



N°63

SEPT. 2021

MAG'cIN



LE MAGAZINE DES SLVIE ET DE LA CMCAS /// CHER /// INDRE /// NIÈVRE

JE vote
aux élections
de CMCAS



ACTUALITÉ

- Carnet des SLVie
- Vous avez du temps ? Rejoignez le Réseau Solidaire !
- Ne ratez pas le Père Noël
 - SLVie Châteauroux
 - SLVie Nevers
 - SLVie Belleville/Cosne
 - SLVie Bourges, Vierzon et Saint-Amand Montrond
- Elections CMCAS 2021
- Mise à jour des droits, pourquoi ?
- BAFA : après les colos, prendre le relais côté animation !

LOISIRS et CULTURE 8

- Atelier Cosmétique
- Journée cinéma enfants
- Atelier Pottery in English for children
- Journée libre à Paris
- Sortie cinéma
- Spectacles à la Maison de la Culture
- Préparatifs du Réveillon
- Cabaret Sancerrois
- Initiation escalade pour les enfants
- Spectacle vivant



N°63 Septembre 2021

- Directeur de la publication : Gaël CLASSEN
- Rédactrice en chef : Marie-Laure COUSIN
- Coordination : le Comité de rédaction
- Crédits photos : CMCAS, Fotolia, Freepik,
- Maquette et impression : Groupe Concordances

4 CONVIVIALITÉ 10

- Repas des pensionnés Secteur Issoudun, Châteauroux / Buzançais et Valençay
- Repas des pensionnés Nevers
- Soirée Choucroute
- Après-midi récréatif
- Soirée conviviale spéciale Beaujolais Nouveau
- Randonnées pédestres en Nivernais
- Sortie Salon Philatélique de Champerrét



5

SANTÉ et BIEN-ÊTRE 13

- "L'art du bien vieillir : Les remèdes à l'usure !"
- A vos agendas
- Atelier "mémoire"
- Tétéassistance
- Du stress à la sérénité !



8

ÉLUS 15

- Vos élus de SLVie vous accueillent
- Permanences Professionnelles



9



12



13

AGENDA



OCTOBRE 2021

- Atelier mémoire à Garchizy : mardi 5 (SLVie Nevers)
- Repas des pensionnés du Cher : mardi 5 (SLVie Bourges)
- APM belote/tarot : jeudi 7 (SLVie Vierzon)
- Randonnée Sancoins : jeudi 7 (SLVie Nevers)
- Atelier Pottery in English for children : samedi 9 (SLVie de Belleville /Cosne)
- Atelier floral : mardi 12 (SLVie de Belleville /Cosne)
- Repas d'Automne : jeudi 14 (SLVie Nevers)
- Spectacle à la Maison de la Culture : jeudi 14 (SLVie Bourges)
- Repas des Pensionnés secteur Valençay : vendredi 15 (SLVie Châteauroux)
- Soirée bowling : vendredi 15 (SLVie Nevers)

- Soirée Karaoké : samedi 16 (SLVie Vierzon)
- Cours culinaire enfants : samedi 16 (SLVie Nevers)
- Randonnée pédestre dans le Périgord : le 16 et 17 (SLVie Vierzon)
- Atelier Pottery in English for children : samedi 16 (SLVie de Belleville /Cosne)
- Repas des Pensionnés secteur Issoudun : jeudi 21 (SLVie Châteauroux)
- Randonnée Sainte Colombe : jeudi 21 (SLVie Nevers)
- Week-end Europa Park du vendredi 22 au dimanche 24 (SLVie de Belleville /Cosne)
- Interdit de danser, alors chantons ! : dimanche 24 (SLVie Nevers)
- Atelier mémoire à Nevers : mardi 26 (SLVie Nevers)
- Initiation escalade pour les enfants : mercredi 27 (SLVie de Belleville /Cosne)



“Vous ne PASSErez pas !”

Cette fameuse phrase prononcée par Gandalf dans le premier volet du Seigneur des Anneaux, œuvre de J.R.R. Tolkien, prend un sens tout particulier ces derniers temps. L'obligation du **PASSE** sanitaire est en vigueur, dans la quasi-totalité des lieux publics et privés. Côté activités proposées par la CMCAS, nous sommes également dans l'obligation de le mettre en œuvre, bien que son obligation soit discutable sous de nombreux angles. Vous serez informé pour chaque activité concernée par le **PASSE** sanitaire par une petite icône, dans le journal et sur la boutique « Mes Activités ».

Il s'agit donc bien là d'un tour de **PASSE PASSE**, orchestré par le gouvernement, qui nous permet d'accéder à une liberté retrouvée au prix d'en sacrifier d'autres.

Ce **PASSE** sanitaire devient le **PASSE** partout, du divertissement à la culture, en passant par la restauration et les loisirs. Je ne peux cependant pas « Passer Ma Route » devant cette nouvelle mesure liberticide et qui divise le peuple.

Vous pourrez cependant passer sans problème et sans **PASSE** les portes de vos SLVie et antennes de CMCAS, dont vos élus CGT travaillent à une amélioration des ouvertures malgré un contexte difficile. Il s'agit bien là de proximité, de disponibilité, mais également de ressources, humaines et financières.

La CGT a répondu présent et en force pour les SLVie, elle répondra présente pour la CMCAS dont vous allez élire les administrateurs prochainement. Forte de ces 24 candidats, tous impliqués dans les Activités Sociales, la CGT vous représente partout, que vous soyez actifs ou pensionnés, dans les 3 départements et 6 SLVie qui composent la CMCAS. Toutes les listes présentées ne sont pas complètes, la notion de l'implication et de la proximité se **PASSE** donc de commentaire...

