

# Cardabel'info



n° 83 . Mars 2024 . 1 €

## Cardabel'info : 21 Printemps de Lien Social !



### DOSSIER :

Les Comités Sociaux & Economiques

### SANTÉ :

L'hypnose thérapeutique

### PORTRAIT :

Jacky FERNANDEZ

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 - cmcas-325.accueil@asmeg.org

À vos agendas

MAI	
30	<b>Fête des Femmes</b> SLVie Millau & Saint Affrique <i>Montpellier et Palavas-les-Flots</i>
JUIN	
du 31 mai au 7 juin	<b>Voyage à l'Étranger</b> Organisé par la CMCAS <i>Découverte du Sud Marocain</i>
13 à 14h30	<b>Assemblée Générale de la CMCAS</b> Maison des Associations Avenue Tarayre RODEZ <b>Ouverte à tous les OD</b>
30	<b>Fête de la CMCAS</b> Base de Pareloup Inscription dans le prochain Cardabel'info
AOÛT	
18 au 24	<b>Séjour Cirque</b> 7/12 ans Chalet Marcel PAUL

SOMMAIRE

Edito	3
Santé-prévention	
L'hypnose thérapeutique	4
Portrait	
Jacky FERNANDEZ	5
Dossier	
Les CSE	6-7
Activités Sociales et Mutualistes	8-11
La Vie des SLVie	12-15
Livres et Recette	16

NAISSANCES dans vos SLVie



**RODEZ** : Imran AYDOGAN, Agathe MONGINO, Aloys RACANIERE  
**NORD AVEYRON** : Julien RAYNAL

Etat Civil

Permanences du 2<sup>e</sup> Trimestre 2024



RODEZ

Mardi 14 Mai  
Mardi 11 Juin

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

souscrire



VIGILANCE !

Des démarchages téléphoniques abusifs nous ont été signalés de la part d'ASSUREMA pour transférer les contrats SOLIMUT par simple accord verbal du titulaire du contrat.

**Nous vous invitons à faire preuve d'une grande vigilance et de refuser les démarches proposées.**

Sachez qu'en cas de résiliation de votre contrat, un conseiller SOLIMUT vous recontactera afin de s'assurer de votre volonté de résilier le cas échéant.

**De façon générale, refusez tout engagement immédiat, dans ce type de démarchage, avant d'avoir pu vérifier l'authenticité de l'information.**

Séjour Campeurs libres 2024

Arrêt de la centrale d'appels !

Compte-tenu des résultats obtenus sur les deux dernières années, depuis la mise en ligne des réservations campeurs, la Commission Vacances Adultes a proposé l'arrêt de la centrale des appels.

A compter de l'été 2024, vous pourrez effectuer vos réservations en appelant **votre CMCAS de proximité**, en ligne via [CCAS.fr](http://CCAS.fr) ou directement auprès des villages vacances (dès leur ouverture).



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

**Rédacteurs invités** : N. FOURNIER, E. VINCENT, C. CHAPELLE, J. BONNET, C. CARSAC, JM VIAROUGE, le bureau de la SLVie de Villefranche, A. MARTIN

**Maquette** : P. BOUSQUET

**Dépôt légal** : 31 Mars 2024

Impression : ESAT - Boissor Imprimerie  
46140 LUZECH

ILS NOUS ONT QUITTÉS

**RODEZ** : Pierre CAUSSE, Serge TOURREL, Andrée DELPECH, Paulette GHELLER

**MILLAU** : Georgette BONNEAUD, Fernand VAYSSETTES

**VILLEFRANCHE** : Edouardette BOUSQUIE

**ST AFFRIQUE** : Jean-Marc RODARY, André MATET

**LOZERE** : Yvette BLANC, Michel LANGUILLE

# Egalité Femme/Homme une lutte de tous les jours



Le Cardabel'info fête ses vingt-et-un printemps cette année, l'âge de l'ancienne majorité, l'âge de la maturité ?

Vingt-et-un ans de lien social, vingt-et-un ans où nous sommes le relais de l'évolution de nos entreprises auprès des actifs et surtout des inactifs pour qui nous restons encore un repère bienveillant leur permettant de se sentir encore salariés de leurs entreprises. Le témoignage de notre collègue, Jacky Fernandez, dans le portrait de ce numéro, est criant de cette vérité-là. Lorsqu'on évoque l'évolution de nos entreprises, c'est aussi se pencher sur l'évolution des instances représentatives des salariés, nous vous invitons à lire notre dossier dédié aux Comités Sociaux et Economiques (CSE).

La vie de l'entreprise est souvent le reflet de notre société et nous ne pouvons passer à côté des enjeux de la place des femmes au cœur de nos structures, des femmes dont la parole se libère de plus en plus actuellement, des femmes qui se battent pour faire respecter une égalité de droits, et pas seulement dans le monde du travail.

S'agissant des entreprises et administrations, notamment dans les métiers à prédominance masculine, un constat s'impose : les femmes subissent des inégalités de conditions de travail, de carrière et de revenus. Pour se faire une idée, en moyenne, les femmes travaillent gratuitement chaque jour à partir de

15h40. De plus, les obligations domestiques et familiales leur incombent toujours majoritairement et les violences sexistes et/ou sexuelles persistent. Pourtant, nous fêtons les 41 ans de la loi Roudy, qui établissait l'égalité professionnelle entre les femmes et les hommes légiférant sur un salaire égal pour tout travail égal. Néanmoins, la constante reste : les salaires des femmes sont toujours inférieurs d'un quart en moyenne aux salaires des hommes. Les femmes sont moins payées que les hommes à niveau d'études ou de responsabilités équivalentes, elles touchent moins de primes et ont un accès limité aux postes de direction. Elles demeurent le plus souvent cantonnées à des temps partiels subis, sont assignées à des métiers dévalorisés et moins bien rémunérés. Et c'est en toute logique que ces inégalités se paient cash au moment de la retraite, puisque les pensions des femmes restent en moyenne inférieure de 40% à celles des hommes.

Il faut comprendre que l'égalité serait bénéfique à tous. Cela permettrait, entre autres, de répercuter des cotisations supplémentaires et permettre à toutes et à tous de partir à la retraite avec une pension décente tout en réduisant les inégalités.

Le 8 mars est la journée internationale de lutte pour les droits de la femme, un jour fixé par an pour rappeler à tous l'importance de se battre au quotidien pour l'égalité des

droits !

Cette année, hasard du calendrier ou pas, cette date s'est calée la même semaine que le vote en Congrès de l'inscription du droit à l'Interruption Volontaire de Grossesse (IVG) dans la Constitution.

Si ce vote est indéniablement une victoire historique, de nombreuses luttes et évolutions sont encore à mener pour atteindre l'égalité pleine et entière :

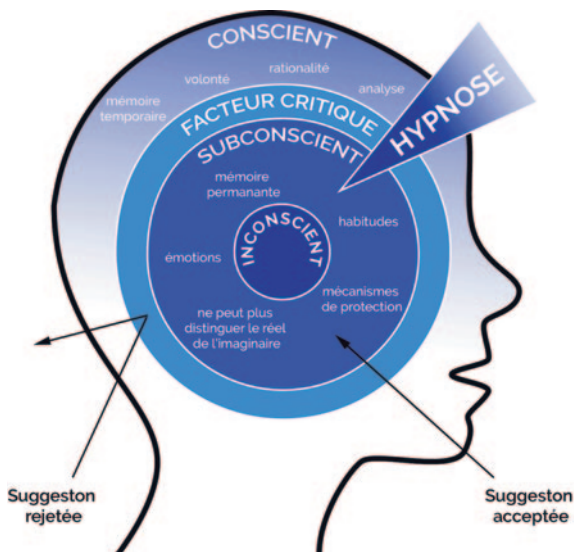
- Travailler la mixité dans tous les métiers (féminiser les métiers à prédominance masculine et masculiniser les métiers à prédominance féminine).
- Donner de nouveaux droits aux victimes de violences au travail et/ou conjugales.
- De supprimer les écarts d'évolutions de carrière et des prises de postes à responsabilité.
- D'imposer une égalité salariale afin de permettre aux femmes d'être autonomes.
- De négocier de nouveaux droits de garde d'enfants.
- De mettre en place des actions concrètes et rapides pour préserver la condition des femmes dans leur environnement de travail.

