et de 15 h 45 à 17 h 45 B - 1 jeudi/mois de 13 h 30 à 15 h 30 et de 15 h 45 à 17 h 45 A et B = + 30€/bénéficiaires et 60 €/extérieures C - Un mercredi/mois 14 h à 17 h 30
Cuisine GASTRONOMIE œnologie	Maryse THOMASSON 05 55 58 27 40 ou 06 88 77 42 13 Bertrand CLEMENT 07 82 08 35 27	Restaurant d'entreprise	A partir de 17 h 30 Modalités d'accès aux activités* + coût de l'activité (info Coup d'Œil)
INFORMATIQUE	Eric FOURNIAUD	Bibliothèque de la CMCAS	Tous les mardis de 16 h 30 à 19 h 30 Modalités d'accès aux activités*
PEINTURE	Sylvie BREDOUX 06 30 66 47 98	Le Génétie	Tous les mercredis de 18 h à 20 h Modalités d'accès aux activités* + licence spécifique + 30€/bénéficiaires et 60€/extérieures
PLEIN AIR			
PÊCHE	Yves MILBERGUE 06 78 47 54 91	Étang CMCAS des Prades	En libre accès d'avril à novembre (voir dates ouvertures sur le Coup d'Œil) Modalités d'accès aux activités* + 20 € cotisation spécifique
BALL TRAP	Richard VINOUR 06 85 81 09 67	Neuillas de St-Jouvent	info sur le Coup d'Œil Modalités d'accès aux activités*

MODALITÉS D'ACCÈS AUX ACTIVITÉS

Tarifification 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.

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.

** LA MUSCULATION

Accès Interdit aux extérieurs

Cotisation spécifique de 20 €

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

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

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 €.

Section « loisirs créatifs »

jeudi 23 février 2017

de 10 h à 16 h au Génétie – Salle de restauration

Venez créer votre cadre personnalisé avec l'aide de Cécile.

Fournitures à apporter :

- Un sujet à encadrer au choix (éviter les grandes dimensions)
- Deux ou trois feuilles de papier encadrement
- Un crayon, cahier ou feuilles
- Un cutter

Participation financière :

Ouvrant-Droit, Ayant droit: 20 € par personne

Extérieurs: 25 € par personne

Enfants à partir de 11 ans (accompagné d'un adulte): 10 €

Prévoir votre repas.

Maximum: 10 participants.

Pour tous renseignements complémentaires sur le déroulement de la journée, contactez moi au 06 28 29 26 50

PERGAMANO

Rectificatif article de décembre : la photo incluse dans l'article n'est pas une réalisation en pergamano.



En effet, le pergamano est une technique qui consiste à travailler le papier parchemin. Ce matériau très solide permettait la fabrication de livres et de manuscrits. Au fil du temps, la décoration prit le pli sur l'utilité. De nos jours, le papier parchemin est utilisé dans la technique du Pergamano pour la réalisation de cartes de vœux, marque pages, boîtes et autres objets de décoration.

Le papier parchemin PERGAMANO est un papier translucide assez épais et solide afin de pouvoir être travaillé à l'aide de différents

outils. C'est un papier paraffiné qui a la particularité de blanchir lorsqu'on le repousse, et c'est là une caractéristique essentielle, puisqu'à la base même de la technique !



Section randonnées (rdv et départ à 14 h sur place)

- **6 février: ROYERES** - Les Chaumières - 9,5 km - place de l'église
- **13 février: ST VICTURNIEN** - Cerisiers Sauvages - 9 km - parking de la Gare
- **20 février: ST JOUVENT** - Sentier de la Fôret - 9 km - salle polyvalente
- **27 février: BOSMIE L'AIGUILLE** - Puy de Banneix - 9,5 km - Hameau de Banneix
- **6 mars: BESSINES** - Etang de SAGNAT - 9,5 km - Etang de Sagnat
- **13 mars: LES BILLANGES** - Circuit de la Mûre - 10 km - place de la Mairie **RDV 9H30**
- **20 mars: BEYNAC** - Les Hauts de Beineix - 9 km - parking Mairie
- **27 mars: ORADOUR SUR GLANE** - La landes de Monpac - 9,5 km - Office de tourisme
- **3 avril: ST GENET Sur ROSELLE** - Bords de la Briance - 10 km - Etang communale
- **10 avril: CHÂTEAUPONSAC** - Sentier de Chênepierre - 9 km - place du Mazurier
- **18 avril: CHAILLAC** - Chemin du Heron - 10 km - plan d'eau de Saillat **ATTENTION MARDI DE PÂQUES**
- **24 avril: La GENEYTOUSE** - Chemin de l'Ame de l'Âne - 10 km - parking Ecole des ALLOIS



MERCREDI RÉCRÉATIF DU 8 FÉVRIER - UN APRÈS-MIDI À LA PATINOIRE DE LIMOGES

Inscription à retourner à la CMCAS avant le 8 février. Tarif 7,20 € (Les mercredis récréatifs sont soumis à une participation en fonction du coût de l'activité)

Nom-Prénom : = €

Nom-Prénom : = €

Nom-Prénom : = €

TOTAL: €

Personnes à prévenir : Tél. (portable si possible) :

MERCREDI RÉCRÉATIF DU 10 MARS - UN APRÈS-MIDI AU CINÉMA ESTER DE LIMOGES

Inscription à retourner à la CMCAS avant le 24 février. Tarif 5,50 € (Les mercredis récréatifs sont soumis à une participation en fonction du coût de l'activité)

Nom-Prénom : = €

Nom-Prénom : = €

Nom-Prénom : = €

TOTAL: €

Personnes à prévenir : Tél. (portable si possible) :

INSCRIPTION THÉÂTRE ASPHODÈLE LE 31 MARS - LE TROLLEY « AVANCEZ VERS L'ARRIÈRE! »

Inscription à retourner à la CMCAS avant 30 mars. Tarif AD et OD: 5 €/pers. Extérieures: 7 €/pers.

