

# Cardabel'info



n° 81 . Sept 2023 . 1 €

Statut

Retraite

Résister  
et  
Persévérer

Activités  
Sociales

**DOSSIER :**

Les Aides de la Rentrée

**SANTÉ :**

L'hyperhidrose

**PORTRAIT :**

Jean PAULET



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

### DÉCEMBRE

#### Arbres de Noël

##### Samedi 9

Millau & Saint Affrique  
au Cap Vert à Saint Affrique

Repas à 12h00 puis à 15h00 :

Spectacle suivi du Père Noël & Goûter

##### Vendredi 15

Rodez, Decazeville,  
Villefranche, Espalion

##### Spectacle

18h45 : "Folies clownesques"

Suivi du passage du Père Noël

##### Mardi 19

Noël SLVie du Nord Aveyron

Spectacle et Repas à Brommat

### JANVIER

#### Week-end Neige

Du 12 au 14 janvier à Super Besse

### FÉVRIER

#### Séjour Glisse Laguiole

Du 18 au 24 février 2024

7/12 ans

## SOMMAIRE

Edito	3
Santé-prévention	4
L'Hyperhidrose	
Portrait	5
Jean PAULET	
Dossier :	6-7
Les Aides de la Rentrée	
Activités Sociales et Mutualistes	8-11
Séjour Cirque	12-13
Fête CMCAS	14-15
La Vie des SLVie	16-19
Livres - Recette	20

## NAISSANCES

**RODEZ** : Célian DUSSUTOUR,  
Arthur CHAUDIERES

**ESPALION** : Louis PORTAL

**NORD AVEYRON** : Maëlan PAYET

## Etat Civil

## ILS NOUS ONT QUITTÉS

**RODEZ** : Paulette JONQUET, Jean OLLIER

**MILLAU** : Juliette GANTOU, Françoise BLANC, Madeleine QUET

**DECAZEVILLE** : Jean PLAZIAT, Jannette VARSI

**VILLEFRANCHE** : André AMANS, Marinette CARRIE

**ST AFFRIQUE** : Marcelle SENEGAS, Marie POSTIGO, Nicole BONNAFOUS,  
Michel BONAL



## 2024 : Votre coefficient social prendra effet dès le 1<sup>er</sup> Janvier.

Pour le calculer, pensez à fournir votre avis d'imposition 2023 sur les revenus 2022.



**Rappel** : La CMCAS met à disposition ses véhicules auprès des sections d'activités et de ses bénéficiaires. Personne n'est à l'abri d'un accident ou d'un accrochage. Lorsque c'est le cas, merci de bien vouloir nous le signaler afin d'engager les réparations et garantir leur pérennité.

## Permanences du 4<sup>e</sup> Trimestre 2023



### RODEZ

Mardi 10 Octobre

Mardi 14 Novembre

Mardi 12 Décembre

Uniquement sur rendez-vous au

08 06 06 93 00

ou sur le site [camieg.fr](http://camieg.fr)

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

## IMPORTANT Séjours HIVER (Période : 12/11/23 au 07/04/24)

### Séjours ROUGE Adultes

Ouverture des inscriptions : 10 Octobre

Clôture des inscriptions : 31 Octobre

Ouverture réservation directe :

3 Octobre 2023



Catalogues hiver en ligne sur [ccas.fr](http://ccas.fr) et bientôt disponibles à la CMCAS

## Séjours Jeunes HIVER 2023/24

### Dates limites d'inscriptions des 4/17 ans

Séjours Nationaux de fin d'année

25 Octobre

Séjours Nationaux de février

15 Novembre

## INFOS Spectacles

### Amphithéâtre Rodez

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

AU PLUS PRES DES BODIN'S 01 et 02/12, THE WORLD OF QUEEN 15/12, THE RA-BEATS 02/02/24, Jérémy FERRARI 08/02, Laura LAUNE 29/02, RENAUD 19/03, 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)



# MILITANTS, PAS VOYOUS !

## Stop à la chasse aux sorcières



La loi Borne a été promulguée et le décret d'application au régime des IEG a été publié le dimanche 30 juillet dernier. Ces textes entraînent la fermeture du régime spécial vieillesse des IEG, la modification des conditions de départ à la retraite pour les nouveaux embauchés à partir du 1<sup>er</sup> septembre 2023.

Ce gouvernement a ainsi mis fin à l'un des régimes spéciaux pionniers, fruit de conquis de la lutte des travailleurs, régime pionnier en matière de droit à la retraite et adapté à l'organisation du travail dans ces secteurs. Depuis le 1<sup>er</sup> septembre, les nouveaux embauchés des IEG sont donc recrutés au Régime Général de retraite. A ce jour, ils ne connaissent pas les modalités précises de leur contrat de travail. De même, l'assiette de calcul des cotisations patronales et salariales n'est pas encore définie et ne leur permet pas de connaître précisément leur rémunération. Cette situation est intolérable et illégale.

La fin des régimes spéciaux s'inscrit bien dans une volonté du gouvernement de casser des statuts de haut niveau et de tendre vers la privatisation de certains secteurs, autrefois publics. Le gouvernement tourne le dos à la reconnaissance de la pénibilité dans ces secteurs et remet en cause l'attractivité des métiers aujourd'hui particulièrement défectueux, alors que les entreprises des IEG peinent à embaucher. Depuis le 1<sup>er</sup> septembre dans nos entreprises, les nouveaux embauchés ne cotisent

pas à la CNIEG mais au régime général (CNAV et AGIRC-ARRCO). Un point, et non des moindres, concerne le financement de la CNIEG qui doit être discuté lors des débats sur le Projet de Loi de Financement de la Sécurité Sociale 2024. Nous devons rester attentifs et mobilisés pour que cette Loi de Finance soit à la hauteur de l'enjeu et pérennise la CNIEG.

La colère est toujours là, cette réforme ne passe pas. D'ailleurs, concrétiser la fermeture de notre régime spécial, en plein cœur de l'été, par la parution des décrets d'application, est bien la preuve que ce gouvernement n'est pas serein. Qui plus est, quand les instances consultées, le Conseil d'Administration de la Caisse Nationale de retraite des IEG (CNIEG) et le Conseil Supérieur de l'Energie (CSE), ont donné un avis négatif.

Cette réforme des retraites totalement injuste a été fortement contestée partout dans le pays et maintenant les pouvoirs publics, avec parfois la complicité de certaines entreprises, font « *la chasse aux sorcières* ». « *L'Etat de droit* » a décidé de s'attaquer à la contestation syndicale avec, dans le pays, plus de 1 000 convocations ou auditions dans les gendarmeries, les commissariats, les tribunaux. L'Energie a été à la pointe de la mobilisation contre cette réforme et l'Etat veut faire des exemples. Il est inadmissible et intolérable que les représentants du personnel, qui ont été au-devant de la scène lors des diffé-

rentes manifestations, soient maintenant traités comme des délinquants, des criminels. Œuvrer pour le bien collectif n'est pas un délit mais un devoir.

Nous devons continuer à revendiquer le retrait pur et simple de cette loi. Mais en attendant ce retrait, nous allons continuer à nous battre pour que cette loi ait des effets les moins néfastes possible sur tous les salariés, anciens, comme futurs, ce sont les enjeux des futures négociations d'entreprise.

Du 6 au 13 novembre auront lieu les élections professionnelles, les salariés des Industries électrique et gazière (IEG) donneront mandat aux organisations syndicales pour défendre leurs intérêts face à leurs employeurs au sein des Comités Sociaux et Economiques (CSE). Leur vote définira la représentativité de chaque syndicat jusqu'en 2027. La représentativité des élections professionnelles compte aussi au niveau de la branche, organisme qui permet de négocier des accords sur les garanties collectives et d'obtenir de nouveaux droits. Notre avenir nous appartient : **VOTONS !**

Votons pour augmenter la légitimité de nos représentants du personnel, qui ne sont pas des **VOYOUS** mais des **MILITANTS** garants de nos droits. Bonne rentrée à tous !

Le Président de la CMCAS  
Michel ARGUEL

**Tout le monde transpire et encore plus en été, mais quand transpirer devient excessif et nuit à la qualité de vie, cela relève de l'ordre pathologique.**

### HYPERHIDROSE



#### Qu'est-ce que l'hyperhidrose ?

C'est quand transpirer devient handicapant, avec un impact sur le plan psychologique car la sueur engendre une gêne sociale. On parle alors de transpiration excessive, aussi appelée hyperhidrose, dans le jargon médical lorsque la quantité de sueur produite dépasse le volume requis pour la thermorégulation du corps. L'intensité et la durée varient selon les individus. Dans les cas les plus intenses, la transpiration excessive perturbe grandement la vie professionnelle et relationnelle. On estime que 1 à 3% de la population souffre d'hyperhidrose et est souvent sous-traité. En France, 650 000 à 2 millions de personnes seraient ainsi concernées par ce problème.

#### Deux types d'hyperhidroses :

**L'hyperhidrose localisée** (90% des cas) : elle se manifeste par une transpiration excessive sur une partie du corps seulement. La forme localisée affecte surtout les aisselles, les mains et les pieds, mais parfois aussi le front et les aines. L'hyperhidrose localisée se manifeste principalement le jour et de manière bilatérale (symétrique). Elle peut arriver avec la puberté ou à la suite d'une émotion, d'une douleur ou d'un traumatisme affectif. Il existe des traitements contre la transpiration excessive localisée, disponibles librement en pharmacies et parapharmacies, qui permettent de réduire efficacement le débit de la transpiration sur les zones traitées.