Comme tonton David qui chantait « **PASSE** le message à ton voisin », je vous invite donc à parler de ces élections autour de vous, à vos collègues, car elles sont ce que nous avons de plus précieux : la démocratie en lien avec la gestion ouvrière. Grâce au Par et au Pour, c'est notre richesse collective qui construit les Activités Sociales de l'énergie. Grâce à votre voix, c'est la solidarité qui peut être défendue. Sans vous, rien ne se **PASSE**.

« Un Anneau pour les gouverner tous. Un Anneau pour les trouver. Un Anneau pour les amener tous et dans les ténèbres les lier » est la définition de l'anneau unique dans la trilogie de Tolkien. Comparable aux appels individualistes et consuméristes de certaines organisations syndicales, il convient donc de se méfier de ce qui pourrait achever la séparation des IEG et la disparition du statut. C'est ensemble, dans une communauté aux origines variées, que les héros du livre ont mené à bien leur mission pour détruire l'anneau, chacun présentant des compétences utiles à l'autre.

C'est donc ensemble, représentant la diversité des IEG et plusieurs générations, que nous devons œuvrer pour le maintien de la solidarité, du partage, de l'égalité, de l'émancipation, de la proximité. A vous de voter pour que cela se **PASSE**...



Gaël CLASSEN
Président de la CMCAS Berry Nivernais

NOVEMBRE 2021

- Préparatifs du réveillon : jeudi 4 (SLVie Vierzon)
- Repas des Pensionnés secteur Châteauroux/Buzançais : jeudi 4 (SLVie Châteauroux)
- Randonnée Saint Eloi : jeudi 4 (SLVie Nevers)
- Sortie Salon philatélique de Champerret : vendredi 5 (SLVie Nevers)
- Atelier cosmétique : Samedi 6 (SLVie Nevers)
- Spectacle à la Maison de la Culture : lundi 8 (SLVie Bourges)
- Atelier mémoire à Nevers : mardi 9 (SLVie Nevers)
- Soirée conviviale spéciale Beaujolais nouveau : jeudi 18 (SLVie Vierzon)
- Randonnée Saint Eloi : jeudi 18 (SLVie Nevers)
- Atelier Pottery in English for children : samedi 20 (SLVie de Belleville /Cosne)
- Soirée choucroute : samedi 20 (SLVie Nevers)
- Cabaret Sancerrois : samedi 20 (SLVie de Belleville /Cosne)
- Atelier mémoire à Nevers : mardi 23 (SLVie Nevers)
- Atelier Pottery in English for children : samedi 27 (SLVie de Belleville /Cosne)

DÉCEMBRE 2021

- Randonnée Guérisny : jeudi 2 (SLVie Nevers)
- Journée libre à Paris : samedi 4 (SLVie Nevers)
- Atelier mémoire à Garchizy : mardi 7 (SLVie Nevers)
- Sortie cinéma : mercredi 8 (SLVie Châteauroux)
- Repas des Pensionnés : jeudi 9 (SLVie Nevers)
- Arbre de Noël :
Mercredi 15 (SLVie Nevers, Belleville /Cosne e Châteauroux),
samedi 18 (SLVie Bourges, Vierzon et St Amand Montrond)
- Randonnée Sermoise : jeudi 16 (SLVie Nevers)
- Journée cinéma aux enfants de la Nièvre
du 18 au vendredi 31 (SLVie Nevers)

Ne ratez pas le Père Noël !



SLVie Châteauroux

Salle Barbillat Touraine

Mercredi 15 décembre

Spectacle de Benjamin Magicien

La SLVie de Châteauroux est heureuse de vous convier au grand Spectacle de Benjamin Magicien. Spectaculaire et poétique, Benjamin magicien vous transportera dans un univers magique. Un show adapté pour les petits comme pour les grands avec une forte participation du public. Après le spectacle, la magie continue avec l'arrivée du Père Noël ainsi que la distribution des cadeaux. Un goûter sera servi aux enfants. Venez nombreux !

L'horaire exact vous sera communiqué ultérieurement.

SLVie Nevers

Centre-Socio Culturel et Sportif de Garchizy

Mercredi 15 décembre à 15h00

Spectacle " La Puce à L'oreille "

Musci-hall (magie, chansons, mime...) pour enfants de tous âges sur les thèmes de l'écologie, le recyclage, la tolérance afin de sauver la planète. De nombreuses interactions amènent les enfants et l'ensemble du public à participer tout au long du spectacle. Du rire, du rêve, et de la poésie qui amusera petits et grands. La journée se clôturera par le goûter et la distribution des cadeaux.

Sur place, « la boîte aux lettres du Père Noël » sera mise à disposition afin que les enfants puissent lui poster leur dessin, leur message ou même leur liste de cadeaux.



SLVie Belleville/Cosne

Salle du Centre Socio Culturel de Briare

Mercredi 15 décembre

Spectacle " La Reine des Neiges "

Journée très importante dans le calendrier de la vie de votre SLVie, l'Arbre de Noël qui aura lieu nous l'espérons comme les autres années à Briare, émerveillera les enfants avec le Spectacle de La Reine des Neiges avant le traditionnel goûter et la remise des cadeaux par le Père Noël. *Rendez-vous à 15h sur place.*

SLVie Bourges, Vierzon et Saint-Amand Montrond

Gymnase de Vauvert

Samedi 18 décembre à 15h00

Spectacle magique et interactif " Eurekadabra ! "

Rendez-vous le 18 décembre au complexe de Vauvert pour un arbre de Noël avec les cheminots. Retrouvez plein d'animations, de structures gonflables, de jeux et assistez à un spectacle magique et interactif : Eurekadabra !

Un laboratoire scientifique avec un professeur pas vraiment sérieux et son assistante qui ne l'est pas davantage ! Tout cela accompagné bien sûr de quelques expériences étonnantes, et présenté dans un décor soigné, graphique et esthétique. Sans oublier l'humour toujours présent, le spectacle met en avant de nombreux effets visuels : grande illusion, routines élaborées, apparitions/disparitions, lumière noire, fluorescence, effets de feu - sans danger, évidemment ! Surprises et gags seront au rendez-vous. Venez nombreux !