Le combat est loin d'être terminé pour que l'égalité entre les femmes et les hommes soit une réalité et non plus un slogan.

Le Président de la CMCAS  
Michel ARGUEL

Entre méfiance et fascination, la croyance populaire résume souvent l'hypnose à une manipulation de l'esprit dont le but se résumerait à transformer en marionnettes des êtres sensibles, afin d'assurer le show en public. Rendons à cette pratique ses lettres de noblesse.

## L'Hypnose thérapeutique



### L'hypnose est à la fois :

- 1- Un état modifié de conscience, différent de la veille et du sommeil.
- 2- Une relation singulière au praticien qui recouvre des éléments intrasubjectifs et de communication (empathie, confiance, suggestions, stratégies de langage...)

### Plusieurs idées préconçues par rapport à l'hypnose :

- Un procédé miraculeux ou magique, entouré de mystère, auquel on peut croire ou ne pas croire : peur et fascination...
- Associée au music-hall = amalgame entre la suggestion de spectacle (directe, autoritaire) et l'hypnose thérapeutique utilisée en psychothérapie et en médecine.
- Dépendante de la personnalité de l'hypnotiseur vraisemblablement « tout-puissant ». Question autour du pouvoir ou du don ?
- Une méthode de « manipulation » par la suggestion directe. Peur que l'hypnotiseur nous fasse faire ou dire ce que l'on ne souhaite pas.
- Un état de sommeil.
- Un état de perte de contrôle de ses pensées, de ses actes...

### Plusieurs définitions de l'hypnose :

- Selon Jean Godin, elle serait centrée sur le « lâcher prise » : « L'hypnose est un mode de fonctionnement psychologique, dans lequel le sujet, grâce à l'intervention d'une autre personne, parvient à faire abstraction de la réalité

environnante, tout en restant en relation avec l'accompagnateur. Ce mode de fonctionnement particulier est privilégié dans la mesure où il fait apparaître des possibilités nouvelles : par exemple, des possibilités supplémentaires d'action de l'esprit sur le corps ou de travail psychologique à un niveau inconscient ».

- Selon le docteur Jean-Marc Benhaïem, l'hypnose thérapeutique serait centrée sur la relation et la douleur : « c'est une expérience relationnelle mettant en jeu des mécanismes physiologiques et psychologiques permettant à l'individu de mieux vivre, d'atténuer ou de supprimer une pathologie douloureuse aiguë ou chronique ».

- Une définition récente : « c'est un état de fonctionnement psychologique par lequel un sujet en relation avec un praticien, expérimente un champ de conscience élargi ».

**Cet état se caractérise par l'apparition d'un certain nombre de modifications le différenciant de l'état de veille habituel :**

- Une sensation de détente mentale et de relaxation.
- Une attention soutenue avec absorption de l'attention.
- Une ouverture du champ attentionnel.
- Une diminution de jugement et de la censure.
- Une suspension de l'orientation temporo-spatiale habituelle et du sens de soi.
- Une expérience d'involontarité (impression de réponses automatiques sans effort ni délibération).
- Une augmentation de la suggestibilité.

**Cet état de conscience de veille se rapproche par certains aspects de l'état de conscience qui précède l'endormissement :**

- Importance de l'imagerie.
- Diminution de l'activité motrice spontanée.

**Mais, le sujet reste éveillé :**

- Il est capable d'utiliser l'ensemble de ses outils cognitifs dans la communication avec l'hypnotiseur.
- Amplification de l'attention portée à l'imagerie et aux liens entre imaginaire et perceptions sensori-motrices.

**L'hypnose thérapeutique se rapproche de certains états de veille ordinaires :**

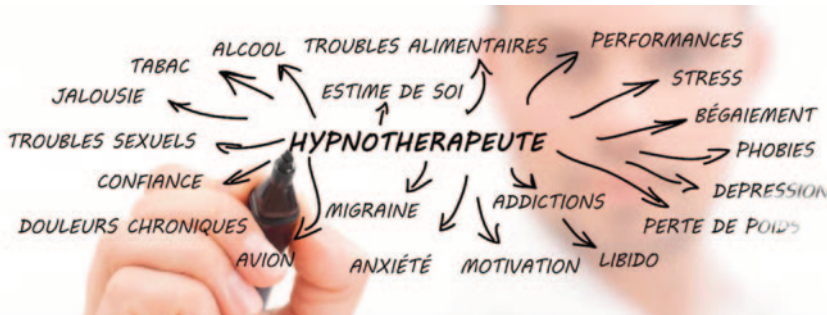
- Distraction,
- Conduites automatiques,
- Absorption...

**Synthèse des principales caractéristiques de l'hypnose :**

- C'est un phénomène naturel, un « état modifié de conscience » (EMC) quotidien.
- L'hypnose dans le soin consiste à utiliser cet EMC à un moment où le patient n'en n'aurait pas eu l'idée.
- Il n'y a pas besoin d'un EMC profond pour obtenir des effets, antalgiques ou autres.
- L'existence de l'hypnose a été prouvée scientifiquement (imagerie cérébrale).
- Elle procède par dissociation, obtenue par une induction qui permet de focaliser son attention sur autre chose que sur le symptôme.

L'ensemble de ces éléments expliquent que les suggestions en hypnose sont plus opérantes qu'en état ordinaire de conscience : l'intellectualisation est ici comme mise en veille, ce qui va être mis au premier plan sont les processus perceptifs et les capacités de symbolisation du sujet.

P.B.



La mémoire de notre ancien centre : « Dans la vie, il faut ne se jamais prendre au sérieux »

## Jacky FERNANDEZ



Ancien responsable logistique à Bel-Air et pas encore centenaire (87 ans), Jacky est embauché à EDF-GDF en 1956. Il y fera toute sa carrière jusqu'à sa mise en inactivité en

1994. Il est une précieuse mémoire de ce que fut notre entreprise. Malheureusement, il se sent de plus en plus en marge de l'ancienne famille locale EDF-GDF. « Je salue amicalement mes anciens collègues et camarades, plus particulièrement peut-être les ex Fulgurs de Gurcy (anciens élèves de l'ex-école EDF-GDF), tout comme mes amis Cardurciens ».

Il déplore la détérioration de notre « si belle entreprise » et n'hésite pas à écrire à notre PDG pour lui indiquer son désarroi, sur le fait qu'aujourd'hui, ils ne sont que de simples retraités, non plus reconnus en inactivité de service, oubliés de la maison à laquelle ils pensaient appartenir !

Après avoir dirigé la chorale et orchestre de la MJC de Rodez, il partage et participe aujourd'hui à l'animation d'un EHPAD local « La Rossignole », où il accompagne au quotidien son épouse et bien d'autres amis de la famille EDF-GDF. Ecrire est sa passion et il conserve le contact avec ses anciens camarades et amis de la famille EDF-GDF, avec lesquels, autour d'un café ils refont le monde, qui n'est plus tout à fait le leur aujourd'hui.

