



# Cers et Tramontane

CMCAS - AUDE PYRÉNÉES-ORIENTALES

N°52  
JANVIER  
2024



## RÉTROSPECTIVE

PROJET SPORT/SANTÉ JO 2024 :  
C'EST PARTI !

**p.6**

## INFORMATIONS

CSMR - OSCAR

**p.10**

# SOMMAIRE

## 3 ÉDITO

## ACTUALITÉS 4 DES LUMIÈRES DANS LA NUIT

## 6 RÉTROSPECTIVE PROJET SPORT/SANTÉ JO 2024 : C'EST PARTI ! CRÉATION DE LA CHORALE MEGA WATT HALLOWEEN À SAINT-CYPRIEN

## DOSSIER 8 HISTOIRE DES ACTIVITÉS SOCIALES

## 10 INFORMATIONS CSMR OSCAR ATELIER CROCHET À PERPIGNAN PÊCHE EN MER SLVIE N°5 ASPRES ROUSSILLON

## ACTIVITÉS ANNUELLES 15

## 27 PERMANENCES

JOURNAL DE LA CMCAS DE L'AUDE ET DES PYRÉNÉES-ORIENTALES

Directeur de la publication : Julien Rabillard

Technicien de Communication : Mickaël Delclève

Comité de Rédaction : Julien Rabillard, Michel Mas, Nathalie Buffet, Anthony Saint-

Martino, Yannick Germa, Jordan Cordesse

Crédits Photos : photothèque CMCAS, photothèque CCAS, Pixabay, Adobestock

Impression : Imprimerie RIVET Presse édition, 24 rue Claude-Henri-GORCEIX  
BP15577, 87022 LIMOGES CEDEX 9

Accueil téléphonique et physique : 04 68 58 92 03 (prix d'un appel local depuis un  
poste fixe) de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h

Antenne de Carcassonne : 85 rue Gustave Eiffel, 11000 CARCASSONNE

Antenne de Perpignan : 96 avenue de Prades BP 20133, 66001 PERPIGNAN Cedex

Antenne de Narbonne : 18 avenue du Champ de Mars, 11100 NARBONNE

E-mail : cmcas.apo@asmeg.org

Site Internet : aude-pyrenees-orientales.cmcas.com





Chers collègues,

Tout d'abord, nous vous souhaitons une belle et heureuse année 2024.

Cette année 2023 chaotique a vu le passage en force d'une réforme des retraites à l'encontre d'une grande majorité des travailleurs

français, et surtout des Électriciens et Gaziers. L'inflation impacte la vie de beaucoup de français qui voient leur pouvoir d'achat diminuer drastiquement.

Heureusement que les Activités Sociales de l'énergie sont là pour proposer des vacances en famille, des séjours jeunes à des tarifs socialisés bien en deçà du tarif de référence du marché actuel. Nous nous rendons compte aujourd'hui que nos aides sont de plus en plus nombreuses et touchent toutes les couches socio-professionnelles de notre population.

Au moment où je vous écris, nous sommes le dernier jour des élections de représentativité et je l'espère les Électriciens et Gaziers de France auront voté en masse. Ces élections permettent aux organisations syndicales d'avoir plus de poids lors de négociations ou prises de parole. Vous comprenez bien que si les syndicats portent leurs voix avec 30% de participation, cela n'aura pas le même poids que si la participation atteint les 60% à 70%.

Concernant notre CMCAS, le budget décentralisé alloué reste stable depuis quelques années à présent, grâce au nouveau mode calcul de la contribution.

Les élus de proximité sur lesquels repose notre projet politique, réalisent un très bon travail et nous les en remercions. Grâce à eux, à vous, de nouvelles activités voient le jour, ce qui engendre une participation en augmentation.

Durant cette année, nous avons pris la décision de revoir notre grille tarifaire pour toucher le plus grand nombre d'entre vous et équilibrer, de fait, la participation. Des nouveaux outils sont opérationnels comme par exemple « Mes Activités » qui vous permet d'accéder aux activités de votre CMCAS directement en ligne, mais également aux activités d'autres CMCAS lorsque vous êtes en vacances sur leur périmètre géographique.

## **Des activités par tous et pour tous !**

Durant l'année 2024, nous espérons vous retrouver encore plus nombreux sur nos initiatives de proximité. Les Activités Sociales restent le dernier bien commun aux Électriciens et Gaziers : plus nous serons nombreux à les utiliser, plus il nous sera facile de les défendre, voire de les renforcer. Nous devons encore une fois montrer au gouvernement et à notre patronat que nous sommes unis pour défendre notre statut et nos Activités Sociales.

**Julien Rabillard**  
**Président de la CMCAS**  
**Aude Pyrénées-Orientales**

**SOLIDARITÉ**  
**JUSTICE**  
**DIGNITÉ**

## DES LUMIÈRES DANS LA NUIT



À l'Est, chaque jour accueille son cortège de morts toujours plus nombreuses. Israéliennes d'abord, victimes le 7 octobre dernier des atrocités commises par les terroristes du Hamas. Palestiniennes ensuite, victimes des opérations déclenchées par l'armée israélienne dans la bande de Gaza.

À l'Ouest, la raison semble avoir déserté pour de bon le débat public. Des étoiles de David ont été taguées à Paris, dans les Hauts-de-Seine et en Seine-Saint-Denis, ce qui nous a immanquablement rappelé les périodes les plus sombres de notre histoire.

Le ministère de l'Intérieur note une recrudescence très inquiétante des actes antisémites, que certains imputent avec grande violence et sans la moindre preuve, à nos compatriotes de confession musulmane.

Au milieu de ce marasme politico-idéologique, propice aux invectives en tout genre, nous nous demandons, non sans vertige, à quoi, riches de notre histoire, de nos valeurs de solidarité, de justice, et de dignité, les Activités Sociales peuvent-elles faire entendre une voix singulière, utile pour la paix ?

La première évidence consiste à affirmer que le Hamas est une force terroriste islamiste dont la vocation n'a jamais été de parvenir à la paix, mais bel et bien de contraindre tous les acteurs israéliens et palestiniens qui ont voulu s'inscrire dans cette voie.

Demandons-nous pourquoi le Hamas s'est systématiquement trouvé du mauvais côté de la barrière notamment lors du processus d'Oslo, parfois avec la complicité de responsables israéliens, qui ont bien compris que le terrorisme islamiste constituait la planche de salut d'une politique colonisatrice contraire aux résolutions de l'ONU. Les Palestinien(ne)s sont aujourd'hui captifs de tous les extrémistes : ceux du Hamas et ceux de l'extrême droite israélienne, laquelle se réjouit des frappes destructrices en cours à Gaza.

De cette première évidence dépend la deuxième, qui risque de devenir de plus en plus minoritaire. Fidèle à une tradition gallo-mitterandienne, notre pays a toujours revendiqué une solution à deux États, laquelle est la seule souhaitable pour les peuples israéliens et palestiniens. Elle est l'unique garantie de la paix dans cette région du monde soumise aux plus grandes instabilités géopolitiques.

Nous sommes en droit d'attendre du chef de l'état une initiative qui nous distinguerait aux yeux de tous, à commencer par toutes les forces progressistes du Moyen-Orient, en particulier palestiniennes, laissées depuis trop longtemps à l'abandon par des occidentaux obsédés par la satisfaction de leurs propres intérêts.