**L'hyperhidrose généralisée** (10% des cas) : elle se manifeste par une transpiration émanant de tout le corps. En temps normal, le déclenchement de la transpiration généralisée survient en cas d'élévation de la température ambiante ou lors d'un effort physique intense. Lorsque la transpiration excessive généralisée se manifeste sans ces facteurs déclenchant, elle est généralement liée à une maladie (fièvre,

maladie de parkinson, diabète, anxiété, obésité) ou à la prise d'un médicament. Le traitement de l'hyperhidrose généralisée passe alors par le traitement de la maladie ou l'adaptation du traitement.

#### L'hyperhidrose, est-ce grave ?

Elle n'est pas grave quand elle est rythmée par les émotions et les températures. C'est seulement une prédisposition à une mauvaise régulation de la sueur par les glandes sudoripares qui sécrètent plus qu'il ne faut. Transpirer toujours autant la nuit est souvent sous-jacent à une autre pathologie car en général l'hyperhidrose s'arrête la nuit. On va alors rechercher les causes de celle-ci par un bilan médical, car elle peut cacher une tumeur, une infection ou un problème endocrinien. De plus, quand l'hyperhidrose est localisée, unilatérale et asymétrique, par exemple ne concerne qu'une main ou qu'une aisselle, elle peut être révélatrice d'une pathologie sous-jacente. Souvent d'origine neurologique, il faut consulter pour un bilan.



Parce qu'il s'agit souvent d'un sujet tabou, peu de gens osent parler de leurs problèmes de transpiration. Pourtant, il existe des traitements efficaces, mais coûteux, pour lutter contre la transpiration excessive.

• Le premier traitement prescrit est l'antitranspirant à base de chlorure d'aluminium. Il agit tel un bouchon au niveau des pores et va bloquer la sueur. Sur une peau sèche, son application est assez régulière au début, puis progressivement espacée, pour n'en appliquer qu'une fois par mois environ.

• L'ionophorèse, autre traitement efficace. Grâce à une machine, cette technique permet de placer ses pieds ou ses mains dans un bac d'eau traversé par un léger courant électrique qui va contri-

### STRESS et TRANSPARATION EXCESSIVE



**Stress > Système nerveux stimulé**  
> Augmentation sécrétion **cortisol** >  
Augmentation sécrétion **glandes sudoripares eccrines**



Les personnes atteintes d'**hyperhidrose** sont en moyenne **plus stressées** que les autres



Les **techniques de gestion du stress**

Observatoire de l'hyperhidrose

buer à réduire la production de sueur. Avec des résultats visibles après quatre semaines d'utilisation, il est possible de réaliser des séances chez un dermatologue ou bien chez soi (valeur à l'achat de l'appareil : 400€).

• Les injections de botox sont également utilisées pour les aisselles. Pratiquée à l'hôpital et remboursée par la Sécurité Sociale, l'injection de toxine botulique permet de boucher les pores et bloquer le processus de transpiration.

• De même, un nouveau traitement, appelé Miradry est sortie aux Etats-Unis, qui élimine les glandes à l'origine de la sueur grâce à des micro-ondes électromagnétiques, mais reste très coûteux lui aussi.

• En dernier recours, une intervention chirurgicale peut être envisagée : la sympathectomie qui consiste à couper les nerfs situés sous la peau et qui déclenchent l'hyperhidrose. A défaut de les sectionner définitivement, il est possible de placer des clips.

Les dermatologues suggèrent de porter des matières naturelles telles que : le lin ou le coton et d'éviter les matières synthétiques qui entraînent la macération et favorisent l'apparition de mycoses et de boutons d'acné. Pour lutter contre les mauvaises odeurs, il est possible de mettre du talc dans les chaussures.

M.O.





**Sa mémoire est emplie d'un passé ancien mais bien vivace, qu'il partage volontier avec nous. En revisitant son passé, il nous aide à comprendre notre monde d'aujourd'hui.**

## Jean PAULET



Avoir 100 ans aujourd'hui, c'est avoir vu 15 présidents de la République, 13 dévaluations du franc, le passage à l'euro, la population mondiale passer de 1,8 à plus de 8 milliards, celle de la France de 39 à 67 millions, avoir vécu la Seconde Guerre Mondiale, celle d'Indochine, d'Algérie, le Tchad... et tant d'autres.

Et que dire des avancées technologiques : l'explosion des voitures, la télévision, le téléphone, l'ordinateur, les premiers pas de l'homme sur la lune... Jean est né en 1923, après la guerre, où les distractions sont peu nombreuses. Pour occuper leurs soirées, les jeunes garçons et filles faisaient le tour des boulevards de Mende. C'est là que Jean rencontre sa future épouse, Paulette. Ils ont parlé de leurs passions respectives, la pêche, les champignons... Et puis, il faut croire que la discussion n'a pas manqué d'aller plus loin.

Son parcours scolaire l'amène vers un diplôme de dessinateur industriel. C'est lors de ses études, en 1941, que le directeur du lycée lui demande s'il veut travailler dans la société d'électricité (société lozérienne d'électricité) pendant les vacances scolaires. A cette époque, il y a en Lozère, 5 petites sociétés privées qui s'occupent de l'électrification. L'année qui suit, en 1942, la société l'appelle pour lui proposer un poste de dessinateur (dans ces années-là, la cartographie se faisait à la main par les dessinateurs). Dès lors, il ne quittera plus l'entreprise et connaîtra toutes les évolutions et notamment la Nationalisation en 1946, pour devenir EDF.

Jean est un homme qui aime bouger, travailler de ses mains et être en extérieur. Son travail de dessinateur l'ennuie un peu, il demande alors à sortir. C'est ainsi qu'il va s'occuper et gérer la pose des compteurs à Mende. Dans ces années, pas de véhicules équipés, le tra-

vail se faisait à pied en transportant le matériel nécessaire à l'aide d'un charretton. Le bâtiment EDF se situait rue de l'Epine à Mende. C'était une subdivision, il y avait 5 chefs, chacun affecté à divers lieux de la Lozère. En 1946, à la Nationalisation, la subdivision de Mende se voit rattacher au centre de Rodez.

Ce fut une fête extraordinaire se rappelle-t-il, « quelle joie ! ».

« Tout marchait mieux, le matériel, la sécurité, la façon de travailler... ». Il fait enfin des stages de sécurité ! Jusquelà... beaucoup d'accidents. Jean se rappelle se rendre dans un transformateur, au pied d'un pylône, où son collègue vérifiait l'arrivée électrique en tâtant avec ses doigts ! Les vérifications du réseau étaient faites « à la casquette », on posait la casquette et si elle frittait ou brûlait, c'était que le courant n'avait pas été coupé et que le réseau restait alimenté. « C'était la méthode ! Je connais trois personnes qui sont décédés avec ces systèmes ! J'ai moi-même eu un grave accident. J'étais avec un jeune et j'avais coupé le courant sur la ligne, mais le jeune a remis le courant, j'ai alors pris 15000 volts. J'ai été projeté, mes mains brûlées, avec un épanchement de synovie... Heureusement, la neige était tombée en abondance et avait formé une congère, évitant de m'écraser au sol. Des agriculteurs non loin de là m'avaient fabriqué un traîneau de fortune pour me ramener à ma voiture. Je ne voulais pas aller à l'hôpital alors je suis rentré chez moi. Le médecin me soignera. Mon Dieu, quelle époque ! Inimaginable aujourd'hui. Heureusement, après la Nationalisation, l'accent a été mis sur la sécurité »

La vie en Lozère était austère, les conditions climatiques beaucoup plus rudes qu'aujourd'hui. « Les voies ferrées étaient souvent bloquées et les employés les nettoyaient avec des pelles en faisant des chaînes humaines. Parfois, pour ne pas se perdre dans le brouillard, la neige, on se repérait entre les poteaux électriques. Lorsque le brouillard était trop important, on croisait les doigts. Le travail était solitaire et il arrivait souvent que je dorme chez l'habitant. Une fois, on m'a déposé le lundi, je m'arrêtais tous les soirs dans les maisons pour avoir le couvert et le gîte. On me récupérait en fin de semaine. D'autres fois, le patron me posait et me disait : je te retrouve ce soir à tel village ! Pas facile de se repé-

rer lorsque la neige était tombée en quantité, mais il fallait bien dépanner tous les villages. Malgré tous les risques et la rigueur du travail de cette époque, il y avait une sacrée ambiance ! Nous nous retrouvions tous très souvent autour d'un verre. C'était une époque où l'on dépassait les difficultés, les valeurs de solidarité et d'humanité étaient fortes. On m'a envoyé 3 mois à Soisson pour suivre une formation de chef de district, mais ça ne m'a ni plu, ni intéressé. J'aime Mende, et partir ne me plaisait pas. Ma vie était là dans mon pays ! Mes enfants ont pu aller en colonie et nous avons aussi pu partir en vacances en famille. Nous avons beaucoup de chance, ce n'était pas donné à tout le monde. Au début, les camps de vacances étaient spartiates par rapport à aujourd'hui où tout est presque luxueux, mais comme nous étions heureux ! J'ai eu la chance de connaître Marcel PAUL, je me suis occupé du syndicat, de la CCAS. Je venais à Rodez avec ma 2 CV au moins une fois par semaine, qu'est-ce que je lui en ai fait voir à ma 2 CV ! Ça me fait mal au cœur de voir ce qui se passe aujourd'hui ! on était tellement content à la Nationalisation. Ça marchait trop bien ! On était ouvriers, on était des amis, on était si bien ensemble ». Jean a vécu son travail avec passion.



La retraite a adouci la vie. Jean s'est consacré à ses passions : le jardinage, le travail du bois, du fer. Les meubles de la maison sont magnifiquement usinés par Jean et la véranda est aussi fabriquée de ses mains.

