



# Cers et Tramontane

CMCAS - AUDE PYRÉNÉES-ORIENTALES

n°47  
Mars  
2022

*Vous aimez la mer,  
Devenez navigateur ! .P6*

## **INFORMATION**

Le nouveau réseau solidaire **P.6**

## **ACTUALITÉ**

Nouveaux élus du conseil d'administration **P.8**





## ACTUALITÉ



## ACTUALITÉ

04

Assemblées générales : des activités sociales  
Nouveaux Élus du Conseil D'Administration  
Prendre le relais

## INFORMATION

06

Vaillant catamaran : recherche navigateur  
Le nouveau réseau solidaire

## INFORMATION



## ACTUALITÉ

07

QUI est Marius caussé ?

## INFORMATION

08

Tempête Alex : 02 octobre 2020



## ACTIVITÉS & SÉJOURS



## ACTIVITÉS & SÉJOURS

10

Les activités à venir et les activités annuelles

## PERMANENCES

15

Horaires et lieux des permanences de SLVies et Camieg

### 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, Salima Bel-Hadj, Yannick Germa, Jordan Cordesse

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

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 : Complexe Marius Caussé, 4 rue Buffon CS 80016, 11890 CARCASSONNE Cedex 9. Fax : 04 68 11 13 35

Antenne de Perpignan : 96 avenue de Prades BP 20133, 66001 PERPIGNAN Cedex. Fax : 04 68 85 56 59

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

E-mail : cmcas.apo@asmeg.org

Site Internet : www.cmcas-apo.fr





Chers collègues,

En ce début d'année après la longue période éprouvante que nous venons de traverser, je suis heureux de vous souhaiter, au nom du conseil d'administration de la CMCAS Aude - Pyrénées Orientales,

## ÉDITO

un joli printemps 2022,

Pour nous électriciens et gaziers, l'année commence sur les chapeaux de roue. Les annonces gouvernementales font froid dans le dos.

Ainsi, ce n'est plus 100 Twh de la production nucléaire qui seront cédés à prix réduit à la concurrence mais 120 Twh. Cela fera un manque à gagner de près de 8 milliards pour les comptes d'EDF quand tant d'investissements sont nécessaires pour répondre aux obligations de service public et aux légitimes revendications des personnels.

Le gouvernement essaie de faire croire à la population française que le but de cette décision est d'augmenter le pouvoir d'achat des ménages par la baisse du tarif de l'énergie ainsi espérée, mais la raison première, est bien de favoriser le démantèlement d'EDF au profit des acteurs privés.

Ces choix qui tournent le dos à la modernité et au développement économique, comme aux besoins sociaux sont à combattre.

La période électorale ouverte, doit permettre aux électriciens et gaziers de s'emparer de ces questions pour porter le débat sur l'avenir du service public, et d'en finir avec la précarité énergétique qui touche aujourd'hui plus de 12 millions de français.

Dans ce contexte, de démantèlement d'EDF, que va devenir notre régime particulier de protection sociale ainsi que nos Activités Sociales ?

Plus que jamais, le projet que nous portons est basé sur le lien de proximité et de solidarité. Il prend ainsi tout son sens dans la perspective de pérenniser le statut national, et les Activités Sociales.

L'avenir des entreprises concerne chacun(e) d'entre nous, que l'on soit actif ou pensionné puisqu'il détermine directement, en grande partie de nos conditions d'existence.

La majorité des électriciens et gaziers de la CMCAS Aude Pyrénées Orientales ne s'y est pas trompée, en nous renouvelant sa confiance pour conduire la gestion des activités sociales pour les 4 prochaines années.

Aussi, c'est forts de cette confiance, que nous abordons cette période délicate, où la bataille des idées fait rage et les mauvais coups pleuvent.

Dernièrement celui perpétré par ENEDIS, en pleine vacances de Noël, (autorisation du permis de démolition du site Marius Caussé) provoque un fort mécontentement des salariés de l'antenne Cmcas de Carcassonne et des utilisateurs de ce complexe socioculturel, sportif et de loisirs.

Un groupe de travail intersyndical est à l'œuvre. Il fournira les éléments en vue de l'AG extraordinaire de la CMCAS qui doit être convoquée et à laquelle chacun est invité à y participer.

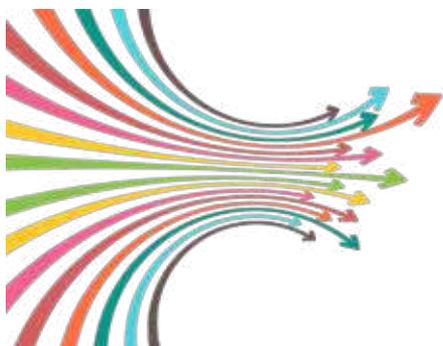
Malgré toutes les difficultés et les obstacles, nous devons poursuivre nos efforts pour continuer de construire ensemble de beaux projets solidaires et émancipateurs, pleins de convivialité et de culture comme nous savons si bien le faire.