Voici son récit :

*Nous étions de la Villotte du Sud Aveyron et Saint Affrique, symbolisé par son magnifique clocher, abritait notre vie familiale ancrée dans le temps, et notre vie professionnelle au 1 rue Henri Michel. L'idée d'un possible transfert du Centre EDF-GDF de Saint Affrique vers Rodez, est restée en gestation sournoise très longtemps pour finalement, un jour, dans les années 60 et au regard de la géographie locale « Aveyron-Lozère », voir tomber la décision de la direction : « Il y aura bien un transfert du centre, de Saint-Affrique à Rodez ».*

*Ce fut pour nous tous, un choix difficile et émotionnel mais une fois le choc de cette décision brutale passé, il fallait*

*s'organiser.*

*Une commission « transfert » a été mise en place avec, sous la responsabilité de M. Serein à la DR, obligation de la direction et des organisations syndicales, de planifier et solutionner les conséquences de ce choix politique irrévocable. En signe de compensation et construite près du centre, la municipalité obtiendra le transfert de l'école EDF de Scourdois à Saint Affrique.*

*La direction souhaite dès lors favoriser les modalités de transfert avec certaines mesures ponctuelles comme l'aide à la construction sur Onet-le-Château ou ailleurs, mutation possible hors centre, embauche du conjoint facilité et bien sûr l'article 30.*

*La construction des locaux de ce nouveau Centre sera confiée à M. Lassabatie, chef du STM (Service Technique Mixte), avec une première vague de transfert d'agents, pour son service, dès l'achèvement des locaux terminés rue du gaz (bâtiment aujourd'hui vendu). Des logements provisoires sont à la disposition des agents à Pré-Mèly avenue de Bordeaux ou encore dans la nouvelle cité EDF-GDF de la rue Carnus (ensemble de petites villas jumelées vendues aujourd'hui).*

*Pour la deuxième vague, le personnel pouvait être définitivement logé dans leurs habitations à Onet-le-Château, nouveau quartier des 4 Saisons, piloté par la municipalité REY à l'époque. Le Centre de Distribution Mixte « 235 » pouvait dès lors prendre un nouveau départ avec en souvenir certains clichés d'époque abandonnés à Saint Affrique :*

*- Le père Gély, accompagné de son cigare et qui tous les 30 du mois venait jusqu'à nous avec sa petite caisse en bois et nos enveloppes souhaitées et attendues : LA PAYE !*

*- L'économat et les chocolats de Bon-*

*neval.*

*- La finale nationale CCAS de pétanque sous la présidence de Claude Guillot et René Leguen, organisée dans le jardin public avec repas de clôture à l'hôtel Décup.*

*D'autres souvenirs encore pour tout un chacun, et si « les compagnons de la chanson » chantaient « nos jeunes années », elles sont encore pour nous, là-bas, en Sud Aveyron. Loin de la tonalité élégiaque de ce texte rétro et si à Saint Affrique vous réservez une table à l'hôtel restaurant « Le Cap Vert », vous déjeuneriez dans une salle, autrefois garage du centre (dirigé par Boyer et ensuite Houles). Si vous le souhaitez d'ailleurs, une chambre à l'étage vous permettra de revivre votre ancienne vie de bureau. La prégnance de ces lieux reste forte encore dans nos esprits avec tant de souvenirs mais... ainsi va la vie ! Je n'oublie pas ce que fut notre concours à la Nationalisation ! Autrefois en inactivité de service et non retraité comme aujourd'hui, nous recevions le journal interne de l'entreprise, avec pour nous tous, l'actualité dans le temps de notre maison. Oui j'emploie le terme de « notre maison » car la nostalgie demeure et nous nous sentons abandonnés par notre chère famille.*

A.D. & P.C.

Monsieur le Président,

Je viens d'écrire dans les mémoires de mon passé et en rappel pour ma génération, ce que fut notre concours à la nationalisation de EDF- GDF.

Hier en responsabilité logistique, je m'interroge aujourd'hui à la vue près de chez moi d'un véhicule fourgon blanc EDF- ENR et occupé par deux agents en tenue vestimentaire vraiment "rock n'roll". Pour EDF je sais, mais pour ENR je m'interroge car il est vrai qu'avant de basculer dans sûrement la dernière décennie de ma vie, mes neurones commencent chez moi aussi à fatiguer.

Autrefois en inactivité de service et non retraité comme aujourd'hui, nous recevions le journal interne de l'Entreprise, avec pour nous tous, l'actualité dans le temps de notre maison. J'emploie le terme de "notre maison" car pour nous, la nostalgie demeure, bien tristes récemment d'apprendre le décès de ce collègue d'Occitanie parti, loin de sa famille, dépanner le réseau Breton. On voit que les régimes spéciaux avaient leur raison d'être.

Comment d'ailleurs s'y reconnaître avec hier un Service Commercial pour vraiment consommer et aujourd'hui pour accompagner la facture EDF des consignes pour économiser. Bien sûr dans un même temps on ferme Fessenheim et maintenant on court après le suréquipement nucléaire. Pour le Dispatching, quel équilibre !

Sur un plan social je laisse jouer leur rôle aux Syndicats, hélas orphelins d'un Ministre d'État visionnaire : ils se nommaient Marcel PAUL.

Il y a je crois dans la gamme 7 bémoles, pour vous en attribuer au moins quatre ou cinq au regard du lobbying politique auquel vous êtes sûrement anormalement soumis. Que vaut par ailleurs dans votre si importante mission ce vraiment tout petit message ?

Je profite de la période des vœux pour souhaiter bien du courage à votre équipe dirigeante et à vous Monsieur le Président, je vous adresse mes sincères et respectueuses salutations.

Jacky FERNANDEZ

En guise d'apostille et pour nous les Retraités vraiment abandonnés par notre chère famille EDF-GDF, je voudrais faire en parallèle, la comparaison avec l'EHPAD près de chez moi où de très nombreux Résidents sont abandonnés eux aussi par leur famille : cela se nomme de la maltraitance. Pour autant, ne le répétez surtout pas, mais je vous le dis : nous y passerons tous, et je sais de quoi je parle.

**Du 6 au 13 novembre 2023 dernier, les salariés ont voté pour celles et ceux dont la mission est de défendre leurs intérêts à plusieurs niveaux de l'entreprise, au sein des CSE.**

## Les CSE, c'est vous !



Lors de ces élections, les salariés des Industries Electrique et Gazière (IEG) ont donné mandat aux organisations syndicales pour défendre leurs intérêts face à leurs employeurs, au sein des Comités Sociaux et Economiques (CSE). Ce vote a défini la représentativité de chaque syndicat jusqu'en 2027.

Pour rappel, un syndicat est dit représentatif s'il a atteint 10 % des votes aux élections professionnelles. Il peut alors entrer en négociation avec les employeurs au sein des différentes instances.

Au terme de ces élections 2023, la CGT a obtenu 36,22% des voix, suivie par la CFE/CGC (30,89%), la CFDT (16,52%) et FO (16,38%), avec un taux de participation de 72,40%.

La représentativité des élections professionnelles compte aussi au niveau de la branche, organisme qui permet de négocier des accords sur les garanties collectives (droits familiaux, prévoyance obligatoire, moyens bénéficiaires, etc.).

Un CSE est obligatoire dans l'entreprise à partir de 11 salariés : il est la seule instance représentative du personnel jusqu'à 49 salariés. Ainsi, 99 % des agents des IEG sont représentés par un CSE. Au-delà de 50 salariés, le CSE dispose d'un budget propre et doit mettre en place des commissions thématiques. On peut néanmoins parler « des » CSE car, pour la majorité des salariés des IEG (qui travaillent à 92 % dans une entreprise comptant plus de 1 000 salariés), il existe jusqu'à dix instances différentes. Les principales sont le CSE d'établissement (à l'échelle d'une unité de production, d'une direction régionale, d'une centrale nucléaire ou d'un site de stockage gaz), le CSE central (CSEC, à l'échelle de l'entreprise), les comités de groupe France et Europe (pour les entreprises ayant des filiales)...

