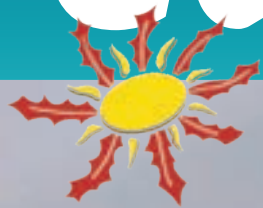


Cardabel'info



n° 82 . Déc 2023 . 1 €

DOSSIER :

FIRE : solidarité avec la Bretagne

SANTÉ :

L'Épine Calcanéenne

PORTRAIT :

Raphaël DUSSUTOUR



**Les Tempêtes nous rappellent
ce qu'est le Service Public...**

Journal trimestriel d'informations de la CMCAS de RODEZ

2, rue du Gaz - BP 3113 - 12031 RODEZ Cedex 9 - Tél. : 05 65 67 03 46 - cmcas-325.accueil@asmeg.org

À vos agendas

JANVIER 2024	
4	Galette des Rois SLVie de Villefranche
9	Galette des Rois SLVie de Millau
12 au 14	Week-End Neige Super Besse
16	Galette des Rois SLVie de Decazeville
26	Galette des Rois SLVie de Mende
30	Galette des Rois SLVie de Saint Affrique
FEVRIER	
18 au 24	Séjour Glisse Laguiole 7/12 ans

SOMMAIRE

Edito	3
Santé/prévention :	4
L'Épine Calcanéenne	
Portrait :	5
Raphaël DUSSUTOUR	
Dossier :	6 à 7
FIRE : solidarité avec la Bretagne	
Activités Sociales & Mutualistes	8 à 11
La Vie des SLVie	12 à 15
Livres et Recette	16



Bonne Année 2024



NAISSANCES

RODEZ : Lohann RAZAFIMAHEFA, Margot GARIBAL, Manel BISSIERES, Rose AMADOU, Albane BEGON
NORD AVEYRON : Aaron COLOMB



Infos diverses



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.

Permanences du 1^{er} Trimestre 2024



RODEZ

Mardi 16 Janvier

Mardi 6 Février

Mardi 12 Mars

Uniquement sur rendez-vous au

► 08 06 06 93 00 ◀

ou sur le site camieg.fr

En cas de difficultés, contactez la CMCAS

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

Séjours Jeunes Printemps 2024

Printemps : Séjours Nationaux et Proximité 4/17 ans

Ouverture inscriptions : Mardi 23 janvier

Clôture inscriptions : Mardi 13 Février

INFOS Spectacles

La CMCAS de Rodez participe sur le montant de vos billets d'entrée (OD et AD)

Participation CMCAS de 30% avec un maximum de 7 € * : sur les spectacles de show-biz, stars, théâtre de Boulevard, grands spectacles

Participation CMCAS de 50% avec un maximum de 10 € * : sur les spectacles d'Arts et Essai, musique classique, danse, opéra, ballet, théâtre classique, cirque

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

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 : M. ARGUEL, M. OLLIER, P. CAYLA, D. TRIAIRE, S. ESCROUZAILLES, A. DANGLES.

Rédacteurs Invités : B. BALDY, T. BONNEFOUS, F. ROUZIES, P. TAURINES, P. MATHEVON, M. CHAUTY, C. CARSAC.

Maquette : P. BOUSQUET

Dépôt légal : 31 Décembre 2023

Impression: ESAT- BOISSOR Imprimerie
 46140 LUZECH

Etat Civil

ILS NOUS ONT QUITTÉS

RODEZ : Huguette BASCOU, Raymonde FERNANDEZ

NORD AVEYRON : Jeanne BORIE

MILLAU : Germaine RENARD

S' AFFRIQUE : Marie-Thérèse HERVAS, Pierrette RODRIGUEZ
 Henri PEYTAVI

LOZERE : Olga BRES, Jean PAULET

Dans un contexte de tempêtes sociales et climatiques



Les pouvoirs publics ont décidé de baisser certains taux de remboursement du Régime Obligatoire. Pour les transports : une baisse de 65% à 55% depuis le 1^{er} août 2023, pour les soins dentaires : de 70% à 60% depuis le 15 octobre 2023. Compte tenu de ce désengagement du Régime Obligatoire, il appartient aux mutuelles de compenser le déremboursement afin d'éviter aux assurés de payer le complément et pour certains d'entre eux de renoncer aux soins. Conformément à l'arrêté du 30 mars 2007, relatif au régime spécial d'assurance maladie et maternité des Industries Electrique et Gazière, le taux de remboursement de la part complémentaire Camieg est passé pour les transports de 35 à 45% et de 30% à 40% pour le dentaire. A cela s'ajoute la revalorisation des tarifs des consultations à 1,50€ à partir du 1^{er} novembre 2023. Toutes ces modifications vont avoir une répercussion à moyen terme sur l'équilibre financier de notre complémentaire Camieg et une incidence sur les cotisations de la CSM-A ou la CSM-R.

Depuis le 1^{er} septembre 2023, les nouveaux embauchés ne cotisent plus à la CNIEG. La forte mobilisation dans les IEG a limité la casse, ils n'ont pas l'intégralité du statut en n'étant plus affilié à notre régime spécial de retraite, mais conservent le tarif agent, la Camieg, les droits familiaux, les Activités Sociales. Soyons attentifs et vigilants car l'appé-

tit du capital, à détruire notre modèle social, est loin d'être satisfait.

Le Gouvernement Borne a une nouvelle fois fait passer en force son projet de loi de finance de Sécurité Sociale (PLFSS) par le 49-3. L'article 9 de ce projet de loi traite des conséquences de la fermeture des régimes spéciaux. Le Gouvernement veut se désengager du financement des régimes spéciaux sur le régime général. Il propose dans cet article 9 d'intégrer financièrement les régimes spéciaux à la CNAV. En clair, la Caisse nationale d'assurance vieillesse (CNAV) financerait les déficits des régimes spéciaux. Même si notre régime des IEG n'est pas concerné pour l'instant, car en équilibre, la mécanique est très dangereuse : elle conduira à stigmatiser, année après année, les régimes spéciaux qui « coûteraient » au régime général, alors que c'est bien l'État qui ne prend pas ses responsabilités. Cela va rapidement conduire à une remise en cause des garanties sociales de nos régimes spéciaux.

En parallèle à la grogne sociale, la météo s'est aussi déchaînée en France. Les tempêtes Ciaran et Domingos ont balayé la Bretagne début novembre, beaucoup de nos collègues d'Enedis sont allés porter main forte dans le cadre de la FIRE (Force d'Intervention Rapide Electricité). Je vous invite à lire notre dossier qui y est consacré.

Dans ce contexte chaotique, un collègue d'Auch a perdu la vie le 4 novembre, il avait 46 ans et 3 enfants, un drame et une catastrophe humaine. Un bel hommage lui a été rendu avec, entre autres, la remise de la légion d'honneur à titre posthume.

