

Cardabel'info



n° 80 . Juin 2023 . 1 €

DOSSIER :

Les Séjours Pluriels

SANTÉ :

Le SNUS

PORTRAIT :

Mathieu & Lisa VISSEQ

Ce qu'en retiendra **L'Histoire**



Journal trimestriel d'information de la CMCAS de RODEZ

2, rue du Gaz - BP 3113 - 12031 RODEZ Cedex 9 - Tél. : 05 65 67 03 46 - Fax : 05 65 67 08 70

À vos agendas

JUIN

22 à 14h30	Assemblée Générale de la CMCAS Maison des Associations Avenue Tarayre RODEZ Ouverte à tous les OD
------------	---

25	Fête de la CMCAS Base de Pareloup
----	---

AOUT

19 au 26	Séjour Cirque mini-Moto 7/12 ans Chalet Marcel PAUL
----------	--

Automne 4.17 ans

Séjours Jeunes 2023

Dates à retenir :

- Ouverture de la campagne : **25 Juillet 2023**
- Date limite inscriptions Tour initial : **6 Septembre 2023**
- Résultat Tour initial : **14 Septembre 2023**

SOMMAIRE

Edito	3
Santé-prévention Le SNUS	4
Portrait Mathieu & Lisa VISSEQ	5
Dossier : Les Séjours Pluriels	6-7
Activités Sociales et Mutualistes	8-13
La Vie des SLVie	14-15
Livres - Recette	16

CARDABEL'INFO

Trimestriel du personnel des industries électrique et gazière de l'Aveyron et de la Lozère
2 rue du gaz - BP 3113
12031 RODEZ cedex 09

Directeur de publication :

ARGUEL Michel

Rédacteur en chef : TRIAIRE Daniel

Permanences du 3^e Trimestre 2023



RODEZ

Mardi 11 Juillet
Mardi 12 Septembre

Uniquement sur rendez-vous au
05 81 91 65 10
ou sur le site camieg.fr

Les horaires : de 11h00 à 12h30 et de 13h30 à 15h00 à la CMCAS de Rodez

Actifs ou Inactifs, 1 seul numéro pour joindre ANGANE

(Agence Nationale de Gestion des Avantages en Nature Energie)

	angane@enedis-grdf.fr	Indiquez en objet du mail : • Votre numéro de département • Votre matricule NNI ou CNIEG
	09 69 39 58 60 Les lundi - mercredi - vendredi de 8h30 à 12h	• site internet : www.angane.fr • connectez-vous en créant votre compte perso (matricule NNI ou CNIEG)
	2 rue Vasco de Gama Bât C 44800 Saint-Herblain	Indiquez en objet du courrier : • Votre numéro de département • Votre matricule NNI ou CNIEG

INFOS Spectacles

Amphithéâtre Rodez

Participation CMCAS 30% avec un maximum de 7 €* :

MUVRINI 08/10/2023, THE WORLD OF QUEEN 15/12, THE RABEATS 02/02/2024, Jérémy FERRARI 08/02, Laura LAUNE 29/02, ARTUS 29/03, Naïm 30/03

Participation CMCAS 50% avec un maximum de 10 €* :

Le Lac des Cygnes 20/12/23, Celtic Legends 21/03/2024

Pour tous les spectacles de La Baleine, MJC Rodez et Oc-live

Participation CMCAS 50% avec un maximum de 10 €*

* Participation CMCAS sur présentation de vos **billets nominatifs**, avant le spectacle, avec votre RIB. (virement bancaire après le spectacle)

RENCONTRES CCAS culturelles

<p>Au Centre CCAS de Rivière-sur-Tarn</p> <ul style="list-style-type: none"> • 12/07 : Ainsi Berlin (lecture) • 26/07 : Compagnie Didier Théron (danse) • 03/08 : Améthysta Trio Lyrique (musique) • 10/08 : Bête Noire (théâtre) • 23/08 : Claudia - la Scène Mobile du Mégaphone Tour (paroles) • 27/08 : Musique autour de Schubert 	<p>Au Centre CCAS d'Ispagnac</p> <ul style="list-style-type: none"> • 11/07 : Ainsi Berlin (lecture) • 19/07 : San la Muerte Cumbia Club (concert) • 25/07 : Compagnie Didier Théron (danse) • 09/08 : Bête Noire (théâtre) • 18/08 : Leila Duclos Trio (musique)
---	---

Rédacteurs : A. DANGLES, M. OLLIER, V. COUVERT, D. TRIAIRE, S. ESCROUZAILLES, P. CAYLA, P. BOUSQUET

Rédacteurs invités : D. ROUMEC, D. TOLOU, B. JOUBERT, C. COMBETTES, P. TAURINES, N. REGIMBEAU

Maquette : P. BOUSQUET

Dépôt légal : 30 Juin 2023

Impression : ESAT - Boissor Imprimerie
46140 LUZECH

NAISSANCES

ESPALION : Noah MDALLAH

MENDE : Léandre SOARES

NORD-AVEYRON : Alix LERAT, Lisa & Charline SOUBRIER

Etat Civil

ILS NOUS ONT QUITTÉS

RODEZ : Emilie PEREZ, Raymonde CARRIERE, Syria CATALANO

MILLAU : Moïse ALBINET

DECAZEVILLE : Jean-Pierre MARTY

VILLEFRANCHE : Micheline CERUTTI

ST AFFRIQUE : René CAMBEFORT, Gilberte MALET

LOZERE : Thierry CELLIER, Jean-François DALLE, Henri BENEL

Ce qu'on en retiendra, Une mobilisation historique !



Le 14 avril 2023, la sentence du Conseil Constitutionnel est tombée, tel un couperet, sur les espoirs de tous les travailleurs, en validant la loi sur la réforme des retraites. Depuis le 19 janvier, nous sommes nombreux et unitaires dans la rue, pour contester cette réforme. Sur Rodez, le piquet de grève a été reconduit, sans faillir, durant 80 jours ! Bravo aux collègues pour leur engagement et leur abnégation pour la défense de notre statut ! En effet, outre le fait qu'elle soit injuste pour l'ensemble des Français (en reculant l'âge légal de départ à la retraite à 64 ans), cette réforme attaque directement notre branche des IEG, en supprimant tout simplement notre régime spécial dans son article premier. Ce faisant, elle concrétise la volonté affichée de démanteler nos industries et notre statut depuis de nombreuses années par les gouvernements successifs. Ceci est tout simplement inacceptable et scandaleux !

Pour résumer, les dispositions de la « clause du grand-père » prévoient la coexistence de deux statuts : celui des « anciens » et celui des « nouveaux » à partir du 1^{er} septembre 2023. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, la CNIEG (notre régime de retraite), actuellement excédentaire, connaîtra à court terme un déséquilibre inéluctable, avec le départ progressif des derniers actifs au statut, sans aucune compensation en contrepartie.