Autres instances importantes, spéci-

fiques aux IEG : les commissions secondaires du personnel (CSP), d'établissement ou nationale, chargées des éléments de carrière des agents (embauche, avancement, mutation, discipline...). Il existe enfin des commissions spécifiques à chaque entreprise des IEG, et éventuellement des représentants de proximité : tout dépend des accords négociés entreprise par entreprise.

### La juste représentation des 135 000 salariés !

De quoi s'occupent les élus ? Salaires et avancement, situation financière et stratégie de l'entreprise, embauches et formation, égalité professionnelle, respect de la réglementation, conditions et temps de travail, santé et sécurité des salariés... Dans les IEG, les prérogatives des CSE et des commissions secondaires du personnel recouvrent tous les aspects de la vie au travail à propos desquels ces instances doivent être légalement consultées par les employeurs. À chaque échelon son niveau de responsabilité. Le CSE central a, par exemple, les mêmes prérogatives que le CSE d'établissement mais au périmètre de l'entreprise tout entière : les modifications des conditions de travail, le déménagement d'unités, la réorganisation de filières, voire celle de l'entreprise, comme le projet de démantèlement d'EDF dit « plan Hercule », y sont débattus.

Installés en 2019 au sein des IEG à la suite des ordonnances sur l'organisation du travail dites « ordonnances Macron », les CSE sont issus de la fusion des anciennes instances : les délégués du personnel (DP), le comité d'entreprise (CE) et le comité d'hygiène, de sécurité et des conditions de travail (CHSCT).

Dénoncée à l'époque par les syndicats, la mise en place des CSE a de fait affaibli la représentation des salariés. Les prérogatives des anciennes instances reviennent aux membres des CSE, qui les cumulent en étant proportionnellement moins nombreux, et en disposant de moins d'heures pour siéger et rencontrer le personnel. Pour exemple, la commission santé, sécurité et conditions de travail (CSSCT), rétrogradée au rang de

commission rattachée au CSE, n'est obligatoire qu'à partir de 300 salariés (contre 50 salariés pour les anciens CHSCT), et le nombre de sièges (3 au minimum) est indépendant de la taille de l'entreprise ou de l'établissement. La juste représentation des salariés et l'exercice de leur plein droit à s'organiser face à leur employeur reste donc une bataille constante : raison de plus pour voter !

source : le Journal des AS #415

## Une VOIX compte



### CSEC

Comité social et économique central

Le CSEC traite des mêmes sujets que le CSE, mais au périmètre de l'entreprise tout entière lorsqu'elle-ci comporte des établissements distincts. Le CSEC est consulté sur les bilans économiques et les orientations stratégiques de l'entreprise. D'une façon générale, il est consulté sur tous les projets mis en œuvre dans l'entreprise.

### CSSCT

Commission santé sécurité et conditions de travail

Rattachée au CSE, cette commission traite spécifiquement des questions de santé et sécurité au travail. Elle apporte une analyse sur les risques professionnels, propose des actions de prévention, traite des questions de harcèlement moral, sexuel et des agissements sexistes. Elle procède à des inspections et peut lancer des alertes en cas de danger grave et imminent ou d'atteinte aux droits des personnes.

### CGF

Comité d'entreprise

Dans les grandes entreprises, le CGF agit au sein de groupes de salariés à plus de 50 % par exemple, au sein d'un groupe d'entreprise, d'une filiale ou d'un site de production. Il a pour mission de recueillir les informations sur l'évolution et les besoins du personnel ou pluriannuels de prévention en matière de ces prévisions de l'entreprise.

**Qui peut voter ?** Les agents actifs statutaires des IEG, mais aussi les salariés non statutaires travaillant depuis au moins trois mois dans les IEG (CDD, CDI, apprentis, personnel mis à disposition des syndicats ou des Activités Sociales...).

**Qui est élu au CSE ?** Les élus au CSE sont des salariés, hommes et femmes, mandatés par un syndicat pour représenter leurs collègues. Le résultat de chaque syndicat aux élections professionnelles détermine proportionnellement son nombre de sièges dans les instances.

**Comment se présentent les choix ?** Vous voterez pour une liste syndicale, comprenant des candidats à l'élection (titulaires et suppléants) dans chacun des collèges (exécution, maîtrise et cadres).



## te pour dix

Le CSE traite de nombreux sujets: les réorganisations du travail au sein de l'unité, le temps de travail, l'économie, l'introduction de nouvelles technologies, la formation professionnelle, l'évolution des effectifs, le maintien au travail des salariés accidentés ou encore la santé-sécurité. Le CSE s'assure également des réclamations du personnel et de l'application du cadre législatif ainsi que des accords au sein de l'entreprise.

La CSNP veille à l'application du Statut. Elle étudie les requêtes individuelles qui lui sont transmises après examen par les commissions secondaires du personnel (CSP). Ces requêtes ne sont cependant pas suspensives des décisions prises. Elle gère également les appels des commissions disciplinaires. La CSNP exerce les attributions dévolues aux CSP pour les entreprises qui n'en ont pas (dans les petites entreprises).



des entreprises disposant de territoire français, un comité de présente les entreprises appartenant à l'entreprise mère. EDF et Engie, disposent d'un comité in de lui permettre d'avoir une de la situation économique tte instance recueille des ur l'activité, la situation financière, es prévisions d'emploi annuelles lles et les actions éventuelles de visagées compte tenu de s, dans le groupe et dans chacune es qui le composent.

## Vote du Budget Primitif 2024

Pour : CGT (9), CFDT (3), CFE/CGC (2) - Abstention : FO (2)

**BUDGET Global des Activités Sociales : 153 383 € (- 529,09€/2023)**



Charges Administratives SLVie et Commissions	15 000€	9,78%
Charges Administratives CMCAS	40 997€	26,73%
Réserves & provisions	0,00€	0%
Commissions d'activités	97 387€	63,49%

Notre dotation 2024 est quasi identique à celles des 4 dernières années, avec une baisse légère mais constante. En effet, en 2021, l'enveloppe budgétaire avait diminué de plus de 50 000€ sous prétexte que le passage du Covid-19 en 2020 avait dû générer de grosses économies ! Quand bien même ! Ces économies largement surestimées n'ont pas été suffisantes pour couvrir une telle diminution de la dotation (-25% minimum) sur plusieurs années ! Comme en 2023, nous allons devoir piocher dans nos réserves, tout en préservant une gestion rigoureuse et parcimonieuse, pour pouvoir continuer à proposer des activités et satisfaire nos bénéficiaires et maintenir en état notre patrimoine immobilier. Concernant les charges administratives, la dotation ne tient pas compte des charges incompressibles que nous sommes contraints de justifier chaque année auprès du Comité pour mendier un supplément.

N.F.