Un appel aux bénévoles est lancé pour venir aider au montage et démontage le vendredi et le lundi (avec détachement) et le samedi pour la distribution des jouets.



Élections CMCAS 2021

Du jeudi 18 novembre au mardi 23 novembre à 8h00

En novembre, tous les agents actifs et inactifs seront appelés à désigner les administrateurs et administratrices de leurs CMCAS, pour 4 ans.

POURQUOI VOTER ?

La participation à ce scrutin de tous les Ouvrants Droits est essentielle pour l'avenir. Elle permet de prouver par le nombre l'attachement des électriciens et gaziers à leurs Activités Sociales, à sa représentativité démocratique ainsi qu'à leurs singularités. Au-delà de l'élection de CMCAS, le résultat de l'ensemble des CMCAS permettra de définir la représentativité de chaque organisation syndicale au sein du Conseil d'Administration de la CCAS.

Les Activités Sociales existent et vivent **PAR** les agents **POUR** les agents, actifs comme inactifs. A l'occasion de ces élections de CMCAS, chacun devient acteur de ses Activités Sociales !

COMMENT VOTER ?

Le scrutin des élections au Conseil d'Administration de votre CMCAS se déroulera du **jeudi 18 novembre à 8 heures au mardi 23 novembre à 8 heures.**

Pour les actifs, le vote est exclusivement électronique. Les inactifs auront le choix entre un vote électronique ou par correspondance.

Pour les votes par correspondance, le matériel de vote, ainsi que les codes d'accès seront adressés aux pensionnés entre le 15 et le 21 octobre. **Attention : la date limite de réception des votes par correspondance est fixée au 10 novembre, cachet de la poste faisant foi.**

Pour le vote électronique, les codes d'accès au site de vote seront adressés directement au domicile du votant. Les résultats des élections seront proclamés le mercredi 24 novembre, et le Conseil d'Administration de la CMCAS se réunira le 30 novembre et procédera au vote de son Bureau.



Mise à jour des droits, pourquoi ?

Il faut actualiser votre situation chaque année ou dès réception de votre avis d'imposition, des justificatifs de droits de vos enfants, d'une naissance, etc. Le coefficient social est un outil permettant de déterminer votre niveau de vie, et donc de vous proposer des tarifs et des aides adaptées. Le montant de certaines aides est corrélé au coefficient social : l'aide à la petite enfance, l'aide à l'autonomie des jeunes, la contribution à la vie étudiante et de campus... Pour les séjours, vous partez en vacances avec vos enfants, une tarification dégressive est appliquée aux familles avec enfants.

COMMENT FAIRE ?

1.

Je vais sur le site ccas.fr, rubrique « **S'identifier** ». J'entre mon NIA et mon mot de passe.

2.

Je clique sur mon nom (en haut à droite), puis sur la 1^{ère} rubrique dans le menu déroulant : « **Mon compte** ». Je clique sur la rubrique « **Consulter/modifier mes informations personnelles** ».

3.

Je me laisse guider en suivant les instructions. Je peux modifier mes coordonnées, mes informations professionnelles et familiales, mon revenu fiscal de référence... C'est dans la rubrique « **Informations financières** » que je calcule le nombre de parts qui m'est attribué.

4.

Important !

Je valide chaque étape de modification, jusqu'à la dernière en cliquant sur le bouton « **enregistrer** ».



BAFA : après les colos, prendre le relais côté animation !

Le Brevet d'Aptitude aux Fonctions d'Animateur (BAFA) est un diplôme d'État non professionnel. Il permet d'encadrer des enfants et adolescents mineurs pendant leurs loisirs et leurs vacances. La première condition est d'avoir 17 ans révolus au début de la formation.

Le cursus de formation comprend 3 phases. Elles doivent être réalisées sur une période maximale de 30 mois dans l'ordre suivant :

- Une session de formation générale de 10 jours
- Un stage pratique d'une durée minimale de 14 jours (dans les 18 mois qui suivent la formation générale)
- Une session d'approfondissement de 6 jours minimum ou de qualification qui sera dans ce cas de 8 jours minimum.

Tout au long de la formation, le stagiaire est responsable du suivi de son dossier. Sur présentation des certificats des trois étapes de formation, le diplôme est attribué à l'issue de la décision d'un jury présidé par le Directeur Départemental de la Jeunesse et des Sports du lieu de résidence du candidat.

Pour suivre votre formation au sein de la CCAS avec la prise en charge financière, sous conditions, vous devez faire parvenir une demande sur papier libre (CV, lettre de motivation) à : Monsieur le Président - CMCAS Berry-Nivernais - 3 rue Marcel Paul - 18022 BOURGES CEDEX avant le 31 octobre 2021.

Début novembre les candidats recevront une convocation pour un entretien avec un jury de la CMCAS. Il se compose du Président de la CMCAS ou un Administrateur, du Président de la Commission Jeunesse ou son représentant et d'un Responsable d'un Accueil Collectif de Mineurs. L'entretien se déroulera un samedi de novembre 2021. Les candidats non retenus, auront la possibilité de passer le BAFA par la voie conventionnelle. Le coût de la formation est d'environ 1100,00€.

Le nombre de possibilités de formation, ouvertes à la CMCAS Berry-Nivernais par la CCAS, est calculé en fonction du nombre d'enfants de 6 à 11 ans, de nos trois départements, qui partiront dans les Accueils Collectifs de Mineurs CCAS au cours de l'été 2022.