A ce jour, aucune disposition n'est prévue pour assurer son équilibre financier. Ainsi, dès septembre, il n'y aura plus de nouveaux cotisants à la CNIEG, les nouveaux embauchés cotiseront à la CNAV (régime général). Inévitablement, la CNIEG deviendra déficitaire et ce sera alors l'occasion de légitimer la mort de notre régime spécial, même pour les agents embauchés avant l'automne 2023 : **Premier acte de la destruction de notre statut !** Quels seront les suivants ? La Camieg ? Les Activités Sociales ? Les CMCAS ?...

Qu'on le veuille ou non, et contrairement aux affirmations des employeurs, à partir du 1^{er} septembre, coexisteront deux contrats de travail distincts, deux bulletins de paie différents pour un même travail dans nos entreprises : le premier, embauché avant le 1^{er} septembre et l'autre après. Comment tolérer cette différence de traitement dans un même groupe ? Tous les salariés de la branche des IEG doivent pouvoir bénéficier d'une unité et d'une égalité de traitement dans leurs droits. C'est pourquoi, la défense de notre modèle social et de notre statut national doit se poursuivre, pour exiger ensemble, auprès des employeurs, des garanties équivalentes pour les futurs embauchés.

En cette période troublée, rappelons-nous ces mots porteurs de sens, prononcés en 1946 par notre ancien

Ministre de la Production Industrielle, Marcel PAUL et qui font toujours écho à aujourd'hui :

« Je vous demande de ne jamais oublier que vous avez en charge un instrument fondamental de la vie de votre pays. Votre dignité, comme l'intérêt national vous font un devoir impérieux de continuer à défendre sans jamais défaillir le service public propriété de la nation, contre les représentants du grand capital industriel et bancaire dont le seul objectif est d'asservir encore plus le pays à leurs insatiables besoins de domination et de profit; de continuer avec le même courage à défendre notre légitime statut national, nos retraites et nos œuvres sociales qui font désormais corps avec nos deux établissements publics, issu du Conseil National de la Résistance, expression du combat de ceux qui ont été jusqu'au sacrifice de leur vie pour sauver le pays, et avec lui ses riches traditions d'humanisme et de liberté. »

Pour conclure, l'été arrive, profitons pleinement de nos proches et de nos congés payés, droits acquis parmi les conquêtes sociales de nos aînés. Mettons donc à profit ce temps de pause estivale pour nous ressourcer, tout en restant vigilants car l'appétit des fossoyeurs de notre statut semble insatiable, et quelle que soit la saison.

Le Président de la CMCAS
Michel ARGUEL

Ce tabac à sucer fait un carton chez les adolescents et inquiète les autorités sanitaires, quels sont les risques ?

Le SNUS



D'où vient le Snus ?

L'histoire du Snus commence avec le deuxième voyage de Christophe Colomb à travers l'Atlantique. Un moine nommé Ramón Pané, qui l'accompagnait aux Amériques (1493-1496), a observé des prêtres indiens qui utilisaient, par voie nasale, une poudre composée notamment de tabac. Le tabac à priser était utilisé comme médicament jusqu'à la Révolution Française, mais il était si fortement associé aux classes supérieures qu'il est rapidement devenu impopulaire. Le tabac à chiquer était bien plus répandu dans les classes sociales dites inférieures.

Pourquoi il inquiète ?

Addictif et nocif pour la santé, la consommation de ce produit, interdit à la vente en France, inquiète les autorités sanitaires. En effet, le Snus, du tabac en poudre, est de plus en plus populaire chez les adolescents.

Comme une traînée de poudre...

C'est un phénomène qui déferle sur les réseaux sociaux depuis quelques mois. Ce tabac humide, qui prend la forme d'un sachet rempli de poudre blanche, se glisse dans la bouche et se coince entre les gencives et la lèvre supérieure, pour permettre à la nicotine de se diffuser directement par les muqueuses buccales. Si ce produit peut se procurer facilement sur Internet, il



est interdit à la vente dans l'Union Européenne depuis 1992 (sauf en Suède). Pourtant, il se démocratise de plus en plus chez les jeunes et inquiète les professionnels de santé qui alertent sur un risque de forte dépendance à ce produit nocif pour la santé.

« Plus discret qu'une cigarette, il n'a pas d'odeur » A la mode sur TikTok et chez certains sportifs, le snus, très addictif car fortement dosé en nicotine, connaît une popularité nouvelle auprès des adolescents en France.

Originaire de Suède, seul pays de l'Union européenne où il est légal, le snus est plus fortement dosé en nicotine que les cigarettes.

D'après l'Alliance contre le tabac, il peut provoquer des cancers du pancréas « *dus au passage du tabac dans le tube digestif* ». Quant aux poches de nicotine, « *le risque principal, c'est l'addiction* », selon le Dr William LOWENSTEIN, président de SOS Addictions. « *Le fait qu'il n'y ait pas d'inhalation peut apporter une fausse sécurité* ».

Il existe deux principaux types de snus sur le marché :

- **Le snus original** est une poudre humide qui peut être tassée avec les doigts pour former des cylindres compacts de la taille souhaitée.

- **Le snus en portion** est constitué de petits sachets de poudre (d'une matière proche des sachets de thé) plus faciles à manipuler.

Le snus suédois est fait à partir de tabac séché à l'air, provenant de divers endroits du monde. Le tabac est mélangé avec de l'eau, du sel, du carbonate de sodium et des arômes et est

PAR RAPPORT À LA CIGARETTE, LE TABAC NON FUMÉ ENTRAÎNE...



préparé en chauffant le mélange, généralement à la vapeur. Le snus humide contient plus de 50 % d'eau.

Les méfaits de ce tabac oral chez les consommateurs réguliers sont nombreux.

L'Alliance contre le tabac (ACT) a listé les risques liés à la consommation de Snus. Selon l'association, le tabac peut provoquer : un cancer du pancréas, des lésions de muqueuses dans la bouche, rétraction irréversible des gencives, une dépendance à la nicotine.

S.E.

Pour plus de renseignements, Rendez-vous sur le site de Tabac Info Service ou Composez le 3989 (gratuit, du lundi au samedi, de 8h à 20h)

Pour vous aider à arrêter de fumer : le 3989, l'appli, le site Tabac info service

Au-delà des embuches et des difficultés de la vie, une passion commune les anime, une belle leçon de vie !

Mathieu & Lisa VISSEQ



Moment de partage et de complicité entre un père et sa fille

Originaire de l'Aveyron, Mathieu commence sa carrière à EDF/GDF en 2000 à Florac, en tant que Technicien d'Interventions Réseau jusqu'en 2003. Il se rapproche de Rodez ensuite comme Technicien Interventions Clientèle jusqu'en 2009, année où il intègre la CMCAS jusqu'en 2018, puis direction la MOAR jusqu'en mars 2022.

A ce jour, Mathieu est en poste à l'Ingénierie travaux d'Enedis à Rodez.

Mathieu a toujours aimé le sport et la nature, passions qu'il aime partager avec ses trois enfants. D'ailleurs, il souhaite offrir à sa fille Lisa, en situation de handicap, autant d'opportunités qu'à ses deux autres enfants.