C'est ensemble, que nous bâtirons les activités sociales de demain.

**Julien Rabillard**

Président de la CMCAS  
Aude - Pyrénées Orientales

# ASSEMBLÉES GÉNÉRALES : DES ACTIVITÉS SOCIALES



Des aides octroyées aux bénéficiaires, des activités de culture et de loisirs menées par et pour les bénéficiaires, **les activités sociales sont en constantes évolutions**. Si cela existe aujourd'hui, c'est en bonne partie grâce à un système démocratique original qui permet à chaque bénéficiaire d'exprimer des vœux. Lorsque ces derniers sont retenus et concrétisés, en fonction du collectif, ils s'appliquent à tous les bénéficiaires.

**Rendez-vous avec votre SLVie pour un échange autour des activités sociales.**

**Des assemblées générales, pourquoi faire ?**

**L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA CMCAS** est un moment clé dans la vie de l'organisme. À minima une fois par an, les délégués élus se réunissent pour donner leurs avis sur le rapport moral et d'activités, sur la gestion financière et les autres questions soumises par le Conseil d'administration de la CMCAS. À cette occasion, il vont également faire part des attentes et souhaits des bénéficiaires, de leurs questionnements, préalablement définis à partir des Assemblées Générales des SLVies.

**Cette année, l'assemblée générale de la CMCAS se déroulera le mardi 28 juin 2022.**

**LES ASSEMBLÉES GÉNÉRALES DE SLVIE, courant mai**, sont le moment où tous les ouvrants-droits et ayants-droit de plus de 18 ans pourront :

- rencontrer leurs élus de proximité
- s'exprimer librement
- faire part de leur souhaits pour construire les années futures
- parler aides, vacances, activités, billetterie, etc.



## NOUVEAUX ÉLUS DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

SUITE AUX ÉLECTIONS CMCAS DU MOIS DE NOVEMBRE 2021

**CGT • 13 Sièges :**

- M. AUBERT John | • Mme MEZIERES Ceylan | • Mme BOURGOIN Marie | • M. OGER Romain | • Mme BUFFET Nathalie |
- M. RABILLARD Julien | • M. CAUDRILLIER Nicolas | • M. RASTOUIL Patrick | • M. ECKERT Alain | • M. SERRA Brice |
- M. LAUDRIN Patrice | • M. SOULFOUR Aurélien | • M. MAS Michel

**FO • 5 Sièges :**

- Mme CHATENET Patricia | • M. ICART Mathieu | • M. FURCADE Sébastien | • M. SIBERT Yannick | • M. GENDRE Teddy

**CFDT • 4 Sièges :**

- M. GORGUES Fabien | • M. MENETRIER Alexandre | • Mme GORGUES Marlène | • M. THEVENON Yann

**CFE/CGC • 2 Sièges :**

- M. CALA Guy | • M. CRIVELLARI Gino



# PRENDRE LE RELAIS

**Confinement, couvre-feu, restrictions, télétravail, gestes barrières, état d'urgence...** Si nous pouvons comprendre l'utilité momentanée, le temps de vaincre la COVID19, nous ne devons pas nous accoutumer à une régression de nos libertés. Nous devons reprendre le chemin de l'émancipation.

Il nous presse de réinvestir les lieux de culture, de spectacles, les stades et les installations sportives. Il nous tarde de retrouver toutes nos Activités Sociales et solidaires, en proximité comme en vacances. Changer d'air, de paysage, d'activités et de rythme de vie, quel meilleur antidote à la morosité ambiante ?

**Retrouver l'exaltation et la motivation, le goût de vivre et du vivre ensemble, est indispensable à la santé physique et mentale, au bien-être et participe au bonheur humain.**

Nous avons déjà parlé dans notre journal de l'engagement, cet acte volontaire et réfléchi peut prendre une multitude de formes ; **le mien est celui du Par et Pour dans nos Activités Sociales, en particulier avec "Prenez le relais"**. Utile, gratifiante et émancipatrice, la prise de responsabilité en village vacances est une expérience positive et enrichissante.

Dans un contexte général de réduction des moyens financiers et humains pour les actions culturelles, sportives, sociales et de vacances ("Pas essentielles !" comme ils disent), l'implication du plus grand nombre dans toutes les activités est non seulement une source de satisfactions individuelles et collectives, elle est aussi devenue indispensable pour maintenir en nombre et en qualité nos Activités Sociales et solidaires.