Mais rappelez-vous, il y a quelques mois, les électriciens et gaziers luttaient contre la réforme des retraites pour conserver le statut des IEG et affirmer notre fierté d'être une entreprise au service du public, tout en œuvrant jour et nuit pour la continuité de fourniture d'électricité et de gaz, et qu'importe les conditions climatiques. Nous étions alors traités de nantis même de voyous ! Il y a actuellement plus de 400 actions en justice dans le pays contre les militants du service public des IEG. Ironie de l'histoire ? Hier, nous étions des voyous, aujourd'hui des héros ! Il y a de quoi être en colère !

Voilà maintenant 20 ans que le Cardabel'info existe, je tiens à remercier toutes celles et ceux qui, à un moment ou à un autre, ont apporté leurs plumes, leurs idées, leurs contributions pour que ce journal soit aussi riche et attrayant.

2023 s'achève et au nom du Conseil d'Administration, je vous souhaite, ainsi qu'à ceux qui vous sont chers, de très bonnes fêtes de fin d'année.

Le Président de la CMCAS
Michel ARGUEL

La douleur et la gêne due à l'épine calcanéenne est un motif fréquent de consultation médicale. Situé sur l'os qui constitue le talon du pied, cette douleur est liée à la mise sous tension de la voûte plantaire et l'empêche de s'affaisser.

L'épine calcanéenne



Définition :

Une épine calcanéenne est une excroissance osseuse qui se forme au niveau de l'os du talon, appelé calcaneum. L'épine apparaît sous cet os, dans la zone où s'insère l'aponévrose plantaire, la membrane fibreuse qui relie le talon à la base des orteils. Lorsque cette membrane est trop sollicitée par des microtraumatismes, il s'ensuit une inflammation désignée par « aponévrosite plantaire » ou « fasciite plantaire ». Cette inflammation peut conduire à la formation de cellules osseuses, qui en s'accumulant, forment une épine, dénommée épine calcanéenne, épine de Lenoir ou exostose calcanéenne.

Quels sont les symptômes d'une épine calcanéenne ?

Le principal symptôme est une douleur vive au talon, une sensation de déchirure ou de clou planté dans le talon, qui apparaît de façon soudaine, le matin au levé ou après être resté longtemps assis. L'épine en elle-même n'est pas toujours douloureuse, c'est l'inflammation de l'aponévrose qui provoque la douleur. Celle-ci peut irradier sous le pied ou vers l'arrière de la jambe.

Quelles sont les causes d'une épine calcanéenne ?

La pratique intensive d'un sport, tel que la course à pied ou toute autre

activité sollicitant l'articulation du pied, favorise l'apparition de l'épine calcanéenne. Certaines particularités anatomiques peuvent aussi être en cause :

« Les pieds creux, mais également dans certains cas les pieds plats, favorisent l'apparition de l'épine calcanéenne ». Le port de chaussures inadaptées peut également contribuer au phénomène :

« les chaussures trop plates, sans épaisseur de semelles, des talons et des semelles trop dures peuvent favoriser l'apparition de l'épine. L'été, le port de tongs, de claquettes ou de chaussures sans contrefort postérieur, voire la marche pieds nus, sont d'autres facteurs favorisants ». Enfin, le surpoids est un autre facteur de risque.

Quel médecin aller voir pour une épine calcanéenne ?

Il est important de consulter un pédicure-podologue pour identifier, puis traiter rapidement le défaut d'appui qui a mené à la formation de l'épine. « Au départ, souvent, il n'y a pas encore d'épine calcanéenne visible à la radio. C'est une inflammation de l'insertion de l'aponévrose plantaire au niveau du calcaneum. Le patient se plaint de ne pas pouvoir poser le talon en se levant. Il est important de consulter dès ce premier stade inflammatoire afin de ne pas enclencher une inflammation chronique qui pourrait durer plusieurs mois. »

Comment soigner une épine calcanéenne ?



Le traitement vise à réduire l'inflammation de l'aponévrose plantaire à l'origine de l'épine. Pour cela, il faut tout d'abord réduire les activités traumatisantes pour le talon.

« Le premier traitement est de refroidir régulièrement le talon (avec une poche de glace pendant 10 à 15 minutes), et surtout de porter des chaussures amortissantes (type baskets) afin d'isoler le talon des surfaces trop dures », conseille le spécialiste.

« Le port d'orthèses plantaires sur mesure, confectionnées par votre pédicure-podologue, associé à des séances de kinésithérapie apporte un soulagement assez rapide ».



Plus rarement, en cas d'échec thérapeutique, l'épine est retirée lors d'un acte chirurgical.



En cas d'embonpoint, il est par ailleurs conseillé de perdre du poids.

S.E.

La pêche, Raphaël a mordu à l'hameçon très jeune et la passion ne l'a jamais quittée.

Raphaël DUSSOUTOUR



Raphaël avec ses enfants, Anaé et Célian

Raphaël est le fils de Michel Dussutour, retraité des IEG à Rodez et ancien Trésorier de la CMCAS de Rodez, décédé en 2009. Il a aussi une sœur célèbre qui n'est autre qu'Audrey Dussutour, directrice de recherche au CNRS et reconnue mondialement pour ses travaux sur le blob.

Raphaël arrête l'école tôt pour préparer un bac pro dans les IEG. Après son obtention, il poursuit ses études en BTS à Toulouse et à la fin de celui-ci, il rejoint sa compagne Solène à Lille, celle qui deviendra son épouse et qui n'est autre que la fille de Gilbert Montolio, retraité des IEG à Decazeville. Puis, il réintègre la grande famille des IEG en passant ses premiers entretiens à Enedis en 2010, avant d'être recruté à Douai en 2011, en tant que chargé de projet. Il y restera jusqu'en 2015, année où il retrouvera l'Aveyron et Rodez. Il gère aujourd'hui le parc éolien et les centrales solaires des gros producteurs, les raccordements, entre autres, la solution technique et accompagne le client jusqu'à la mise sous tension. Il est aussi trésorier adjoint de la CMCAS.

La pêche et Raphaël, c'est une grande histoire d'amour. Du plus loin qu'il s'en souvienne, Raphaël a toujours accompagné son père à la pêche. Sa mission était alors de tenir le panier. Depuis qu'il sait marcher, il participe à la tradition familiale et fait l'ouverture de la pêche en compagnie de son frère. « *La pêche, c'est génétique depuis mon grand-père !* » c'est donc tout naturellement qu'il transmet sa passion au-

jourd'hui à ses 2 enfants, Anaé et Célian, notamment à sa fille de 3 ans ½ qui a déjà pêché ses premiers vairons, son petit frère de 5 mois étant encore un peu jeune pour tenir la ligne.

Des souvenirs, il en a plein la tête car la pêche a ponctué son enfance, ses rencontres avec des amoureux de la pêche et la nature comme lui. Il est compliqué de définir quelles sont les multiples raisons qui lui ont fait aimer la pêche : le partage avec les amis, la famille, la beauté de la nature et les casse-croûtes... Cette passion est une chance. En effet, la pêche le fait rêver de poissons plus grands, des destinations belles et poissonneuses, de bons moments renouvelés entre amis. Le Tarn, le Lot, l'Aveyron, le Créneau, la Selve, Castelnau, Sarrans et beaucoup d'autres font partie des lieux qu'il affectionne. Il fait hélas le constat que beaucoup de ruisseaux n'ont plus de truites ! La faute au réchauffement, à la pollution. Il faut une bonne gestion piscicole si l'on veut que la pêche continue. Les pêcheurs, des amoureux de la nature avant tout, permettent l'entretien des rivières et de préserver la qualité de l'eau. La fédération de pêche de l'Aveyron est plutôt une bonne fédération qui souhaite rendre la pêche accessible au plus grand nombre.