Libération des otages, cessez-le feu, émergence d'un processus politique pour aboutir à la création de deux États, voici le cahier des charges que le président de la république doit porter au nom du peuple français.

La troisième évidence concerne la montée de l'antisémitisme en France. Il n'y a pas si longtemps, nos aînés se souvenaient de l'affaire Dreyfus, des agressions antisémites dont a été victime Léon Blum (avant que le peuple de France ne le porte au pouvoir) au cours de laquelle les progressistes faisaient le choix de l'universalisme et de la lutte contre le racisme et l'antisémitisme, quand l'extrême droite elle, se noyait dans les rivières du racisme.

Ils étaient du côté des justes et des résistants pour défendre les juifs des griffes de la bête immonde. Tout comme les juifs, ils furent très nombreux au sein des FTP-MOI pour libérer notre pays du joug nazi et vichyste.

C'est notre histoire, nous devons la revendiquer avec force, sous peine d'entretenir des confusions intellectuelles dont les conséquences politiques commencent à se ressentir. Ainsi, à force d'atermoiements, la France se rend inaudible sur ce sujet, tandis que Marine Le Pen, à la tête d'un parti fondé par un Waffen-SS, se fait applaudir pour son discours « républicain » à propos de l'antisémitisme.

Les Activités Sociales, sont profondément laïques et fraternelles. Nous croyons aux capacités extraordinaires de la laïcité pour créer du commun, pour maintenir la concorde à condition, bien sûr, que nous restions tous unis pour la défendre.

Garder le cap de l'égalité des droits au sein d'une république laïque et sociale, en brisant le néolibéralisme et en impulsant des politiques sociales d'envergure capables de redonner à chacune et chacun les outils de son émancipation et le goût de la fraternité, voilà une trajectoire enthousiasmante, pour cheminer ensemble, vers un avenir pacifié.

C'est à ce prix, avec une égalité de droits entre nations, que les peuples israéliens et palestiniens, pourront enfin vivre en paix.

Les Activités Sociales poursuivront sans relâche leurs efforts, pour cultiver par le dialogue et l'écoute les activités qu'elles proposent, ces valeurs universelles, si essentielles au développement humain.



LAÏCITÉ

## PROJET SPORT/SANTÉ JO 2024 : C'EST PARTI !

**Le 30 septembre 2023 la Fête de la CMCAS a vu le lancement du projet sport santé JO 2024 porté par la CMCAS qui se déclinera tout au long de l'année olympique à l'initiative des SLVies du territoire.**

Ainsi, ce 30 septembre, plus de 150 bénéficiaires dont 130 adolescents ont pu tester leurs capacités physiques au travers de plusieurs ateliers animés par le comité départemental handisport 66 dans la joie et la bonne humeur.

L'objet de ce projet au long court est bien de favoriser la pratique d'activités physiques et sportives plus régulières, notamment en famille comme facteur de santé en saisissant l'opportunité des Jeux Paralympiques et Olympiques accueillis par la France cette année.

Découvrir de nouvelles activités, rencontrer de nombreux collègues en jouant, partager ses expériences et savoirs, pour vivre des moments conviviaux et fraternels entre petits et grands, sera aussi l'occasion de prendre beaucoup de plaisir et de se faire du bien.

Les clubs et les sections sportives de la CMCAS, les partenaires spécialisés seront sollicités par les SLVies pour apporter leur concours et leurs compétences à cet ambitieux projet et monter des activités avec l'appui des professionnels du territoire.

Ces moments riches de nos diversités, pourront trouver des prolongements dans les SLVies, dans les différentes sections de la CMCAS et/ou auprès des partenaires.

Tous à vos baskets ! Et rendez-vous avec vos idées dans vos SLVies !



**3 ateliers : Le temps était de la partie, Forte participation aux activités, ainsi que quelques personnes en situation de handicap. Petites compétitions parents - enfants. Riches échanges avec les enfants et les parents sur le handicap.**



# CRÉATION DE LA CHORALE MEGA WATT

**La chorale les « méga watts » a vu le jour en 2015.** Trois agents d'ENEDIS Perpignan, Florence, Georges et Jean Louis ont d'abord tenté de consacrer leur coupure méridienne à la marche. Les kilomètres s'accumulant rapidement, les balades sont de plus en plus souvent mises en attente... Après débat, discussion, réflexion, ce petit groupe décide de créer ... une chorale !

Ni une ni deux, le groupe se met à la recherche d'une cheffe de chœur et nous avons la chance de trouver Chantal Joubert (également cheffe de chœur au Cors de Clavé Catalogne nord).

Le bouche à oreille et quelques coups de fils permettent de recruter pas moins de 8 collègues au début. Les effectifs augmentent. C'est parti ! A ce propos, pourquoi ne pas s'appeler les « MEGA WATT » ?!

La belle aventure peut commencer et surtout perdurer. N'hésitez pas à venir essayer, vous ne chanterez pas en solo, nous ne chantons qu'en groupe !

A très bientôt !



# HALLOWEEN À SAINT-CYPRIEN

**La semaine du 23 au 28 octobre 2023, le Village de Vacances de St-Cyprien a mis en avant l'intergénéralité autour d'une semaine à thème : Halloween.**

L'équipe d'animation et quelques bénéficiaires ont mis en œuvre ce projet qui a connu un franc succès. Tout au long de la semaine se sont retrouvés petits et grands pour réaliser un décor à base de matériaux de

récupération recyclés : creuser les citrouilles, réaliser une soupe, préparer les desserts de l'horreur... nous avons vécu des moments de partages, de rencontres et d'échanges tous ensemble.

Le vendredi 27 Octobre, une soirée festive et dansante dans un lieu hanté a clôturé cette semaine magique, imaginée PAR et POUR les bénéficiaires de tout âge.



## HISTOIRE DES ACTIVITÉS SOCIALES

Suite du Cers & Tramontane N° 49 à 51.

# 33

2016 : Ouverture du capital de RTE (49% des actions cédées).

Élargissement des offres camping avec le transfert d'exploitation des 32 centres à Campéole. Dans le cadre de l'évolution de l'offre et de la politique jeunesse, lancement de la refonte du projet éducatif des électriciens et gaziers.

Ouverture des négociations tripartites entre les fédérations syndicales, les employeurs et les pouvoirs publics. Mobilisation des salariés, actifs et inactifs, signatures de 100 000 pétitions.

Plateforme en vue de la réforme des moyens des Activités Sociales de la branche des IEG pour :

- Un financement stable, basé sur la création de valeurs par les salariés ;
- Un nombre d'emplois statutaires dans les organismes établi à 2 000 postes, loin de la diminution initialement proposée par les employeurs ;
- La rédaction d'une convention nationale négociée entre la CCAS et les employeurs sur la restauration méridienne précisant le cadre du financement pris en charge par les entreprises et les usagers, sans contribution du 1% ;
- La poursuite des négociations sur les moyens bénévoles, immobiliers ;
- Une réécriture de l'article 25 du statut national des IEG.



2017 : Décrets modificatifs de l'article 25 (10 mai 2017).

# 34

Ouverture de négociations au niveau de la branche des IEG en vue d'un accord « moyens bénévoles ».

Ouvertures des discussions entre les employeurs et la CCAS en vue de la rédaction d'une convention nationale « restauration méridienne ».

Fin 2017, signature entre les employeurs et la CCAS de la convention nationale « restauration méridienne » pour une mise en œuvre effective au 01 janvier 2018.