**BUDGET des Commissions : 97 387 € (- 335€/2023)**



Jeunesse	28 000€	28,75%
Jeunes Agents	1 500€	1,54%
Santé Solidarité	26 000€	26,70%
Pensionnés	7 500€	7,70%
Arts Culture Communication	11 670€	11,98%
Sports, Loisirs Nature	22 717€	23,33%

### Compte-rendu du CA du 14 Décembre 2023

16 membres présents

**Approbation du Procès Verbal du CA du 05/10/2023**

**Approbation à l'unanimité** des membres présents.

**Approbation du Procès Verbal Extraordinaire du CA du 23/11/2023**

**Approbation à l'unanimité** des membres présents.

**Approbation du Procès Verbal du Bureau du 25/09/2023**

**Approbation à l'unanimité** des membres présents.

**ACTIVITES SOCIALES DECENTRALISEES :**

Exercice 2023 : Point sur le suivi budgétaire

**Approbation du Transfert de Crédit n°1**

**Approbation à l'unanimité** des membres présents.

**Exercice 2024 :**

**Approbation de la grille des coefficients sociaux 2024 (voir tableau ci-après)**

**Vote à l'unanimité** des membres présents.

**Révision du tarif des remboursements kilométriques**

**Vote à l'unanimité** des membres présents

**Révision du tarif de la mise à disposition du BOXER (voir ci-après)**

**Vote à l'unanimité** des membres présents

**Révision des tarifs de mise à disposition du patrimoine sur les journées et nuits supplémentaires au 01/01/2024 (voir tableau ci-après)**

**Vote à l'unanimité** des membres présents

**Approbation à la majorité du Budget primitif**

POUR : CGT (9) - CFDT (3) - CFE/CGC (2)

ABSTENTION : FO (2)

**QUESTIONS DIVERSES :**

Information quotas BAFA 2024 : 3 formations

Prochain Conseil d'Administration le 25 Janvier 2024

Prochain Bureau le 16 Janvier 2024

### Compte-rendu du CA du 25 janvier 2024

19 membres présents

**Approbation du PV du CA du 14/12/2023**

**Approbation à l'unanimité** des membres présents.

**Approbation du PV du Bureau élargi du 04/12/2023**

**Approbation à l'unanimité** des membres présents.

**Renouvellement du Bureau de la CMCAS :**

Président : Michel ARGUEL (CGT)

Président Délégué : Valentin COUVERT (CGT)

1<sup>er</sup> Vice-Président : Christian AMIEL (CGT)

2<sup>e</sup> Vice-Présidente : Céline MOREL (CFDT)

3<sup>e</sup> Vice-Présidente : Anne TERRAL (FO)

4<sup>e</sup> Vice-Président : Jérôme CHAUCHARD (CFE/CGC)

Secrétaire Générale : Mathilde FAUX (CGT)

Secrétaire Général Adjoint : Stéphane MONCET (CGT)

Trésorier Général : Lionel FRAYSSINET (CGT)

Trésorier Général Adjoint : Raphaël DUSSUTOUR (CGT)

**L'ensemble des membres du bureau sont élus à l'unanimité**

**Délégations de signatures aux :** Président de la CMCAS, Vice-Président Délégué, Trésorier Général et Trésorier Général Adjoint.

Exercice 2023 : Point sur le suivi budgétaire

**ACTIVITES SOCIALES DECENTRALISEES :**

• Moyens bénévoles 2024

**Approbation à l'unanimité** du principe de répartition 2024

• Bilan des Arbres de Noël dans les SLVie

• Point Séjour Glisse

**QUESTION DE PERSONNEL :**

• Avancement au choix au 1<sup>er</sup> janvier 2024

**Approbation à l'unanimité**

**QUESTIONS DIVERSES :**

• Point sur la réclamation au Fonds de secours

Prochain Bureau le 21 Mars 2024

Prochain Conseil d'Administration le 29 Mars 2024



Grilles de participation financière 2024			
Voyages CMCAS ou SLVie de 4 jours et +			
Coefficient		Participation CMCAS	
moins de 4 594 €		40%	
de 4 595 à 6 894€		35%	
de 6 895 à 10 336€		30%	
de 10 337 à 12 636€		25%	
de 12 637 à 14 929€		20%	
de 14 930 à 17 229€		15%	
de 17 230 à 20 675€		10%	
au-dessus de 20 675€		5%	
Non fourni		5%	
Extérieur selon disponibilité		0%	
Participation CMCAS Séjours Jeunes			
Coefficient	%	Séjour Cirque ou Glisse (base 160€)	
		Participation arrondies	Reste à charge
0 à 10 336 €	40	64€	96€
10 337 à 14 929 €	25	40€	120€
14 930 à 20 675 €	15	24€	136€
au-dessus de 20 675 €	5	8€	152€
Non Fourni et AD ext	0	0€	160€
Extérieur non OD	0	0€	185€

**Nouveau TARIF de mise à disposition du BOXER au 1<sup>er</sup> janvier 2024 :**

**0,40€/km**



TARIF 2024 MISE À DISPOSITION CHALET MARCEL PAUL	SALLE SEULE		SALLE + CUISINE collective		CHALET en TOTALITÉ Minimum 20 Personnes Caution : 350€	
	1 <sup>er</sup> Jour	Par Jour supplémentaire	1 <sup>er</sup> Jour	Par Jour supplémentaire	2 jours et 1 Nuit	Par Nuit supplémentaire
Ouvrant Droit <b>CMCAS RODEZ</b> Manifestation à caractère Individuelle et Familiale	26€	6,50€	60€	15€	333€	80€
Ouvrant Droit autres CMCAS ou CCAS	38€	9,50€	90€	22,50€	445€	90€
Associations avec Convention	60€	15,00€	190€	47,50€	503€	100€

TARIF 2024 MISE À DISPOSITION Autres Patrimoines	GARDES 48 000 MENDE		SLVie RODEZ Carrefour Saint Eloi 12 000 RODEZ	
	Salle + Cuisine		Salle	
Ouvrant Droit de la CMCAS de Rodez	1 jour	Jour supplémentaire	1 jour	Jour supplémentaire
		55€	15€	30€
	Caution : 350€		Caution : 350€	
Ouvrant Droit autres CMCAS ou CCAS	80€	25€	Pas de mise à dispo	
	Caution : 350€			
Associations, CE, Municipalité, Partenaires du Tourisme Social	Pas de mise à dispo			

Pas de mise à disposition en période estivale pour Pareloup	SLVie ST AFFRIQUE 21 rue des Albarèdes 12 400 SAINT AFFRIQUE		PARELOUP Route du Charouzech 12 410 SALLES CURAN	
	Salle + Cuisine		Salle + Cuisine (Hors Mobilhome)	
Ouvrant Droit de la CMCAS de Rodez	1 jour	Jour supplémentaire	1 jour	Jour supplémentaire
		55€	15€	55€
	Caution : 350€		Caution : 350€	
Ouvrant Droit autres CMCAS ou CCAS	80€	25€	80€	25€
	Caution : 350€		Caution : 350€	
Associations, CE, Municipalité, Partenaires du Tourisme Social	Pas de mise à dispo		160€	50€
			Caution : 350€	

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE de la CMCAS : Jeudi 13 Juin 2024 à 14h30

Maison des associations - 15 Avenue Tarayre - 12000 Rodez

### Article 20 : Election de la Commission de Contrôle Financier :

“ Une commission de contrôle financier, dont le nombre de membres est fixé par le Conseil d'Administration de la CMCAS et qui ne peut être inférieur à 5 est élue chaque année par l'Assemblée Générale de la CMCAS.

Le pluralisme sera recherché lors de l'élection des membres de cette commission afin de tendre à la représentation de l'ensemble des organisations syndicales élues au Conseil d'Administration.

L'ensemble des ouvriers droit peut se porter candidat.

Les candidatures devront parvenir par écrit au Président de la CMCAS,

quinze jours avant la date de l'Assemblée Générale qui aura sur son ordre du jour l'élection des membres de ladite Commission.

Les candidats ne doivent pas être membres du Conseil d'Administration, ni occuper une quelconque fonction représentative ou administrative dans la CMCAS.

L'ensemble des candidats remplissant les conditions ci-dessus et composant une liste unique est présenté au suffrage des délégués réunis en Assemblée Générale.

Sur scrutin à un seul tour, les délégués doivent choisir, sur la liste qui leur est présentée, un nombre de candidats égal au nombre de membres de la Commission.