Cette passion dévorante, l'emmène parfois loin des sentiers de la raison. Il ne compte plus les kilomètres, les heures, les tenues mises à sécher, mais à chaque fois, la saveur de ces moments n'a pas de prix.

On n'est pas bien là ? La pêche c'est magique, il y en a pour tous les goûts : les contemplatifs, les compétiteurs, les minutieux, les rêveurs, les sportifs, libre à chacun de pratiquer les techniques dans les endroits qui correspondent le mieux à ses attentes.



Un brochet chanceux !



Belle truite, aura-t-elle eu autant de chance ?

Ses pratiques préférées sont la pêche au toc et aux leurres pour l'ouverture à la truite. Son frère l'initie à la pêche aux carnassiers. Ensemble, ils remettent en état un bateau. Brochets, sandres, perches... il pratique le no-kill et ne prélève le poisson que lorsque sa famille en a l'envie. Certes, capturer au bout de sa ligne une truite, un brochet, un sandre... de belle taille est le but du jeu, mais pêcher, c'est bien plus qu'attraper un poisson. On sent bien que pour Raphaël la finalité est presque plus le plaisir de faire un tout avec la nature, le décor que le résultat final de sa pêche presque relégué au second plan. Avec son frère et des amis, ils font chaque année des week-ends pêche et partent régulièrement en « vacances pêche » tous ensemble, comme l'an dernier en Espagne.

Ce grand amoureux de la nature est aussi accro à la cueillette des champignons : girolles, cèpes, babissous ... l'Aubrac, la Lozère, les Palanges ! C'est aussi un héritage familial qu'ils se transmettent de génération en génération et contrairement à la pêche, il s'agit d'un plaisir solitaire. Raphaël aime les endroits où il n'y a personne, mais pour ça, il faut connaître ! Quand il sait que les cèpes sortent, il pose congé pour la cueillette. Les années exceptionnelles, il éprouve autant de plaisir à les cueillir qu'à les manger.

Amoureux de la nature et sportif, Raphaël fait aussi des trails. Infatigable face à la nature, des moments de plénitude, le sentiment de liberté et des moments intemporels. Une odeur, une atmosphère, juste un mot entre amis, peuvent nous transporter dans le temps faisant à la fois resurgir des souvenirs et naître l'espoir.

A.D. & P.C.

Les tempêtes Ciaran et Domingos ont balayé la Bretagne début novembre, avec des pics de vent à plus de 200km/h, relevés à la pointe du phare Saint Mathieu, et laissant derrière elles un paysage de désolation qui n'est pas sans rappeler celui de 1999...

La FIRE d'Aveyron-Lozère solidaire avec les bretons sinistrés



Des arcs-en-ciel, 3 fois par jour

Créée à la suite de la tempête de 1999, la FIRE (Force d'Intervention Rapide Electricité) est un dispositif de crise qui permet d'amener des renforts massifs en tous points du territoire en cas d'évènements climatiques. Enedis peut ainsi mobiliser jusqu'à 2000 personnes en 24 heures. La FIRE est devenue un élément important de la résilience du réseau d'électricité.

Concernant la DR Nord Midi-Pyrénées, c'est à partir du 1^{er} novembre que 140

à 150 collègues de différents services étaient mobilisés :

- Les services d'exploitation de Mende, Marvejols, Floirac, Millau, Saint-Affrique, Rodez, Villefranche-de-Rouergue, Aubin, Espalion.
- Les TST de Rodez, Millau et Mende.
- Les services comme la CPA, les chargés de projet, l'hypervision.

Ils ont parcouru 1 000 kms (11h en voiture, 13h en fourgon, 17h en camions TST) en 4 cohortes, pour être basés à

Quimper et Brest :

- La 1^{ère} cohorte était composée de 47 personnes, basée à Quimper
- La 2^e cohorte de 57 personnes était basée à Brest

Les 2 premières cohortes sont intervenues les 8 premiers jours de la catastrophe, au rythme de 12h/jour de travail, avec une journée de repos bien méritée.

- La 3^e et 4^e cohortes de 20 personnes chacune étaient basées à Quimper

A leur arrivée, plus de 800 000 clients étaient dans le noir, dix jours plus tard, moins de 16 000 clients attendaient leur dépannage et après vingt jours d'intervention, il restait encore 2 à 3000 clients dans l'urgence.

Chaque cohorte fonctionne en autonomie sur une zone de 10 communes environ. En dix jours, par une météo plus favorable (pluie, soleil, arc-en-ciel, 3 fois par jour) environ 300 chantiers ont pu être dépannés par une seule cohorte.

Le retour des camions poids lourds s'est fait sur des porteurs, les agents quant à eux sont revenus en voiture de location ou par avion.

F.R.



Brief quotidien du matin



Phare Saint Mathieu

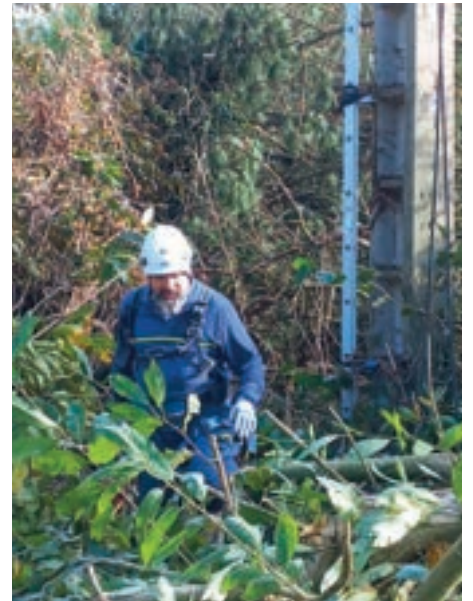




Malgré son 1,90 mètre



Nos hommes reprennent des forces



Travail jusqu'au crépuscule

Les bretons ont pu renouer avec soulagement avec les valeurs du Service Public et ont réservé un accueil bienveillant et reconnaissant vis-à-vis de nos collègues sur place : dons de victuailles, un abri, des remerciements chaleureux... Le groupe TST de Rodez s'est même vu offrir un porcelet de 40 kg qui est resté en Bretagne faute de pouvoir le transporter. Durant un dépannage, Jérôme et Lulu ont vu arriver un éleveur de 350 truies avec ses petits, il n'avait pas de courant depuis 4 ou 5 jours. Il s'est effondré en larmes sur l'épaule de Jérôme. Le retour du courant lui a redonné de la joie et de l'espoir pour ses bêtes. Lui, passant après elles selon ses dires. Il y a eu d'autres dépannage de fermes de 1 000 ou 1 500 cochons, de 150 vaches, sans courant et sans groupe électrogène.