# 35

2018 : Mise en œuvre de la convention nationale « restauration méridienne » et réalisation de conventions locales, restaurant par restaurant.

5 avril 2018, signature de l'accord « moyens bénévoles » par deux fédérations syndicales.



# 37

2020 : Pandémie, les Activités Sociales continuent d'accompagner les bénéficiaires malgré de très nombreuses restrictions : Propositions de vacances, colos, offres culturelles et sportives digitalisées, ...



# 39

2022 : Lancement des assises de la jeunesse.

▪ Contribution à la rédaction d'une BD, sur l'histoire des AS (Sortie du 1er volume : Automne 2023)

# 36

2019 : création de la foncière des Activités Sociales.



2021 : Anniversaire 75 ans du statut national et des activités sociales.

Vente d'une partie de la CIAT et création d'EAT. Ces décisions permettent notamment à la CCAS d'assumer ses responsabilités :

- Vis-à-vis des bénéficiaires, en maintenant l'étendue de son offre, le nombre de destinations et la diversité des environnements ;
- Vis-à-vis de la CIAT, en pérennisant l'activité de chacun des équipements et des emplois associés ;
- Tout en sécurisant sa propre situation financière.

Cette décision permet de poursuivre l'ambition de la CCAS en faveur du tourisme social et du droit au départ en vacances.

# 38

# INFORMATIONS



## QUI vous couvre le mieux et au meilleur prix ?

### La Couverture Supplémentaire Maladie des Retraités

Un contrat CCAS sur mesure avec des garanties spécifiques et des services dédiés aux agents IEG et leur famille (conjoint.e et enfant.s rattachés à la CAMIEG), pour une continuité des couvertures lors du passage d'actif à retraité.

#### COMPARATIF TARIFAIRE

COTISATION MENSUELLE HORS OPTIONS - FORMULE ISOLÉE (JUSQU'AU 31/12/2023)

#### 1<sup>re</sup> année

Coefficient social ≤ 10 519 €  
10 520 € ≤ Coef. social < 24 955 €  
Coefficient social ≥ 24 955 €

#### 2<sup>e</sup> année

Coefficient social ≤ 10 519 €  
10 520 € ≤ Coef. social < 24 955 €  
Coefficient social ≥ 24 955 €

#### 3<sup>e</sup> année

Coefficient social ≤ 10 519 €  
10 520 € ≤ Coef. social < 24 955 €  
Coefficient social ≥ 24 955 €



0 €  
Cotisation progressive de **21,10 € à 29,89 €**  
**29,89 € = 39,85 € - 25 % de réduction**

0 €  
Cotisation progressive de **28,13 € à 39,85 €**  
**39,85 €**

0 €  
Cotisation progressive de **28,13 € à 39,85 €**  
**39,85 €**

#### CSM Loi Evin

Selon votre salaire de référence dans la limite de **34,39 €/mois**

Selon votre salaire de référence dans la limite de **42,97 €/mois**

Selon votre salaire de référence dans la limite de **51,58 €/mois**

Les montants de cotisation pour le contrat CSMR s'entendent jusqu'au 31 décembre 2023 et sous réserve des conditions prévues par la Notice d'Information en vigueur.



**Profitez de réductions supplémentaires « offres passerelles »** qui peuvent s'appliquer si vous êtes adhérent à un contrat IDCP, Dépendance et/ou Obsèques.



Avec l'**option Confiance**, bénéficiez de garanties renforcées en soins courants, optique, dentaire, hospitalisation et médecine douce pour **+10 €/mois (isolée)** et **+20 €/mois (famille)**.

Sources informations CSM Loi EVIN :  
dans le cadre de l'article 4 de la Loi Evin, les Garanties du régime d'accueil à l'adhésion sont celles prévues par le contrat collectif à adhésion obligatoire souscrit par votre ancien employeur pour ses salariés.

OCTOBRE 2023

**QUI** vous couvre le mieux  
et au meilleur prix ?

## COMPARATIF REMBOURSEMENTS GARANTIES DE BASE HORS OPTIONS (JUSQU'AU 31/12/2023)

HAUT  
NIVEAU DE  
GARANTIES



VS

CSM Loi Evin

### Implants dentaires

3 666 € (PMSS) x 30 % =  
**1 100 €\***



3 666 € (PMSS) x 20 % =  
**733 €**

MIEUX REMBOURSE  
**+ 367 €**

Implant non pris en charge  
par la Sécurité sociale :  
maximum 5 par an et par bénéficiaire

Implant non pris en charge  
par la Sécurité sociale :  
maximum 5 par année civile et par bénéficiaire

### Chambre particulière

ex : pour une hospitalisation de 15 jours

(3 666 € (PMSS) x 2,1 % + 21 € / jour) x 15 =  
**1 470 €\***



(3 666 € (PMSS) x 2,1 %) x 15 =  
**1 155 €**

MIEUX REMBOURSE  
**+ 315 €**

Chambre particulière limité  
à 90 jours par an en médecine,  
chirurgie et maternité, 45 jours en psychiatrie,  
90 jours par an pour l'ensemble des autres  
facturations à l'exclusion des cures thermales  
et des maisons de retraite médicalisées ou non.

Les remboursements en hospitalisation  
concernent les hospitalisations en médecine,  
chirurgie et psychiatrie à l'exclusion  
des cures thermales et des maisons  
de retraite médicalisées ou non.

### Consultations d'ostéopathie

ex : pour 12 séances à 65 €

12 x 65 € =  
**780 €\***



12 x 34 € =  
**408 €**

MIEUX REMBOURSE  
**+ 372 €**

Prise en charge  
par séance : 65 €  
Limitées à 12 séances / an

Prise en charge par séance : 34 €  
Limitées à 12 séances / an

\* Sous réserve des conditions prévues par la Notice d'Information du contrat CSMR en vigueur.

Vous souhaitez plus d'informations,  
[assurances-personnes-ccas.com](http://assurances-personnes-ccas.com)

**01 84 980 980**



Du lundi au vendredi de 9h à 17h (heures métropole)



Assureur du contrat : Solimut Mutuelle de France, Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la Mutualité et au contrôle de l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution (A.C.P.R. : 4 place de Budapest, CS 92459, 75436 Paris Cedex 9), RCS 383 143 617 - Siège social : Castel Office, 7 quai de la Joliette, 13002 Marseille. **Souscripteur du contrat** : CCAS-RCS 775 694 748 - Immeuble René le Guen, 8 rue de Rosny, BP 629, 93104 Montreuil Cedex. **Distributeur du contrat** : Eosa Management, courtier en assurances - Siège social : Tour Alto - 4 place des Saisons - 92400 Courbevoie, RCS Nanterre 453 353 716 - N° Orias 07004210 vérifiable sur [www.orias.fr](http://www.orias.fr), sous le contrôle de l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution (A.C.P.R. : 4 place de Budapest - CS 92459 - 75 436 Paris Cedex 9). **Création et réalisation** : OptiComRH - Crédit photo : Shutterstock - Document Publicitaire. Ne pas jeter sur la voie publique.