Ainsi, pour lui permettre de vivre des sensations fortes, il va s'adresser naturellement à handisport. Lisa va, par ce biais, découvrir les joies du ski. L'année de ses 9 ans, lors d'une sortie avec le club handisport de Colomiers, elle va s'adonner au « snowkart ».

Un handisport est un sport dont les règles ont été aménagées pour qu'il puisse être pratiqué par des personnes ayant un handicap physique ou sensoriel. Beaucoup de ces sports sont basés sur des sports existants. Les handisports, tout comme les sports pratiqués par les valides, ont des bénéfices pour la santé et le développement personnel. Ils présentent de nombreux bienfaits tant physiques que psychologiques et sociaux. C'est aussi un moyen de reconnaissance personnel par la société, en travaillant tout son potentiel, au lieu de ses limites, au même titre que les « valides ».

Le ski alpin handisport est l'adaptation de la pratique du ski alpin, il autorise une pratique à la fois performante et ac-

cessible à un plus grand nombre, mais aussi grâce aux efforts d'accessibilité des stations de sports d'hiver. Il faut tout de même faire bien attention à l'accessibilité, car toutes les stations ne sont hélas pas bien adaptées !

Lisa pratique le snowkart. Il s'agit d'une coque d'assise qui lui permet de skier, de façon quasi autonome, sur la plupart

des pistes, gagner en autonomie grâce à une prise en main relativement simple, d'autant que Lisa a commencé jeune. Les leviers directionnels sont faciles à prendre en main, leur fonctionnement latéral permet de gérer la vitesse en chasse neige et il offre une excellente stabilité qui lui permet de skier sans chercher son équilibre. Les virages s'enchaînent, les sensations sont uniques. Le but est que tout le monde profite des pistes sans distinction d'âge et de handicap avec évidemment la plus grande prudence.

Mathieu décide de se former pour accompagner au mieux sa fille dans son sport, il passe donc une licence d'accompagnateur de ski handisport, une formation spéciale, qui lui a permis de se familiariser avec le matériel, la technique spécifique et les manipulations aux remontées mécaniques, avec pour objectifs :

- d'être capable d'entretenir et régler le fauteuil.
- de connaître les risques liés aux différentes pathologies.
- d'accueillir une personne en situation de handicap.
- de connaître la législation Handiski.
- d'appliquer les règles de sécurité.
- de savoir utiliser les diverses remontées mécaniques.
- d'être capable de piloter en souplesse en minimisant l'utilisation des griffes.
- de maîtriser la conduite du dual-ski piloté et du snowkart dans différentes conditions de neige et de pentes.

Le pilote doit adapter son pilotage au profil du skieur assis, au type de handicap, à son état psychologique. Il est important d'instaurer un dialogue avant la

1^{ère} descente, mais également durant l'activité.

Les joies du ski permettent de partager et de dévaler les pentes en famille, en termes de ressentis, là, on peut vraiment parler de ski. Lisa fait des courbes, prend des angles avec le fauteuil, c'est sensationnel !

Lisa aime aussi le vélo, elle commence avec un tricycle adapté, mais les côtes sont très compliquées à franchir. A force de recherches, ses parents trouvent un vélo adapté : le « Hase Tricycle Kettwiesel » et lui achètent une assistance électrique lui permettant une autonomie de 100 km. Grâce à cet investissement, toute la famille peut partir en vacances à vélo, rando, camping, plus rien ne les arrête ! Ils relient ainsi : Orléans ► Chinon ► Saint-Jean-de-Monts une autre, Les Mathes ► Royan ► Soulac-sur-Mer ► Lac d'Hourtin ► Blaye ► et enfin retour Les Mathes. Les émotions sont souvent au rendez-vous dans la famille, un seul regard, un seul geste, des yeux qui brillent, suffisent à les inonder de bonheur.

Lisa a également participé à plusieurs séjours pluriels auprès de la CCAS où elle a passé de « supers colos » avec des équipes accompagnantes qui lui ont permis de profiter des vacances comme les autres : « J'ai pu faire de nombreuses activités dans divers centres et j'espère que tous les moyens continueront d'être mis en place pour faciliter l'accès aux personnes en situation de handicap »

Lisa est pleine de courage et de détermination. Bravo jeune fille et merci pour la leçon !

A.D. & P.C.



Lisa poursuit sa route avec détermination

Les Activités Sociales proposent des vacances adaptées à chaque situation de santé particulière pour répondre aux besoins d'évasion de tous.

Les Séjours pluriels



Partir en vacances est un moment important et nécessaire dans la vie, et chacun doit pouvoir en bénéficier. C'est pour répondre à ce besoin d'évasion que dans les Activités Sociales, les situations de santé particulières et le handicap ne sont pas un frein au départ ! En colo pour les enfants ou en villages vacances pour les adultes, chacun a la possibilité de partir, de découvrir, faire de belles rencontres sans sa famille, dans un cadre sécurisé. Tout simplement de profiter d'une parenthèse essentielle.

SÉJOURS PLURIELS JEUNES :

Des colos pour tous les enfants !

Le séjour pluriel jeunes est un séjour dans une colo « ordinaire », avec une équipe d'animation renforcée pour faciliter l'intégration dans la vie collective et les activités proposées. Grâce à ce dispositif créé en 1970, près de 600 enfants partent chaque année avec un système sur mesure.

Pour qui ?

Tous les enfants âgés de 4 à 17 ans dont la situation est stabilisée et présentant :

- Un ou des déficits (moteur, intellectuel, psychique, sensoriel (visuel, auditif...))
- Une maladie chronique (allergie/intolérance alimentaire, épilepsie, diabète...)

Quelles destinations ?

En fonction de l'âge, des envies et des besoins de votre enfant, de nombreux séjours proposant des thématiques différentes pourront l'accueillir. Les colos sont agréées par les services départementaux compétents et respectent les normes sanitaires et de sécurité. Les séjours à l'étranger répondent à cette même exigence (les inscriptions pour ces séjours se font selon la situation de chaque enfant).

Avant de partir, comment l'inscrire ?

Rapprochez-vous de votre CMCAS. Un contact en amont de votre demande de séjour et de la date de forclusion permet-

tra de l'étudier, de vous conseiller, de collecter les informations indispensables à l'accueil de votre enfant et de la traiter dans de bonnes conditions.

Afin d'accueillir votre enfant dans les meilleures conditions, nous vous proposerons :

- Soit qu'une lettre d'information soit transmise en amont du séjour à l'équipe qui accueillera votre enfant, si ses besoins peuvent être pris en compte dans n'importe quelle colo, sans renforcement de l'équipe et sans profil particulier de l'assistant sanitaire.
- Soit que votre enfant bénéficie du dispositif pluriel qui permet de choisir des destinations et des activités répondant au mieux à ses besoins, de renforcer l'équipe d'encadrement si nécessaire et d'anticiper l'organisation à mettre en place.

► **IMPORTANT :** pour chaque nouvelle demande de départ en colo, vous devez contacter votre CMCAS

Pendant la colo...