Repas de fin de mission

Compte-rendu du Conseil d'Administration du 5 octobre 2023 (sous réserve de l'approbation au prochain CA)

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

ADMINISTRATION GÉNÉRALE :

• **Approbation des Procès Verbaux du CA du 29/06/2023 et du Bureau du 19/06/2023**

Approbation à l'unanimité des membres présents

• **Votes sur les propositions de la session du Comité de Coordination concernant la répartition de la dotation 2024**

1°) Principes directeurs 2024

2°) Principes de répartition

3°) Action sanitaire et sociale

Vote CONTRE à l'unanimité sur les 3 propositions

4°) Financement du fond de santé (FASS)

Vote POUR à la majorité, les délégations CFDT et CFE/CGC votant CONTRE

• **Mandatement du Président pour l'AG des Présidents des CMCAS des 11 et 12/10/2023**

Vote POUR à l'unanimité

• **Exercice 2023** : Suivi budgétaire

ACTIVITÉS DÉCENTRALISÉES :

• **Bilan du séjour Cirque et mini-motos** : du 20 au 26/08/23

38 enfants dont 19 de Rodez et 19 de Tulle-Aurillac.

Un problème de recrutement des animateurs BAFA est soulevé

• **Information sur les dates des A.G. 2023 des SLVie**

• **Cadeaux aux pensionnés de + de 80 ans** :

375 colis salés, 65 sucrés. Réunion du Réseau Solidaire fixée

le 09/11. Goûter pour la SLVie de Rodez prévu le 13/12.

• **Point sur les arbres de Noël des SLVie** :

Rodez le 15/12 à Sébazac, St Affrique/Millau le 09/12, Nord Aveyron le 19/12

ACTION SANITAIRE ET SOCIALE :

Approbation à l'unanimité des dossiers d'aides validés en Commission Santé Solidarité du 29/09/2023.

Présentation de OSCAR (Offre de Service Coordonnée pour l'Accompagnement de la Retraite) en remplacement des PAP pour les aides à domicile dès 2024.

QUESTIONS DE PERSONNEL :

Point sur le poste publié de Technicien Accueil Conseil

QUESTIONS DIVERSES :

• Prévion rénovation ou remplacement du mobil home à Pareloup, qui sera étudiée par les membres de la Commission Sport Loisirs Nature qui seront également chargés d'évaluer les travaux de réparation de l'ascenseur intérieur et du monte-charge extérieur.

• Point travaux du chalet Marcel PAUL (cuisine et contrôle sanitaire)

• Les réservations du patrimoine ne pourront se faire maximum 1 an en avance afin de faciliter la gestion des plannings.

Date prochain Bureau élargi : 04/12/2023

Date prochain CA : 14/12/2023

La SLVie du Nord Aveyron

La remise à niveau du code de la route



Le jeudi 7 septembre, 14 participants se sont retrouvés à la salle des fêtes de Montézic pour assister à la séance de « remise à niveau » du code de la route, animée par le moniteur de l'auto-école Lotaubrac d'Espalion.

Remise à niveau, l'expression n'est peut être pas la mieux appropriée, disons remise en mémoire d'éléments connus mais appris il y a longtemps lorsque chacun a passé son permis de conduire, et depuis, le temps a passé... alors, de nouveaux panneaux déjà rencontrés lors de nos déplacements, mais dont jusqu'à ce jour la signification nous était totalement

inconnue !. Revue aussi l'éternelle question « comment aborder correctement un giratoire ? ». Et c'est là que l'on comprend mieux pourquoi à certains moments ça bouchonne...

On termine la séance par une série test de 40 questions auxquelles un candidat à l'examen ne doit pas faire plus de cinq fautes pour être reçu. Après correction de l'épreuve, on peut tirer la conclusion qu'il est important de rester prudent et respectueux de la réglementation afin de conserver notre capital de points !!!

Fin de la réunion vers 17h, suivie d'une petite collation dans une ambiance très conviviale où les discussions se sont prolongées encore pendant un long moment, montrant ainsi le plaisir certain pour les agents en inactivité d'avoir ainsi l'occasion de se retrouver. A l'unanimité, la séance a été appréciée et jugée très utile.

Conclusion : « à reconduire » éventuellement dans le prochain budget.

M.C.

Camieg

Rappel pour Mémo



• **Attention ! Une fois que vous créez votre compte Ameli, vous ne recevez plus de courrier postal de la part de la Camieg.** Toutes vos demandes (réclamations, décomptes remboursement, déclaration médecin, demande carte vitale, carte européenne...) et toutes les réponses de la Camieg seront accessibles sur votre compte numérique. Si vous souhaitez continuer à recevoir tous ces documents par courrier postal, le plus simple, c'est de ne pas créer de compte numérique.

• L'application du tiers payant de la part complémentaire n'est pas obligatoire par le professionnel de santé. Il peut vous demander l'avance des frais et vous serez remboursés directement sur votre compte bancaire par la Camieg et la Solimut.

Challenge pétanque Roger & Patrick Andrieu

Les 30 ans du challenge du 22 au 24 septembre au Cap d'Agde



*P. Taurines, B. Boyer, D. Blanc
Nos valeureux participants*

Après la journée du samedi bien maîtrisée, l'équipe de la CMCAS (Didier Blanc, Bruno Boyer, Patrick Taurines) a été battue le dimanche matin en demi-finale par l'équipe de la CMCAS d'Agen.

La victoire du Challenge revenant à la CMCAS de Pau.

En 2024, une rencontre inter CMCAS sera organisée par la CMCAS de la Rochelle, du 20 au 22 septembre au Village de Vacances André Trigano des Mathes, en Charente-Maritime.

Le même jour sera organisé le Challenge Andrieu par la CMCAS de Pau pour l'équipe finissant deuxième aux qualifications qui seront organisées en Avril ou Mai à Pareloup.

Pensez à former vos équipes et à retenir ces dates !

T.P.



Certain tire, d'autre pointe

L'expression de la Proximité !

Les Assemblées Générales 2023 des SLVie



AG SLVie de Rodez le 14 novembre



AG SLVie de St Affrique le 5 décembre

Les Assemblées Générales de SLVie sont l'occasion pour tous de faire un bilan des activités de l'année avant de se tourner vers celle à venir. Ils nomment les délégués à l'Assemblée Générale de la CMCAS. C'est un moment de rencontres, d'échanges et de partage avec les bénéficiaires, actifs et inactifs, sur chaque site.

Cette année, c'est globalement, entre 20 et 50 personnes par site qui ont répondu à l'appel du Président de la CMCAS de Rodez, Michel Arguel. Un bilan a donc été dressé par sections d'activités, les membres du Bureau et les délégués reconduits ou renouvelés selon les sites. Ainsi, en Lozère, Adrien Martin, technicien Enedis à Marvejols remplace Bernard Joubert, qui a œuvré durant plusieurs décennies pour les Activités Sociales et Président de la SLVie depuis 17 ans, une figure incontournable, notamment sur la gestion du site de Gardès qui a été entretenu avec beaucoup d'attention.