# OSCAR

## OFFRE DE SERVICES COORDONNÉE POUR L'ACCOMPAGNEMENT DE LA RETRAITE

**Le dispositif  
nommé OSCAR  
remplacera le  
PAP<sup>1</sup> mis en place  
par la CNAV<sup>2</sup>.  
Cette nouvelle  
offre est structurée  
autour des enjeux  
de la prévention,  
l'accompagnement  
et la coordination.  
Ce dispositif sera  
déployé de manière  
progressive à  
compter du 1<sup>er</sup>  
avril 2024.**

### **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 jardinage... Il est déterminé par une évaluation du GIR<sup>3</sup> avec un taux de prise en charge qui varie en fonction des ressources. Ce plan est renouvelable.

### **Revenons à OSCAR**

L'évaluation du bénéficiaire reste nécessaire pour attribuer cette prestation. Elle s'élève à 127 € et, est prise en charge intégralement par la CCAS. L'évaluateur sera chargé d'analyser la situation et les besoins de la personne retraitée, d'apporter des conseils de prévention, de proposer des prestations d'aide au maintien à domicile. Ceci selon deux grilles d'évaluation.

### **Les grilles d'évaluation**

La grille AGGIR<sup>4</sup> qui détermine le degré d'autonomie de 1 à 6. (6 étant le plus autonome). La grille FRAGIRE qui concerne les bénéficiaires relevant des GIR 5 et 6 afin d'attribuer un score pour situer le niveau de fragilité, détecter les situations à risque et prévenir la perte d'autonomie.

Comme pour le PAP, le plan OSCAR concernera les bénéficiaires relevant du GIR 5 et 6 et ayant besoin d'une aide ponctuelle pour les activités domestiques. Les bénéficiaires relevant du GIR 1 à 4 seront orientés vers le conseil général - Dispositif APA. ►

---

<sup>1</sup> plan d'actions personnalisé

<sup>2</sup> caisse nationale d'assurance  
vieillesse

<sup>3</sup> groupe iso-ressource

<sup>4</sup> autonomie gérontologie groupe  
iso-ressource

## Les prestations

► Comme pour les PAP, c'est la fragilité évaluée qui oriente le nombre d'heures d'accompagnement et de prévention préconisé aux retraités. Dans le cadre des OSCAR, le nombre maximal d'heures préconisées est inférieur à celui qui pouvait être constaté dans les PAP. Toutefois, certaines prestations qui pouvaient jusqu'alors être incluses dans les heures d'accompagnement et de prévention sont désormais couvertes par le forfait prévention (ex. gros travaux de ménage), financé intégralement par l'Assurance retraite.

## La contribution financière pour les bénéficiaires

Le dispositif a été construit avec le souci de préserver le même nombre de bénéficiaires et à budget constant. Le budget moyen attribué par bénéficiaire est donc le même qu'auparavant. La prise en charge à 100 % par l'Assurance retraite des forfaits prévention et coordination et les montants ou heures plafonnés pour l'ensemble des prestations, conduisent néanmoins à une moindre amplitude des sommes versées par bénéficiaire.

## Plus en détail, en quoi consiste OSCAR ?

### L'évaluation

- Tous les 24 mois
- Forfait prévention
- 4 composantes

### Téléassistance

- composante supplémentaire
- avec barème national

### Nombre d'heures d'accompagnement de prévention

- maxi 87h/an soit 7h par mois

### Programmes de prévention

- sans prise en charge financière

### Forfait coordination

- suivi et modification du plan d'aide
- si 3 prestations



## Le parcours de votre demande

**1** **Le bénéficiaire**  
 • fait sa demande à la CMCAS  
 • une visite à domicile est programmée

**L'évaluateur** **2**  
 • dresse la liste des besoins  
 • préconise un plan d'aide

**3** **La CMCAS**  
 • valide le plan d'aide définitif  
 • notifie la décision

**Les partenaires** **4**  
 • se coordonnent et assurent les prestations

## COMPARATIF PAP ET OSCAR

Aujourd'hui		à partir du 1 <sup>er</sup> avril 2024	
PAP		OSCAR	
prévention (selon ressources)		prévention (100% ccas)	
Composantes	Plafonds / an	Composantes	Plafonds / an
aide transport	300 €	cadre de vie	300 € pour l'ensemble des composantes du forfait prévention
jardinage	300 €	mobilités et lien social	
accompagnement	300 €	soutien personnalisé	
portage de repas	300 €	vie quotidienne	
hygiène / mieux-être	300 €	téléassistance	264 €
<b>et / ou</b>		<b>et</b>	
<b>aide-ménagère (selon ressources)</b>			
144h max par an (soit 12h par mois)		84h max par an (soit 7h par mois)	
<b>Évaluation prise en charge intégralement par la CCAS</b>			

# ATELIER CROCHET À PERPIGNAN

**L'atelier Crochet de Perpignan se réunit tous les mercredis de 12h30 à 13h30 dans les locaux de la SLVie à Enedis 96 av. de Prades à Perpignan.**

Débutant(e) ou confirmé(e), venez essayer cette pratique qui allie création, détente, entraide et convivialité. Il n'y a pas de professeur, nous échangeons nos compétences, nos envies et nos idées tout simplement, nous apprenons ensemble !

Pour info, l'atelier récupère la laine, les fils, les perles, les sacs à main, les rubans et divers ustensiles de crochet. Si ça vous encombre, ça nous arrange ! Venez les déposer dans votre CMCAS à Narbonne, vos antennes à Perpignan ou Carcassonne ou dans vos SLVies. Merci d'avance !

**Renseignements auprès de votre CMCAS au 04 68 58 92 03.**



# PÊCHE EN MER

**Le bateau de la CMCAS APO « L'Autan » a fait peau neuve !**

Amarré au port de Saint-Cyprien, il est prêt à voguer sur les flots pour des parties de pêche en mer.

Que vous soyez débutants ou initiés, l'activité est accessible à toutes et tous, peut se pratiquer toute l'année, et est sûrement la plus polyvalente du monde ! Une pêche souvent pleine de surprises au vu du nombre d'espèces qu'il est possible de capturer sur nos côtes.

Pas besoin de carte de pêche, mais une réglementation sur les tailles de capture et des décrets pour protéger certaines espèces vous seront communiqués par nos pilotes !

Mais, c'est la météo qui donne le feu vert. Si vous êtes intéressés, détenteur du permis mer côtier, signalez-vous auprès de la CMCAS APO.

En attendant, pratiquez d'autres pêches, au pire, il y a toujours une poissonnerie en proximité ! Bon vent !



## SÉJOUR CULTUREL À FRANCFORT



En mai  
2024

La SLVie Haute Vallée vous propose de partir en séjour culturel à Francfort !

▪ **vous aurez l'occasion de :**

- Réaliser une visite guidée de la ville de Francfort.
- Visiter la petite ville de Rüdesheim am Rhein. Cette belle ville typique se situe dans la région viticole de la Rheingau.
- Faire une soirée dans un Biergarten (restaurant typique Allemand).
- Participer à la Nuit des Musées (36 musées), un billet d'accès illimité à l'ensemble des musées de la ville sera fourni à chaque participant.
- Visiter une entreprise de fourniture d'énergie / visite du consulat.