Nom-Prénom : = €

Nom-Prénom : = €

Nom-Prénom : = €

TOTAL: €

SECTION « LOISIRS CRÉATIFS » JEUDI 23 FÉVRIER DE 10 H À 16 H AU GÉNÉTIE

Inscription à retourner à la CMCAS avant 17 février. Tarifs AD et OD: 20 €/pers. Enfant: 10 €/pers. Extérieurs: 25 €/pers.

Nom-Prénom : = €

Nom-Prénom : = €

TOTAL: €

Adresse mail : Tél. :

SECTION GASTRONOMIE-CUISINE - COURS D'ŒNOLOGIE LE JEUDI 23 MARS ET LE 8 JUIN

Inscription à retourner à la CMCAS avant le 15 mars et 31 mai accompagnée d'un chèque à l'ordre de la CMCAS du montant de 15 €/pers./journée

Nom-Prénom : = €

Nom-Prénom : = €

23 mars 8 juin

TOTAL: €

INSCRIPTION VOYAGE AU CŒUR DU PORTUGAL DU 8 AU 15 JUIN

Inscription auprès de la CMCAS avant le 27 mars.



Base 50 participants	Base 40/49 participants	Base 30/39 participants	Base 20/29 participants	Supplément single
1 055 €	1 084 €	1 119 €	1 199 €	209 €

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

Le premier acompte est de 325 €/personne à l'inscription. Etablir un deuxième chèque de 325 €/personne à dater du 20 mars (à envoyer avec le premier chèque). Puis le solde sera en fonction du nombre de participants, nous vous donnerons les infos au moment voulu (cf. tableau ci-dessous) à envoyer le 5 mai. Pour les personnes choisissant l'option single l'ajouter dès le premier versement.

Nom-Prénom : = €

Nom-Prénom : = €

Nom-Prénom : = €

TOTAL: €

INSCRIPTION À AFTER WORK 10 FÉVRIER

Inscription à retourner à la CMCAS avant le 9 février accompagnée d'un chèque à l'ordre de la CMCAS du montant de 4 €/pers.

Nom-Prénom : = €

Nom-Prénom : = €

TOTAL: €

INSCRIPTION AU LASER GAME LE 10 MARS

Inscription à retourner à la CMCAS avant le 3 mars accompagnée d'un chèque à l'ordre de la CMCAS.

Tarifs: AD et OD: 25 €/pers à partir de 16 ans et 22 €/pers moins de 16 ans. Extérieure plein tarif à 33 €/pers (dans la limite des places disponibles)

Nom-Prénom : = €

Nom-Prénom : = €

TOTAL: €

INSCRIPTION À ESCAP GAME LE 7 AVRIL

Inscription à retourner à la CMCAS avant le 17 mars accompagnée d'un chèque à l'ordre de la CMCAS du montant de 24 €/pers.

Nom-Prénom : = €

Nom-Prénom : = €

TOTAL: €

INSCRIPTION AUX VEYRACOMUSIES DU 25 AU 27 MAI

Les billets des spectacles sont à retirer à la CMCAS de Limoges du 18 au 24 mai.

Inscription à retourner à la CMCAS accompagnée d'un chèque à l'ordre de la CMCAS (voir tarif)

Nom-Prénom : = A € + B € + C € = €

Nom-Prénom : = A € + B € + C € = €

Nom-Prénom : = A € + B € + C € = €

Nom-Prénom : = A € + B € + C € = €

Nom-Prénom : = A € + B € + C € = €

TOTAL: €

Points d'accueil de proximité

Vous avez des questions sur :

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

Un professionnel de la CMCAS sera présent pour vous répondre

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

POINT D'ACCUEIL	ADRESSE	DATE
Agence de Bellac	Rue des Vieux Blats 87300 BELLAC	Les mardis 07/02 - 07/03 - 04/04 - 02/05 - 06/06 (de 8 h à 9 h 30)
Peyrat-le-Château	Usine du MAZET 87470 PEYRAT-LE-CHÂTEAU	Les jeudis 23/02 - 30/03 27/04 - 24/05 - 29/06 (de 15 h 30 à 17 h)
Agence de Saint-Junien	Avenue du Général de GAULLE 87200 SAINT-JUNIEN	Les mardis 14/02 - 14/03 - 11/04 - 09/05 - 13/06 (de 8 h à 9 h 30)
Agence de Saint-Yrieix	1 Avenue de Limoges 87500 SAINT-YRIEIX	Les mardis 21/02 - 21/03 - 18/04 - 16/05 - 20/06 (de 8 h à 9 h 30)
Plateau du Roussillon	Point d'accueil ouvert aux agents du Roussillon	Les mardis 07/02 - 21/02 - 07/03 - 21/03 4 et 18/04 - 2 et 16/05 - 6 et 20/06 (de 14 h à 16 h)
CMCAS de Limoges	79, Rue de la Croix Verte 87039 LIMOGES	Du lundi au jeudi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30
UP Centre Ester Technopole	Point d'accueil ouvert aux agents d'UP Centre	Les jeudis 16/02 - 02/03 - 16/03 6 et 20/04 - 4 et 18/05 - 1 et 22/06 (de 9 h à 11 h)