Les jeunes retenus qui suivent le cursus CCAS, ont l'obligation d'encadrer au sein des Institutions CCAS durant un minimum de 2 années consécutives. En cas de désistement, la CCAS pourra demander le remboursement de l'intégralité des frais de formation qu'elle aura engagée.

BAFA 2021, RAPPEL DU CALENDRIER CMCAS/CCAS :

- avoir 17 ans le 1^{er} février 2022,
- avant le 31 octobre 2021, envoyer CV et lettre motivation à la CMCAS,
- novembre 2021 jury CMCAS
- février / avril 2022 Formation Générale
- été 2022 Stage Pratique en ACM
- fin 2022 / début 2023 formation perfectionnement
- 2023 / 2024 encadrement dans les ACM de la CCAS

Pour tous renseignements complémentaires : www.berry-nivernais.cmcas.com

SLVie Nevers

Atelier Cosmétique

Samedi 6 novembre 2021

15
PLACES
PRÉ-INSCRIPTION
JUSQU'AU
27/10/21

Rendez-vous à 10h00 à l'Antenne de Nevers
1 Rue Bernard Palissy.

Venez participer à un atelier cosmétique afin de partager et de profiter d'un moment de détente. Durant cette séance de 2h, vous pourrez fabriquer votre gelée exfoliante ainsi que votre Roll On contour des yeux.

PARTICIPATION :

- OD/AD : 9€
- Enfants à partir de 10 ans autorisés : 4,50€
- EXTÉRIEURS : 21€ (sous réserve de places disponibles)



SLVie Nevers

Journée cinéma enfants

Uniquement du samedi 18 décembre
au vendredi 31 décembre 2021

Comme chaque année, la Section Jeunesse offre une séance de cinéma aux enfants de la Nièvre de 3 à 16 ans inclus. Afin d'en profiter, venez retirer votre coupon (1 par enfant) à l'antenne de Nevers à partir du lundi 29 novembre 2021. Séance et film au choix au Cinéma « Le MAZARIN » à Nevers.

PASS sanitaire obligatoire à partir de 18 ans. Il n'est pas requis pour les enfants en dessous de 18 ans.



SLVie Belleville/Cosne

Atelier Pottery in English for children

Samedi 20 et samedi 27 novembre 2021

Rendez-vous chez Charlotte à Saint Gemme en Sancerrois
les samedis 20 et 27 novembre à 9h30 précise.

Tu as entre 8 et 15 ans et tu as envie de découvrir ou redécouvrir la poterie, Charlotte se fera une joie de te recevoir. D'origine Anglaise, elle t'initiera également à l'anglais. Nous te proposons un mini stage, qui se déroule sur deux samedis, le 20 et 27 novembre de 9h30 à 12h30. Un goûter te sera offert.

TARIF DE RÉFÉRENCE : 90€

(soit une participation comprise entre 11€ et 36€ selon votre coefficient social).

- EXTÉRIEURS : 90€ (sous réserve de places disponibles)

6
PLACES
INSCRIPTION
JUSQU'AU
02/11/21

SLVie Nevers

Journée libre à Paris

Samedi 4 décembre 2021



Départ de Nevers à 6h15 pour une arrivée sur Paris prévue vers 10h00. Retour au bus pour 20h00 et à Nevers vers 1h30.

Les fêtes de fin d'année se profilent, à l'occasion de cette journée libre, venez-vous promener, visiter, flâner dans la capitale ou bien en profiter pour effectuer vos achats de Noël. Le prix comprend le transport et les repas sont à votre charge. Un tour panoramique de Paris est proposé afin d'apprécier et contempler les illuminations de Noël.

PARTICIPATION :

- OD/AD : 14€
- AD enfants de moins de 13 ans : 7€
- EXTÉRIEURS : 33€ (sous réserve de places disponibles)

50
PLACES
PRÉ-INSCRIPTION
JUSQU'AU
20/11/21



SLVie Châteauroux

Sortie cinéma

Mercredi 8 décembre 2021

GRATUIT
25
PLACES

Rendez-vous devant le CGR de Châteauroux où une équipe de bénévoles prendra en charge vos enfants.

La Section Jeunesse de la SLVie de Châteauroux convie, comme chaque année, vos enfants à participer à cette sortie au cinéma CGR. À la suite, un goûter sera offert. Les films qui seront à l'affiche à cette date n'étant pas connus, nous vous communiquerons la programmation ultérieurement.

ACTIVITÉ GRATUITE MAIS SUR INSCRIPTION.

SLVie Bourges

Spectacle à la Maison de la Culture

Jeudi 14 octobre 2021

Commencez bien votre rentrée culturelle avec le spectacle MOBIUS !

La compagnie de cirque contemporain XY et le chorégraphe unissent leurs talents et conçoivent un manifeste voltigeur et poétique. Entre danse et cirque, un ballet aérien virtuose et vertigineux.

PARTICIPATION :

- OD/AD : 10€
- AD de moins de 13 ans : 5€
- EXTÉRIEURS : 23€
(sous réserve de places disponibles)



SLVie Bourges

Spectacle à la Maison de la Culture

Lundi 8 novembre 2021

Venez découvrir la toute nouvelle Maison de la Culture de Bourges avec le spectacle : **Le carnaval des animaux.**

L'Orchestre National de France rend hommage au compositeur disparu avec le célébrissime Carnaval des animaux sous la direction de la cheffe d'orchestre Ruth Reinhardt.

PARTICIPATION :

- OD/AD : 10€
- AD de moins de 13 ans : 5€
- EXTÉRIEURS : 23€
(sous réserve de places disponibles)



SLVie Vierzon

Préparatifs du Réveillon

Jeudi 4 novembre 2021

Rendez-vous salle Marcel Paul de Vierzon.

Venez nombreux pour préparer cette soirée du réveillon du jour de l'an à votre image !