- **Lieu et horaire :** Aéroport de Toulouse
- **Date limite d'inscription :** en avril 2024
- **Transport :** Avion
- **Tranche d'âge :** à partir de 18 ans
- **Tarif :** à venir
- **Le tarif comprend :**
  - Le vol A/R
  - Nuits d'hôtel + petits déjeuner
  - Repas dans un Biergarten hors boisson
  - Nuit des musées
  - Navettes entre l'aéroport et le centre ville
  - Aller / retour jusqu'à Rüdesheim am Rhein



**Le programme, les dates et le tarif vous seront communiqués ultérieurement.**

### La SLVie N°5 Aspres Roussillon

vous informe qu'à partir du mois de février, une permanence SLVie se tiendra **tous les premiers jeudis de chaque mois de 8h00 à 13h00** dans les locaux de la SLVie sur le site ENEDIS - 96 avenue de Prades à Perpignan.

Une nouvelle activité, la ludothèque sera ouverte les mêmes jours pour un prêt de jeux de société. Venez nous rencontrer et partager un moment !



# Galette des Rois

## VOEUX SLVIE ET GALETTE DES ROIS



Rassemblement convivial entre bénéficiaires actifs et pensionnés de la SLVie afin de présenter les vœux pour cette nouvelle année et de partager galettes et royaumes.

Cela permettra également de rappeler les activités à venir et de pouvoir construire ensemble de beaux projets solidaires, pleins de convivialité et de culture.

- **Lieu et horaire :** rdv à 16h, Espace SLVie, 96 avenue de Prades - 66000 Perpignan
- **Transport :** individuel
- **Tarif :** gratuit

## VOEUX SLVIE ET GALETTE DES ROIS



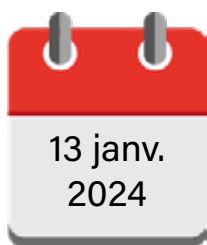
Rassemblement convivial avec les bénéficiaires actifs et inactifs de la SLVie 06 Agly afin de présenter les vœux pour cette nouvelle année et de déguster ensemble une galette des rois.

- **Lieu et horaire :** rdv à 15h30 à Rivesaltes
- **Transport :** Individuel
- **Tarif :** gratuit





## BOWLING & LASER GAME



L'hiver se passe au chaud. Nous vous proposons de passer un moment dans un espace de jeu et de détente, bien au chaud !

Idéal pour s'amuser en famille. Le bowling, où vous pourriez aligner les strikes, mais feriez-vous les 300 points ? Le Laser Game, un endroit de défi, de stratégie ou de chance ? Un espace-temps de décompression et de récréation. N'hésitez pas, venez-vous amuser !



- **Lieu et horaire** : rdv à 14h30 à Cap loisirs, Centre commercial « Cap Roussillon » - 66600 Rivesaltes
- **Date limite d'inscription** : 7 janvier 2024
- **Transport** : Individuel
- **Tranche d'âge** : à partir de 6 ans
- **Tarif** : voir la grille
- **Le tarif comprend** : une partie de bowling, une partie de laser game et un goûter (hors boisson)

Tranche	T1	T2	T3	T4	T5	T6	Extérieur
Coefficient	< 12530	< 17000	<21830	<26500	<41000	>41000	20€
OD/AD	6,00€	8,00€	10,00€	11,00€	13,00€	15,00€	
Monoparentaux	4,80€	6,40€	8,00€	8,80€	10,40€	12,00€	

## TOURNOI AMERICANO PADEL



Le tournoi Americano de padel est un tournoi dont le comptage des points et la formation des équipes sont différents d'un match classique. En effet, chaque match sera différent : chaque participant jouera plusieurs parties avec un partenaire différent à chaque match. Le gagnant est celui qui a cumulé le plus de points à l'issue du tournoi.



- **Lieu et horaire** : rdv à 18h45, Area Padel Club, rte de Perpignan 11100 Narbonne
- **Durée** : prévoir la soirée (19h30 - 00h)
- **Date limite d'inscription** : 21 janvier 2024
- **Transport** : Individuel
- **Tranche d'âge** : à partir de 16 ans
- **Tarif** : voir la grille
- **Information** : Nécessite un niveau de jeu minimum - raquettes et balles fournies  
Restauration sur place

Tranche	T1	T2	T3	T4	T5	T6	Extérieur
Coefficient	< 12530	< 17000	<21830	<26500	<41000	>41000	30€
Adultes	12,00€	15,00€	17,00€	20,00€	22,00€	24,00€	
Monoparentaux	10,20€	12,75€	14,45€	17,00€	18,70€	20,40€	

## SURFER SUR LA VAGUE



Sur la vague indoor du Wave Surf Café de Perpignan, vous avez l'opportunité de pratiquer le bodyboard et le surf. Pour mieux comprendre ce qu'est le surf sur vague artificielle, il faut s'imaginer un mélange de trois sports de glisse : la fluidité du surf ou du skimboard, les figures du skateboard et la sensation d'un virage de snowboard en poudreuse.

Pour le Bobbyboard, cela s'apparente plus à l'activité pratiquée à l'océan avec une planche adaptée à la vague indoor. Peu importe le niveau d'expérience en sport de glisse, les instructeurs vous permettront d'acquérir les différentes techniques de glisse, vous indiqueront les règles de sécurité et le comportement à adopter sur la vague durant 50 min. L'eau est à température idéale, alors venez !

- **Lieu et horaire :** rdv à 10h30, Wave surf café, centre commercial Carré d'Or, 1 chemin de la Roseraie - 66000 Perpignan
- **Date limite d'inscription :** 21 janvier 2024
- **Transport :** Individuel
- **Tranche d'âge :** à partir de 8 ans
- **Tarif :** voir la grille



Tranche	T1	T2	T3	T4	T5	T6	Extérieur
Coefficient	< 12530	< 17000	<21830	<26500	<41000	>41000	29€
Adultes	8,00€	11,00€	14,00€	16,00€	19,00€	22,00€	
Monoparentaux	6,40€	8,80€	11,20€	12,80€	15,20€	17,60€	

## SESSION JUMPER



Vous avez envi de vous amuser, bondir et rebondir de plaisir, tenter des figures de voltige, seul, ou en famille, cette activité est faite pour vous...

- **Lieu et horaire :** rdv à 14h00, Wave surf café, centre commercial Carré d'Or, 1 chemin de la Roseraie - 66000 Perpignan
- **Date limite d'inscription :** 21 janvier 2024
- **Transport :** Individuel
- **Tranche d'âge :** à partir de 6 ans
- **Tarif :** voir la grille



Tranche	T1	T2	T3	T4	T5	T6	Extérieur
Coefficient	< 12530	< 17000	<21830	<26500	<41000	>41000	25€
Adultes	7,00€	9,00€	12,00€	14,00€	16,00€	19,00€	
Monoparentaux	5,60€	7,20€	9,60€	11,20€	12,80€	15,20€	

## VISITE CITÉ DE CARCASSONNE, SON MUSÉE DE L'INQUISITION ET SA MAISON HANTÉE



Venez (re)découvrir et visiter la Cité de Carcassonne et ses remparts afin de partager un moment convivial en associant visite historique, culturelle et attraction à sensations.