Sur Decazeville, c'est Dorian Pradié, technicien Enedis à Aubin, qui reprend le flambeau de Julien Portal, muté à Villefranche-de-Rouergue.

Des remerciements reconnaissants ont été exprimés vis-à-vis des partants et un accueil bienveillant aux nouveaux arrivants.



*AG SLVie de Decazeville le 16 novembre
Au centre, Dorian Pradié, nouveau Président*



*AG SLVie de Lozère le 30 novembre
En médaillon, Adrien Martin, nouveau Président*

Certaines SLVie ont profité de l'occasion pour distribuer quelques colis à nos aînés de plus de 80 ans, cadeaux de fin d'année toujours très appréciés auprès de cette population.

Pour prolonger les discussions, la réunion s'est poursuivie autour du traditionnel verre de l'amitié.

P.B.

Nouvelles garanties IDCP au 1^{er} janvier 2024

Garantie Capital Entrée en Dépendance

Principe: ajouter une nouvelle garantie en relais des garanties décès toutes causes et accidentel au-delà des âges termes actuels. Cette garantie serait un capital dépendances fonction du niveau de cotisations atteint à l'arrivée à l'âge terme.

Entrée en Dépendance – « Toutes causes »

Au-delà de l'âge limite des garanties Décès, la cotisation de l'adhérent sera maintenue et le capital Dépendance sera donc fonction de cette cotisation.

Estimation du capital pour les adhérents de la garantie « Décès Toutes Causes »

→ Pour 1€ de cotisation mensuelle, le capital sera de 400 €.

Entrée en Dépendance – « Accidentel »

Au-delà de l'âge limite des garanties Décès, la cotisation de l'adhérent sera maintenue et le capital Dépendance sera donc fonction de cette cotisation.

Estimation du capital pour les adhérents de la garantie « Accidentelle »

→ Pour 1€ de cotisation mensuelle, le capital sera de 250 €.

Garantie Conseil Social

via le contrat assistance IDCP

GARANTIES	DESCRIPTION	FAITS GÉNÉRATEURS	PLAFONDS
Conseil social	Toutes informations relevant du périmètre des droits sociaux sur les thèmes de la vie quotidienne, du handicap, de la dépendance : aides à domicile (avantages / inconvénients des modes d'intervention), aides financières, informations démarches, orientation, aide à la décision...	Dès la souscription Hors urgence médicale	Dans la limite de 5 entretiens téléphoniques Par foyer sur 12 mois avec un travailleur social

POUR RAPPEL

Le contrat IDCP N : un contrat « sur mesure »

Le contrat IDCP vous couvre, vous et votre famille contre les risques décès, invalidité, accident et d'hospitalisation. Selon les garanties auxquelles vous avez adhéré :

- La garantie décès (toutes causes) indemnise le reste de la famille en cas de décès d'un de ses membres ;
- La garantie invalidité (toutes causes) permet de vous verser un capital si vous êtes en incapacité d'exercer votre activité ;
- La garantie accidentelle vous permet (ou permet à votre conjoint) de bénéficier d'un capital en cas de décès ou de préjudice corporel résultant d'un accident.
- La garantie hospitalisation vous verse une indemnité forfaitaire en cas d'hospitalisation de + 48h suite à un accident.

Avantages:

- Couvre la famille (conjoint et enfant) contrairement au contrat de branche qui couvre uniquement l'ouvrant droit
- Garantie le risque d'infirmité dès 0,5% d'infirmité alors que le contrat de branche couvre qu'à partir de 80% d'invalidité
- Garantie hospitalisation gratuite pour l'ouvrant droit, à 0,37€ par mois pour les ayants droits
- Garantie assistance gratuite pour toutes les personnes assurées sur le contrat
- Réduction de 15% des cotisations jusqu'à l'âge de 40 ans

Le contrat d'assistance :

Avantages:

- En cas d'hospitalisation de plus de 48h ou une immobilisation de plus de 5 jours imprévue, l'assuré peut bénéficier d'une aide à domicile de 40 heures sur 60 jours
- Rapatriement du corps en cas de décès à plus de 50kms du domicile
- Prise en charge d'un transport non médicalisé pour se rendre à un rdv médical dans un rayon de 50kms en cas d'immobilisation de plus de 5 jours suite à un accident.
- Garde d'enfant pendant 20h maximum le temps de l'immobilisation
- Conduite de l'enfant à l'école aller retour 5 jours par semaine pendant 3 semaines
- La garde d'un ascendant pendant 20h sur une période de 20 jours.

IMA intervient 24h/24 à la suite d'appels émanant des bénéficiaires au numéro suivant :

05 49 76 97 69

IMA apporte une aide immédiate et effective afin de participer au retour à la normale de la vie familiale.

Evolution tarifaire de la CSMR au 1^{er} janvier 2024



Face aux augmentations annuelles, aux déremboursements de l'Etat en 2024, à l'accroissement des consommations et des coûts de soins médicaux, ainsi qu'à l'inflation, l'équilibre du contrat CSMR est menacé.

Après le mirage du 100% ou 0 reste à charge, impactant déjà les complémentaires à 3 milliards d'euros annuels, le Gouvernement a imposé, sans concertation, une diminution des remboursements de soins dentaires dès cet automne. Au total, la loi de financement de la Sécurité sociale et les accords tarifaires des médecins, kinés, ambulanciers, etc. déportent 1,3 milliards vers les complémentaires santé.

La Commission Assurance de la CCAS se refuse à augmenter le reste à charge des soins des électriciens et des gaziers ainsi que celui de leurs familles, la renonciation aux soins nécessaires ayant

pour conséquence directe l'aggravation de leur santé.

Elle a décidé de maintenir la solidarité entre bénéficiaires, envers les plus précaires par la participation d'aide à l'adhésion des Activités Sociales aux souscripteurs du contrat collectif CSMR. Prenant en compte les enjeux de santé et les impacts économiques des coûts, il a été acté à compter du 1^{er} janvier 2024 :

1. Une hausse de 16% de la cotisation du tarif de référence du contrat CSMR :

- **Pour une cotisation isolée** : augmentation de 4,99€ à 6,62€ en fonction du coefficient social.

- **Pour une cotisation famille** : augmentation de 8,84€ à 12,34€ en fonction du coefficient social.

2. L'arrêt de la dispense de cotisation pour les personnes en situation de handicap (80%). Cette gratuité est remplacée par une cotisation solidaire par coefficient social identique à celle en vigueur pour tout souscripteur CSMR.

3. L'ajustement de l'aide à l'adhésion la première année au niveau du contrat loi EVIN et non plus une réduction appliquée de -25%.

4. Enfin, afin que les bénéficiaires puissent avoir une lisibilité plus claire des garanties du contrat, notamment au regard du déremboursement de l'Etat en 2024, la Commission Assurances a proposé de les transposer en euros, et non plus en pourcentage du Plafond Mensuel de la Sécurité Sociale (PMSS).

Notre Régime complémentaire (CAMIEG + CSM-R) apporte une couverture de très haut niveau et sans équivalence.