À son arrivée, votre enfant devra apporter son carnet de liaison ainsi que la fiche sanitaire remplie, validés par la CMCAS. Il sera accompagné par toute l'équipe de la colo (directeur, animateurs, assistant sanitaire et équipe de restauration) afin de pouvoir vivre ses vacances en toute sécurité avec les autres jeunes, de participer à la mesure de ses capacités et avec les adaptations nécessaires aux activités proposées et à la vie collective. Cette équipe n'est pas spécialisée, elle est sensibilisée et met à la disposition de votre enfant une chaîne d'acteurs pour l'aider et le conseiller.

Pour garder contact : avec le blog **RegardeMonSejour**, accédez à des informations et des photos prises par votre enfant ou l'équipe d'animation. Quelques jours avant le début de la colo, vous recevrez par email les codes de connexion à la plateforme avec un identifiant et un mot de passe. Pour pouvoir voir votre enfant sur les photos, **n'oubliez pas de signer l'autorisation de droit à l'image** qui se trouve dans le carnet de liaison !

Combien ça coûte ?

Le montant du séjour est calculé en fonction de votre coefficient social (aucun surcoût pour le séjour de votre enfant).



Convoiage

Envie de rencontrer l'équipe qui s'occupera de votre enfant pendant son séjour ? Accompagnez-le individuellement sur le lieu de la colo (frais intégralement pris en charge par les Activités Sociales), ou participez au convoiage organisé par votre CMCAS.

Après les colos...

Bientôt la majorité ? Après ses 18 ans, votre enfant en situation de handicap pourra toujours partir en vacances avec les Activités Sociales grâce aux séjours pluriels adultes.

SÉJOURS PLURIELS ADULTES

Tous en vacances !

Le séjour pluriel adultes est un séjour en « milieu ordinaire », avec un encadrement renforcé. L'équipe du village vacances n'est pas spécialisée mais est sensibilisée aux problématiques liées au handicap. Elle est renforcée par des assistants sanitaires qui vous accompagnent, aident et créent les conditions de votre accueil dans les activités proposées à tous. Vous pouvez partir dans un village vacances CCAS, séjourner sans votre famille, et participer, selon vos possibilités et vos souhaits à la vie collective et aux activités proposées. Grâce à ce dispositif, près de 400 bénéficiaires partent chaque année avec un système sur mesure.

Pour qui ?

Le départ est possible pour tous les ouvrants droit et ayants droit adultes en situation de handicap :

- moteur, visuel, intellectuel, psychique
- dont la situation est stabilisée
- sans autonomie suffisante pour partir seul.

Pour les bénéficiaires souhaitant partir en couple, les deux personnes doivent être en situation de handicap. Chaque membre du couple nécessitant une aide à l'autonomie pourra en bénéficier. Pour les ayants droit, le handicap doit être reconnu avant le 21^e anniversaire (ou avant le 26^e anniversaire si handicap à partir de 50% reconnu par la MDPH, sous réserve de remplir les conditions du règlement commun des CMCAS).

Quelles destinations ?

En fonction de vos souhaits et ceux de votre famille, de vos capacités et de vos besoins spécifiques, de nombreuses destinations pourront vous accueillir. Pour les séjours pluriels, l'hébergement est toujours en pension complète et avec un logement PMR si besoin. Les villages vacances sont agréés par les services départementaux compétents et respectent les normes sanitaires et de sécurité.

Et le voyage ?

Plusieurs possibilités sont proposées. Vous pouvez voyager en autonomie ou être accompagné par l'un de vos proches (les frais de convoiage d'un aidant familial ou naturel peuvent être pris en charge sous conditions). L'occasion de pouvoir échanger avec l'équipe du village vacances.

► **ATTENTION** : le séjour pluriel n'est pas un séjour adapté ou thérapeutique

Avant de partir, comment s'inscrire ?

Pour toute demande d'inscription, vous devez vous rapprocher de votre CMCAS. Un contact en amont de votre demande de séjour et de la date de forclusion des inscriptions



permettra de l'étudier, de vous conseiller, de collecter les informations indispensables à votre accueil dans de bonnes conditions.

► **IMPORTANT** : pour chaque nouvelle demande de départ en vacances, vous devez contacter votre CMCAS

Combien ça coûte ?

Le montant du séjour est calculé en fonction de votre coefficient social (aucun surcoût). Pour un départ en couple, la participation financière varie :

- Si le compagnon est « extérieur » aux Activités Sociales (non ayant droit), sa participation sera identique à celle de l'ouvrant droit
- Si le compagnon est bénéficiaire des Activités Sociales, sa participation est calculée sur la base de son propre coefficient social
- Si le compagnon est officiellement déclaré dans les Activités Sociales (mariage, pacs, concubinage), sa participation est calculée sur la base du coefficient social du ménage.

Pour plus d'informations, consultez les conditions générales de vente de votre catalogue.

UN PEU D'HISTOIRE...

1970 : organisation des premiers séjours pluriels jeunes.

1975 : adoption de la loi sur l'obligation de solidarité envers les personnes handicapées. Elle prévoit des mesures pour favoriser l'intégration sociale des personnes handicapées, qui constitue une obligation nationale.

1977 : organisation des premiers séjours pluriels adultes.

1997 : adoption d'une charte de déontologie pour l'accueil des personnes handicapées dans les structures de vacances et de loisirs non spécialisées, initiée et signée par la CCAS et 16 autres organismes. Cette charte a été réactualisée en 2013.

2005 : vote de la loi « pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes en situation de handicap. »

Compte-rendu du Conseil d'Administration du 27 Avril 2023 (sous réserve de l'approbation au prochain CA)

13 membres présents : CGT : 9 - CFDT : 1 - FO : 3 - CFE/CGC : 0 - 11 absents excusés

Avant d'aborder l'ordre du jour, la délégation CFDT fait une déclaration préalable contre la réforme des retraites.

ADMINISTRATION GENERALE

Approbation du Procès Verbal du CA du 08/02/2023

Approbation à l'unanimité des membres présents.

Approbation du Procès Verbal du Bureau du 23/01/2023

Approbation à l'unanimité des membres présents.

Validation de la Clôture de l'exercice 2022

Validation à l'unanimité des membres présents.

Proposition d'affectation du résultat qui sera soumise aux votes lors l'Assemblée Générale ordinaire.

Validation à l'unanimité des membres présents.

Vote pour l'appel au fonds de secours sur les dépenses administratives

Approbation à l'unanimité des membres présents.

Exercice 2023 : Suivi Budgétaire

Approbation du budget complémentaire n°1

Approbation à la majorité des membres présents.

POUR : CGT (9), CFDT (1) - ABSTENTION : FO (3)

ACTIVITES SOCIALES DECENTRALISEES :

• Moyens bénévoles : aucun moyen de recours juridique pour contester les textes, la baisse des heures allouées met en

difficulté leur répartition.

• Bilan Séjour Glisse : Bon - 38 enfants, malgré l'épidémie de gastroentérite prise en charge avec beaucoup de professionnalisme par l'équipe encadrante.