Sa mémoire est un trésor et rend possible cette transmission entre les générations. Quel bonheur de l'écouter nous transmettre tout ça ! Jean continue à être acteur et spectateur de la vie d'aujourd'hui. Son regard n'est pas uniquement tourné vers hier, mais il nous éclaire sur aujourd'hui et sur demain. Merci Jean pour ce moment partagé avec toi.

A.D. & P.C.

**Les temps sont durs et cette nouvelle rentrée scolaire n'échappera pas à l'inflation des prix. La rédaction vous propose un Mémo des aides existantes.**

## Les Aides aux familles de la Rentrée



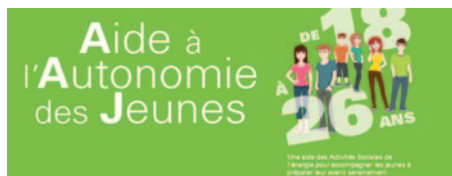
### LES AIDES ACTIVITES SOCIALES

#### CONTRIBUTION DE VIE ÉTUDIANTE ET DE CAMPUS (CVEC)

Si votre enfant est assujéti à une cotisation de vie étudiante et de campus, une aide financière des Activités Sociales prend en charge la CVEC, en fonction du coefficient social, de 70€ à 100€ par an pour 2023/2024 (aide ouverte aux ouvrants-droit). Cette aide est cumulable avec l'allocation logement et l'AFE.

Pour rappel : les étudiants titulaires d'une bourse sont exonérés de cette contribution demandée par les universités.

Renseignez-vous auprès de la CMCAS



#### AAJ

Une allocation mensuelle versé par les Activités Sociales comprise entre 20€ et 180€, selon votre coefficient social, est attribuée aux jeunes ayants droit de 20 ans à 26 ans (ou 18 ans si l'enfant est unique), qu'ils soient étudiants post-bac, chômeurs de moins de 25 ans, ou en alternance (sous conditions).

Renseignez-vous auprès de la CMCAS

### AIDE FAMILIALE A LA PETITE ENFANCE

(AIDE FAMILIALE À LA PETITE ENFANCE)

Accessible à tous, cette prestation est destinée à la garde d'enfants. Son montant annuel est progressif, allant de 150€ à 400€ selon le coefficient social de la famille. Dans le cas d'un couple IEG, chacun peut bénéficier de cette prestation (avec des factures différentes).

Pour en bénéficier, il faut être parent salarié des IEG ayant au moins un enfant âgé entre 3 mois et 3 ans (7 ans pour les enfants en situation de handicap).

Droit ouvert aux agents non statutaires. Cumulable au sein d'un couple IEG. Accordé en cas de garde alternée.

Renseignez-vous auprès de la CMCAS

### ASSURANCE SCOLAIRE

Contrat d'assurance négocié spécialement pour les agents et leur famille.

Avec l'assurance scolaire SATEC, couvrez vos enfants 24h/24, 7j/7 contre les dommages causés ou subis à l'école, au collège ou au lycée et lors de toute activité privée même pendant la période de vacances scolaires.

Bénéficiez de garanties indispensables et d'un tarif dégressif en fonction du nombre d'enfants.

Renseignez-vous auprès de la CMCAS

### LA CAMIEG

COUVRE-T-ELLE VOTRE ENFANT ?

L'enfant à charge bénéficie des mêmes prestations que son parent ouvrant droit, c'est-à-dire qu'il est couvert pour la part de base et complémentaire, jusqu'à 16 ans dans tous les cas, jusqu'à 24 ans s'il poursuit des études ou est sans activité.

⇒ Votre enfant va avoir 18 ans, vous recevrez un courrier de la CAMIEG le mois suivant sa date anniversaire pour la mise à jour de ses droits.

⇒ A compter de la fin du mois de ses 24 ans, un étudiant n'ouvre plus de droits en part de base à la CAMIEG, seulement en part complémentaire. C'est pourquoi, renseignez-vous auprès de votre CPAM sur le délai de rattachement de votre enfant pour l'ouverture de ses droits, afin d'éviter le délai de carence sur ses remboursements.

Selon son niveau de ressources, il peut continuer à bénéficier du régime complémentaire uniquement jusqu'à la veille du 26<sup>ème</sup> anniversaire. Pour 2024, l'enfant doit avoir déclaré moins de 16 923€ en 2022.

L'enfant atteint d'un handicap médicalement reconnu et/ou titulaire d'une pension ou Allocation d'Adulte Handicapé peut, sous certaines conditions, bénéficier de la couverture CAMIEG sans limite d'âge.

Renseignez-vous auprès de la CMCAS ou de la CAMIEG

### LA MUTUELLE

AVEC CSM OU CSMR ?

Tout enfant, ayant droit des garanties CAMIEG, part de base et/ou complémentaire, bénéficie de la couverture supplémentaire maladie (CSM ou CSMR), s'il a été porté sur le bulletin d'affiliation de son parent ouvrant droit.

Renseignez-vous auprès de la CMCAS ou d'Energie Mutuelle ou de Solimut





## LES AIDES EMPLOYEURS

### FORFAIT FAMILIAL

Une aide mensuelle de 44,59€ pour chacun de vos enfants âgés de 20 ans ou moins.

### AIDES AUX FRAIS D'ETUDES (AFE)

Votre enfant vient d'avoir son bac, rentre à l'Université, fait une classe préparatoire, part faire ses études en alternance... L'AFE est une aide financière versée par nos entreprises, sous certaines conditions, elle permet de participer aux frais engagés pour les études du ou des enfants à charge d'un salarié ou d'un pensionné des IEG.

#### Qui est concerné ?

L'AFE concerne tous les salariés, statutaires ou non (CDI, CDD), ayant au minimum un an de présence continue dans la branche des IEG.

L'enfant doit être à votre charge et :

- Avoir, avec vous, un lien de filiation directe,
- ou être présent dans votre foyer avec ou sans lien de filiation (ex : enfant de votre conjoint)

Si votre conjoint, concubin ou partenaire PACS est également salarié des IEG, un seul droit est ouvert par enfant. Vous devez alors compléter et signer l'attestation de choix du bénéficiaire.

#### Quelles sont les conditions sur les études suivies ?

Le cursus d'études doit être suivi en France ou dans un autre pays de l'UE ou de l'A.E.L.E (Islande, Norvège, Lichtenstein et Suisse).

Il n'y a pas de condition sur les modalités de réalisation de la formation : il peut s'agir d'une formation initiale classique, comme d'une formation en alternance ou d'études par correspondance.

- Pour les enfants de moins de 20 ans : La formation suivie doit être de type «études supérieures». Études préparant à un diplôme national de l'enseignement supérieur français de niveau 5 et + (anciennement I, II et III).

- Pour les enfants de plus de 20 ans : Le droit est ouvert quel que soit le niveau du diplôme préparé.

#### Quel montant ? Quand et comment est-elle versée ?

L'AFE est une aide mensuelle d'un

montant de 104,15€ au 1<sup>er</sup> janvier 2023. Elle est imposable et soumise à la CSG et à la CRDS.

Son montant est revalorisé au 1<sup>er</sup> janvier de chaque année.

#### Pour quelle durée ?

L'AFE est versée au maximum jusqu'à la fin de l'année des études qui suit la date anniversaire des 26 ans et dans la limite de 60 mensualités (5 ans). Elle est versée pendant les 12 mois de l'année scolaire ou universitaire.

Pour les études d'une durée inférieure à 12 mois, l'AFE est versée pour la durée réelle de la formation.

Si l'enfant étudiant est porteur d'un handicap, l'AFE dans ce cas pourra être versée jusqu'à la fin de l'année des études qui suit le 28<sup>ème</sup> anniversaire de l'enfant pour une durée d'au plus 7 ans et dans la limite de 84 mensualités.

### AIDE FORFAITAIRE EN FAVEUR DES ÉTUDIANTS BOURSIERS (AIDE DES IEG)

Votre enfant est boursier et vous souhaitez demander l'aide forfaitaire ?

En complément de votre demande d'Aide aux Frais d'Études (AFE), pour les étudiants boursiers (bénéficiant d'une bourse d'État ou d'autres collectivités publiques versée sur critères sociaux), l'AFE peut être complétée par une aide forfaitaire de 1 157,23€ (montant au 1<sup>er</sup> janvier 2023) versée une seule fois par enfant boursier sur l'ensemble de la scolarité. Elle est imposable et soumise à la CSG et à la CRDS. A la demande d'AFE, joindre le justificatif d'étudiant boursier pour déclencher ce complément d'aide.

### CONGES ENFANT MALADE

Pour les enfants à charge âgés de moins de 16 ans, vous disposez, sur justificatif médical, de 6 à 10 demi-journées d'absences cumulables par an (selon le nombre et l'âge des enfants), dont 4 rémunérées.

### CONGES PARENT ou CESU

- Congé Parent :
  - ⇒ 8 demi-journées par an cumulables
  - ⇒ + 8 jours par an pour les parents d'enfant handicapé jusqu'à 20 ans.
  - ⇒ + 2 jours par an pour les familles monoparentales.
  - ⇒ Accordé aux pères et aux mères.
  - ⇒ Droit ouvert aux agents non statutaires. Cumulable au sein d'un couple IEG. Ne se cumule pas avec le CESU

de branche.

- CESU de branche

Pour les enfants à charge de moins de 12 ans, il correspond à une aide financière annuelle (financée à 80% par l'employeur et 20% par le salarié) :

⇒ 100 fois le SMIC horaire pour un enfant âgé de 1 mois à 3 ans.