La cotisation « part complémentaire moyenne » en septembre 2023 d'une personne protégée IEG de 70 ans (part RC CAMIEG + CSMR) est de 93,77€ contre 180€ en moyenne en externe avec une couverture inférieure. De surcroît, les conditions d'accès y sont généralement moins favorables et évoluent avec l'âge du souscripteur, ce qui n'est pas le cas de la CSMR. Le contrat collectif CSMR apporte à tous une offre de très haut niveau, contrat solidaire avec des cotisations en fonction du coefficient social.

La CMCAS de RODEZ est à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.

La SLVie de Rodez et de Saint Affrique

Goûter et distribution de cadeaux à nos aînés de plus de 80 ans



Michel Arguel s'adresse aux participants



Nos aînés ruthénois heureux de se retrouver



Sac gourmand et panier garni 2024

Malgré la pluie et la fraîcheur de l'hiver, nos aînés de plus de 80 ans sont venus nombreux, le mercredi 13 décembre, à la maison des associations à Rodez, et jeudi 14 décembre à la SLVie de Saint Affrique pour le traditionnel goûter qui leur est dédié chaque fin d'année.

Une après-midi de rencontre organisée par les bénévoles du Réseau Solidaire de chaque SLVie, avec cette année quelques nouveaux et jeunes retraités, notamment à Rodez.

A Rodez justement, nos aînés ont été accueillis par Michel Arguel, le Président de la CMCAS, accompagné d'Audrey Valls, Assistante de l'Action Sanitaire et Sociale. A Saint Affrique, Martine Ollier, Présidente de la SLVie, entourée de ses fidèles bénévoles ont souhaité la bienvenue aux participants. Les échanges et les discussions se sont poursuivis autour d'un verre et de quelques douceurs. Les participants sont tous repartis avec un petit cadeau gourmand de Noël offert par la CMCAS.

P.B.



A Saint Affrique heureuses retrouvailles aussi



Moment d'écoute et de partage bienveillant



Martine Ollier accueille les bénéficiaires

Voyage à l'étranger du 6 au 13 octobre 2023

Les perles de l'Andalousie



Dans le jardin du Palais de l'Alhambra

Nouvellement arrivé dans l'Aveyron, je me suis inscrit avec mon épouse à ce voyage avec l'envie de découvrir l'Andalousie bien sûr, mais aussi de faire connaissance avec des collègues de la CMCAS de Rodez. Je rapporte ici ce qui, au cours de cette semaine si riche en découvertes et en émotions, m'a le plus marqué en termes de sites visités, de paysages et d'activités typiques de l'Andalousie, et aussi ce que j'ai le plus apprécié en termes d'ambiance.

À Séville, de la visite du chef-d'œuvre de l'art gothique qu'est la Giralda, j'ai retenu l'ascension qui se mérite, car il faut gravir les 35 étages, mais avec pour récompense une magnifique vue de la ville. Nos doyens, Renée et Paul n'ont pas hésité à relever le défi et les voir à cet âge s'émerveiller du spectacle nous a donné de l'espoir pour les voyages à venir. En parcourant la ville, nous comprenons pourquoi, depuis l'Exposition universelle de 1992 dont on a pu entrevoir plusieurs pavillons, elle est devenue la vitrine de l'Andalousie. Une courte croisière sur le fleuve Guadalquivir nous permet de voir sous un autre angle ces pavillons et de contempler de près les principaux ponts enjambant le fleuve. Après la visite du Parc Marie-Louise, nous passons devant les Arènes les plus célèbres d'Espagne et arrivons sur un site essentiel : la Place d'Espagne. On ne se lasse pas de parcourir les céramiques représentant la carte des 48 Provinces d'Espagne avec leur blason et la représentation d'une scène de leur histoire.

À Cordoue, la visite guidée de la Mos-

quée Cathédrale, monument incontournable qui témoigne de l'alliance entre art et foi, a été un moment fort qui nous a permis de voir les traces d'un passé marqué par la confrontation entre l'Orient musulman et l'Occident chrétien.

Une déambulation commentée dans le quartier juif a complété notre approche de l'Espagne médiévale sans pour autant nous permettre d'avoir réponse à toutes les questions soulevées par l'histoire des conflits de cette époque, et il n'en manque pas.

Grenade, ville musulmane durant huit siècles, a connu son apogée avec la



De l'intérieur du Palais

face de l'Alhambra. Nous faisons halte pour une photo de groupe devant la Cathédrale avant de faire quelques emplettes dans le quartier de l'Alcaicera et l'ancien souk.

À Almuñécar, où nous dormons quatre nuits dans un magnifique hôtel, après avoir vu ce qu'il reste de l'Aqueduc Romain, nous nous promenons dans des

ruelles si étroites qu'il faut marcher en file indienne. Heureusement, dans notre groupe, discipline et bienveillance vont de pair et c'est donc dans la bonne humeur que nous arrivons au Musée Archéologique pour une courte visite sous ses voûtes romaines. L'ascension jusqu'au Château San Miguel nous permet d'avoir une belle vue sur



Photo de groupe à Grenade

les plages de sable gris et de galets de la capitale de la Côte Tropicale. À Torrox, des panneaux font l'éloge du climat, le meilleur d'Europe ! Nous y sommes accueillis par une habitante qui nous explique que le nom de la ville vient de l'arabe "turrux" qui signifie tour. Nazareth, notre guide pour la semaine, traduit avec son inimitable accent qui lui fait dire « tur » au lieu de

les plages de sable gris et de galets de la capitale de la Côte Tropicale.

À Torrox, des panneaux font l'éloge du climat, le meilleur d'Europe ! Nous y sommes accueillis par une habitante qui nous explique que le nom de la ville vient de l'arabe "turrux" qui signifie tour. Nazareth, notre guide pour la semaine, traduit avec son inimitable accent qui lui fait dire « tur » au lieu de



Grenade avec au-loin le Palais de l'Alhambra



Visite des fruitiers dans la Vallée Tropicale



Dégustation de fruits tropicaux à Amunecar

tour ou « jur » au lieu de jour et nous la charriions gentiment. L'attention qu'elle a accordée à notre confort, son souci de répondre à nos questions, la richesse des informations qu'elle nous a données, sa gentillesse, son sourire, bref son humanité fait que, non seulement on lui pardonne cet « handicap » mais, comme il fait tout son charme, on lui conseille de le conserver. Nous allons de là déjeuner chez Maria avec, au programme, le fameux « festin campagnard ». Au sortir de ce grand moment nous repartons vers la côte pour rejoindre Nerja et le Balcon de l'Europe où photos et selfies s'imposent.

À Malaga, nous gagnons le port où yachts, voiliers et bateaux de plaisance côtoient d'énormes paquebots de croisière. Depuis un belvédère au sommet d'une colline, le Mirador de Gibralfaro, nous avons un très beau point de vue sur la mer, la ville et ses monuments dont les incontournables Arènes qui vues d'en haut sont immédiatement repérées. Revenus en ville pour une promenade, nous nous arrêtons devant la Maison natale de Picasso et sa Statue à côté de laquelle il est d'usage de s'asseoir pour une photo. Nous passons ensuite devant la Cathédrale de l'Incarnation, monument majeur de la Renaissance en Andalousie.