• Compte-rendu de la Commission Sport, Loisirs, Nature du 10 mars 2023.

ACTION SANITAIRE ET SOCIALE

Approbation des dossiers d'aides validés par la Commission Santé Solidarité du 07/04/2023.

Approbation à l'unanimité des membres présents.

QUESTIONS DE PERSONNEL

Avancements au choix au 1^{er} janvier 2023 : délibération du Bureau du CA du 31/03/2023

QUESTIONS DIVERSES

• Proposition d'un placement financier sur un nouveau compte à terme.

• Michel ARGUEL informe les administrateurs sur le vol d'un bateau et d'une remorque sur la base nautique de Pareloup. Une plainte a été déposée auprès de la gendarmerie.

Prochain Bureau du CA : le 19 juin 2023 à 16h30

Prochain Conseil d'Administration le 29 juin 2023 à Pareloup

Attention, évolution des tarifs au 1^{er} juillet 2023 !

SOLIMUT CSMR – IDCP



La Couverture Surcomplémentaire Maladie des Retraités (CSMR), créée en 2011 par la CCAS, lors de la mise en place de la Couverture Surcomplémentaire Maladie (CSM) pour les salariés de la Branche des IEG, a été conçue de manière à préserver pour les retraités les mêmes niveaux de garanties que ceux des actifs. En ce sens, chaque année, 27 millions d'euros, issus de la contribution au financement des Activités Sociales (auparavant 1%), sont consacrés à l'aide à la cotisation.

Depuis plusieurs années, les complémentaires santé sont largement impactées par les mesures prises par le gouvernement auxquelles s'ajoute la situation inflationniste que connaît notre pays. Ces mesures ont une répercussion directe sur les cotisations mutualistes. Aussi, afin d'assurer l'équilibre économique du contrat CSMR :



Les cotisations se verront réévaluer de 5 % à partir du 1^{er} juillet 2023.

Pour rappel, le calcul des cotisations se fait en fonction du coefficient social.

Le tarif de l'option de renfort Confiance reste inchangé.

La CMCAS de Rodez et l'ensemble des conseillers Solimut Mutuelle de France sont à votre disposition pour vous apporter toutes précisions ou informations complémentaires.



Vous êtes titulaire d'un contrat IDCP Prévoyance complémentaire. Depuis 1948, le contrat IDCP protège les agents des IEG et leur famille, contre les risques de décès, d'invalidité, d'ac-

cident et d'hospitalisation. Au fil des années, le contrat a évolué de manière à offrir à ses adhérents des garanties permettant de toujours mieux les aider à anticiper les conséquences financières et matérielles des aléas de la vie.

Aujourd'hui, après plusieurs études approfondies de la CCAS et de ses partenaires, et afin d'assurer l'équilibre économique du contrat et permettre ainsi la continuité des développements à venir du produit, il a été décidé par le Conseil d'Administration de la CCAS, **d'une hausse de 15% environ de vos cotisations, dès le 1^{er} juillet 2023, pour l'ensemble des adhérents au contrat IDCP**

Retrouvez dès le 1^{er} juillet votre échéancier de cotisations 2023 directement dans votre espace assuré IDCP sur ccas.fr - rubrique Prévoyance.

Egalement, la garantie optionnelle Rente Handicap Enfant prendra fin pour l'ensemble des adhérents au 30 juin 2023. Dans une optique sociale et solidaire, les familles bénéficiant déjà du versement de la rente handicap enfant continueront à la percevoir.

Après 5 ans d'interruption, une nouvelle équipe de Futsal s'est créée début 2023

Futsal le renouveau



Debout de gauche à droite : M. Gaffard, C. Mouly, Q. Druilhe, F. Marzilli, M. Dehaumont, S. Trocellier
Accroupis de gauche à droite : R. Dussutour, D. Roumec, L. Fraysse, B. Guichard



Soir de match

Le Futsal est un sport collectif apparenté au football, avec ses règles spécifiques.

Le championnat est un championnat inter-entreprises, composé actuellement de 7 équipes, organisé par l'UFO-LEP à Rodez.

Les matchs sont joués en 2 x 25 minutes entre deux équipes de cinq joueurs sur un terrain de handball. Ils ont lieu en soirée, les lundis au gymnase du lycée La Roque, les mardis et jeudis au gymnase du Monastère, en fonction du calendrier.

L'apprentissage des premiers matchs a été difficile, avec notamment quelques blessures et de grosses défaites, mais

la motivation de l'équipe a toujours été au TOP et les bons résultats sont arrivés rapidement.

Actuellement, l'équipe est composée de 14 licenciés et de 2 accompagnateurs, issus de différents services de l'entreprise (l'Exploitation à Druelle et Espalion, les TST de Rodez, l'Ingénierie de Rodez et Asgard d'Albi).

Toutes les personnes intéressées sont les bienvenues pour compléter l'effectif actuel, mais aussi pour partager un bon moment de convivialité.

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter :

Lionel Fraysse au 06 77 55 17 86

Damien Roumec au 06 76 54 28 65

Les 14 Licenciés :

Maxime Dehaumont (Exploit. Druelle)
Yassin Jiyed (Exploit. Druelle)
Bastien Guichard (Exploit. Druelle)
Damien Roumec (Exploit. Druelle)
Cédric Mouly (TST Rodez)
Pierrick Desruelle (Asgard Albi)
Gary Raphaël (Asgard Albi)
Lionel Fraysse (Exploit. Druelle)
Frédéric Marzilli (Exploit. Druelle)
Marcel Razafimahefa (Exploit. Druelle)
Quentin Druilhe (Exploit. Druelle)
Raphaël Dussutour (Ingénierie Rodez)
Said Mdallah (Exploit. Espalion)
Vincent Clémens (Exploit. Druelle)

Les 2 accompagnateurs :

Michel Gaffard et Stéphane Trocellier
D.R.



Les mises à jour ne sont pas automatiques, en cas de modification de votre situation

Pensez à nous signaler tout changement (naissance, décès, séparation, changement d'adresse, fin de prise en charge des enfants, RIB, mutation...)

Transférez-nous vos justificatifs (acte de naissance, de décès, jugement de divorce ou de séparation, de domicile, avis d'impôt, RIB, entête bulletin de paie...)

Pensez également à signaler tout changement utile auprès de la CAMIEG et de la CSM (Energie mutuelle, Solimut) et auprès d'IDCP.



Votre coefficient social prendra effet dès le 1^{er} Janvier 2024 : Pour le calculer, pensez à fournir votre avis d'imposition 2023 sur les revenus 2022 dès que vous le recevrez cet été ou à la rentrée.

Demandez Notre Livret d'Accueil

Vous êtes nouvel embauché, nouvel arrivant sur l'Aveyron et la Lozère, contactez-nous au 05 65 67 03 46

Grâce à notre livret, découvrez et bénéficiez de tous les avantages de la CMCAS de Rodez.

Bienvenue chez vous !