⇒ 60 fois le SMIC horaire pour un enfant âgé de 3 ans à 12 ans.

⇒ + 20 fois le SMIC horaire pour une famille monoparentale.

L'utilisation est libre (garde d'enfant, aide-ménagère, soutien scolaire...)

Droit ouvert aux agents non statutaires. Cumulable au sein d'un couple IEG. Accordé en cas de garde alternée.

Renseignez-vous auprès de votre RH

## LES AIDES EXTERNES

### LES ALLOCATIONS LOGEMENT DE LA CAF

Tous les types de logements peuvent ouvrir droit à une allocation s'ils sont décentes.

En cas de colocation, le nom de chacun des colocataires doit figurer sur le bail. Les colocataires doivent faire individuellement leur demande d'allocation auprès de la CAF et l'aide attribuée tient compte de la part de loyer versée par chacun.

Si votre enfant perçoit une aide au logement à titre personnel, vous ne recevrez plus d'allocations familiales en sa faveur.

Nous vous conseillons d'estimer la situation la plus avantageuse.

Renseignez-vous auprès de la CAF

### AIDE MOBILI-JEUNE

Aide permettant de prendre en charge une partie du loyer pour les moins de 30 ans, en formation professionnelle, ou en alternance, percevant au plus 100% du SMIC.

L'occupation du logement doit être liée à la période de formation.

En location ou sous-location, la subvention d'un montant mensuel se fait à hauteur de 10€ à 100€, en fonction du reste à charge, après déduction des diverses aides au logement perçues.

Demande auprès d'Action Logement dans un délai de 6 mois à compter de la date de démarrage de votre cycle de formation.

Renseignement auprès d'Action Logement

## Les points clés à retenir

### Les contrats IDCP



⇒ **IDCP** est composé de **deux types de garanties** :

- Garanties « **TOUTES CAUSES** »
- Garanties « **ACCIDENTELLES** »

⇒ Auxquelles s'ajoutent **deux garanties complémentaires** :

- Assistance « **Famille** » en cas d'accident
- Garantie individuelle « **Hospitalisation** » en cas d'accident

⇒ Si le **Régime Obligatoire** ne s'applique qu'aux agents statutaires actifs de la branche des IEG, **IDCP** s'adresse **aussi** aux agents conventionnés ou statutaires, (actifs & inactifs) sous condition d'avoir adhéré en activité.

⇒ De plus, un agent peut aussi assurer **son conjoint et ses enfants**.

⇒ **Les sinistres pour les garanties « TOUTES CAUSES » sont :**

- Le **décès** quelle qu'en soit la cause : *Maladie, accident, suicide après 1 an d'affiliation au contrat*
- L'**invalidité statutaire**, ou **absolue et définitive**, si l'assuré est l'ouvrant-droit.

⇒ **Les sinistres pour les garanties « ACCIDENTELLES » sont :**

- Le **décès** par accident,
- L'**infirmité accidentelle**, **PERMANENTE**, totale ou partielle.

\* *La notion d'accident est clairement définie par le contrat \**

⇒ Les garanties « **TOUTES CAUSES** » sont :

- **Capital versé** en cas de **décès** OU d'**invalidité** de l'agent en activité
- **Rente viagère de conjoint** en cas de **décès** de l'assuré
- **Rente temporaire d'éducation** versée aux enfants de l'assuré en cas de **décès** de l'assuré

⇒ La garantie « **ACCIDENTELLE** » est versée **sous forme de capital uniquement**.

### IDCP : informations diverses

Retrouvez dès à présent  
la nouvelle notice d'information IDCP  
valable à partir du 1<sup>er</sup> juillet 2023

- En téléphonant à la CMCAS
- Ou sur <https://www.ccas.fr>  
↳ rubrique « Assurances Prévoyance » - « IDCP »
- Ou sur <https://www.assurances-personnes-ccas.com/IDCP>

### IDCP : garanties Toutes Causes

A partir du 1<sup>er</sup> juillet 2023 - Suppression de l'option RHE  
(Rente viagère Handicap Enfant)

- Les sinistres déjà enregistrés continueront d'être honorés comme prévu.
- La rente est supprimée pour les agents l'ayant souscrite, sans sinistre déclaré.

### Alerte Pensionnés

**A ce jour de nombreux pensionnés continuent de cotiser sur la base du dernier bulletin de paie fourni à IDCP quand ils étaient actifs.**

Si vous n'avez pas fourni votre bulletin de pension à IDCP, n'hésitez pas à contacter la CMCAS pour plus de renseignements.

**Jeunes Pensionnés – Vous avez 12 mois pour adhérer au contrat IDCP, ou le modifier à la hausse**

Le Régime Obligatoire de Prévoyance des IEG qui couvre un agent en activité principalement sur les garanties décès prends fin, ainsi que la garantie « Invalidité » pour le contrat IDCP. Les jeunes pensionnés ont 12 mois à dater du jour de leur mise en inactivité pour adhérer au contrat IDCP ou pour le modifier à la hausse, notamment pour les garanties Décès que le régime obligatoire des IEG ne couvre plus.

Vous pouvez aussi assurer votre famille, conjoint et/ou enfants à charge, sur le contrat IDCP.



**IL EST INDISPENSABLE DE DECLARER REGULIEREMENT TOUTE EVOLUTION DE SALAIRE OU DE PENSION SERVANT AU CALCUL DES CAPITAUX GARANTIS AFIN QUE LE MONTANT DE CES CAPITAUX SUIVE LA MEME EVOLUTION**



# Assurances CCAS

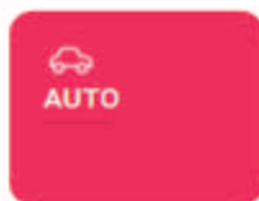
## Les contrats groupe CCAS d'assurances de biens



### Assurance HABITATION – une offre axée sur votre besoin

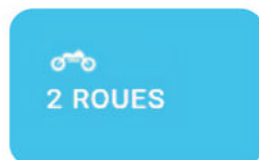
Garanties fondamentales avec une gamme d'options pour personnaliser votre contrat en répondant à vos besoins spécifiques :

- Nouveaux besoins (vélo, service d'urgence, ...)
- Personnalisation et modularité
- Transparence sur les garanties et les prix
- Compétitivité tarifaire
- Option « casse des appareils nomades » couvrant la casse de tout objet connecté



### Assurance AUTOMOBILE – une gamme adaptée à vos besoins

- Formule selon le profil du conducteur (de base, forfait 8 000 kms, monospace, automobis, kit 1<sup>ère</sup> assurance, véhicule de collection, camping-car).
- Large gamme d'options.
- Multiples avantages (réduction contrôle technique, service auto à domicile, garantie Joker...)



### Assurance 2 ROUES – une formule pour chaque pilote

- Garanties indispensables incluses dès la formule de base : assistance, protection juridique, indemnisation du conducteur, garantie du casque et du gilet airbag...
- Options à la carte.
- Avantages négociés (offres promotionnelles, réductions évènements et boutique Club 14)



### Assurance PROTECTION JURIDIQUE – un juriste vous assiste selon votre besoin

Ma Protection Juridique vous permet d'accéder rapidement à des experts formés aux risques juridiques du quotidien et qui font valoir vos droits.



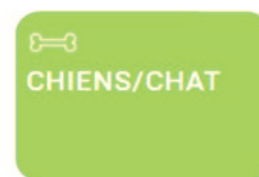
### Assurance SCOLAIRE - protégez vos enfants

Une couverture complète pour les élèves ou étudiants au cours de leurs activités scolaires ou extra-scolaires risques juridiques du quotidien et qui font valoir vos droits.



### Assurance CHASSE - une protection complète, responsabilité civile, chien, fusil

Délivrance d'une attestation pour la validation annuelle de votre permis de chasse.



### Assurance CHIENS/CHATS – remboursement des frais vétérinaires

- Offre complète : accident, maladie et chirurgie
- Souscription possible dès les 3 mois de l'animal jusqu'à ses 7 ans inclus
- Tarif unique avec une protection qui continue au-delà du 8<sup>ème</sup> anniversaire de votre animal



### Assurance PLAISANCE - naviguez en toute sérénité

Couverture complète pour vous protéger vous et votre navire.

## POUR TOUT RENSEIGNEMENT, DEVIS, OU SOUSCRIPTION

**SATEC**  
COURTIER EN ASSURANCES

Pour les contrats de biens

0970 809 770

du lundi au vendredi de 8h30 à 18h

**PREVERE**  
eosa.

Pour les contrats à la personne

01 84 980 980

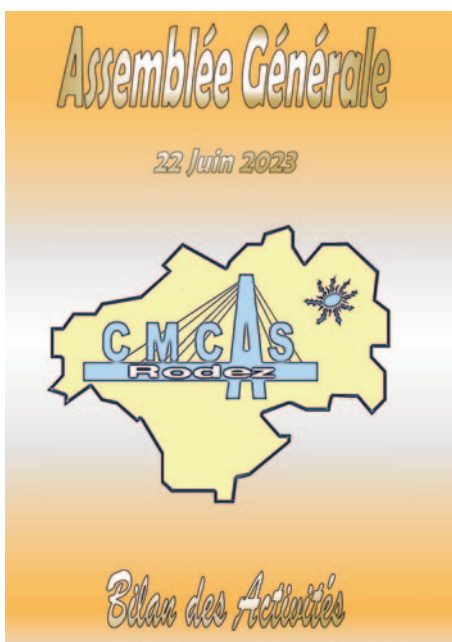
du lundi au vendredi de 9h à 17h

Plus d'informations sur [www.ccas.fr](http://www.ccas.fr)  
Onglet « Assurances, Prévoyance, Prêts »

49 délégués mandatés présents sur 73 membres ainsi que 15 administrateurs ont participé à cette réunion annuelle statutaire.