Comme nous voyons chaque jour, depuis notre car, défiler des oliviers à perte de vue, la visite d'une entreprise familiale d'huile d'olive s'impose. Nous y apprenons beaucoup de choses sur la fabrication de l'huile et les différentes qualités de celle-ci que nous dégustons pour les comparer.

Dans la Vallée Tropicale où il y a surtout des arbres fruitiers, nous sommes accueillis chaleureusement dans une exploitation familiale de fruits tropicaux. À la fin de cette visite, nous sommes conviés à une dégustation qui va s'avérer être un vrai régal. La gentillesse de l'accueil dont ont fait preuve nos hôtes alors qu'il n'y avait aucune

contrepartie commerciale - il n'y avait rien à acheter - m'a touché.

Pendant notre séjour, nous avons pu goûter à la cuisine andalouse, aux vins espagnols et en apprécier les charmes. Nous avons apprécié aussi les vertus de la sangria pour « faire parler ». Impossible d'oublier ce que nous avons vécu chez Maria. Certes, l'étroitesse des routes et leur pente, ont mis à l'épreuve notre chauffeur mais la récompense était au bout, une belle vue sur la côte mais aussi un accueil chaleureux avec un excellent Malaga qui n'a fait qu'aiguiser notre envie de déguster les plats préparés devant nous.



Il est des nôtres !!!

Gérard a mis un tablier et rejoint Maria en cuisine pour préparer la semoule. Dans la pièce où nous étions installés, un garage aménagé pour ce type de réception, l'ambiance s'est échauffée rapidement. Au fur et à mesure que les plats se succédaient, nous ne pouvions que reconnaître la qualité de ce qui nous était offert. Je me souviendrai longtemps des tranches d'aubergine frites trempées dans le miel local, un délice ; beaucoup ont demandé la recette et ont acheté les pots de miel né-

cessaires.

Je suis incapable de me souvenir de tout ce que nous avons eu dans l'assiette, par contre je ne peux oublier la fin du repas et la sangria, non plus cette fois pour faire parler mais pour faire chanter au rythme de l'air bien connu « il est des nôtres... ». Comme plusieurs participant(e)s je me suis prêté avec plaisir à cet exercice.

Autre moment de notre séjour où nous avons été immédiatement pris par l'ambiance : le spectacle de Flamenco. Pouvoir vivre cela n'était pas prévu mais ce supplément nous a ravi et la musique a résonné longtemps dans nos têtes.

Au terme de ce voyage, en plus d'être enthousiaste, voire emballé, au vu du patrimoine architectural, historique et culturel que nos guides nous ont permis d'apprécier, beaucoup d'autres adjectifs me sont venus à l'esprit pour qualifier mes impressions. Mais pour rendre compte de la très bonne ambiance qui a régné au sein de notre groupe, il me faut employer quelques mots-clés comme : attention, écoute, respect, tolérance, ouverture d'esprit, bienveillance..., j'en oublie sûrement. Au final, je suis comme beaucoup d'autres, je pense, enchanté par ce voyage et ne peux donc que remercier, au nom du « groupe des 46 », Nazareth ainsi que toutes celles et ceux, organisateurs, guides des sites et chauffeurs qui ont permis qu'il se déroule dans les meilleures conditions.

P.M.



Des oliveraies à perte de vue

Voyage en France du 4 au 8 décembre

La magie de Noël à Kayzersberg



Le groupe bien emmitoufflé

C'est dans la fraîcheur et l'humidité de l'aube aveyronnaise que nos 50 participants ont pris le bus le 4 décembre, de bonne heure donc mais de très bonne humeur, direction l'une des capitales de Noël de la région du Grand Est, Kayzersberg. Après avoir roulé toute la journée, nous avons hâte d'arriver, mais le verglas a bien failli nous jouer un sale tour avant d'atteindre l'institution. Heureusement que l'accueil chaleureux et le bon repas qui ont suivi nous auront fait oublier cette mésaventure, au final devenant une anecdote

croustillante à raconter au retour.

Dès le lendemain, nous avons entamé notre riche programme de la semaine autour de la thématique de Noël en visitant les marchés de Noël de Riquewihr et de Colmar, le palais du pain d'épices à Gertwiller et Strasbourg bondé de monde, Mulhouse et ses caves à vin et son marché de Noël et pour finir Kayzersberg avant le retour au bercail.

J'aurais aimé faire un compte-rendu dithyrambique sur notre séjour en Alsace, mais il m'a semblé que quelques photos seraient plus à même de retracer ce petit bout de France, paré de ses plus beaux atours, lors des fêtes de fin d'année. Je dois cependant reconnaître que notre séjour n'aurait pas eu la même saveur si notre guide Georges (un ancien de notre entreprise) ne nous avait pas fait partager sa passion pour sa région, ses habitants et surtout leur histoire. Bref, vous l'aurez compris, pour profiter pleinement de la magie de ce paradis, ne comptez pas sur moi. Allez plutôt à Kayzersberg et mettez tous vos sens en éveil, ouvrez grand vos yeux, aigüisez votre odorat ainsi que vos papilles et laissez-vous guider. Je vous souhaite à tous de passer de bonnes fêtes avec pourquoi pas un peu de magie Alsacienne.

T.B.



Le Père Noël peaufine son départ



Le soir, les villages s'illuminent



Des décorations à foison

La SLVie de Saint Affrique

La Section Rando a réussi sa grillée de châtaignes



Yves et Michel s'attellent à la grillée

L'automne annonce l'arrivée des traditionnelles grillées de châtaignes. La châtaigne est le fruit le plus emblématique de l'automne, cachée sous les feuilles mortes et à l'intérieur de leurs redoutables bogues. Jeudi 26 octobre, une quinzaine de marcheurs n'ayant pu faire leur randonnée hebdomadaire, pour cause de mauvais temps, n'ont pas résisté au plaisir d'en déguster. Entre deux averses, quelques « éternels volontaires » les ont particulièrement bien grillées. Auparavant, ils avaient consacré une après-midi au massage, lors d'une randonnée la semaine d'avant, dans les châtaigneraies des alentours (au Truel). La dégustation s'est faite à la SLVie de Saint Affrique, bien à l'abri des intempéries. Elle était accompagnée de cidre, vin blanc, jus de fruits et gâteaux confectionnés par



Toujours un agréable moment de partage

les pâtissières randonneuses. De quoi régaler tout le monde, laissant un bon goût de revenez-y. Ce fut, aux dires des participants, un pur régal pour les papilles et un agréable après-midi convivial et d'amitié intergénérationnelle, puisqu'avec les vacances de la Toussaint certains étaient accompagnés de leurs petits-enfants.

M.O.

La SLVie de Villefranche-de-Rouergue

La SLVie a fait sa rentrée le 14 septembre



Aux fléchettes...