Pour cela, inutile de justifier d'un BAC +10, la CCAS propose la formation, l'encadrement et la progression dans la prise de responsabilité. Accessible à toutes et à tous,



**"Prenez le relais" est tout à la fois une acte émancipateur, et la possibilité de découvrir les 2 faces de nos villages vacances pour mieux en apprécier chacune.**

Je vous invite donc à vous renseigner auprès de la SLVie et de la CMCAS.

Parmi toutes les actions où les énergéticiens s'impliquent, figurent en bonne place les activités physiques et sportives, comme vous le verrez dans ce numéro.

Mais, même si ces activités ont un avant goût de vacances, nous ne pouvons pas oublier les dures réalités économiques, sociales et politiques, avec la lutte toujours en cours contre les projets de démantèlement d'EDF (Hercule ; Clamadiou). Dans tout le pays, des salariés retraités et privé d'emploi mènent des batailles pour ne pas sombrer dans la régression, pour défendre les services publics, les emplois et l'industrie.

En fait, rien de bien nouveau, il faut toujours marcher sur 2 pieds pour avancer : l'un pour défendre et gagner des droits et l'autre pour avoir une vie heureuse et épanouissante.

**Patrice Laudrin**

Secrétaire général adjoint de la CMCAS  
Aude - Pyrénées Orientales



# VAILLANT CATAMARAN : RECHERCHE NAVIGATEUR

## APPEL À BÉNÉFICIAIRES,

Ce catamaran, propriété de la CCAS, nommé le "Solidaritat" est un Lagoon 570. Long de 17 mètres, c'est un bateau rapide, sûr, spacieux et confortable dont le port d'attache est à Saint-Cyprien.

Tout ce dont il a besoin c'est d'une personne de plus qui puisse le faire naviguer contre vents et marées !

L'aventure vous intéresse ? Vous voulez faire partie d'un pool de skippers de proximité ? Vous êtes détenteur de permis Côtiers, Hauturier ? Ou vous souhaitez le passer ?



Alors votre profil nous intéresse ! N'hésitez plus et contactez-nous pour déposer votre candidature dans votre SLVie ou CMCAS.

## LE NOUVEAU RÉSEAU SOLIDAIRE

### TÉMOIGNAGE DE LA SLVIE N°5 ASPRES-ROUSSILLON :

Des nouvelles de vous et de nous, ni bonnes, ni mauvaises, des nouvelles tout simplement.

Depuis les dernières élections, le nouveau réseau solidaire est de la responsabilité des SLVies. Chaque SLVie se doit d'organiser le lien social sur son périmètre. A ce titre, nous avons distribué des colis solidaires et festifs à nos bénéficiaires les plus âgés, et ce, malgré les difficultés liées à la pandémie. Fallait-il le faire ? La réponse est oui au vu du bon accueil que nous avons reçu. Bien entendu, nous avons respecté les gestes barrières et protecteurs.

Nous avons pu aussi fêter avec du retard nos centenaires. Fait assez exceptionnel, nous avons un homme centenaire ! Alors le bouquet de fleurs a été remplacé par un livre. Quelques photos témoignent de ces visites.



# QUI EST MARIUS CAUSSÉ ?

Membre du comité départemental de libération - Syndicaliste - Communiste - Président de la CAS Carcassonne de 1952 à 1967

## EDF a vendu le site à un fonds d'investissements en 2017 !

Dans sa poursuite effrénée de recherche de liquidités pour engraisser toujours plus les actionnaires (projet de vente des barrages hydrauliques, projet Hercule puis grand EDF, 120 Twh cédés à la concurrence...), EDF a vendu un lot de 200 actifs immobiliers dont fait partie le complexe socioculturel Marius Caussé.

## Le complexe Marius Caussé : un patrimoine historique riche.

Ce site de 2 hectares et demi, en plein cœur de ville, à 2 pas de la gare et du canal du midi, fait partie depuis bientôt un siècle du patrimoine social des électriciens et gaziers.

En effet ce terrain, était propriété de la SMTF depuis 1927. C'est tout naturellement, qu'à la nationalisation en juin 1946, ce terrain était concédé à EDF, pour abriter les jardins ouvriers de ses salariés. La reprise de la gestion des activités sociales par les salariés en 1964, permettait à ceux ci, sous l'impulsion des fédérations syndicales, de réaliser de nombreux investissements permettant de répondre aux besoins des électriciens et gaziers et de leur famille.

Au tournant des années 1990, avec le développement de nombreux partenariats, ce patrimoine, vit ses activités se multiplier et bénéficier à de plus en plus de salariés et leur famille, pour devenir un lieu emblématique ressource pour les solidarités et les luttes sociales.