La Section Golf « recrute »

Savez-vous qu'il existe une section Golf à la CMCAS de Rodez ?



Le green de Rodez

Lors de nos échanges entre membres de notre section nous faisons régulièrement le constat d'un manque d'information et de reconnaissance sur l'existence d'une section golf au sein de notre SLVie.

Notre activité est-elle « victime » de préjugés voire d'un certain sectarisme ?

Parmi les idées émises pour enrayer cet état de fait nous avons, à nouveau, choisi celle d'une communication à l'ensemble des agents et des ayants droit par le biais de ce journal. La question qui se posait à nous était d'identifier les véritables obstacles à la découverte et à la pratique d'une activité comme le golf sur le territoire de notre CMCAS et d'essayer de les démystifier.

Nous constatons qu'au niveau régional, dans les CMCAS qui nous entourent (Gard, Hérault, Puy de Dôme...), parmi toutes les activités proposées, les sections golf sont souvent celles qui comportent le plus grand nombre d'adhérents. Les départements Aveyron-Lozère seraient-ils à la traîne ? Pourtant, depuis la construction du viaduc de Millau, on aurait pu penser que plus aucun obstacle ne paraîtrait infranchissable aux gens du cru ! Mais quels sont-ils ces obstacles ? Les structures ? Difficile à imaginer car il existe sur nos départements des golfs très sympathiques et qui, tant mieux pour nous, sont loin d'être saturés. Le coût ? C'est peut-être ça. Alors parlons-en justement. On pourrait dire qu'un abonnement d'un an au golf coûte moins cher qu'une semaine au ski. C'est vrai.

Dans le même ordre d'idée, on pourrait dire que ça coûte nettement moins cher de jouer au golf que de prendre sa dose de nicotine quotidienne. C'est vrai aussi et en plus c'est meilleur pour la santé. Maintenant, si on ne va pas au ski et si on ne fume pas, on en est toujours au

même point. Alors plutôt que des échelles de valeurs qui vous laissent sur votre faim, nous vous communiquons ci-dessous les tarifs qui nous sont consentis par le golf de Rodez :

Tarif abonnement annuel, c'est-à-dire accès au parcours 12 mois sur 12 et tous les jours de la semaine (avec possibilité de paiements échelonnés) :

- Individuel : 1285€ (910€ < 40 ans et 503€ < 26 ans)
- Conjoint : 751€ (483€ < 40 ans)

Maintenant, l'abonnement c'est pour les mordus, les accros, les intoxiqués du golf, ceux qui a minima feront une trentaine de parcours par an. Sachant qu'il faut compter environ 4h et demi pour faire un parcours, une trentaine de sorties, ce qui est loin d'être exceptionnel pour un abonné, cela représente un coût horaire inférieur à 10€. Mais vous pouvez très bien pratiquer le golf sans être « obligés » d'y aller tous les jours. Dans ce cas, vous pouvez prendre un droit de jeu chaque fois que vous désirez faire un parcours de golf. Il vous en coûtera environ une quarantaine d'euros (le prix est variable selon les périodes et les plages horaires). C'est le prix d'un bon repas, mais ça se digère toujours très bien, ça dure plus longtemps et ça ne fera pas grimper votre taux de cholestérol bien au contraire.

Enfin, sachez aussi que pour vos enfants, il existe une école de golf. Le tarif annuel est de 230€. Pour ceux qui ont des enfants qui font de la danse, de la musique ou des arts martiaux je leur laisse le soin de faire la comparaison. Cette école s'adresse aux garçons et aux filles de 6 à 13 ans, du débutant au confirmé. Au besoin le matériel est prêté pour ceux qui n'en ont pas. L'encadrement est assuré par un professeur de golf diplômé d'Etat.

Voilà, les tarifs sont connus. Que faut-il

de plus pour vous convaincre ? Vous dire ce qu'est le golf ? Mais il y a mille et une façon d'en parler. Pour les uns, c'est un loisir, pour les autres, c'est un sport, pour d'autres encore un jeu de stratégie, une agréable promenade entre amis, etc. Chacun y trouvera son plaisir. Ce qui est certain, et qui justifie que nous cherchions à le promouvoir, c'est que le golf est une activité qui permet de renouer des liens à une époque où tout est fait pour opposer les genres : hommes ou femmes, actifs ou inactifs, jeunes ou moins jeunes, croyants ou athées, gauche ou droite, etc.

Au golf, aucune catégorie, aucun ghetto. Tout le monde a sa place et le jeu est ainsi fait que, tout en respectant l'autre, vous pouvez partager la même partie. Vous jouez contre le parcours pas contre quelqu'un !

Enfin, il n'est pas inutile de rappeler qu'après le confinement et les contraintes de toutes sortes que nous avons connues, le golf est l'une des activités qui de par sa pratique, en extérieur avec une distanciation physique naturelle, a été l'une des tout premières à pouvoir redémarrer.

Pour terminer, sachez que d'une part on prend du plaisir dès le premier cours et que d'autre part, on progresse très vite et ce, quel que soit son âge et/ou ses capacités physiques. Tous ceux qui l'ont essayé vous le diront.

Alors si vous avez encore des préjugés, il ne vous reste qu'une seule solution : venez tester le golf. Au moins après, vous pourrez en parler en connaissance de cause et non pas, pour reprendre une expression populaire : « d'après les racontars de l'homme qui a vu l'homme qui a vu l'homme qui avait vu l'ours »

Maintenant que vous savez qu'il existe une section golf à la CMCAS de Rodez, n'hésitez plus... joignez-vous à nous, vous êtes les bienvenus !



Les membres de la section Golf

Nous leur souhaitons une nouvelle victoire cette année !

Challenge Pétanque Patrick & Roger Andrieu



Les participants aux éliminatoires du challenge 2023

Après une année sabbatique par manque d'équipes, les éliminatoires se sont déroulées le samedi 29 avril, à Pareloup. Quatre équipes se sont prêtées au jeu (Rodez, Villefranche et Millau) dans le boulodrome, mis à disposition par le club de pétanque de Salles-Curan. Et après trois parties très disputées, les vainqueurs du Challenge de l'année dernière : Blanc Didier, Debladis Albert et en renfort Boyer Bruno se sont qualifiés. On leur fait confiance pour ramener la coupe à la maison ! Merci encore aux participants, bien que trop peu nombreux, et à Guy, pour sa présence et pour perpétuer ce moment de partage et de convivialité.

Rendez-vous l'an prochain avec, nous espérons, davantage d'équipes.

T.P.

Base Nautique de Pareloup



À votre disposition sur la Base

- Aires de Jeux pour enfants
- Possibilité de pique-nique (Tables et chaises à disposition)
- Toilettes et douches
- Pédalos (port du gilet obligatoire) sous réserve de la présence d'un collègue sur le mobilhome.



Mobil-home : 4 couchages
Toile annexe : 4 couchages

Le Mobilhome

Mise à disposition gratuite pour une semaine en été. Il s'agit de veiller à la propreté du site (les jours où l'entretien n'est pas assuré), de donner des renseignements aux bénéficiaires et de faire respecter le stationnement sur le parking. Planning complet cet été.