...ou au macramé

La SLVie a organisé le 14 septembre une activité sportive, chemin du Radel, avec les actifs et les inactifs. Au pro-

gramme : fléchettes, billard et pétanque sous un très beau soleil ! Une bonne ambiance a accompagné ces trois activités, une après-midi réussie qui s'est achevée avec une remise des coupes aux vainqueurs et des boissons fraîches.

Avec la rentrée, nous avons repris nos mardis récréatifs dès le 19 octobre avec les jeux de cartes, de société, le billard, et cette année en plus un atelier d'initiation au Macramé, avec sa création de photophore anti-moustiques pour l'extérieur, toujours avec une bonne fouace et des boissons pour le petit creux et la convivialité.

Vous trouverez ci-après le calendrier des mardis de rencontre :



La fine équipe de pétanque

- 2024 : 16 janvier, 20 février, 19 mars, 16 avril, 21 mai, 18 juin.

B.B.

Voyage dans la Drôme Provençale du 5 au 8 octobre



Sous la chaleur provençale

Cette année, pour notre séjour de quatre jours, le choix s'est porté sur la Drôme provençale, du 5 au 8 octobre. Nous avons pris l'autoroute, direction

Orange, avec un premier arrêt au bout de deux heures, sur l'aire du Larzac pour petit-déjeuner. A midi, pause déjeuner dans une ferme auberge, avec ses produits maison, puis direction Buis-les-Baronnies l'après-midi pour la visite d'un domaine viticole et d'une oliveraie avec les producteurs, suivie d'une dégustation des deux produits. Puis, direction Montbrun-les-Bains pour réceptionner nos

hébergements avant le repas. Le lendemain, visite du Mont Ventoux, suivie des mines d'ocre de Bruoux et le conservatoire des pigments, restauration méridienne préparée par le restaurateur de Montbrun. Le matin du troisième jour, la visite s'est poursuivie chez une productrice de lavande, et l'après-midi le village de Banon avec la découverte et dégustation de sa chocolaterie et confiserie. Pour le retour, nous avons choisi le trajet des routes bucoliques avec la restauration à Florac, avant le retour vers Villefranche-de-Rouergue.

B.B.

La SLVie « s'envoie en l'air » le 22 octobre

Une fois de plus, on se retrouve pour la journée parapente. Le rendez-vous est donné sur le site de Monblon dans le Lot, juste en-dessus du petit village

de Montbrun. Sur place, David notre bi-placeur regarde les feuilles des arbres, ça ne sent pas bon... après analyse, le vent est de travers et on ne pourra donc pas décoller de ce site. On en profite pour faire la pause casse-croûte, puis direction La Plogne juste en-dessus de Cajarc (toujours dans le Lot, quel beau département !) pour se mettre le vent de face. Et là plus rien, pas un brin d'air, il a fallu attendre 16h pour les premiers vols, on pourra en

faire cinq sur les huit, dommage ! Par contre, on a pu voir le sourire de ceux qui ont participé au retour de leurs vols. En conclusion, nous avons passé une agréable journée ensemble, malgré la météo et bien sûr, rendez-vous l'année prochaine.

C.C.



Sophie avide de sensations fortes



Samuel semble moins rassuré

“ Un film disparaît ”

Hippolyte Girardot



« Je n'arrive pas à croire à ce qui vient de m'arriver. Coincé sur la banquette arrière entre Mohamed et Ali qui tentent de me reconforter, Randal à la manœuvre de cette R30 aux amortisseurs foutus, nous traversons telle une boule de billard trempée dans l'huile ces avenues aux noms de héros communistes. J'ai envie de pleurer

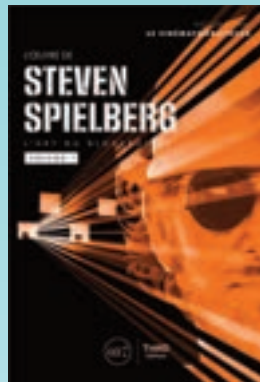
mais une boule de chagrin dure comme un kyste m'en empêche. Je veux retrouver ce rêve presque achevé, je veux m'asseoir à nouveau dans le noir pour lui donner forme et vie, je veux retrouver mon film. »

Hippolyte Girardot est comédien, scénariste et chroniqueur à la radio. De 1977 à 1982, il animait un atelier de films en Super 8 dans un centre culturel de la banlieue parisienne. En se plongeant dans le labyrinthe de sa jeunesse à la recherche d'un film perdu, il s'interroge sur ses illusions et celles de cette époque.

**“ L'œuvre de Steven Spielberg
L'art du blockbuster, Vol 1 ”**

Victor Norek

Capable de donner vie aux blockbusters les plus complexes comme à des films plus intimistes, Steven Spielberg compte depuis plus de cinquante ans parmi les cinéastes majeurs du septième art. Derrière sa filmographie d'une grande diversité se cache une œuvre cohérente, à la richesse parfois insoupçonnée.



L'Oeuvre de Steven Spielberg. L'art du blockbuster vous invite, que vous soyez néophytes ou cinéphiles aguerris, à porter un nouveau regard sur ses longs-métrages. De manière claire et didactique, en se concentrant essentiellement sur la mise en scène, Victor Norek, alias Le CinématoGrapheur et frère du non moins célèbre auteur de polars Olivier Norek, décortique film par film la réalisation de Spielberg, les symboles et les métaphores qu'il exprime visuellement par le langage du cinéma.

Par le prisme d'axes thématiques transversaux, ce premier volume analyse dix-sept longs-métrages du cinéaste, parmi lesquels : Minority Report, la trilogie Indiana Jones, Rencontres du troisième type, The Fabelmans ou encore La Guerre des mondes.

Fascinant !

Le Flan Pâtissier



Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 Pâte (brisée ou feuilletée)
- 1 litre de lait demi-écrémé
- 3 œufs
- 160 g de sucre
- 100 g de maïzena
- 2 sachets de sucre vanillé
- 3 cuillères à café de vanille liquide ou 1 gousse

Préparation :

1. Foncer le moule préalablement beurré et fariné avec la pâte, piquer le fond et les bords avec les dents d'une fourchette. Réfrigérer le temps de préparer la garniture.
2. Préchauffer le four à 180°C.
3. Au fouet, battre énergiquement les œufs avec la maïzena, la vanille et 125 ml de lait dans un saladier.
4. Verser le lait restant dans une casserole, avec le sucre vanillé, le sucre, la vanille liquide (ou la gousse de vanille fendue en deux dans le sens de la longueur et grattée). Porter à ébullition.
5. Verser le lait sucré vanillé bouillant sur la préparation aux œufs tout en battant énergiquement au fouet. Reverser le tout dans la casserole, remettre sur feu très doux sans cesser de remuer à la spatule en bois. Laisser frémir quelques secondes, pas plus, il faut que la préparation soit légèrement épaissie.
6. Verser la préparation sur la pâte (en retirant la gousse de vanille si vous en avez mise une) et enfourner pour 40 min. à 180°C. Couvrir d'aluminium si nécessaire les 5 dernières minutes.
7. Laisser complètement refroidir avant de démouler, découper puis déguster. Conserver au réfrigérateur.

**L'équipe du Cardabel'info
vous souhaite
de très Belles Fêtes !**