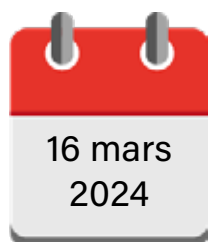
**Déroulement de la journée,** • le matin : 10H30 Visite Guidée 1H30 extérieure et basilique • Le midi : Restaurant Menu médiéval : Entrée - Plat - Dessert • L'après-midi : Musée de l'inquisition en visite libre environ 1H00 + attraction maison hantée 20 minutes (version enfant adaptée)

- **Lieu et horaire :** rdv à 10h sur le parking de la cité de Carcassonne
- **Date limite d'inscription :** 25 février 2024
- **Transport :** Individuel
- **Tarif :** voir la grille



Tranche	T1	T2	T3	T4	T5	T6	Extérieur
Coefficient	< 12530	< 17000	<21830	<26500	<41000	>41000	49€
Adultes	24,00€	27,00€	31,00€	34,00€	37,00€	41,00€	
Monoparentaux	20,40€	22,95€	26,35€	28,90€	31,45€	34,85€	

## INITIATION SPÉLÉOLOGIE ET MUSÉE DE LA PRÉHISTOIRE DE TAUTAVEL



Découvrir le monde souterrain et ses joyaux...

En famille ou entre amis, vous serez initiés à la descente en rappel (4m) et aux techniques d'escalade en toute sécurité dans la grotte de Galamus. Vous explorerez les galeries sèches creusées par l'eau il y a des centaines de milliers d'années et les explications de votre guide vous permettront de comprendre la formation de ce milieu si particulier.

Repas en commun sur le site CCAS d'Estagel et visite guidée du Musée de la Préhistoire de Tautavel où vous pourrez rencontrer « l'homme de Tautavel » et participer à une activité essentielle de la vie en ce temps-là.

- **Lieu et horaire :** rdv à 8h45, parking n°2 du Belvédère sur la D7 à 35 min de Perpignan.
- **Date limite d'inscription :** 3 mars 2024
- **Transport :** Individuel
- **Tranche d'âge :** à partir de 6 ans
- **Le tarif comprend :** équipements fournis pour la spéléologie, repas, visite guidée du Musée et activité.
- **Tarif :** voir la grille



Tranche	T1	T2	T3	T4	T5	T6	Extérieur
Coefficient	< 12530	< 17000	<21830	<26500	<41000	>41000	66€
Adultes	22,00€	28,00€	33,00€	38,00€	44,00€	49,00€	
Monoparentaux	18,70€	23,80€	28,05€	32,30€	37,40€	41,65€	

# JOURNÉE DANS LA GROTTES DE L'AGUZOU



C'est une des plus belles grottes d'Europe. C'est une aventure de 6 à 8 heures dans le monde souterrain pour en découvrir les merveilles.

Différents thèmes sont abordés : la formation des grottes, la croissance des cristaux, la faune cavernicole, ainsi que la nécessité de préserver et de conserver ce patrimoine minéral exceptionnel. La pause casse-croûte (**repas froid tiré du sac à dos**) a lieu sous terre, vers midi, à la salle à manger.

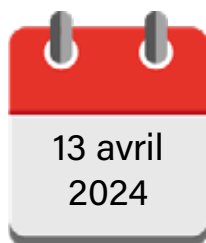
Le repas est pris en commun aux chandelles à l'intérieur d'une enceinte chauffée (la température peut monter jusqu'à 13° alors qu'elle est d'environ de 9° dans la grotte). Le café et le thé sont offerts après le repas. Pensez à prévoir des vêtements chauds, des bottes en caoutchouc ou chaussures de marche imperméables en sachant que le parcours est assez sportif.

- **Lieu et horaire :** rdv à 8h45, point départ des visites, sur la D118 en direction d'Usson-les-Bains.
- **Date limite d'inscription :** 17 mars 2024
- **Transport :** Individuel
- **Tranche d'âge :** à partir de 10 ans
- **Le tarif comprend :** combinaison, casque, éclairage led
- **Tarif :** voir la grille



Tranche	T1	T2	T3	T4	T5	T6	Extérieur
Coefficient	< 12530	< 17000	<21830	<26500	<41000	>41000	55€
Adultes	14,00€	20,00€	25,00€	31,00€	36,00€	42,00€	
Monoparentaux	11,20€	16,00€	20,00€	24,80€	28,80€	36,60€	

# RAFTING SUR L'AUDE



Découvrir ou redécouvrir cette activité aquatique en se laissant porter par la rivière. Activité en équipe qui unie et crée du lien !

Parcours de 13 kms, enchaînez les deux parcours de rafting Gorges de Saint Georges + Pierre Lys, avec une halte pic-nic tiré du sac. Deux fois plus de plaisirs, de sensations et de temps passé sur l'eau. Durée : environ 3H00 - Niveau : débutant à confirmé

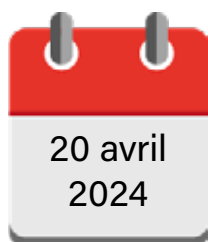


En fonction de la météo ou du niveau d'eau, la date ou l'activité peut-être modifiée.

- **Lieu et horaire :** rdv à 10h à SUD RAFTING, Rond-point du pont d'Aliés, 11140 AXAT
- **Date limite d'inscription :** 31 mars 2024 - **Transport :** Individuel - **Tranche d'âge :** à partir de 14 ans
- **Le tarif comprend :** descente en rafting, équipement
- **Tarif :** voir la grille

Tranche	T1	T2	T3	T4	T5	T6	Extérieur
Coefficient	< 12530	< 17000	<21830	<26500	<41000	>41000	40€
Adultes	10,00€	14,00€	18,00€	22,00€	26,00€	30,00€	
Monoparentaux	8,00€	11,20€	14,40€	17,60€	20,80€	24,00€	

# KARTING SAINT CYPRIEN



Vous aimez le sentiment de vitesse et de liberté ? La SLVie de l'Agly vous propose une activité amusante et ludique au Karting de St-Cyprien. A effectuer en famille, entre collègues... Le Grand Prix OR se trouve être une course individuelle composée de plusieurs manches afin de vous départager. Les essais libres de 5min permettent de découvrir la piste et les karts. Les essais chronos de 5min également, déterminent les places sur la grille de départ.

Les choses sérieuses commencent ; des points sont attribués durant les courses, le gagnant est celui qui aura obtenu le plus de points à la fin des 2 courses :

- 10 minutes de course avec départ en grille
- 10 minutes de course avec départ Le Mans

Une course Enfants sera organisée en fonction du nombre d'inscrits.

- **Lieu et horaire :** rdv à 9h, chemin du prat d'en veil, Als Rallasos 66750 Saint-Cyprien
- **Date limite d'inscription :** 31 mars 2024
- **Transport :** Individuel
- **Tranche d'âge :** à partir de 11 ans
- **Le tarif comprend :** formule Or
- **Tarif :** voir la grille



Tranche	T1	T2	T3	T4	T5	T6	Extérieur
Coefficient	< 12530	< 17000	<21830	<26500	<41000	>41000	45€
Adultes	18,00€	22,00€	26,00€	29,00€	33,00€	36,00€	
Monoparentaux	15,30€	18,70€	22,10€	24,65€	28,05€	30,60€	

# THÉ DANSANT

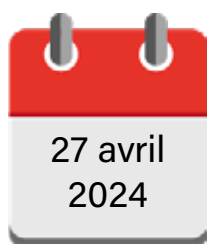


Dans l'enceinte du Village Vacances CCAS de Sainte-Marie, venez passer un bon moment. Autour d'un artiste, un après-midi de chansons et de danses avec un goûter de qualité donnera du plaisir à tous vos sens.