Tous les bénéficiaires de notre CMCAS avaient été conviés à cette assemblée. L'ensemble des documents reste à leur disposition à la CMCAS.

### 22 Juin 2023 : Assemblée Générale de la CMCAS



#### Election du Bureau de l'AG :

**Président :** Michel ARGUEL

**Secrétaire :** Christian AMIEL

**Membres :** Céline MOREL

Jean-François CERES

sont élus à l'unanimité.

#### Lecture de la motion contre la réforme des retraites

Vote à l'unanimité des présents

#### Validation du PV de l'AG ordinaire du 14 juin 2022

Vote à l'unanimité des présents

#### Rapport Moral

Le rapport a retracé les événements économiques, politiques et sociaux de

l'année 2022.

#### Vote du Rapport Moral :

Vote à l'unanimité des présents

#### Rapport Financier

En l'absence des Trésoriers généraux, Nelly FOURNIER, Chef de Service de la CMCAS procède à la lecture du rapport financier.

Aucune remarque n'est formulée.

#### Vote du Rapport Financier :

Vote à l'unanimité des présents

#### Rapport d'Activités

Nelly FOURNIER présente les divers éléments de ce rapport et répond aux questions des délégués.

#### Vote du Rapport d'Activités :

Pour : 44 Voix

Abstention : 5

Rapport d'activités adopté à la majorité

#### Examen du Rapport de la Commission de contrôle Financier

Extrait : « Conformément à l'article 20 du Règlement Commun des CMCAS, la Commission a contrôlé la Gestion et l'Exécution du Budget de la CMCAS de Rodez. Elle a validé le respect des différentes prérogatives définies dans l'Article 9 du Règlement type de la Commission de Contrôle Financier en CMCAS. Au vu de l'ensemble de ces éléments, la Commission de Contrôle relève une production comptable fiable et sincère donnant une image fidèle de la situation financière. Elle lui renouvelle

donc sa confiance et félicite les agents de la CMCAS pour leur professionnalisme »

#### Approbation des comptes clos au 31/12/2022 et quitus au Conseil d'Administration

L'Assemblée Générale, après avoir entendu lecture du rapport moral et du rapport financier approuve les comptes de l'exercice 2022 et donne quitus au Conseil d'Administration pour sa gestion dudit exercice.

#### Approbation à l'unanimité

#### Affectation du résultat comptable de l'exercice clos au 31/12/2022

L'Assemblée Générale décide de l'affectation du résultat déficitaire de 112667,28€ en diminution des « réserves diverses activités ».

#### Approbation à l'unanimité

#### Élection des membres de la Commission de Contrôle Financier

Après un vote à bulletin secret, sont élus à la majorité des votants les membres de la Commission de Contrôle Financier suivants :

- Patrice ANGLES : 47 voix
- Francis PELAMOURGUES : 46 voix
- Jean-Pierre REINA : 47 voix
- André BONGIRAUD : 46 voix
- Gérard TREILHOU : 47 voix
- Pierre PANIS : 47 voix
- Alain TRANIER : 47 voix

**Questions diverses :** RAS



Délégués et élus attentifs à la lecture de la motion contre la réforme des retraites



C.Gayraud, A.Valls, N.Fournier, M.Arguel, Ch.Amiel, C.Morel, JF.Cérés



Compte-rendu du Conseil d'Administration du 29 Juin 2023 (sous réserve de l'approbation au prochain CA)

18 membres présents : CGT : 11 - CFDT : 3 - FO : 2 - CFE/CGC : 2 - 6 absents excusés

## ADMINISTRATION GENERALE

### Approbation du Procès Verbal du CA du 27/04/2023

Approbation à l'unanimité des membres présents.

### Approbation du Procès Verbal du Bureau du 31/03/2023

Approbation à l'unanimité des membres présents.

### Exercice 2023 : Suivi Budgétaire

Un point a été fait sur l'exercice 2023.

### ACTIVITES SOCIALES DECENTRALISEES :

- Bilan Festival Soulac : Très bon festival, environ 16 000 festivaliers, 101 bracelets vendus, budget en équilibre, remerciements et félicitations aux bâtisseurs et régulateurs.
- Bilan Fête CMCAS : 235 repas au total, succès tombola, budget en quasi équilibre, seul bémol : peu d'élus présents et de jeunes ayant participé au festival de Soulac.
- Point Séjour Cirque : 39 enfants inscrits (20 de Tulle, 19 de Rodez) et une équipe d'encadrement presque au complet, avec toujours la difficulté de trouver des candidats titulaires du BAFA. Date : du 20 au 26 août.
- Point sur les moyens bénévoles : le Président de la CMCAS de Rodez va bénéficier d'heures du pot fédéral de la CGT

afin de lui permettre d'être à temps plein, avec une clause de revoyure en 2025.

Le solde restant du contingent « Proximité » pourra être réaffecté aux contingent « Commissions » et à tout salarié désirent s'investir auprès des activités sociales.

Approbation à l'unanimité des membres présents.

### ACTION SANITAIRE ET SOCIALE

Approbation des dossiers d'aides validés par la Commission Santé Solidarité du 23/06/2023.

Approbation à l'unanimité des membres présents.

### QUESTIONS DIVERSES

• Ouverture d'un compte à terme (CAT) auprès de la Société Générale pour placer les fonds issus des comptes de dépôt à terme du Crédit Agricole suite à l'arrivée à échéance de ces derniers.

Approbation à l'unanimité des membres présents.

• Les administrateurs sont informés des deux mouvements du personnel à venir de la CMCAS de Rodez.

Prochain Bureau du CA : le 25 septembre 2023 à 16h30.

Prochain Conseil d'Administration : le 5 octobre 2023.

## Une nouvelle saison pleine de succès !

### Les colos de l'été



Vérification et excitation avant le départ

60, c'est le nombre d'enfants partis cet été.

- Pour les 4 à 14 ans : en juillet, 14 convois sont partis de Rodez pour 28 enfants dont 4 à l'étranger et en août, 9 convois pour 10 enfants de 9 à 14 ans.
- Pour les 15/17 ans : en juillet, 16 jeunes ont goûté aux voyages dont 10 à l'étranger (Cuba, Grèce, Norvège, Irlande, Angleterre, Ecosse). Pour les

séjours en France, surf et plongée ont été plébiscités, tout comme en août, où 6 jeunes ont pu partir dont 1 en Grèce.

Le plus souvent, nous sollicitons les parents, mais parfois nous recherchons d'autres convoyeurs, si vous êtes disponibles pour accompagner les enfants, appelez la CMCAS pour nous le faire savoir. Merci pour eux.

N.M-G.

### Collecte Avis d'impôt 2023



Afin de calculer vos cotisations 2024, la Solimut met en place la collecte de vos avis d'impôt 2023 :

vos avis d'impôt 2023 :

- Les adhérents ayant une adresse mail enregistrée recevront, à partir du 14 septembre, un mail explicatif contenant un lien vers un accès spécifique et sécurisé pour déposer leur document.
- Les adhérents n'ayant pas d'adresse mail d'enregistrée recevront, à partir du 2 octobre, un courrier explicatif contenant une enveloppe T dans laquelle ils devront retourner le document attendu.
- Le 30 octobre, une seconde vague d'envoi postaux pour ceux qui n'auront pas répondu ou ayant envoyés des documents non conformes.
- Fin de la campagne le 30/11 ou 01/12

### Allocations décès et plafond ressources part complémentaire



- Lors du décès d'un membre de la famille (le conjoint, le partenaire du PACS, le concubin et les enfants de 26 ans au plus ou atteints d'un handicap), la Camieg verse à l'ouvrant droit une allocation de participation aux frais d'obsèques, sans conditions de rattachement.

Le montant de cette allocation de **662€ au 1<sup>er</sup> juillet 2023**, est indexé à l'évolution du salaire national de base des IEG. Cette allocation ne peut être versée qu'une seule fois à l'assuré et non à un tiers (par ex. l'entreprise de pompes funèbres).

Pour la percevoir, vous devez adresser à la Camieg : une copie de l'acte de décès du défunt, le formulaire d'allocation décès complété (disponible sur [camieg.fr](http://camieg.fr)), un justificatif de lien de parenté.

• Pour avoir droit aux prestations complémentaires de la Camieg, certains bénéficiaires (conjoint, enfant handicapé, enfant de moins de 26 ans, étudiant ou non) sont soumis à conditions de ressources. Leurs ressources (revenus déclarés à l'administration fiscale) ne doivent pas dépasser un plafond annuel, dont le montant, fixé par arrêté interministériel, est révisable chaque année. Pour 2024, il faut avoir déclaré **moins de 16 923€ en 2022**. Vos revenus déclarés ont dépassé ce montant en 2022 ? Vous ne pourrez pas bénéficier de la couverture complémentaire Camieg l'an prochain et devrez contacter une couverture maladie complémentaire auprès d'une mutuelle ou d'une assurance.

Renseignements auprès de la CAMIEG ou de la CMCAS





Soirée the Voice Kids



Maîtrise des assiettes volantes



Des enfants



Jeux en collectivité



Par chambre selon les affinités



## Notre petit reportage photos...



Pedro à l'entraînement



Coo-dination et précision



Tout en équilibre



On goûte avec les mains



En souplesse



Moment de partage autour d'un aligot qui file...