SLVie Belleville/Cosne

Cabaret Sancerrois

Samedi 20 novembre 2021

Rendez-vous à 20h00 au Cabaret Sancerrois : 1 chemin de l'enclos 18300 Menetou-Ratel.

La revue « MILLESIME » remonte le temps et reprend les principaux tableaux des spectacles qui ont fait la réputation et le succès de ce cabaret lors des 4 dernières années. Est compris dans le prix le repas et boissons proposés par le traiteur ELAN et le spectacle de cabaret.

TARIF DE RÉFÉRENCE : 75€

(soit une participation comprise entre 18€ et 59€ selon votre coefficient social).

- AD de moins de 13 ans : demi-tarif
- EXTÉRIEURS : 75€ (sous réserve de places disponibles).



SLVie Belleville/Cosne

Initiation escalade pour les enfants

Mercredi 27 octobre 2021

Rendez-vous salle Cury à GIENS (45) à 14h00.

Si tu veux découvrir ou redécouvrir ce sport ou simplement l'essayer, n'hésite pas et inscris-toi ! L'escalade est un sport complet sollicitant tous les muscles et des aptitudes mentales importantes. Un goûter viendra clôturer cette dépense d'énergie !

ACTIVITÉ GRATUITE SUR INSCRIPTION



Commission Jeunesse

Spectacle vivant

Mardi 12 octobre et
Samedi 11 décembre 2021



La Commission Jeunesse propose aux enfants accompagnés de leur(s)parent(s) un spectacle vivant dont la place est offerte aux enfants de moins de 13 ans !

BOURGES :

Venez découvrir « Möbius » le mardi 12 octobre à 20h à la maison de la culture de Bourges.

La compagnie XY est un talentueux collectif d'acrobates. Leur attention s'est portée les « murmurations », ces mouvements de groupes observés chez les animaux. Bancs de poissons ou vols gigantesques d'étourneaux, ces formations singulières intriguent les artistes qui y voient de troublantes similitudes avec leur univers artistique.

PARTICIPATION :

- OD/AD de 13 ans et plus : 10€

15
PLACES
PRÉ-INSCRIPTION
JUSQU'AU
12/10/21



NEVERS :

Venez découvrir le spectacle « La petite fille aux allumettes » le samedi 11 décembre à 17h à la maison de la culture de Nevers.

Embarquez en famille pour une aventure fantastique et pleine de rebondissements avec cette adaptation en comédie musicale du célèbre conte d'Andersen !

Cette activité est offerte aux enfants de moins de 13 ans d'OD/AD.

PARTICIPATION :

- OD/AD de 13 ans et plus : 5€
- EXTÉRIEURS : 12€
(sous réserve de places disponibles)

30
PLACES
PRÉ-INSCRIPTION
JUSQU'AU
12/10/21

SLVie Châteauroux

Venez passer ce moment traditionnel afin de vous retrouver, échanger et partager ! La SLVie vous propose plusieurs lieux, en proximité, pour vous permettre de passer un bon repas



Secteur Issoudun

Jeudi 21 octobre 2021

Rendez-vous au « Relais Ambrault »
pour déguster le menu.

AU MENU : Sangria, médaillon de foie gras, bouché à la reine, trou berrichon, cuissot de sanglier/gratin dauphinois, assiette de fromage, tarte tatin, coupe de pétillant, café.

PARTICIPATION :

- OD/AD : 23€
- EXTÉRIEURS SI PLACE : 33€

35
PLACES
INSCRIPTION
JUSQU'AU
15/10/21

Secteur Châteauroux / Buzançais

Jeudi 4 novembre 2021

Rendez-vous au Restaurant « Berry Relais »
RN 151 à NEUVY-PAILLOUX.

AU MENU : Kir pétillant avec amuse-bouches, Feuilleté aux fruits de mer, Mignon de porc sauce miel, Trou Berrichon, Fromage, Forêt noire, Café, Vins compris.

PARTICIPATION :

- OD/AD : 25€
- EXTÉRIEURS SI PLACE : 35€

80
PLACES
INSCRIPTION
JUSQU'AU
28/10/21

Secteur Valençay

Vendredi 15 octobre 2021

Rendez-vous au Restaurant « Café des Sports »
de Rouvres les Bois.

AU MENU : Cocktail pétillant et ses mises en bouche, émincé de ris de veau et mikado de légumes, crème à l'oignon, rôti de lotte aux petits légumes et lard fumé sauce fine à l'écorce de citron, instant détente, filet mignon en croûte d'herbe et sa garniture, délice de l'escargot, fromage, parfait au chocolat praliné, poire confite aux noix de raisin, crème anglaise.

PARTICIPATION :

- OD/AD : 26€
- EXTÉRIEURS SI PLACE : 36€

35
PLACES
INSCRIPTION
JUSQU'AU
08/10/21



SLVie Nevers

Repas des pensionnés

Jeudi 9 décembre 2021

La Section Pensionnés vous invite à vous retrouver au rendez-vous convivial de fin d'année, salle CMCAS, Rue Maurice Pilette à Garchizy, à 11h30.

Des expositions seront à votre disposition sur place.

PARTICIPATION :

- OD/AD : 26€
- EXTÉRIEURS SI PLACE : 31€

AU MENU : Apéritif avec galettes aux griaudes, Cassolette de pétoncles au pesto rouge, Tourte au ris de veau et foie gras, Suprême de volaille farci sauce forestière, Duo de fromages et salade verte, Entremet chocolat/fruits rouges, Boissons comprises mais à consommer modérément.

Les personnes qui souhaitent être ensemble à table devront le signaler à l'inscription.



135 PLACES
INSCRIPTION
JUSQU'AU
25/11/21

SLVie Nevers

Soirée Choucroute

Samedi 20 novembre 2021

A l'occasion des 75 ans du statut du personnel et des Activités Sociales, la SLVie vous donne rendez-vous à 19h00 au Centre Socio-Culturel et Sportif de Garchizy.