- **Lieu et horaire :** rdv à 15h, Centre CCAS Sainte Marie
- **Date limite d'inscription :** 14 avril 2024
- **Transport :** Individuel
- **Le tarif comprend :** activité et goûter
- **Tarif :** voir la grille

Tranche	T1	T2	T3	T4	T5	T6	Extérieur
Coefficient	< 12530	< 17000	<21830	<26500	<41000	>41000	14€
Adultes	8,00€	9,00€	10,00€	11,00€	12,00€	12,00€	
Monoparentaux	7,20€	8,10€	9,00€	9,90€	10,80€	10,80€	

## BOWLING & LASER GAME



En avril, ne te découvre pas d'un fil. Nous vous proposons de passer un moment dans un espace de jeu et de détente, bien au chaud !

Idéal pour s'amuser en famille. Le bowling, où vous pourriez aligner les strikes, mais feriez-vous les 300 points ? Le Laser Game, un endroit de défi, de stratégie ou de chance ?



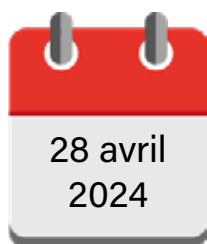
Un espace-temps de décompression et de récréation.

N'hésitez pas, venez-vous amuser !

- **Lieu et horaire :** rdv à 14h30 à Loisirs QG 13 Center, 13 Avenue Guy Drut - 66140 Canet-en-Roussillon
- **Date limite d'inscription :** 14 avril 2024
- **Transport :** Individuel
- **Tranche d'âge :** à partir de 8 ans
- **Tarif :** voir la grille
- **Le tarif comprend :** une partie de bowling, une partie de laser game et un goûter (hors boisson)

Tranche	T1	T2	T3	T4	T5	T6	Extérieur
Coefficient	< 12530	< 17000	<21830	<26500	<41000	>41000	24€
OD/AD	7,00€	9,00€	11,00€	14,00€	16,00€	18,00€	
Monoparentaux	5,60€	7,20€	8,80€	11,20€	12,80€	14,40€	

## PAINTBALL PERPIGNAN



Cette animation paintball représente l'esprit d'équipe sportif.

La confiance en ses coéquipiers développe l'esprit d'initiative, la réactivité tout autant que la réflexion. Plusieurs décors différents de Paintball vous sont proposés et vous tournerez sur ces 5 décors.



Après l'activité nous partagerons le repas du midi. Grillades fournies, auberge espagnole (chacun ramène sa spécialité culinaire).

Formule 600 billes/personne. Tenue et protection fournies (prévoir manches longues et baskets).

- **Lieu et horaire :** rdv à 9h30, RN114 Sortie 5 Théza, La Travesa - 66200 Theza
- **Date limite d'inscription :** 14 avril 2024 - **Transport :** Individuel
- **Le tarif comprend :** activité formule 600 billes et la grillade
- **Tarif :** voir la grille

Tranche	T1	T2	T3	T4	T5	T6	Extérieur
Coefficient	< 12530	< 17000	<21830	<26500	<41000	>41000	47€
Adultes	23,00€	27,00€	30,00€	33,00€	36,00€	39,00€	
Monoparentaux	19,55€	22,95€	25,50€	28,05€	30,60€	33,15€	

# ACTIVITÉS ANNUELLES

## CHORALE À PERPIGNAN



Oui, chanter est une activité qui améliore la santé.

Favorise : l'élimination du stress, la confiance en soi, améliore les capacités respiratoires et la créativité. Alors rejoignez-nous vite !

- **Lieu et horaires :** salle de droite en descendant sur parking Enedis, 96 Av. de Prades, Perpignan, les mardis de 12h00 à 13h15 de janvier à juin et septembre à décembre.
- **Tarifs à l'année :** OD/AD de 100€ - Extérieur 120€.
- **Renseignements :** *contactez votre CMCAS au 04 68 58 92 03.*

## YOGA À PERPIGNAN



La section Yoga propose aux actifs et inactifs de s'essayer à cette activité.

Si vous avez envie de vous déconnecter, de passer un moment agréable ou de vous concentrer sur votre respiration et votre environnement, alors n'hésitez plus et faites partie de ceux et celles qui optent pour une activité bien être qui aide à lutter contre le stress !

Activité encadrée par un Professeur.

- **Lieu et horaires :** salle des maquettes, Antenne Perpignan, 96 route de Prades Perpignan, les jeudis de 12h00 à 13h00 de janvier à juin et septembre à décembre
- **Tarifs à l'année :** grille tarifaire OD/AD de 56€ à 167€ - NAD 223€.
- **Renseignements :** *Elise Rouquet au 06 08 92 25 24 ou contactez votre CMCAS au 04 68 58 92 03.*

## BIBLIOTHEQUE À PERPIGNAN



Cet endroit est propice au « Plaisir de lire ».

Des romans de toutes sortes, des bandes dessinées pour tout public, un département jeunesse (du petit âge à l'adolescence) et bien d'autres livres vous attendent. Bien mieux dans les mains que sur l'étagère !

- **Lieu et Horaires :** tous les jours de 14H00 à 17H00 – Bibliothèque Enedis, 96 Route de Prades Perpignan
- **Tarif :** gratuit
- **Renseignements :** *contactez votre CMCAS au 04 68 58 92 03.*

## ATELIER CROCHET À PERPIGNAN



Débutant ou confirmé, venez découvrir et pratiquer le crochet tout au long de l'année à raison d'une heure par semaine.

- **Lieu et horaires :** SLVie, Antenne Perpignan, 96 route de Prades Perpignan, les mercredis de 12h30 à 13h30.
- **Tarifs à l'année :** Gratuit
- **Renseignements :** contactez votre CMCAS au 04 68 58 92 03.

## ATELIER PEINTURE À SAINT-CYPRIEN



L'atelier Peinture est accessible hebdomadairement aux personnes désireuses de s'initier ou de s'améliorer à l'art de plusieurs techniques de peinture (huile, acrylique, aquarelle, etc..).

Tout cela dans une ambiance de convivialité et d'échanges, permettant à chacun(e) une évolution à son rythme. Nous espérons vous retrouver parmi nous.

- **Lieu et horaires :** Village Vacances CCAS, cami de la mar, St Cyprien, les mardis de 14h00 à 17h00 de janvier à juin et septembre à décembre.
- **Tarifs à l'année :** Grille Tarifaire OD/AD de 9€ à 27€ - NAD 35€.
- **Renseignements :** Labau Martine 06 79 85 43 52 ou contactez votre CMCAS au 04 68 58 92 03.

## ZIG-ZAG COUTURE GAZ-ELEC À ST-CYPRIEN



Une fois par semaine nous nous retrouvons autour de notre professeur de couture afin d'apprendre à confectionner nos vêtements, nos sacs et divers objets.

Apprendre aussi à réutiliser, recycler, donner une seconde vie à une pièce de tissu. Pouvoir être fière d'avoir créé son vêtement est important !

Développer la créativité grâce à l'émulation du groupe et créer du lien. Echanger entre nous nos expériences, s'entraider dans les difficultés coutures et autres...

Depuis juin 2023, nous partageons notre passion lors de micros ateliers organisé le jeudi matin avec les bénéficiaires du village de vacances de Saint-Cyprien, confection de lingettes, paniers, tote bag etc...