### Chaud, chaud, chaud...

C'est le mot qui aura rythmé le séjour cirque/mini moto à Laguiole cet été. En effet, comme depuis de nombreuses années, la CMCAS de Rodez en association avec celle de Tulle ont mis en place ce séjour qui s'adresse à nos jeunes de 7 à 12 ans. Et cette année donc, ces activités ont pu être menées sous un grand, très grand soleil !! Cela n'a pas empêché nos 38 colons de profiter pleinement des activités proposées et encadrées à la fois par nos agents, mais aussi par une équipe d'animation motivée. Au programme donc : une initiation à la mini moto et à diverses activités liées au cirque (monocycle, jonglage, fil...), mais aussi de nombreuses autres activités (grand jeux, veillées...)





Les ravis de leur séjour devant un public conquis



Apprentissage du monocycle



L'incontournable taureau de Laguiole

**Du 20 au 26  
Août 2023**

**CMCAS  
Rodez  
&  
Tulle**



Discours de fin de séjour



A l'aise



Session 2023



Petite pause au frais



Visite de la coutellerie



Les apprentis motards

et des visites de la coutellerie, de la coopérative fromagère ou du village de Laguiole pour les intéressés. Tout ça, dans la bonne humeur et la joie de partager !

Des repas typiques : comme "l'aligot" par exemple ou rigolos, comme "la paëlla par terre sans couvert", confectionnés par notre chef Alexis, ont permis aux jeunes de se régaler et d'être en pleine forme toute la journée. Et en fin de séjour, un petit spectacle pour montrer aux parents le résultat de notre semaine.

Bref, une semaine réussie et bien remplie qui, nous l'espérons, donnera l'envie à ces jeunes ou à d'autres, de découvrir l'ambiance sympa des colos.

E.V.



Crépuscule de carte postale



Equipe de motards en herbe



# La Fête de la CMCAS

Le soleil n'aura pas fait défaut en ce dimanche 25 juin 2023. Notre traditionnelle fête annuelle a donc pu avoir lieu sur la Base nautique de Pareloup. Pour l'occasion, 235 repas ont été servis dont 135 repas sous forme de buffet, une formule appréciée et reconduite cette année. Notre bel espace vert a aussi accueilli les pique-niqueurs, un peu plus nombreux chaque année. Une belle journée festive en somme avec de

nombreuses activités gratuites proposées, sous les airs populaires interprétés par la fanfare « la Diane Rouergate ». Nos bénéficiaires ont pu profiter des : caricatures de DAF, châteaux gonflables, promenades en poney ou en bateau, pédalos, bap-têmes de plongée, mur d'escalade, tyrolienne, quads, origami, maquillage, pétanque et pour finir une tombola exceptionnelle avec comme premier lot : 2 repas chez BRAS au Suquet à La-

guiole.

Cette fête familiale, ouverte à tous, est le fruit de notre attachement au patrimoine de la CMCAS de Rodez mais aussi aux Activités Sociales.

Un grand merci à nos Bricolos, bénévoles, la famille Terral (mettant à disposition son champs), ainsi qu'au personnel de la CMCAS pour la réussite de cette journée.

P.B.



Discours d'accueil du Président suivi d'un apéritif offert



Découverte du lac en bateau très appréciée



L'équipe de la CMCAS



Le buffet a ses adeptes aussi



Maité ou l'Art de l'Origami



Un bon repas, toujours fédérateur





Baptêmes de plongée



Tyrolienne



Châteaux gonflables pour les plus petits



Mur d'escalade



La chance a souri à Maïté à la tombola



Balade en poney



Zone de pique-nique



DAF et ses caricatures



Se retrouver autour d'un verre



Quads



Maquillage



La « Diane Rouergate » sur le thème de la plage



Expo poteries et « verre fusionné » de la SLVie de St Affrique

A l'année prochaine...



## Section Rando de la SLVie de Millau avec Saint Affrique

### Sortie à Kaysersberg du 30 mai au 6 juin



Au sommet du Grand Ballon

Vous le savez, on met un point d'honneur à découvrir notre magnifique pays qu'est la France. On adore arpenter notre pays pour mieux comprendre son histoire, sa culture, sa gastronomie, ses paysages et ses différentes régions. Alors, nous avons envie de découvrir la région Grand-Est et tout particulièrement l'Alsace qui nous faisait de l'œil en discutant avec plusieurs d'entre nous. Visiter l'Alsace c'est partir à la quête des sens culinaires grâce notamment aux spécialités alsaciennes comme la choucroute, la flammekueche (tarte flambée), le baeckeoffe, le munster, le bretzel, les vins d'Alsace si réputés... mais l'Alsace ce sont aussi des paysages surprenants, des villages magnifiques avec pléthore de maisons à colombages et une histoire significative.

• **Mardi 30/05** : Trajet depuis Millau et Saint Affrique, arrivée à l'institution CCAS de Kaysersberg dans l'après-midi où nous avons été chaleureusement accueillis.

• **Mercredi 31/05** : Au départ de Saint Hippolyte, randonnée vers le château du Haut Koenigsbourg. Distance : 14km dénivelé : 560m Temps : 7h34 Arrêt plus visite guidée : 3h27.

Toujours dans une optique de varier les visites tout en découvrant des parties de l'Alsace complètement différentes, pour cette journée, nous avons donc voulu visiter le Château du Haut-Koenigsbourg, l'un des sites les plus visités d'Alsace, et on comprend bien pourquoi en le visitant. Ce château a vu se succéder de nombreuses familles avant d'être réduit en cendres pendant la guerre de Trente ans. Le château a été restauré entre 1901 et 1908 en s'appuyant sur un relevé précis des débris archéologiques en le reproduisant tel qu'il était au Moyen-Age. Un château qui nous a complètement impressionnés par son architecture.

• **Jeudi 01/06** : Le Grand Ballon et lac du Ballon. Distance : 12km - Dénivelé :

459m - Temps : 5h14 - Arrêt : 1h07

Culminant à 1424m, le Grand Ballon est le plus haut sommet du massif Vosgien. Retour par la route des crêtes et arrêt au Hohneck pour de superbes points de vue.

• **Vendredi 02/06** : Visite de l'ancien camp de concentration du Struthof (seul camp de concentration sur le territoire français durant la Seconde Guerre Mondiale) qui nous a rappelé si besoin était, l'histoire longtemps tragique et mouvementée de cette région. L'après-midi, Mont Sainte Odile et l'abbaye de Hohenbourg, source, grotte du druide, stèle du crash de l'airbus en 1992.

Distance : 7km - Dénivelé : 166m - Temps : 3h04 - Arrêt : 44min.

Second groupe : 13km D : 350m. Le soir, Veilleur de nuit à Turckheim.

• **Samedi 03/06** : Kaysersberg, Riquewihr par le château et retour par les vignes. Très belles maisons à colombages dans ces deux villages.

Distance : 14km - Dénivelé : 390m - Temps : 6h56 - Arrêt : 2h10.

• **Dimanche 04/06** : Premier groupe. Nous avons décidé de visiter la ville de Strasbourg au départ du parking tram Baggersee d'Illkirch. Et nous avons bien fait car il y a beaucoup de choses à voir. Quand nous avons commencé à visiter Strasbourg, on a vite compris pourquoi l'Alsace a une identité et une image qui dépassent les frontières grâce à son patrimoine naturel, culturel et humain. Nous avons commencé cette journée en nous rendant en haut du barrage Vauban pour admirer la vue sur les ponts couverts, visite de la Cathédrale Notre-Dame de Strasbourg construite du 13 au 15<sup>ème</sup> siècle, sa flèche culminant à 142m, l'horloge astronomique datant de 1574. Ensuite, nous avons vadrouillé du côté du fabuleux quartier de la Petite France. Les Maisons fleuries à Colombages bordées par les canaux sont d'une beauté extraordinaire. Pour finir cette journée, nous avons fait un peu de shopping et



Une architecture typique



Passage en forêt de druides

avons arpenté les rues de la ville. Distance environ 6km - Temps : 5h. Second groupe : Départ Bennwihr, Riquewihr, Zellenberg Mittelwihr par le sentier des amandiers, beaux panoramas sur les Vosges et la Forêt Noire. Distance : 12km - Dénivelé : 180m

• **Lundi 05/06** : Les Trois Epis la croix de Wihr. Distance : 10km - Dénivelé : 250m. En fin d'après-midi, après l'effort, le réconfort, nous avons rendez-vous pour faire la visite de la cave Stoeklé et sa cuvée CCAS et autres, à boire avec modération évidemment. Vignerons à Katzenthal, Michèle et Jean-Luc Stoeklé ont su transmettre à leur fille une tradition vieille de plus de quatre siècles dans la famille : l'amour du vin. On nous a expliqué les différents cépages, la composition des vins, et même fait une dégustation. Une vadrouille inspirante et extrêmement intéressante qui nous a permis de mieux comprendre les vins d'Alsace.

• **Mardi 06/06** : Retour sur Millau et Saint Affrique. Distance totale parcourue en rando : environ 63km pour certains et 75km pour les autres. Nous avons bénéficié d'un temps splendide et de ce fait, avons pu admirer et apprécier les magnifiques paysages et villages Alsaciens sous leurs meilleurs jours. Ont participé à cette semaine, Martine et Patrick, Christine et Michel, Martine et Jean-Claude, Yvette et Yves de Saint Affrique ainsi que Maguy et Patrick, Nadine et Jean-François, Annie et Raymond, Bernard de Millau, Claudine et Jean d'Orthez.