Le 8 novembre 1999 la CMCAS recevait même le label "Initiative 2000, la méridienne verte" décernée par le ministère de l'aménagement et de l'environnement pour la plantation d'une cinquantaine d'oliviers par les enfants d'une école de la ville le long du méridien de Paris qui traverse toute la France.

Ce patrimoine est utilisé par de nombreuses structures et associations se réclamant des valeurs de l'éducation populaire et de l'économie sociale et solidaire comme l'AFDAIM, la FNATH, la LDH, le Mouvement de la paix, la Ligue contre le cancer, les Restos du cœur, le SPF mais aussi pour des événements aussi divers que lors des dégâts neige de janvier 1981 ou les inondations de 1992, celles de 2018... Il est utilisé aussi pour des formations et actions éducatives par CEMEA, Francas, FAOL, pour des Congrès et forums syndicaux... Pour des moments conviviaux et festifs, souvent liés à des initiatives caritatives mais aussi pour des arbres de Noël, des activités de loisirs pour jeunes et moins jeunes.

## ÉLARGIR L'USAGE DU COMPLEXE, POUR LUI DONNER UN AVENIR.

Aujourd'hui, à l'heure du réchauffement climatique, ce bien commun, poumon vert, labellisé "initiative 2000, la méridienne verte", serait détruit et remplacé par du béton.

Ces infrastructures conçues pour répondre aux besoins sociaux, vecteurs de lien et d'émancipation, seraient transformées en outil du capital, au profit de la spéculation foncière.

Un site géré démocratiquement par et pour les salariés serait géré autoritairement par et pour les actionnaires de Rothschild (actionnaire du fonds) et consorts.

**Le complexe Marius CAUSSE est un atout pour le territoire, pour que s'y développe une dynamique de développement social et économique.**

Sur la base des valeurs chères aux Activités Sociales, solidarité, dignité, justice, forts des activités existantes et des partenariats actuels, nous pouvons ensemble, pérenniser les jardins ouvriers, et enrichir et bâtir pour ce site un formidable projet de développement économique et social partagé, bon pour les salariés, bon pour la ville et les citoyens, bon pour l'avenir et bon pour l'environnement,

**un lieu de fabrique de l'économie sociale et solidaire et d'éducation populaire.**

- Un lieu regroupant associations, salariés et citoyens tous engagés pour agir, ensemble pour construire un avenir commun.
- Un lieu à vocation territoriale pour redynamiser le lien social et la création de richesses locales par la coopération et la mise en commun des savoirs et compétences
- Un lieu hybride accueillant des services à la croisée à des activités culturelles, sociales et citoyennes.
- Un lieu ouvert d'inter-connaissance et d'éveil s'appuyant sur les pratiques de l'éducation populaire.
- Un lieu convivial de rencontre et de consommation responsable soucieux du devenir de la planète
- Un écosystème partagé favorisant, par la mixité des publics et des activités, l'innovation sociale.

**ENSEMBLE PROLONGEONS L'HISTOIRE,  
FAISONS VIVRE L'ESPRIT DES BÂTISSEURS !**

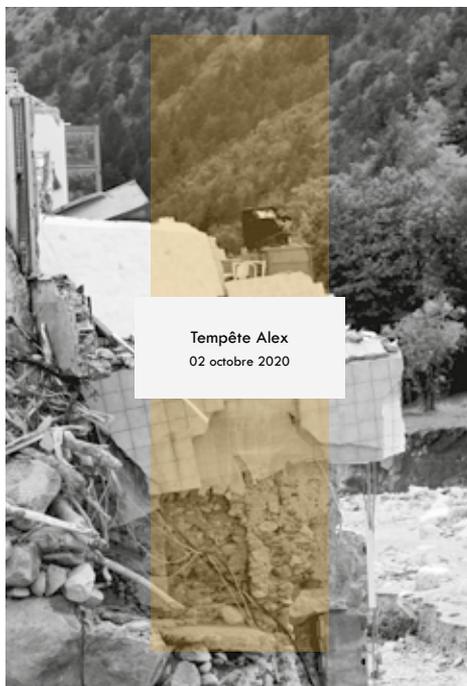
# TEMPÊTE ALEX : 02 OCTOBRE 2020

Le vendredi 02 octobre, c'est la stupeur en découvrant l'ampleur des dégâts de la tempête Alex. Fortes pluies, brusque montée des eaux, glissements de terrains, maisons emportées, routes détruites, personnes disparues, le bilan s'alourdit d'heure en heure.