Dernier tour de ronde pour le Festival d'Energies à Soulac, avec un petit goût de nostalgie pour nos bâtisseurs et bénévoles sur ce site emblématique

Fiers et Auteurs de notre Festival !



Notre stand toujours bien représenté



Pause et restauration pour nos bâtisseurs



Raphaël, Valentin et Virgile



Un pour tous et tous pour le Festival !



L'Oustalou, un lieu de convivialité



Un Festival intergénérationnel



Jeux de sons et lumières



S. Binet & S. Ménesplier, des invités remarquables



Après cinq ans d'absence (Covid oblige), le Festival d'Energies a tenu ses promesses en ce week-end de Pentecôte, les 27 et 28 mai 2023.

Un dernier rendez-vous sur le site emblématique de Soulac qu'il ne fallait absolument pas rater, même le soleil ne s'y est pas trompé !

Le thème de ce 17^{ème} Festival :

**« Fiers de notre Passé
Auteurs de notre Avenir »**

Placé sous ce slogan porteur de sens, au vu du contexte politique, économique et industriel dans la branche, le festival trentenaire des jeunes travailleurs, a toujours été porté par des élus des Activités Sociales et des agents bénévoles qui bénéficient encore (pour combien de temps ?) d'heures de détachement, sans compter leur temps personnel. Rappelons que cet engagement bénévole est au cœur des Activités Sociales, et que le festival d'Energies n'y échappe pas, avec de belles rencontres, voire des amitiés en perspective. Ainsi, malgré la baisse drastique des heures de détachements accordées cette année, les bâtisseurs et nombreux bénévoles ont œuvré en amont pour que l'ouverture du festival se déroule dans de bonnes conditions jusqu'à sa clôture le dimanche.

Comme à chaque édition, les CMCAS de Rodez et de Cahors se sont associées pour créer un espace commun : l'Oustalou.

Concernant la CMCAS de Rodez, la participation s'est élevée à 101 inscrits



Les organisateurs saluent les festivaliers



Retrouvailles entre collègues



Des animations colorées



Des festivaliers toujours au rendez-vous

(63 ouvrants droit, 27 ayants droit et 11 invités), en plus de nos 9 bâtisseurs, 2 régulateurs et 4 administrateurs dont le Président, Michel Arguel, venus superviser et aider nos jeunes.

Pendant le Festival, chacun a pu apprécier au gré de ses envies, des spectacles, des concerts de qualité, des échanges autour d'un verre ou d'une spécialité locale concoctée par les bâtisseurs de chaque région.

Pour la CMCAS de Rodez, le déjeuner aux tripous dès 7h le dimanche a régalé plus de 200 amateurs, suivi d'un repas « light » traditionnel, bien de chez nous, pour le midi : aligot, saucisse, roquefort et gâteau à la broche, régalant 600 festivaliers. Tout a été consommé !

Si l'objectif affiché de ce festival est de rassembler tous les salariés du secteur de l'énergie et de s'engager pour le maintien et le développement du lien social et de la solidarité entre toutes les générations, une fois encore, l'objectif a été atteint, grâce notamment à l'attachement de ces valeurs pour plus de 16000 festivaliers, sans compter l'ensemble des bâtisseurs et bénévoles engagés.

Bien que l'avenir semble incertain pour notre statut et celui du festival, gageons que le succès de cette nouvelle édition 2023 écrive malgré tout une nouvelle page de notre histoire commune, pour la pérennité et la défense de nos acquis sociaux.

Un grand bravo et merci à tous !

P.B.



Didier, régulateur et bien entouré



Olivier intronisé « maître aligot »



Les « machines » animées assurent le show



Service minute



Dans une ambiance bon enfant



Les festivaliers se régalaient

La SLVie de la Lozère

Dernier week-end d'avril au Futuroscope



Halte mémoire à Oradour-sur-Glane

Le dernier week-end d'avril, la SLVie de la Lozère a organisé un voyage au Futuroscope. Le premier jour, nous avons fait un détour pour visiter le village martyr d'Oradour-sur-Glane, haut lieu symbolique de la barbarie nazie en France, durant la 2^{ème} Guerre Mondiale, pour un devoir de mémoire. La journée s'est terminée dans le repaire des pirates pour nous restaurer et une chasse au trésor qui a ravi les enfants. Le samedi,

longue journée dans le parc du Futuroscope, où chacun a pu déambuler et choisir ses activités, parfois très humides... Cette journée s'est clôturée par le magnifique spectacle son et lumières sur l'eau « La clef des songes » qui a ravi petits et grands.

Le dernier jour, quartier libre sur le parc jusqu'à 15h, puis retour vers la Lozère.

B.J.

Fête des femmes le 13 mai

Le 13 mai, dans le cadre de la journée de la femme, quelques Lozériennes et leurs époux ont pu découvrir ou redécouvrir le magnifique village de Conques et son abbatale.

Grâce à une guide très compétente, nous sommes rentrés au cœur des secrets de l'abbatale et de ses vitraux réalisés par Pierre Soulages. Puis, la visite s'est poursuivie par le village même.

Nous nous sommes restaurés dans le

petit village de Grand-Vabre où nous avons dégusté un très bon repas (encore merci à nos collègues qui nous l'ont conseillé).

Dans la continuité et pour clore cette journée, nous avons visité le Musée Soulages à Rodez, où nous avons découvert les tableaux et l'esprit du Maître de l'Outreñoir grâce à un guide passionné.



Au pied du tympan de l'abbatale à Conques

B.J.

SLVie de Villefranche-de-Rouergue

Journée détente dans le Tarn le 20 avril



Le groupe attentif aux explications du guide

En ce jeudi matin d'avril, nous sommes une bonne trentaine, levés dès potron-minet avec comme objectif, partager une journée de détente dans le département voisin du Tarn. Mikaël, notre chauffeur, a su malgré des routes sinueuses nous emmener dans une relative douceur, même les plus fragiles ont résisté, jusqu'à notre première étape : Saint Sulpice la Pointe.

Après un accueil chaleureux par les employées de l'office de tourisme sur le site du Castela, qui se compose des ruines du château, d'un magnifique pigeonnier et du souterrain, le groupe est divisé en deux. C'est en tenue d'époque que notre guide nous a relaté la très intéressante histoire de l'occupation de ce souterrain. Creusé au pic de fer, avant le moyen âge, dans une

roche (marne et grès) relativement tendre et perméable à l'air, il a d'abord servi à abriter la population en cas de guerre. Au 15^{ème} siècle, Jeanne II de Boulogne est accusée de frapper sa (fausse) monnaie dans le souterrain, d'où son surnom "Jeanne la faussaire", elle sera obligée de fuir le château. Par la suite le souterrain aura diverses utilités, fabrique de poudre à canon, entrepôt, jusqu'à la terrible crue de 1930. Dans les années 70/80 il a été "squatté" par les jeunes de la région qui se retrouvaient là pour des soirées festives. Ce n'est que dans les années 90 que le souterrain a été réhabilité par la commune et mis aux normes pour recevoir du public. Nous terminons la matinée par la visite du musée intégré à l'office de tourisme, dans lequel nous découvrons une très belle collection d'outils des métiers d'autrefois évoquant l'arçonnerie, le travail du bois, du fer, du cuivre, des photos anciennes, etc.