Sont élus, les candidats ayant obtenus le plus de voix.”

Si vous souhaitez vous porter candidat, merci d'envoyer votre candidature :

à l'attention de Michel ARGUEL  
Président de la CMCAS de Rodez  
Commission de Contrôle Financier  
2 rue du Gaz - BP 3113  
12031 RODEZ Cedex 9

### Article 40 : Présence des bénéficiaires à l'Assemblée Générale de la CMCAS

“ Les bénéficiaires de la CMCAS peuvent assister à l'Assemblée Générale à titre auditif.”

A l'issue de l'Assemblée Générale, un verre de l'amitié sera servi aux personnes présentes.

## 2024 : OSCAR remplace le Plan d'Actions Personnalisé (PAP)

### OSCAR : Offre de Services Coordonnée pour l'Accompagnement de ma Retraite

Ce nouveau dispositif, structuré autour des enjeux globaux de prévention, d'accompagnement et de coordination, est déployé progressivement par les CMCAS à partir du 1<sup>er</sup> Avril 2024. Il intègre désormais la prise en charge de la Téléassistance.

Les bénéficiaires fragilisés en GIR 5 ou 6 (non éligibles à l'APA), titulaires d'un avantage de droit direct, peuvent bénéficier de cette offre, après avoir été évalués par un organisme ayant signé une convention avec la CMCAS de Rodez.

**Rappel : Le reste à charge pour le maintien à domicile est soumis au crédit d'impôt de 50%.**

#### COMMENT BENEFCIER DU PLAN D'AIDE OSCAR ?



Le retraité :	L'évaluateur :	La CMCAS :	Les partenaires :
<ul style="list-style-type: none"> <li>Fait une demande d'aide qui est examinée par la CMCAS.</li> <li>S'il est éligible, une visite à domicile est programmée pour évaluer ses besoins.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evalue le besoin du retraité à son domicile.</li> <li>Préconise un plan d'aide en fonction de la fragilité du retraité et de son besoin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valide le plan d'aide, définit et notifie la décision.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se coordonnent autour du retraité.</li> <li>Mettent en œuvre les prestations du plan d'aide.</li> </ul>

## OSCAR et ses 4 composantes

FORFAIT DE PREVENTION	HEURES D'ACCOMPAGNEMENT	PROGRAMMES DE PREVENTION	FORFAIT DE COORDINATION
<p>Pris à 100% dans la limite d'un plafond maximal fixé à <b>300€</b> par an <b>sans conditions de ressources</b> d'actions de prévention et de lien social.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cadre de vie et sécurité à domicile : aides techniques, assistance et sécurité, gros travaux d'entretien, petits travaux</li> <li>Mobilité et lien social : aide à la mobilité, aide aux loisirs, accompagnement informatique, repas en structure</li> <li>Soutien personnalisé : mieux-être, soutien psychologique, conseil en prévention, conseil en gestion</li> <li>Vie quotidienne : livraison de courses, portage de repas</li> </ul> <p>La Téléassistance (assistance et sécurité) jusqu'à 238€ <b>en supplément du plafond de 300€</b>, pris en charge en fonction du taux de participation défini selon le barème national de 10% à 90%.</p>	<p>Cette composante a pour objectif d'améliorer et de soutenir l'autonomie à domicile.</p> <p>Le nombre d'heures est déterminé en fonction des besoins et de la fragilité, il est de 7h maximum par mois pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Entretien du linge et du logement</li> <li>Aide au déplacement pédestre de proximité</li> <li>Aide à la préparation de repas</li> <li>Accompagnement à la toilette</li> </ul> <p>Le taux de participation est défini selon un barème national de 10% à 90% et des ressources du foyer.</p>	<p>Cette composante vise à aider à adopter de bons comportements et favorise la participation sociale.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ateliers prévention (CAMIEG, mutuelles...)</li> <li>Conférences, Forum...</li> <li>Programme Séniors en vacances (séjours bleus, vacances aînés, vacances avec un aidant...)</li> <li>...</li> </ul> <p>Ces programmes ne donnent lieu à aucune prise en charge financière dans le plan OSCAR.</p> <p>L'évaluateur oriente le bénéficiaire vers ces programmes.</p>	<p>Le Forfait Prévention est attribué à partir de 3 prestations différentes notifiées dans le plan d'aide.</p> <p>Le coordinateur assure votre suivi personnalisé.</p> <p>Pour cela, il accompagne dans la mise en œuvre du plan d'aide et vérifiera son adéquation à vos besoins.</p> <p>Le forfait de coordination est totalement pris en charge par les Activités Sociales.</p>

**Même sans neige, le succès de la colo ne s'est pas démenti !**

## Le séjour Glisse du 18 au 24 Février 2024



**Initiation à la course d'orientation**



**Heureux de se retrouver même sans neige**



**Visite de Laguiole**



**On se détend et on rigole !**

38 enfants âgés de 6 à 12 ans ont pu participer au Séjour Glisse proposé, une fois de plus, par la CMCAS, du 18 au 24 février, au chalet Marcel Paul de Laguiole.

Si la météo était plutôt printanière au début, cela n'a pas empêché les enfants de s'amuser et de profiter pleinement des activités proposées par l'équipe d'encadrement.

Au programme : grands jeux, randonnées, initiation à la course d'orientation, visite de la coopérative fromagère et d'une des nombreuses coutelleries de Laguiole, mais aussi cani-rando et luge car la neige a finalement décidé de pointer le bout de son nez le dernier jour, pour le plus grand bonheur de nos colons. Les enfants ont également été sensibilisés aux risques solaires, grâce à l'action de prévention proposée par la CAMIEG en lien avec la Ligue contre le Cancer.

Mais les colos, c'est aussi apprendre à vivre ensemble, partager, coopérer, devenir un peu plus autonome, s'aider et surtout rire, s'amuser et se faire des copains ! Alors avec ou sans neige, vu le retour des enfants, nous pouvons dire que le bilan est une fois de plus très positif et c'est déjà avec impatience que certains attendent le prochain séjour.



**On s'amuse en plein air, tous ensemble !**



**Dégustation de la paëlla avec les mains**



**Prévention contre les risques solaires**



**Visite de la coutellerie**



**Plaisir de se rouler dans la neige**



**Dernier jour enneigé, enfin !**



**La cani-rando, c'est plus fun sous la neige**

E.V.

Un nouveau week-end neige réussi à Super Besse du 12 au 14 janvier

## La SLVie de Rodez



Les bronzés 2024



Un enneigement au top



Soirée dansante

Notre traditionnel week-end neige s'est déroulé cette année du 12 au 14 janvier. Ce samedi, sous un magnifique soleil, les 30 participants ont pu profiter des joies de la glisse, faire de la randonnée ou tout simplement se détendre dans la piscine ou le jacuzzi de l'institution. Pour clôturer cette belle journée, nous avons organisé une

soirée dansante où tout le monde était convié. Le lendemain, même dynamique, ski pour les uns, balade pour les autres et en fin d'après-midi, retour pour Rodez, tout ceci dans une ambiance chaleureuse. Merci à tous pour ces beaux moments de partage et à l'année prochaine !

C.C.



Les repas toujours très conviviaux



On travaille le planté de bâton !



Rando et tourisme



Le centre vu des pistes

La galette des rois a fédéré actifs et inactifs en ce début d'année

## La SLVie de la Lozère



Ils ont été nombreux à partager la galette des rois

En ce début d'année 2024, le nouveau bureau de la SLVie avait à cœur de proposer une première activité fédératrice à ses bénéficiaires et quoi de mieux qu'autour d'une belle galette ! Rendez-vous était donné le vendredi 26 janvier à Gardès à partir de 18h.