Venez partager un bon moment de convivialité autour d'une Choucroute (un plat de substitution est proposé aux personnes qui n'aimeraient pas la choucroute et pour les enfants = tartiflette - à indiquer lors de votre inscription). Un concert du groupe « Nash » (Pop - Rock - Blues - Variétés Françaises et internationales. Répertoire d'environ 2h30 : De Palmas, -M-, Téléphone, Noir Désir, Tracy Chapman, Indochine, The Beatles, etc...) vous est proposé afin de découvrir ou redécouvrir ce groupe local, suivi d'une soirée dansante et animée.

PARTICIPATION :

- OD/AD : 12€
- AD de moins de 13 ans : 6€
- EXTÉRIEURS : 15€ (sous réserve de places disponibles)
- EXTÉRIEURS de moins de 13 ans : 7,50€ (sous réserve de places disponibles)

Avis aux parents : sculpture sur ballon, tatouages paillettes sont prévus, mais également présence de personnes diplômées qui s'occuperont de vos bambins afin que vous puissiez profiter de cette soirée !



80 PLACES
PRÉ-INSCRIPTION
JUSQU'AU
05/11/21



SLVie Bourges

Après-midi récréatif

Rendez-vous directement à 13h30, salle Marcel Paul de Vauvert.

Après cette période difficile, vous souhaitez passer de nouveau un agréable après-midi ? Il est temps en cette période automnale de se rencontrer à nouveau, entre bénéficiaires et ancien collègues, pour « taper le carton » et jouer à la belote ou au tarot. Un verre de l'amitié clôturera chaque après-midi, venez nombreux !

- 12 octobre
- 09 novembre
- 14 décembre

40 PLACES

PARTICIPATION : 3€



SLVie Vierzon

Soirée conviviale spéciale Beaujolais Nouveau

Jeudi 18 novembre 2021

Venez passer une agréable soirée pour découvrir le beaujolais nouveau et définir ses arômes

Repas assuré sur place avec de la charcuterie et du fromage, sans oublier une ambiance chaleureuse et une occasion de se retrouver ensemble !

Rendez-vous salle Marcel Paul, à partir de 17h.

PARTICIPATION :

- OD/AD : 6€
- EXTÉRIEURS : 13€

40 PLACES
INSCRIPTION
JUSQU'AU
10/11/21



Randonnées pédestres en Nivernais

Du 7 octobre au 16 décembre 2021

DATE	LIEUX DE DÉPART	HEURE	TÉLÉPHONE	ORGANISATEUR
7 octobre	SANCOINS (18) Départ : Parking Eglise de Sancoins	13h45 13 km	03 86 37 20 05 06 81 47 39 83	Bernard MATHONAT
21 octobre	SAINTE-COLOMBE Départ : Église de Sainte-Colombes	13h45 11 km	03 86 59 16 16 06 86 34 34 42	Claude JOVY
4 novembre	SAINT-ELOI Départ : Mare de Reméron - Lieu-dit Reméron	13h45 12 km	03 86 59 40 58 06 78 97 37 15	Jean-François MAQUET
18 novembre	SAINT-ELOI Départ : Parking de la salle des fêtes de Saint-Eloi	13h45 12 km	03 86 60 82 63 06 60 94 45 25	Lucien GUICHARD
2 décembre	GUERIGNY Départ : Parking du stade, entre passage à niveau et rond-point de la Mairie de Guérigny	13h45 12 km	03 86 59 36 62 06 76 23 64 66	Gérard BARBE
16 décembre	SERMOISE Départ : Parking le long du port de Plagny à Sermoise (ancienne RN7)	13h45 10 km	03 86 57 65 52 06 87 81 53 73	Michel HENRY

En cas de risque d'annulation liée aux conditions climatiques (tempête, inondation, canicule, orage), les randonneurs s'informeront le jour même, auprès de l'organisateur, du maintien ou non de la randonnée. Un vêtement de pluie et de bonnes chaussures (de marche de préférence) sont recommandés. **Arrivez 10 minutes avant l'heure de départ. MERCI.**

NOTA : Au vue de la crise sanitaire, ce programme est sous réserve de pouvoir être modifié ou supprimé.

Sortie Salon Philatélique de Champerret

Vendredi 5 novembre 2021



Rendez-vous à 7h00 à la Gare SNCF de Nevers (train direct, pas d'arrêt entre Nevers et Paris).

Lieu d'activité : Salon Philatélique pour les collectionneurs et Journée libre dans Paris pour les autres, à vous d'organiser votre journée... Arrivée à Paris-Bercy à 8h57, le temps de prendre des tickets de transport en commun, puis de traverser Paris pour la Porte de Champerret ou l'ouverture des Musées. Le retour se fera au départ de Paris-Bercy à 18h57, rendez-vous à 18h30 hall de la gare de Paris-Bercy pour un regroupement avant accès au train, arrivée sur Nevers à 20h58.

PARTICIPATION :

- OD/AD : 19€
- EXTÉRIEURS : 34€ (prix coûtant du billet aller et retour collectif 2021)

Pour tous renseignements, joindre le responsable Michel HENRY au : 06.87.81.53.73



Rendez-vous à Vierzon

“L’art du bien vieillir : Les remèdes à l’usure !”

« On ne peut pas s’empêcher de vieillir, mais on peut s’empêcher de devenir vieux ! » (Matisse).

Avec l’âge, les changements physiologiques se font sentir : trous de mémoire, hésitation dans les mouvements et manque de souplesse, articulations qui font souffrir... Et si vous preniez le temps de vous informer, d’échanger et d’obtenir les remèdes à l’usure, pour bien vieillir ?

Mieux informés, plus attentifs, vous serez plus efficaces dans votre adaptation au vieillissement et conserverez une bonne qualité de vie plus longtemps.