Deuxième étape de notre périple d'un jour, Les Folies Fermières. Après un repas confectionné par nos hôtes à partir des produits de la ferme, nous nous installons face à la scène où les trois danseuses virevoltent, vêtues de

plumes, de strass et de frous-frous, selon l'air interprété par une chanteuse à la très belle voix. Le spectacle est entrecoupé de séances de prestidigitation surprenantes et très bien amenées. Comme il est interdit de prendre des photos, vous ne verrez pas les danseuses sans aller voir les Folies Fermières... En fin de spectacle, Mme Caumette, la fermière, nous expose pourquoi ils ont décidé de se diversifier et ainsi pérenniser leur ferme. Elle évoque également quelques moments du film "Les Folies fermières" tourné en 2022 dans le Cantal, mais qui retrace leur histoire. Après un petit passage à la boutique, nous reprenons le chemin du retour les yeux encore remplis de paillettes.

Cs.C.



Dans les souterrains du château de Castela

La SLVie de Rodez a fêté ses dames le 11 mai à la mer

Sète leur appartient !



Visite de Sète en petit train



Aussi appelée la « Venise du Languedoc »



Embarquement immédiat



Le phare du port



Parc à coquillages de l'étang de Thau



Elevage de coquillages



Les filles de la CMCAS

C'est sous un ciel pluvieux que le rendez-vous est fixé à 6h15 au départ de Rodez, pour 60 dames, agents ou ayants droit de la SLVie de Rodez, pour une journée balade au bord de la mer. Au pas de l'Escalette, le soleil nous a souri ! Tout va bien ! A notre arrivée, un petit train nous attend pour nous faire découvrir l'essentiel de la ville de Sète grâce à un circuit très agréable. Ensuite, nous avons eu 1h de libre pour flâner tranquilles dans la ville. Pour la pause déjeuner, c'est le « Porto Pollo », restaurant sur le port de pêche avec une cuisine traditionnelle sétoise qui nous accueille, un délice. Pour continuer l'après-midi, une excursion maritime nous attend, commentée pendant 1h30, avec la traversée des canaux de la ville de Sète où sont amarrés différents bateaux de pêche, de plaisance, des voiliers, et où nous avons découvert les différentes façades des bâtiments de différents quartiers. Enfin, direction Pointe Courte, suivie de l'Etang de Thau où nous avons observé les parcs à huîtres sous l'eau, grâce à la vision sous-marine du bateau. Déjà 16h30 ! Sylvie et son bus nous attendent pour rentrer ! Un grand merci à la CMCAS pour cette sortie très réussie, mais aussi au seul homme de la journée, notre chauffeur d'appoint Jean-Paul.

N.R.



La croisière s'amuse



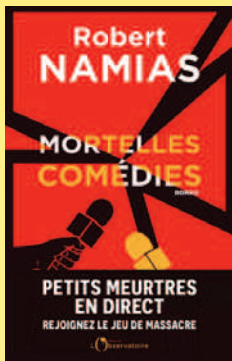
Bon appétit mesdames !



Les filles de l'acheminement Grdf

“ Mortelles Comédies ”

Robert NAMIAS



Qui veut la peau de Sylvain Bourdarias ? Lorsque le corps du patron de la toute-puissante chaîne Globe Info est retrouvé criblé de coups de couteau, les réseaux sociaux se déchaînent et répandent les rumeurs les plus folles, bientôt relayées par les médias. Sur la chaîne endeuillée, le directeur de l'information Jacques Leroy et sa présentatrice vedette Justine Berger exploitent sans vergogne la mort de leur patron, alors que la ministre de l'Intérieur Salma Rossel, pressée par le

président de la République, court en vain après le mystérieux tueur. Les messages anonymes se multiplient, menaçant politiques et journalistes. Le commissaire Le Goff, en charge de l'enquête, piétine : chaque jour livre son lot de suspects. À chercher le scoop à tout prix, on finit par se brûler les ailes... Dans ce thriller cruel et caustique, Robert Namias brosse un portrait au vitriol de la scène médiatique et politique. Un jeu de dupes jubilatoire.

“ La Terre des Vialhe ”

Claude MICHELET

Un village fantôme... Voilà ce qu'est devenu Saint-Libéral. La fermeture de l'auberge, dernier souffle de vie du petit bourg corrézien, vient de lui porter le coup de grâce. Pourtant, les Vialhe sont toujours là. Mathilde, l'aïeule de 87 ans, qui veille sur les êtres qui lui sont chers, ou encore son fils Jacques, qui continue à entretenir les terres de la famille malgré un cœur défaillant. La mort dans l'âme, il sait qu'il faudra bientôt penser à la retraite. Mais qui va assurer la relève ? Les jeunes générations de la famille connaissent trop bien l'ingratitude et la dureté du métier d'agriculteur pour imaginer une seconde y consacrer leur vie. La terre des Vialhe est-elle aussi condamnée à disparaître à jamais ? Avec ce quatrième volet, Claude Michelet met un point final, plein de colère et d'émotions mais aussi de tendresse et d'espoir, à l'aventure des Vialhe.



Tiramisu aux Framboises



Ingrédients pour 6 personnes

Facile - à faire la veille - sans cuisson

- 3 œufs
- 100 g de sucre roux
- 1 sachet de sucre vanillé
- 250 g de mascarpone
- 24 biscuits à la cuillère
- 500 g de framboises fraîches ou surgelées
- Lait

Préparation :

1. Dans le fond d'un plat, disposer des biscuits à la cuillère trempés dans du lait (cette étape n'est pas obligatoire car ils absorberont le jus des framboises).
2. Dans un saladier, écraser les framboises avec 30 g de sucre avec une fourchette ou presse-purée. Les répartir sur le fond de biscuits et mettre au réfrigérateur. En garder quelques-unes entières pour la décoration.
3. Pendant ce temps, Séparer les blancs des jaunes d'œufs.
4. Batta les jaunes avec le sucre et le sucre vanillé jusqu'à blanchiment du mélange. Rajouter le mascarpone au fouet.
5. Monter les blancs en neige bien fermes et les incorporer délicatement au mélange précédent avec une cuillère en bois.
6. Verser la préparation sur les framboises.
7. Mettre au réfrigérateur 24 heures avant de servir, voire 48h.
8. Décorer avec quelques framboises fraîches avant de servir.

Astuce : Il est préférable de le préparer 48h avant de le déguster. Ainsi la mousse au mascarpone n'est pas liquide et se tient très bien. Plus pratique à servir Les framboises peuvent être remplacées par des fraises (y ajouter un peu de jus de citron quand on les écrase et même quantité de sucre).