Une quarantaine de personnes ont répondu présent autour de délicieuses galettes concoctées par un pâtissier bien connu localement. La soirée s'est poursuivie autour d'un apéritif dînatoire, dans une ambiance conviviale et bienveillante, et ce jusqu'à 22h.

Un remerciement sincère à tous les bénéficiaires qui se sont montrés accueillants avec les nouveaux membres du bureau, surtout les inactifs ravis de voir des actifs se joindre à eux.

Un très bon moment passé ensemble et à renouveler, une bienveillance encourageante pour la nouvelle équipe pour planifier d'autres projets.

D'ailleurs, le bureau reste ouvert à toute nouvelle idée d'activités, du moment que cela reste dans la limite de notre budget.

Les temps sont durs mais avec des idées et beaucoup de volonté, nous devrions arriver à maintenir l'expression du « PAR » et du « POUR » si chère à nos activités sociales.

A.M.

Les Arbres de Noël dans nos SLVie

Les SLVie de Rodez, Espalion, Villefranche, Decazeville



La Doline fait son plein

L'Arbre de Noël des SLVie de Rodez, Espalion, Villefranche et Decazeville s'est tenu une nouvelle fois à la Doline à Sébazac, le 15 décembre.

Un moment de partage et de drôleries autour des « Folies clownesques » proposées par la compagnie Récré Magic. A entendre les rires des enfants et des parents, leurs numéros de pitres, de musique et de magie ont été très appréciés.

Le Père Noël n'a pas failli non plus à son rendez-vous annuel. Qu'il était beau dans son superbe costume assorti à son fauteuil rouge, pour immortaliser l'instant avec tous les enfants, petits et grands.

La soirée s'est poursuivie autour d'un apéritif dînatoire offert à toute l'assemblée par la CMCAS.

Un grand merci aux bénévoles fidèles à l'esprit de Noël, très attachés à la réussite de cette soirée et à madame le maire de Sébazac qui nous a fait l'honneur de sa présence cette année. Rendez-vous est fixé pour 2024, même lieu, même heure !

P.B.



La magie du Père Noël



Petits et grands sont de la partie



Autour d'un grand apéro dînatoire

La SLVie du Nord-Aveyron



Un moment de retrouvailles très apprécié par tous !



La star de la soirée



Petit tour de magie

Comme chaque année, la soirée de l'arbre de Noël de la SLVie du Nord Aveyron a été un franc succès.

Le 19 décembre, une centaine de personnes (mélangeant actifs, retraités et enfants) étaient présentes pour assister au spectacle « Les Folies clownesques », une animation qui avait été rodée quelques jours plus tôt auprès de nos collègues ruthénois. On peut dire qu'ici aussi l'accueil du public a

été au rendez-vous, entre facéties et franches rigolades, nous avons passé un très bon moment, suivi de la distribution des cadeaux par le Père Noël. Pour l'apéritif et le repas ont participé environ 90 personnes, un moment de retrouvailles festifs et de partage apprécié par tous.

Merci aux bénévoles et aux membres de la SLVie pour l'organisation et la préparation de cette soirée.



Les grands aussi ont eu leur tour

Nous vous donnons rendez-vous fin 2024 pour renouveler ce moment de convivialité. Prenez soin de vous en attendant de se retrouver pour fêter l'arrivée du Père Noël !

J.B.

Retour sur le site de Cap Vert pour ces festivités de Noël

Les SLVie de Saint Affrique et de Millau



Le Père Noël, immuable, toujours fidèle

Samedi 9 décembre à midi, les bénéficiaires étaient invités cette année sur le site de Cap Vert à Saint Affrique pour démarrer les festivités de Noël. Au programme, un apéritif de bienvenue suivi du repas où une cinquantaine de convives avaient pris place. Le caricaturiste Sud-Aveyronnais DAF a, comme à son habitude, bien croqué

celles et ceux qui ont été son modèle. S'en est suivi vers 15h, le spectacle pour petits et grands.

Cette année, c'est la Cornemuse de Noël, de la Compagnie Brick à Drac, qui a captivé le public. Ce conte musical, interactif et ludique a permis de découvrir de vieux instruments rares et étonnants mais aussi de rencontrer de fantastiques marionnettes ventriloques. La richesse sonore et le timbre exceptionnel des ces instruments, mêlés à la magie de Noël, ont su captiver et faire interagir le public.

Un autre moment très attendu par le jeune public a été l'annonce de la venue du Père Noël, un peu en avance sur le calendrier. Les enfants ont été accueillis par le sourire du bonhomme en rouge et blanc qui leur a distribué cadeaux et friandises tout en posant pour la photo souvenir.

Après ces moments magiques, petits et grands ont partagé le goûter. C'était l'occasion parfaite pour renforcer les

liens entre les générations et créer cette convivialité.

Bravo à vous tous qui étiez présents et un grand merci à tous les bénévoles qui œuvrent à la réussite de ces joyeux évènements.

Rendez-vous le samedi 14 décembre 2024 à Millau qui nous accueillera.

M.O.



Les convives « croqués » à table

Les Rois et Reines d'un jour !

La SLVie de Saint Affrique



Moment de partage et de retrouvailles

Mardi 30 janvier 2024, la SLVie de Saint Affrique et ses bénévoles n'ont pas dérogé à la tradition et ont partagé vœux et galettes des rois. Ils étaient venus une quarantaine à rallier la salle d'activités au 21 rue des Albarèdes, où tout était prêt pour cette rencontre et ce rendez-vous festif. Ils ont dégusté sans modération ces croustillantes galettes accompagnées de cidres et créments. Le sort a désigné reines et rois pour l'occasion et pour celles et ceux qui n'ont pas trouvé la fève, aucun souci, car l'essentiel était bien d'oublier les tracas du quotidien et de partager un après-midi convivial et chaleureux.

M.O.



Ginette et Simone, 2 reines pour une fève

Une deuxième édition Bowling concluante

La SLVie de Villefranche



Les actifs ont été bien représentés

Après le succès de la première, la SLVie de Villefranche a renouvelé sa soirée Bowling à Figeac, le vendredi 1<sup>er</sup> décembre 2023. L'engouement ne s'est pas démenti puisque 32 participants se sont mesurés autour de 8 équipes. Une ambiance très familiale avec, une fois n'est pas coutume, plus d'actifs que d'inactifs, mais ces derniers ont été bien meilleurs au marquage des points. La soirée s'est poursuivie autour d'un bon repas, tout particulièrement le framboisier bien apprécié des petits comme des grands. Un deuxième essai transformé, merci à tous les participants et à l'année prochaine pour la belle !

C.C.

## La section rando a fêté la galette des rois et la chandeleur

### La SLVie de Saint Affrique



Plaisir de se retrouver après l'effort

Jeudi 4 janvier, le groupe de randonneurs s'est retrouvé pour effectuer la 1<sup>ère</sup> randonnée de l'année 2024.

C'est vaillamment, qu'ils ont fait une boucle allant du Py à Rébourguil et parcouru 8 kms.

A l'issue de celle-ci, leurs efforts ont bien été récompensés puisqu'ils ont partagé la traditionnelle galette des rois et du bon cidre, dans une ambiance toujours aussi chaleureuse et bienveillante.



On se régale et on élimine en marchant

Après la dégustation de la galette, il n'y a pas eu beaucoup de répit. En effet, jeudi 8 février, après une randonnée

en boucle du Cambon via Grateloup de 10 kms, les randonneurs ont partagé un moment gourmand en proposant les traditionnelles crêpes garnies de confitures, accompagnées de bons jus de fruits. Certes quelques calories, mais qu'importe le plaisir de se retrouver, de savourer ces délicieuses crêpes à s'en lécher les doigts et de clôturer cet après-midi en plein cœur d'un hiver bien trop doux.