Et que c'est bon ! Qu'est-ce qu'on mange bien en Alsace ! On en a encore l'eau à la bouche rien qu'en vous parlant de tout ça. C'est ainsi que la semaine est passée très vite, toujours dans la bonne humeur. Un grand merci à nos chauffeurs des 2 minibus de la CMCAS de Rodez et à nos guides, ils se reconnaîtront. En attendant de nouvelles aventures... !!!

B.G./P.T./M.O.



## Sortie Cyclo de la SLVie de Rodez du 5 au 9 juin

### En passant par les Cévennes avec nos beaux vélos !



Michel, Odile, Jean-Claude, Didier, Joël, Gérard, Roger, Claude (de gauche à droite)

En plus des sorties régulières sur les routes aveyronnaises, la section cyclo-tourisme de la CMCAS organise chaque mois de juin un séjour permettant de découvrir d'autres régions de France. Cette année, le choix s'est porté sur la petite ville de Saint-Jean-du-Gard, avec pour objectif de sillonner les Cévennes.

Huit cyclistes constituaient le groupe : six retraités, un actif et une conjointe d'agent, issus de la branche Commerce et d'Enedis. Bref, un échantillon presque représentatif de notre entre-

prise !

Sous la houlette de Michel Pons, en charge de la logistique hébergement et du tracé des circuits, la joyeuse équipe a pédalé pendant 4 jours, parcourant plus de 250 km entre cols et vallées, en traversant les villages emblématiques du sud Massif Central : Le Pompidou, Barre des Cévennes, Sainte Croix Vallée Française, Saint Etienne Vallée Française, Saint Germain de Calberte ... sans oublier une petite escapade vers Lassale et Anduze.

Certains membres de l'équipe ont re-

connu les ouvrages sur lesquels ils étaient intervenus professionnellement, et pour les autres ce n'était que ravissement devant les multiples et magnifiques paysages parcourus.

Région exceptionnelle certes, mais également quasi désertée ! Les villages ressemblent à des décors de cinéma, sans commerces, ni âme qui vive. Cette réalité a au moins pour avantage de pouvoir rouler en toute sécurité et tranquillité.

Malgré les différences de niveaux, chacun a eu à cœur de respecter le rythme des autres, et chaque journée se terminait au camp de base, autour d'un repas réconfortant !

Organisation et ambiance au top ! Il ne reste plus qu'à penser à l'édition 2024 !

D.L.



Joël et Claude, les 2 champions du jour

## SLVie de Saint Affrique

### Réalisation des « Bleuets » pour la Tombola de la Fête de la CMCAS



Un très joli lot pour la tombola

Pour toute réalisation en verre fusionné (Fusing en anglais), il faut utiliser des verres compatibles qui ont un même coefficient de dilatation car pendant la cuisson le verre s'étale et pendant le refroidissement le verre se rétracte. Si on ne respecte pas cela le verre casse. Pour créer ce tableau, j'ai pris une

plaque de verre transparent qui va servir de base. Avec des morceaux de verre colorés, ici j'ai choisi différents tons de bleu clair, bleu foncé, turquoise et vert, j'ai découpé à l'aide du coupe verre des morceaux en forme de pétales que j'ai positionné sur le verre transparent (en les collant avec une colle ordinaire pour éviter qu'ils ne glissent sur la surface lisse du verre) de façon à réaliser les fleurs. J'ai procédé de la même façon avec les verres verts pour réaliser les feuilles et les tiges. Pour le cœur, j'ai utilisé de petits morceaux de verres de couleur plus foncée. Pour donner du relief au tableau, j'ai superposé à certains endroits des pétales et des feuilles. Ensuite, j'ai "habillé" la base du tableau avec de la poudre de verre de couleur verte. Maintenant, passons à l'étape de la cuisson : j'ai préparé le four en protégeant l'étagère du four avec une feuille de papier céramique sur laquelle j'ai

sauverd un séparateur (poudre très fine) pour empêcher le verre de coller à l'étagère. Ensuite, on pose la plaque de verre dans le four et on cuit à une température qui monte par palier jusqu'à 760°C et on laisse refroidir également par palier. La cuisson du verre est une cuisson très minutieuse et j'utilise pour cela un programmeur électrique qui calcule la montée en température par palier et fait la même chose pour le refroidissement qui doit se faire très lentement. Il faut maintenant attendre que le four soit froid (à température ambiante) pour sortir l'objet en verre, ceci pour éviter un choc thermique et empêcher que le verre ne casse. L'ouverture du four et la sortie de l'objet en verre fusionné est toujours un moment de joie et de plaisir. Et voilà la réalisation de mon tableau "Les Bleuets".

Ginette GERMAIN  
Responsable Atelier  
"Verre Fusionné" et "Poterie"



## Section Rando de la SLVie de Rodez

# Séjour exceptionnel sur l'île de la Réunion du 6 au 22 juin



Accompagnés de Philippe, leur guide local

Du 6 au 22 juin 2023, un groupe de 10 randonneurs sont partis visiter l'île de la Réunion. Deux semaines à la CMCAS de Saint-Gilles-les-Bains, ce qui nous a donné le temps de sillonner l'île, des randonnées plus ou moins difficiles.

Pour se familiariser, nous débutons notre séjour par une randonnée moyenne avec un départ à proximité de Dos d'Ane, village entre montagne et océan pour nous diriger vers Cap Noir. Le sentier est panoramique et offre une belle vue sur le Cirque de Mafate, il y a des passages en corniche, des échelles.

Impossible de ne pas se rendre au Piton de la Fournaise haut de 2632m. Après avoir traversé la Plaine des Sables (classé par l'UNESCO) nous arrivons au Pas de Bellecombe : point de départ de la randonnée. Nous nous dirigeons vers les escaliers menant à l'enclos Fouqué; nous passons au milieu de formations rocheuses volcaniques impressionnantes, dans un environnement totalement dépaysant. Nous suivons les cailloux blancs, le

sentier est très bien balisé, heureusement car le brouillard et la pluie se lèvent et il serait extrêmement facile de se perdre. Environ 3h plus tard, nous nous trouvons au sommet mais pas de chance, pas de vue à cause du brouillard. Un petit casse-croûte puis retour par le même circuit. La remontée des escaliers (630 marches) est un peu fatigante mais nous avons pris notre temps !

Le Cirque de Mafate sur 2 jours : nous avons choisi de nous faire accompagner d'un guide local. La randonnée débute au Col des Bœufs avant de descendre dans le cirque : superbe vue! Ensuite, traversée de la Plaine des Tamarins! Nous quittons ce plateau avant de descendre en pente raide jusqu'à la traversée du haut de la Rivière des Galets. Arrivés à Marla, nous nous restaurons avec un pique-nique préparé avec soins par Philippe, notre guide. Nous repartons en traversant Marla direction La Nouvelle par la Passerelle Ethève. Après 2 heures sur un parcours très accidenté, nous voilà au gîte, bien situé, avec un beau jardin, au calme. Une immersion mafataise, rhum arrangé, repas créole et une ambiance conviviale. Réveil matinal au plus près de la nature. Un bon petit déjeuner et nous repartons. La montée se fait par une succession de marches, spécificité de la Réunion. Le long de la randonnée, nous avons de très beaux points de vue sur le Piton des Neiges, le Grand Benare avant d'arriver au parking du Col des bœufs situé à 1900 m d'altitude.

Une randonnée divertissante sur les falaises en bordure de la côte sud-est dénichée : le sentier des pêcheurs. Départ de Sainte Rose par un chemin de descente vers la côte. Une végétation différente de celle de l'intérieur de l'île : ananas, palmiers, bambous, vacoas, filaos, canne à sucre... un véritable plaisir des yeux tout au long de la balade. Au bord des falaises, nous contemplons les brises vagues d'en haut, joli spectacle. Nous avons eu le plaisir d'apercevoir à plusieurs reprises l'oiseau mythique de la Réunion : le paille-en-queue. Le



Cap Méchant

passage traverse du sable noir puis une coulée de lave. Pas de végétation, juste quelques fougères ancrées dans les fissures. Nous voilà à Notre Dame des Laves, elle doit sa notoriété à l'éruption de 1977 durant laquelle la lave épargna de justesse le modeste édifice. Nous sommes obligés de faire du stop pour récupérer les véhicules et nous allons jusqu'à l'Anse des Cascades : site idyllique, quelques cascades dévalent la paroi de blocs de basalte sombres, des barques de pêche, des palmiers géants aux pattes d'éléphant, des vacoas. Retour par la traversée de la forêt domaniale du Grand Brulé.



Cirque de Mafate

Direction Saint Louis qui nous mène à l'unique route bordée d'à-pics vertigineux et ponctuée de plus de 400 virages serrés et quelques tunnels pour arriver à Cilaos. Départ de la randonnée pour la Chapelle. Nous alternons entre montées et descentes dans un sentier escarpé à travers une forêt de filaos avant d'atteindre la ravine : le panorama est dingue ! Une fois arrivés à la rivière, nous n'avons pas d'autres choix que de traverser les pieds dans l'eau et d'escalader quelques grosses pierres. Le site est constitué par deux monolithes de 100 m de hauteur, au centre un canyon très étroit. La lumière du soleil laisse entrevoir la couleur blanche de la roche des parois, les reflets sont magnifiques. Après un pique-nique au bord de la rivière, nous entamons le chemin du retour par le même itinéraire (900 m de dénivelé positif).

Dans les hauts de Saint Paul, au bout de la route forestière des Cryptomérias,



Piton de la Fournaise





Cascade Langevin

nous progressons à travers le Bois de Sans Souci, ombragé, fougères, haute futaie d'arbres tropicaux et de tamarins. Passage au pied du Roi des Tamarins qui siège au cœur de la forêt avec 19 m et 400 ans à son actif. Nous continuons dans les sous-bois en direction de l'Îlet Alcide, ou hélas, le brouillard nous empêche d'avoir la vue. Retour aux véhicules par le sentier de Cambour.