- **Lieu et horaires :** Village Vacances CCAS, cami de la mar, St Cyprien, les jeudis de 14h00 à 17h00 de janvier à juin et septembre à décembre.
- **Tarifs à l'année :** Grille tarifaire OD/AD de 58€ à 174€ - NAD 250€.
- **Renseignements :** Guinot Sylvie au 06 51 74 29 33 ou contactez votre CMCAS au 04 68 58 92 03.



## LOTO À SAINTE-MARIE



Venez passer une après-midi conviviale autour d'un loto et d'un goûter, avec vos jetons ou sans !

- **Lieu et horaires** : Village Vacances CCAS, Av du Stade, Sainte Marie la Mer, les jeudis à 14h00 de janvier à mai et d'octobre à décembre.
- **Tarifs** : loto à prix coutant, règlement sur place.
- **Renseignements** : *Petalas Georges au 06 89 35 75 18.*

## PÉTANQUE À SAINTE-MARIE



Pétanque à la mêlée ! Venez passer un moment convivial et sportif autour d'une après-midi Pétanque une fois par semaine.

- **Lieu et horaires** : Village Vacances CCAS, Av du Stade, Sainte Marie la Mer, les vendredis de janvier à mai et d'octobre à décembre.
- **Tarifs** : gratuit
- **Renseignements** : *Varin Jean-François au 06 75 55 43 87.*

## BIBLIOTHEQUE À CARCASSONNE



Cet endroit est propice au « Plaisir de Lire ».

Des romans de toutes sortes, des bandes dessinées pour tout public, un département jeunesse (du petit âge à l'adolescence) et bien d'autres livres vous attendent. Bien mieux dans les mains que sur l'étagère !

- **Lieu et horaires** : rue Fedou, Carcassonne, les mardis de 14h00 à 17h00.  
**Un Déménagement aura lieu au cours du premier trimestre 2024. Une communication vous sera transmise par infolettre.**
- **Tarifs** : gratuit
- **Renseignements** : *Hudym Josiane 04 68 71 20 99.*

## ATELIER CROCHET À NARBONNE



Débutant ou confirmé, venez découvrir et pratiquer le crochet tout au long de l'année à raison d'une heure par semaine.

- **Lieu et horaires** : Antenne CCAS CMCAS Narbonne, 18 Av Champ de Mars - les mardis de 12h00 à 13h00.
- **Tarifs à l'année** : Gratuit (matériel personnel).
- **Renseignements** : *contactez votre CMCAS au 04 68 58 92 03.*

## SECTION MARCHÉ



▪ **Le Groupe 1 (Niveau Moyen)** organise des randonnées le vendredi à la demi-journée ou journée entre 8 et 10 Km jusqu'à 200 m de dénivelé ; pour les plus aguerris les mardis à la journée comprises entre 12 et 15 Km et de 400 à 600 m de dénivelé.

- **Tarifs** : licence rando 32€.
- **Repas** : tiré du sac.
- **Lieu et horaires** : Place Jean Bouin Perpignan ou départ randonnée (11 et 66), les vendredis à 8h00 ou 14h00 / les mardis à 8h00 de janvier à juin et septembre à décembre.
- **Renseignements** : *NOBLE Marcel au 0631488417.*

▪ **Le Groupe 2 (Niveau Moyen)** organise des randonnées à la demi-journée (matin) comprises entre 8 et 10 Km jusqu'à 300 m de dénivelé.

- **Tarifs** : licence rando 32€.
- **Repas** : tiré du sac.
- **Lieu et horaires** : départ de la randonnée (11 et 66), les mardis à 9h00 de janvier à juin et septembre à décembre.
- **Renseignements** : *PLACE Hervé au 0671260793.*

▪ **Le Groupe 3 (Niveau Facile)** vous propose des promenades afin de maintenir des liens de solidarité et d'amitié tout en pratiquant une activité physique.

- **Tarifs** : Licence Rando 32€.
- **Lieu et horaires** : Village Vacances CCAS, Av du Stade, Sainte Marie la Mer, les mardis de janvier à juin et septembre à décembre.
- **Renseignements** : *GALLO Maurice au 06 21 99 25 46.*

# PERMANENCES

## HORAIRES ET LIEUX

Les permanences Action Sanitaire et Sociale ont lieu sur les antennes sur RDV en téléphonant au 04 68 58 92 03. Toutes les permanences suivantes ont lieu sous réserve d'indisponibilités et/ou d'impondérables, si tel est le cas vous en serez informés sur vos antennes et le site [audepyrenees-orientales.cmcas.com](http://audepyrenees-orientales.cmcas.com).

### ANTENNES

Point d'accueil	Adresse	Ouverture
Carcassonne	85 rue Gustave Eiffel, 11000 Carcassonne	Le lundi, mardi et mercredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h
Perpignan	96, avenue de Prades	Tous les jours par téléphone et par mail.
Narbonne	18 avenue du Champ de Mars	

### SLVies

Lieux des permanences	Jour et horaires
SLVie Asprès-Rousillon (Village Vacances Saint-Cyprien)	Semaine impaire, le jeudi de 13h30 à 16h00, à partir d'octobre
Village Vacances Sainte-Marie	Semaine paire, le jeudi de 13h30 à 16h00, à partir d'octobre
SLVie Agly (site EDF de Rivesaltes)	<b>Sur rendez-vous</b> contacter la CMCAS 04 68 58 92 03
SLVie Haute-Vallée (Site d'Axat)	
Village Vacances Matemale	
SLVie La Carcassonnaise Antenne Castelnaudary Site de Prat Mary	

### CAMIEG

Antennes CMCAS	Horaires	Dates
Perpignan	À partir de 11h	11/01   08/02   07/03
Narbonne	À partir de 10h30	30/01   27/02   26/03

Veillez prendre RDV au moins 48h avant le jour de la permanence (jours ouvrés) en appelant le numéro ci-dessous.

**Nouvelles modalités de prise de rendez-vous en ligne sur le site [www.camieg.fr](http://www.camieg.fr) ou au 08 06 06 93 00 (service gratuit + prix d'appel).**

# Rétrospective

# Fête de la CMCAS 2023

Cette année, c'est sous le plus beau des soleils catalans que nous avons eu le plaisir de vous accueillir sur votre fête de CMCAS.

Chevaliers, forgerons, saltimbanques, artistes et autres bénévoles vous y attendaient pour vous servir et vous divertir.

Professionnels des Activités Sociales, bénévoles, élus de vos SLVies et élus du Conseil d'Administration ne formant plus qu'un pour se mettre en quatre et faire de cet événement un moment chaleureux et généreux qui nous l'espérons vous a été inoubliable.



Que de moments de partage... Un Par et Pour de plus en plus prégnant grâce à l'investissement des SLVies (stand jeux / blasons / contes médiévaux - musée de l'Électricité) et de nos sections d'activités (couture, crochet, pétanque, golf, chorale...).

C'est pour nous, élus de la CMCAS, toujours une grande joie de voir autant de monde, collègues, familles, amis, réunis pour faire ripaille et festoyer ensemble.

Mais surtout échanger avec vous et vous remettre au cœur de vos Activités Sociales !

Solidarité, Justice et Dignité ne sont pas que de doux mots vaguement entendus, mais bien des valeurs que nous nous acharnons à mettre en avant, à appliquer et propager.

Tout cela ne pourrait se faire sans vous ; votre participation et votre implication est, et restera le moteur de vos Activités Sociales.



Le Conseil d'Administration de la CMCAS APO



**CMCAS**  
AUDE - PYRÉNÉES ORIENTALES