C’est pourquoi, la Camieg vous invite à rencontrer différents professionnels de santé (psychologue, sophrologue, kinésithérapeute, neuropsychologue, professionnel de l’activité physique adaptée) lors d’un atelier de 7 séances thématiques dans lequel vous partagerez des moments ludiques et instructifs : **les mardis 19/10, 9/11, 16/11, 23/11, 30/11, 7/12, 14/12 de 10h30 à 12h30** à la salle Marcel Paul de la Slvie de Vierzon, ZI de l’Aujonnière, rue Marcel Paul.

Le nombre de places étant limité à 8 personnes, nous vous conseillons de confirmer rapidement votre participation si vous êtes intéressé(e). S’inscrire à l’atelier implique une présence à chaque séance, les inscriptions seront prises par ordre d’arrivée.

Pour vous inscrire ou pour tout renseignement, vous pouvez contacter l’équipe de l’antenne Centre Val de Loire par téléphone au 02 34 28 22 11 (boîte vocale) ou courriel à camieg-prevention-cvl@camieg.org.

Pour toute inscription, merci d’indiquer vos nom, prénom, numéro de sécurité sociale, numéro de téléphone et adresse mail.



INSCRIPTIONS ÉGALEMENT POSSIBLE :

- en ligne sur ce lien :
<https://app.urlweb.pro/s/index.php?id=JTk3bSU5NG4IOTclQUE%3D&a=JTk2ayU5M2glOUMIQTk%3D>

- ou en flashant ce QR code :



VOUS ÊTES INTÉRESSÉ(E) PAR NOS ACTIONS DE PRÉVENTION ?

Restez informés de nos actualités via notre site Internet : <https://www.camieg.fr/actualites/actus-pres-de-chez-vous/centre-val-de-loire>

CAMIEG

A vos agendas

La CAMIEG vous propose des réunions d’information aux dates suivantes :

- Réunion d’information à Nevers le 23 novembre
- Réunion à Bourges le 19 octobre
- Réunion à Châteauroux le 17 novembre

Notez ces dates, les informations précises des heures et lieux de rendez-vous vous parviendront ultérieurement.



SLVie Nevers

Atelier “mémoire”

Nous nous retrouverons les mardis de 9h00 à 11h00 :

- A l’antenne de Nevers :
26 octobre, 9 et 23 novembre 2021.
- A Garchizy salle CMCAS rue Maurice Pilette :
5 octobre et 7 décembre 2021.

*N’hésitez pas, venez découvrir l’atelier !
Brisez l’isolement en participant à des exercices ludiques !
Le lieu et les dates fixées peuvent être modifiés pour des raisons actuellement non programmées.
Dans ce cas les participants seront prévenus. Merci de votre compréhension.*

Pensez à vous inscrire !

**De la gymnastique cérébrale
en toute convivialité
pour préserver sa vivacité d’esprit !**

AGITONS NOS
NEURONES !!





Téléassistance

27.90 €
par mois



Formule dispositif d'alerte

Téléassistance 24h/24 avec géolocalisation et mise à disposition du matériel + déclencheur (bracelet ou pendentif)

Notre partenaire et prestataire de Téléassistance SECURITAS nous informe que les bénéficiaires de notre CMCAS peuvent souscrire (Tarif négocié : voir ci-dessous) à 3 nouvelles formules novatrices de Téléassistance Mobile Géo localisée permettant d'évoluer en toute liberté et confiance à l'intérieur comme à l'extérieur du domicile.

24
HEURES



Nouveauté!

37.90 €
par mois



Formule téléphonie

Téléassistance 24h/24 avec géolocalisation et forfait téléphonique (25 heures d'appels + 1000 sms) et mise à disposition du matériel



42.90 €
par mois

Formule smartphone

Téléassistance 24h/24 avec géolocalisation, forfait téléphonique et internet mobile (25 heures d'appels + 1000 sms + 2 GO internet) et mise à disposition du matériel

Mobilité : la téléassistance mobile géolocalisée

La géolocalisation est une fonction qui permet de définir précisément une position géographique. En cas d'alerte, grâce au GPS intégré dans le dispositif Mobilité, nos opérateurs sont en contact avec le bénéficiaire et le géolocalisent quel que soit son emplacement en France.

- Dispositif d'alerte mobile avec géolocalisation
- Relai vers plateau de régularisation médicale
- Réponse humaine et rassurante de la plateforme en cas d'appel 24h/24

Qui peut en bénéficier ?

- Les inactifs à partir de 55 ans en droits directs avec une participation de la CMCAS : demander ou télécharger le formulaire de demande sur le site de la CCAS ou de la CMCAS
- Les inactifs à partir de 55 en pension de réversion sans participation de la CMCAS (se renseigner auprès de sa caisse de retraite : CARSAT, MSA, etc)
- Les personnes handicapées reconnues par la Maison Départementale pour Le Handicap -MDPH-
- Les ascendants des agents quel que soit leur lieu de domicile (au tarif et conditions négociés sans intervention du 1%).

Pour recevoir le dossier administratif et le formulaire de demande d'aide, contacter votre CMCAS au 09 69 36 14 00

Pour toute question technique merci de contacter directement SECURITAS : **0 805 404 740** Service & appel gratuits



Rendez-vous

Du stress à la sérénité !

À partir du lundi 8 novembre 2021 à 14h à Bourges

Le stress fait partie de la vie, nous y sommes **tous confrontés**. Il peut **parfois être positif** et permettre de devenir une **source de motivation et d'énergie**. Mais dans certains cas, il peut être **anxiogène et difficile à vivre**.