Des cascades : à Sainte Suzanne cachées aux regards, au milieu des champs de canne, au bout d'un chemin, la Cascade Niagara, la Cascade de la Mariée dans la vallée de Salazie, la Cascade Langevin sur la commune de Saint Joseph.

Des points de vue grandioses : Fenêtre des Makes (Belvédère de Cilaos), Le Maïdo : Piton à 2200m, vue intégrale sur le Cirque de Mafate, départ d'une randonnée vers le Grand Benare

## La SLVie de la Lozère

### La traditionnelle soirée grillades du 30 juin



Jean souffle ses 100 ans

Le vendredi 30 juin a été une belle journée pour notre SLVie.

En effet, l'après-midi, avec Audrey et Michel, nous avons eu le plaisir de remettre un cadeau d'anniversaire, à notre camarade Jean Paulet pour ses **100** ans, chez lui dans un cadre chaleureux avec sa famille.

Il représente l'histoire de notre entreprise et de ses activités sociales et syndicales depuis le début (cf. Portrait p 5). Jean a connu la nationalisation après la deuxième guerre mondiale. Il faut voir comment ses yeux et son visage s'illuminent lorsqu'il en parle et évoque tous les bienfaits et les progrès sociaux

qui a été raccourcie à cause de la montée rapide des brumes.

Des curiosités naturelles : Souffleur de Saint Leu, des jets d'embruns provoqués par les assauts répétés de l'océan s'élevant à plusieurs mètres dans les airs, le Cap Méchant à Saint Philippe, vue imprenable sur la bordure côtière frappée par la houle.

Des activités inoubliables : Tour en hélicoptère pour découvrir les joyaux de l'île, Cilaos, Le Piton des Neiges, Cirque de Mafate, Salazie et ses falaises, le Trou de Fer, Forêt de Belouve et le Piton de la Fournaise et retour sur l'océan. Excursion magique en mer pendant 2h à la recherche des cétacés, nous profitons du paysage côtier et allons à la découverte des baleines et dauphins. Pour finir apéro avec rhum et jus de fruits.

Et encore : Visites Musée Stella Matutina (ancienne usine de canne à sucre), Distillerie Savanna à Saint André, Marché Saint Paul, Temples Tamouls, Jardin de l'Eden, Plage l'Hermilage, Saint-Gilles-les-Bains et son port.

Nous avons arpenté environ 100 kms à pied avec un dénivelé positif de 4153m et négatif de 3882m

A l'unanimité : un séjour ineffaçable !



Centre CCAS de la Réunion



Dégustation du punch réunionnais

dans une ambiance très sympathique et nous avons contribué à ce que le bar ne réduise pas ses heures d'ouverture, nous remercions le personnel de la CMCAS 974 pour son amabilité.

N.R.

qu'elle a amené dans la vie des agents à partir de ce moment-là.

Il est souhaitable de retenir la leçon, alors que notre statut est remis sans cesse en question.

De plus, toutes les générations d'agents qui ont participé à des activités à Gardés lui sont redevables. C'est Jean qui a fait le bar sur lequel ils s'accourent "fortement" lors des apéros.

Pour conclure, même si ce n'est pas dans les statuts de la CMCAS, j'espère que l'an prochain, nous retournerons chez Jean et Paulette, son épouse, pour fêter ses **100** ans à elle aussi. Nous leur souhaitons bonne santé à

tous les deux.

La journée s'est conclue par notre soirée d'été à Gardés autour de grillades, auxquelles Audrey et Michel, nous ont fait le plaisir d'assister. Nous étions fort nombreux (plus de cinquante). Je tiens à remercier la "petite bande" qui nous aide régulièrement pour que ces soirées soient réussies.

Par contre, il va falloir qu'il y ait un renouvellement de génération à ce niveau-là, sinon notre SLVie va s'étioler faute de personnes qui pratiquent le "PAR" car la grande majorité ne vient que pour pratiquer le "POUR".

B.J.



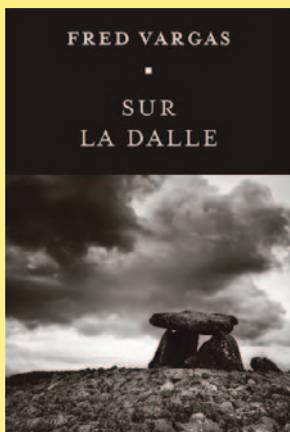
Jean entouré par Michel et Audrey



Paulette accompagnée de Sylvie et Bernard

## “ Sur la Dalle ”

Fred VARGAS



- Le dolmen dont tu m'as parlé, Johan, il est bien sur la route du petit pont ?
- À deux kilomètres après le petit pont, ne te trompe pas. Sur ta gauche, tu ne peux pas le manquer. Il est splendide, toutes ses pierres sont encore debout.
- Ça date de quand, un dolmen ?
- Environ quatre mille ans.
- Donc des pierres pénétrées par les siècles. C'est parfait pour moi.
- Mais parfait pour quoi ?
- Et cela servait à quoi, ces dolmens ?

demanda Adamsberg sans répondre.

- Ce sont des monuments funéraires. Des tombes, si tu préfères, faites de pierres dressées recouvertes par de grandes dalles. J'espère que cela ne te gêne pas.

- En rien. C'est là que je vais aller m'allonger, en hauteur sur la dalle, sous le soleil.

- Et qu'est-ce que tu vas foutre là-dessus ?

- Je ne sais pas, Johan.

## “ Le dictionnaire de ma vie ”

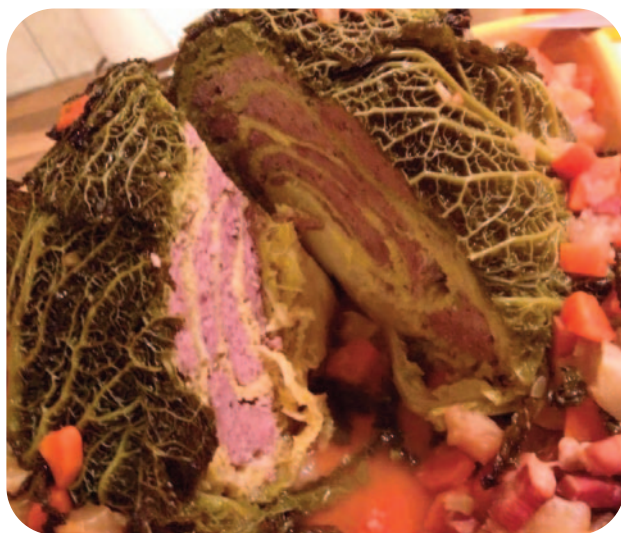
Dominique BESNEHARD

ANGOULÊME  
BRIALY  
CRITIQUES  
DEWAERE  
EVOLUTION  
FAITS  
GENRE  
HOULGATE  
INCLINATION  
JEANNE  
KARINA  
LISTE  
MARLENE  
NOTRE PETIT MONDE TEL QU'IL VA...



Dominique Besnehard, d'abord directeur de casting, a été l'agent artistique de nombreuses vedettes avec qui il s'est lié d'amitié, avant de se tourner vers la production. La série Dix pour cent, au succès mondial, s'inspire de son parcours. Dans ce dictionnaire, il revient sans langue de bois et avec humour sur sa carrière, ses secrets de tournage, ses passions et ses coups de gueule, ses amitiés comme ses inimitiés. Il brosse les portraits tout à la fois tendres, drôles et féroces des stars qu'il a accompagnés au cours de sa carrière, comme Jeanne Moreau, Marlène Dietrich, Jean-Claude Brialy, Nathalie Baye ou Béatrice Dalle...

## Chou farci



### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 chou vert de 800 g environ
- 350 g de chair à saucisses
- 100 g de beurre
- 2 oignons
- 2 cuillères à café de persil haché
- 1 poignée de mie de pain
- 1/2 verre de lait
- 1/2 l de bouillon fait avec une tablette (pot-au-feu)
- 2 carottes
- 1 bouquet garni
- sel, poivre

### Préparation :

1- Faites tremper la mie de pain dans le lait. Retirez les grosses feuilles extérieures du chou, lavez-le en le laissant entier, puis mettez-le à cuire 15 minutes dans de l'eau bouillante salée. Egouttez-le. Ecartez bien les feuilles et retirez le cœur.

2- Mélangez la chair à saucisse, la mie de pain bien essorée, le persil, le sel, le poivre. Hachez les oignons. Faites fondre 50 g de beurre dans une poêle et jetez-y les oignons hachés. Lorsqu'ils sont dorés, ajoutez la farce et faites revenir le tout pendant quelques minutes en remuant.

3- Glissez cette farce entre chaque feuille de chou. Tassez le reste de la farce au milieu du chou. Ficelez.

4- Faites fondre le reste de beurre dans une cocotte et mettez-y le chou. Arrosez avec le bouillon. Ajoutez les carottes épluchées et coupées en rondelles ainsi que le bouquet garni. Salez, poivrez. Couvrez et laissez cuire à feu très doux pendant 3 heures en arrosant souvent. Servez très chaud.

### 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

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

Rédacteurs invités : G. GERMAIN, E. VINCENT, N. REGIMBEAU, B. JOUBERT, D. LASCOUMES, B. GARRIGOU, P. TAURINES, N. MARTY-GAUBERT

Maquette : P. BOUSQUET

Dépôt légal : 30 Septembre 2023

Impression : ESAT - Boissor Imprimerie  
46140 LUZÉCH