Dans l'urgence, la CMCAS de Nice commence le recensement des bénéficiaires habitant les vallées sinistrées pour parer aux premiers besoins. La CMCAS de Nice et la CCAS mettent de suite deux numéros d'urgence et de soutien psychologique pour les bénéficiaires ainsi que leurs centres pour reloger ceux qui ont tout perdu et les équipes de secours.

La formidable solidarité de la grande famille des Électriciens et Gaziers s'est mise en route très rapidement. Sur le front opérationnel, l'engagement des équipes d'ENEDIS, RTE, GEH a été total. A l'arrière, la CMCAS de Nice a reçu 15 500 € grâce aux dons privés et aux aides budgétaires exceptionnelles envoyées par d'autres CMCAS. Les dons ont permis de distribuer 6 105 € de denrées alimentaires et de débloquer des aides aux personnes sinistrées.

Deux mois plus tard, grâce au soutien du Secours Populaire Français, Fédération Nationale des Électriciens Gaziers, 164 cadeaux ont été distribués aux bénéficiaires des vallées sinistrées. A ce jour, la CMCAS de Nice continue de suivre les dossiers de ses bénéficiaires sinistrés. Même si beaucoup a été fait, les vallées et leurs populations restent meurtries. Les blessures seront longues à cicatriser.



A TOUTES CELLES ET CEUX  
QUI SE SONT INVESTIS  
QUI ONT DONNE DU TEMPS  
QUI ONT FAIT UN DON  
QUI ONT AIDÉ AUX APPELS  
A TOUTES LES CMCAS ALACCAS  
AU SECOURS POPULAIRE  
POUR NOS BÉNÉFICIAIRES

## M E R C I



Pour tout renseignement  
ou inscription aux activités CMCAS,  
contactez vos  
Techniciens Conseils et Promotion  
au 04 68 58 92 03 !



# Cers et Tramontane

CMCAS - AUDE PYRÉNÉES-ORIENTALES

- FÊTES
- LOISIRS
- DÉCOUVERTES
- SPORTS
- RANDO
- SÉJOUR WEEK-END

## Les activités à venir



Voici la grille de calcul de votre coefficient social pour les activités proposées :

Tranche	T1	T2	T3	T4	T5	T6
Coef	<12530	<17000	<21830	<26500	<41000	>41001
%	17%	34%	50%	65%	85%	92%

Toutes les activités qui vont suivre sont sujettes à modifications, pensez à vous tenir régulièrement informés sur le site Internet de votre CMCAS Aude Pyrénées-Orientales !

[www.cmcas-apo.fr](http://www.cmcas-apo.fr) ▶

**Paiement par Carte Bancaire  
dans vos antennes pour les activités CMCAS !**

Vous pouvez bénéficier du paiement par carte bancaire dans vos antennes de proximité pour le règlement de vos activités CMCAS. Évidemment, vous pouvez toujours régler par chèque si vous le souhaitez. Pour les activités CCAS, seul le chèque est accepté en moyen de paiement.



2 avril

## VISITE PLANET OCÉAN ET PIRATES PARADISE À MONTPELLIER



Après avoir fait le voyage en bus jusqu'à Montpellier, retrouvons-nous autour d'un repas convivial au restaurant Pirates Paradise. Découvrez ce Restaurant de Pirates alliant plaisirs gustatifs et spectacles extraordinaires. Dans ce lieu insolite, les visiteurs plongent en immersion dans le monde des pirates tout en savourant un délicieux repas.

Nous continuerons cette journée par une visite guidée et d'exploration ludique et immersive des fonds marins jusqu'aux confins de l'univers. Un parcours entre Aquarium, serre tropicale et planétarium à la découverte de la biodiversité de la Méditerranée, des océans, des forêts tropicales et de notre Univers.

**Transport :** bus      **Lieu et horaire :** Départ de Perpignan, place Jean Bouin à 9H, passage à Narbonne péage Croix Sud à 10H, Retour à Perpignan à 18H

**Tarifs :** AD moins de 4 ans, gratuit | AD de 5 à 17 ans, 20 €      **Date limite d'inscription :** vendredi 25 mars 2022

Tranche	T1	T2	T3	T4	T5	T6	Extérieur
Coefficient	< 12530	< 17000	< 21830	< 26500	< 41000	> 41000	
Adulte	25€	30€	35€	39€	45€	47€	54€

Le Conseil d'Administration de la CMCAS Aude - Pyrénées Orientales autorise le maintien de ces activités et événementiels. Il s'engage à ce que toutes les règles sanitaires en vigueur soient respectées lors de l'organisation de ces activités. Le port du masque, se laver les mains, le respect de la distanciation, le Pass Sanitaire entre autres seront appliqués de fait.