M.O.



Une organisation bien rodée

## Pour débiter une bonne année, une belle galette !

### La SLVie de Villefranche



Ils ont été nombreux à venir déguster la galette cette année

« J'aime la galette, savez-vous comment ? Quand elle est bien faite avec du beurre dedans... »

Le jeudi 4 janvier 2024 nous avons partagé la galette des rois. Ce fut l'occasion de se souhaiter une bonne

année 2024, tout par gestes et en gardant une distance prudente entre nous, COVID oblige... La salle de notre SLVie était bien pleine avec plus de 45 participants dont certains jeunes actifs. Mais comment faire pour croquer dans la galette ? Certains, arrivés masqués ont dû se démasquer. De toute manière, on les avait déjà reconnus.

Un seul bémol, certaines inscriptions n'ont pas pu être prises en compte car arrivées trop tard.

Il faudra être plus réactif à l'avenir... Pensez à ceux qui organisent... Merci.

J.M.V.

## Nos mardis de rencontres

### La SLVie de Villefranche



Balade sur les berges de l'Aveyron

Comme chaque troisième mardi du mois, nous avons rendez-vous le 20 février. Cette fois-ci, nous étions une quinzaine à nous retrouver en début d'après-midi. Certains ont choisi de partager un petit moment autour du billard, ou simplement papoter, d'autres ont profité d'un beau soleil pour se lancer dans une balade d'environ 6 km sur les berges de l'Aveyron.

A leur retour, c'est autour d'un café,

d'un jus de fruit et d'un excellent painnetone que nous avons terminé ce bon moment.

Nous vous proposons les mêmes activités et aussi, avec le retour de Brice, la reprise du macramé, pour **les prochains mardis dont voici les dates : 19 mars, 16 avril, 21 mai, 18 juin.**

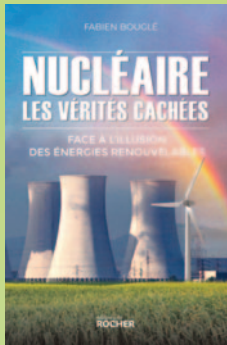
Alors, tous à vos agendas...

Le bureau

## Nucléaire les vérités cachées

### Face à l'illusion des énergies renouvelables

Fabien BOUGLE



Électricité propre et décarbonée, le nucléaire est une solution stratégique pour lutter contre les modifications climatiques. Alors que cette source d'électricité avait mauvaise réputation depuis la catastrophe de Tchernobyl, et que les impasses des énergies dites renouvelables sont de plus en plus évidentes, les mentalités changent, jusque parmi les écologistes.

Un tri salutaire entre idées reçues et réalités s'impose. Inefficacité du remplacement par les éoliennes intermittentes, progrès récents du traitement des déchets, risque de

blackout, emplois, coût réel, enjeux géopolitiques, choix européens, manipulations de l'information, perte de souveraineté et guerre de l'énergie : découvrez ce que l'on vous cache sur le nucléaire.

Fabien Bouglé est expert en politique énergétique. Il a publié aux éditions du Rocher, en 2019, *Éoliennes : la face noire de la transition écologique*, qui connaît un important retentissement. Il est auteur de nombreuses études et tribunes sur le sujet.

Chef d'entreprise dans le secteur financier et culturel, il est également élu municipal.

## Lux

Maxime CHATTAM

Les scientifiques comme les religieux ne peuvent expliquer ce qu'elle est, ni d'où elle vient. Elle va transformer pour toujours le quotidien du monde entier, en particulier l'existence d'une mère et de sa fille.

Tout en posant la question qui nous obsède tous... Nos vies ont-elles un sens ?

Un roman au suspense saisissant, hommage lumineux à Barjavel et à la littérature qui divertit, qui interroge.

Maxime Chattam comme vous ne l'avez jamais lu.



## La Mort n'existe pas

Stéphane ALLIX



15 ans d'enquête sur l'après-vie pour gagner en sérénité face à la mort. Que se passe-t-il lorsque nous mourons ? Que devient notre conscience ? Survit-elle à la mort cérébrale ? Ces questions vertigineuses se sont imposées à Stéphane Allix au moment du décès de son jeune frère. Il a dès lors mobilisé toutes ses compétences et son instinct de journaliste pour tenter d'élucider le mystère de la conscience.

Les recherches en médecine ou en neurosciences, ainsi que les innombrables phénomènes inexplicables autour de la mort (expériences de mort imminente, perceptions extrasensorielles, etc.), suggèrent que notre conscience possède une dimension spirituelle. Pour percer le mystère, Stéphane décide de faire lui-même l'expérience de cette dimension à travers des voies alternatives, des pratiques spirituelles millénaires, comme le chamanisme. Grâce à cet implacable travail d'enquête scientifique, doublé d'une bouleversante exploration spirituelle, Stéphane Allix se forge une intime conviction. Le bilan d'un journaliste, mais aussi celui d'un homme, d'un père soucieux de transmettre à sa fille l'apaisement procuré par ce voyage aux frontières de la vie.

Les recherches en médecine ou en neurosciences, ainsi que les innombrables phénomènes inexplicables autour de la mort (expériences de mort imminente, perceptions extrasensorielles, etc.), suggèrent que notre conscience possède une dimension spirituelle. Pour percer le mystère, Stéphane décide de faire lui-même l'expérience de cette dimension à travers des voies alternatives, des pratiques spirituelles millénaires, comme le chamanisme. Grâce à cet implacable travail d'enquête scientifique, doublé d'une bouleversante exploration spirituelle, Stéphane Allix se forge une intime conviction. Le bilan d'un journaliste, mais aussi celui d'un homme, d'un père soucieux de transmettre à sa fille l'apaisement procuré par ce voyage aux frontières de la vie.

# Choux à la crème



### Ingrédients pour 12 choux environ

#### Pour la pâte à choux :

- 125 g farine
- 80 g de beurre
- 3 œufs
- 0,25 cl d'eau
- 1 cuillère à café de sucre
- 1 pincée de sel

#### Pour la crème pâtissière :

- 50 g farine
- 100 g sucre
- 0,5 l de lait
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 jaunes d'œuf + 1 œuf entier
- 1 pincée de sel

#### Pour préparer la pâte à choux :

Faire préchauffer le four à 200°C (thermostat 6/7).

Faire chauffer dans une casserole le beurre, l'eau, le sel et le sucre. Dès que tout est fondu, verser toute la farine d'un coup et bien mélanger avec une cuillère en bois, jusqu'à ce que la pâte n'adhère plus à la cuillère ni à la casserole.

Hors du feu, ajouter les œufs un à un, puis mélanger à chaque fois jusqu'à homogénéité.

Beurrer une tôle à pâtisserie, puis disposer la pâte en petits tas (18 pour des petits choux, 12 pour des gros). Utiliser pour cela une poche à douille, ou tout simplement deux cuillères.

Cuire au four 20 à 25 min. Petit truc pour vérifier la cuisson : les choux doivent résister à une pression du doigt (ou de la cuillère, si l'on a peur de se brûler).

#### Pour préparer la crème pâtissière :

Faire chauffer dans une casserole le lait, le sel et le sucre vanillé.

Pendant que le lait chauffe, travailler dans une grande terrine le sucre et les œufs avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporer la farine puis, peu à peu, le lait bouillant.

Reverser dans la casserole (à allure douce) et remuer jusqu'à ce que la crème épaississe. Verser dans un plat. Lorsque la crème est refroidie, remplissez de crème la poche à douille et remplissez les choux un à un, en pratiquant un trou dessous. Si vous n'avez pas de poche à douille, couper chaque chou à moitié en deux pour y insérer la crème.