16 avril

## VISITE ASINERIE DU RIVAGE



A la rencontre des ânes des Pyrénées. Visite commentée d'une petite exploitation familiale située à Coursan (Aude), lieu d'élevage d'une race asine : l'âne des Pyrénées.

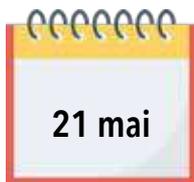
Vous assisterez à la traite des ânesses, la visite continuera dans le pré des ânon, qui viennent spontanément voir le public pour se faire caresser. La visite se conclura par une dégustation de lait d'ânesse fraîchement traité ou encore la découverte de la boutique des savons et produits cosmétiques au lait d'ânesse. Avec un peu de chance, la période sera propice avec l'accueil des petits nouveaux ânon...

**Transport :** personnel

**Lieu :** Après-midi, Domaine le Rivage Bas, 11110 Coursan

**Tarifs :** AD moins de 4 ans, gratuit | OD/AD, 4€ | extérieur, 8€

**Date limite d'inscription :** vendredi 8 avril 2022



## CHALLENGE

### HENRI BOYER DE PETANQUE



Amateur de pétanque, notez sur votre agenda cette activité et venez nombreux passer une journée conviviale et sportive sur le village vacances de Sainte-Marie.

- Concours à la mêlée (avec tirage au sort) en triplettes ou doublettes suivant le nombre de participant(e)s
- Nombre de parties jouées : quatre dont deux le matin et deux l'après-midi
- Activité sur la journée avec petit déjeuner le matin et repas le midi
- Les repas seront servis à l'extérieur sur les terrasses ou dans la salle à manger si nécessité

**A la charge des participants :** assiettes, verres et couverts pour le repas et boules de pétanque

**Le prix comprend :** le petit déjeuner et le repas du midi

**Enfants :** les mineurs doivent être accompagnés d'un parent

**Transport :** personnel

**Lieu et horaire :** Rdv à 8H30, Av. du Stade, 66470 Sainte-Marie-la-Mer

**Tarifs :** OD/AD à partir de 15 ans : 20€  
Extérieur à partir de 15 ans : 25€

**Date limite d'inscription :** vendredi 29 avril 2022

Néanmoins, suivant l'actualité et les annonces du Gouvernement, ces activités et événementiels peuvent être annulés du jour au lendemain. Pour toute inscription avec paiement à l'activité, la CMCAS APO vous remboursera rapidement. Pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas à contacter vos Techniciens, soit en appelant directement au 04 68 58 92 03, soit par mail : [cmcas.apo@asmeg.org](mailto:cmcas.apo@asmeg.org)



## TRANSHUMANCE DE SOUEIX



Depuis près de 1000 ans, la transhumance s'est exercée dans les Pyrénées du Nord au Sud et de l'Est à l'Ouest. Aujourd'hui l'oscillation rythmique des troupeaux se poursuit avec une densité toute relative mais reste encore bien présente dans nos montagnes. La SLVie Carcassonnaise vous propose un week-end convivial autour de la transhumance du Haut-Salat.

- Arrivée le vendredi en fin d'après-midi sur le centre CCAS de Soueix. Repas du vendredi soir style "Auberge espagnole" (chacun apporte à manger)
- Samedi : départ de Soueix à 9H pour une randonnée de transhumance d'environ 3H ou possibilité de rester sur le village de Soueix, des animations y sont proposées (déjeuner compris). Samedi soir : repas sur l'institution (traiteur)
- Dimanche : Visite du musée du Colporteur Salat

**Le prix comprend :** Gîtes, les deux repas du samedi et la visite du musée

**Transport :** personnel

**Lieu et horaire :** Date à venir, Village Vacances CCAS, Les 4 chemins, 09140 Soueix

**Date limite d'inscription :** 1 semaine avant le jour J

**Tarifs :** AD moins de 11 ans, gratuit | OD/AD, 42€ | extérieur, 46€



12 juin

## TROTUP



C'est LA balade incontournable pour les amoureux de nature et de culture locale. Une très belle aventure à vivre qui fait le bonheur de tous. Une activité originale, ludique et respectueuse de l'environnement pour des sensations uniques.

Randonnée nature en **trottinette tout terrain électrique** de 1H30 à GRUISSAN et dégustation au château le bouis. La matinée se terminera par un pique-nique sorti du sac au milieu d'un magnifique panorama

**Transport :** personnel

**Lieu et horaire :** 9H devant les Grands Buffets de Narbonne ou 9H45 sur place, château le bouis, Rte Bleue, 11430 Gruissan

**Tarifs :**

**Date limite d'inscription :** vendredi 3 juin 2022

Tranche	T1	T2	T3	T4	T5	T6	Extérieur
Coefficient	< 12530	< 17000	< 21830	< 26500	< 41000	> 41000	
À partir de 14 ans	8€	15€	21€	28€	36€	39€	42€



Toute l'année

## Nouveau partenaire : INDOR CENTER



Bénéficiez d'un tarif préférentiel et accédez aux différentes activités "INDOOR CENTER" tels que le Squash, Padel, Foot 3 et 5 et Jorkyball !

**Transport :** personnel

**Lieu et horaire :** INDOR CENTER, 26 rue Francis Aston, 11100 Narbonne

**Tarifs :** Carnet de 10 Tickets à 3€ l'unité, soit 30€ le carnet

**Renseignement :** contactez votre CMCAS



18 juin

## RANDONNÉE JET SKI

## BOUÉES TRACTÉES, DÉGUSTATION



La SLVie la Narbonnaise vous propose une matinée ludique, sportive et gustative autour d'activités nautiques à Port Leucate. Débutez cette journée par 1H de randonnée en jet ski (seul ou en binôme) suivi de 15 min de bouée tractée, pour finir sur une dégustation d'huîtres, vins, fromages et charcuteries. Amusement, sensations, rigolades et plaisirs gustatifs au rendez-vous.

• Accueil café et jus d'orange | • Possibilité de se restaurer sur place pour le midi (snack) | • Transat à disposition pour l'attente

**Restriction :** à partir de 18 ans | Être en bonne santé | Ne pas être enceinte | Présentation carte d'identité + chèque de caution

**Transport :** personnel

**Lieu et horaire :** Rdv à 8H30 Leucate Jetski, 11370 Port Leucate

**Tarifs :**

**Date limite d'inscription :** vendredi 10 juin 2022

Tranche	T1	T2	T3	T4	T5	T6	Extérieur
Coefficient	< 12530	< 17000	< 21830	< 26500	< 41000	> 41000	
À partir de 18 ans	24€	47€	69€	90€	118€	127€	138€



## GRILLADE ET AQUAGLISS AU LAC DE VINÇA



Retrouvons-nous autour d'un repas façon "Auberge espagnole" sur la plage des Escoumes du lac de Vinça, pour un moment de convivialité, de rencontres et de partage ! Apportez ce dont vous avez envie de partager ou faire découvrir le temps d'un repas.

Pour ce qu'ils le veulent nous vous proposons en fin de matinée le parc "Aquagloss" structure gonflable sur le lac, les deux activités sont Indépendantes ou complémentaires.

**Transport :** personnel

**Restriction :** taille minimum 1m30

**Tarifs :** Gratuit et pour Aquagloss : OD/AD, 4€ | extérieur : 9€

**Date limite d'inscription :** jeudi 23 juin 2022

**Lieu et horaire :** Rdv à 10H30 pour Aquagloss et 11H30 pour la grillade, Plage des Escoumes, 66230 Vinça



## CHORALE À PERPIGNAN



Oui, chanter est une activité qui améliore la santé, qui plus est au travail. Chanter favorise : l'élimination du stress, permet de chasser les idées noires, donne confiance en soi, améliore les capacités respiratoires et améliore la créativité. Alors rejoignez-nous vite...

**Lieu et horaire :** les mardis de 12H15 à 13H20, Salle de droite en descendant sur parking Enedis 96, av. de Prades, Perpignan

**Transport :** personnel

**Tarifs :** OD/AD/ext, 60€

**Renseignement :** contactez votre CMCAS



## YOGA À PERPIGNAN



Nouvellement repris sur Perpignan, la section yoga accueille actifs comme inactifs à venir 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 !

**Lieu et horaire :** les jeudis de 13H à 14H, salle maquette, Antenne Perpignan, 96 route de Prades 66000 Perpignan

**Transport :** personnel

**Tarifs :**

**Renseignement :** Elise Rouquet au 06 08 92 25 24

Tranche	T1	T2	T3	T4	T5	T6	Extérieur
Coefficient	< 12530	< 17000	< 21830	< 26500	< 41000	> 41000	
Participation	26€	51€	75€	98€	128€	138€	150€

Toute  
l'année

## RANDONNÉE PÉDESTRE



Tous les mardis la section organise des randonnées à la journée (département 11 et 66) comprise entre 12 et 14 km avec 300 à 500 m de dénivelé. Une fois par mois, il y a une randonnée plus difficile avec 600 à 800 m de dénivelé.

**Transport :** personnel      **Repas :** collation tiré du sac

**Tarifs :** Gratuit

**Lieu et horaire :** tous les mardis à 14H, place Jean Bouin à Perpignan, Parking départ randonnée

**Site :** [www.randogazeleccatalan.fr](http://www.randogazeleccatalan.fr)

**Renseignement :** Arnaud José au 06 87 48 00 10

Toute  
l'année

## LOTO À ST-MARIE



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

**Transport :** personnel

**Tarifs :** loto à prix coûtant, règlement sur place

**Lieu et horaire :** tous les jeudis à 14H, Village vacances CCAS, Av. du Stade, 66470 Sainte-Marie-la-Mer

**Renseignement :** Georges PETALAS au 06 89 35 75 18

Toute  
l'année

## ZIG-ZAG COUTURE GAZ-ELEC

Cours de couture dispensés par une intervenante titulaire d'un diplôme d'état : création de vêtements, accompagnement dans la réalisation de vêtements ou autre « idée ». Chacun(e) amène sa machine à coudre ou surjeteuse ainsi que ses fournitures personnelles : fils, papier calque ou papier de reproduction de « patrons ».

**Lieu et horaire :** les jeudis de 14H à 17H, Village Vacances Saint-Cyprien, Cami de la Mar, 66750 Saint-Cyprien

**Transport :** personnel

**Tarifs :**

**Renseignement :** Sylvie Guinot au 06 51 74 29 33

Tranche	T1	T2	T3	T4	T5	T6	Extérieur
Coefficient	< 12530	< 17000	< 21830	< 26500	< 41000	> 41000	
Participation	47€	94€	138€	179€	233€	253€	275€

Toute  
l'année

## ATELIER PEINTURE



Un atelier de peinture sera 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.

**Transport :** personnel

**Tarifs :** OD/AD, 15 €/an | extérieur, 40 €/an

**Lieu et horaire :** les mardis de 14H à 17H, Village Vacances Saint-Cyprien, Cami de la Mar, 66750 Saint-Cyprien

**Renseignement :** Martine Labau au 06 79 85 43 52

Toute  
l'année

## BIBLIOTHÈQUE



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 des mains que sur l'étagère !

**Transport :** personnel

**Tarifs :** Gratuit

**Lieu et horaire :** tous les jeudis de 13H à 17H, bibliothèque, 96 route de Prades 66000 Perpignan.

**Renseignement :** La SLVie au 04 68 89 56 57



## HORAIRES ET LIEUX DES PERMANENCES

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 le site [www.cmcas-apo.fr](http://www.cmcas-apo.fr) et sur vos antennes.

### SLVies

#### Lieux des permanences

Institution Estagel
Institution Matemale
Institution Sainte-Marie
SLVie Asprès-Rousillon (Institution de Saint-Cyprien)
SLVie Roussillon (site de Dalbiez)
SLVie Agly (site de Rivesaltes)
SLVie Conflent-Cerdagne-Capcir
SLVie La Narbonnaise (Site de Rossini)
SLVie La Carcassonnaise (Antenne Castelnaudary)
SLVie La Carcassonnaise (Site de Prat Mary)
SLVie Haute-Vallée (Site d'Axat)

#### Jours et horaires

Sur rendez-vous :  
contacter la CMCAS au 04 68 58 92 03

### CAMIEG

Point d'accueil	Adresse	Horaires	Dates
Perpignan	96, avenue de Prades (locaux de la CMCAS)	De 11h à 12h et de 13h à 15h sur RDV	17/03 et 28/04 19/05 et 16/06
Carcassonne	Complexe Marius Caussé rue Côte Buffon (locaux de la CMCAS)	De 10h à 12h sur RDV	29/03 et 28/06
Narbonne	18 avenue du Champ de Mars (locaux de la CMCAS)	De 10h30 à 12h30 sur RDV	08/04

Veillez à prendre RDV au moins 48h avant le jour de la permanence (jours ouvrés) en appelant le n° indiqué.

Contactez notre répondeur au 05 81 91 65 10 (prix d'un appel local depuis un poste fixe) ou écrivez-nous à [languedoc\\_accueil@camieg.org](mailto:languedoc_accueil@camieg.org) en indiquant votre nom, prénom, n° de sécurité sociale, n° de téléphone et le lieu de la permanence souhaitée. Un conseiller CAMIEG vous recontactera rapidement afin de fixer avec vous une heure de RDV.

# Rejoignez la page

CMCAS Aude - Pyrénées Orientales



Aimez la page

Abonnez-vous

Nous comptons sur vous pour « **Aimer la page** » et vous « **abonner** » pour profiter en temps réel de l'actualité du moment, des activités, des moments forts, des rendez-vous à venir...

**Flasher-moi**



[www.cmcas-apo.fr](http://www.cmcas-apo.fr)



**Rappel - adresse des nouveaux locaux de l'antenne de Narbonne :**

**18 avenue du Champ de Mars - 11100 NARBONNE**