C'est pourquoi la Camieg vous invite à un **parcours de prévention de 5 séances collectives** qui abordent **différentes techniques pour mieux gérer son stress au quotidien**. Ces séances, conçues comme des **lieux d'échanges bienveillants**, sont animées par des **professionnels de santé formés à ces thématiques et pratiques**, pour :

- Reconnaître vos sources de stress et vos tensions physiques et mentales
- Identifier et mieux connaître vos ressources pour vous sentir bien

AU PROGRAMME

Séance 1 : Mieux connaître son stress

Lundi 8 novembre 2021 - de 14h à 16h

Animée par un(e) psychologue. Le stress : quelles origines, effets, signaux ? Puis-je agir sur mon stress ?

Séance 2 : Initiation à la psychologie positive

Lundi 15 novembre 2021 - de 11h à 12h

Animée par un(e) psychologue. En quoi consiste la psychologie positive ? Quelles améliorations sur ma santé peut-elle apporter ?

Séance 3 : Initiation à la méditation pleine conscience

Lundi 22 novembre 2021 - de 11h à 12h

Animée par un(e) praticien(ne) MBSR (Réduction du stress basée sur la pleine conscience). En quoi consiste la méditation pleine conscience ? Quels sont ses effets sur mon bien-être ?

Séance 4 : L'activité physique - mise en pratique

Lundi 29 novembre 2021 - de 11h à 12h

Animée par un éducateur sportif. En quoi la pratique régulière d'activité physique a-t-elle un impact sur mon stress ?

Séance 5 : Initiation à la sophrologie

Lundi 6 décembre 2021 - de 11h à 12h

Animée par un(e) sophrologue. En quoi consiste la sophrologie ? Quels bienfaits sur ma santé peut-elle apporter ?

En complément de ces séances collectives, un **entretien individuel personnalisé de 30 minutes avec le psychologue** vous sera proposé **entre le 13 et 17 décembre 2021**, pour réaliser **un bilan de votre parcours et vous accompagner** dans l'application de ces pratiques au quotidien.

INFORMATIONS PRATIQUES

Salle Marcel Paul (site Vauvert), rue Gabriel FAURE à Bourges. Le nombre de places étant **limité à 8 personnes**, les inscriptions seront prises **par ordre d'arrivée jusqu'au 31/10/2021**.

Pour vous inscrire ou tout renseignement, **vous pouvez contacter le service prévention de l'antenne Centre - Val de Loire, tel : 02 34 28 22 11 (boîte vocale) ou mail : camieg-prevention-cvl@camieg.org**

CMCAS

Vos élus de SLVie vous accueillent

Sous réserve de disponibilité des agents :
Contactez votre correspondant avant
de vous déplacer

SLVIE 02 - CHÂTEAURoux

1^{er} étage - 6 rue du 8 mai 1945

36000 CHÂTEAURoux. Tél. 02 54 29 70 59

slv02.cmcas080@asmeg.org

Permanences : du lundi au vendredi de 11h00 à 12h00

ARGENTON

Z.I. "Les Narrons" - 36200 ARGENTON sur CREUSE

Tél. 02 54 24 29 93

Permanences : les 1^{er} et 3^e mardis du mois de 16h00 à 17h00

ISSOUDUN

17 rue des écoles - 36100 ISSOUDUN - Tél. 02 54 29 13 69

Permanences : les 1^{er} et 3^e mardis du mois de 15h30 à 17h00

LE BLANC

22 boulevard CHANZY - 36300 Le BLANC

Tél. 02 54 29 13 82 / Fax 02 54 28 25 16

Permanences : les 2^e et 4^e jeudis du mois de 15h30 à 17h00

MOUSSEAUX

2 avenue Pierre de Coubertin - 36000 CHÂTEAURoux

Tél. 02 54 29 58 09

Permanences : 23 septembre, 15 octobre, 19 novembre
et 17 décembre, de 16h00 à 17h00

SLVIE 03 - VIERZON

Correspondants Jean-Lou DALLOIS et Dominique PLASSON

ZI de l'Aujonnière - 18100 VIERZON

Tél. 02 48 83 14 60 - slv03.cmcas080@asmeg.org

Permanences : le jeudi de 14h30 à 16h30

SLVIE 04 - NEVERS

1, Rue Bernard Palissy - 58000 NEVERS

Tél. 03 86 93 02 42 - slv04.cmcas080@asmeg.org

SLVIE 05 - SAINT-AMAND-MONTROND

Correspondant Brigitte GALLARD

5, rue Marengo - 18200 SAINT-AMAND-MONTROND

Tél. 02 48 63 82 38 - slv05.cmcas080@asmeg.org

Permanences : le 3^e mardi : 13h30 à 16h30

SLVIE 09 - BELLEVILLE/COSNE

Site Centrale AIEB - 18240 BELLEVILLE-SUR-LOIRE

Tél. 02 48 54 50 19 - slv-belleville@edf.fr

Permanences : les mardis et jeudis de 8h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00



Retrouvez toutes ces informations
sur le site internet de la CMCAS :
www.berry-nivernais.cmcas.com



Accueil - Conseil Promotion - CMCAS

Tél. 0 969 36 14 00

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h00

Au jour de l'édition de ce journal, il est encore trop tôt pour annoncer les ouvertures des antennes de manière permanentes.

Ouverture des antennes : De 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h00 :
Veuillez vous assurer du maintien de l'ouverture de l'antenne les jours annoncés en contactant le 09 69 36 14 00.

BOURGES : le mardi, 3, rue Marcel Paul - CS 50217
18022 BOURGES

CHÂTEAUROUX : le mardi et le jeudi, 6, rue du 8 mai 1945
36000 CHÂTEAUROUX

NEVERS : le jeudi, 1 Rue Bernard Palissy - 58000 NEVERS
de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h30

Accueil ponctuel

Belleville : C.N.P.E - Permanences : les mardis et jeudis de 8h00 à 12h00
et de 13h00 à 17h00

Accueil ponctuel uniquement sur rendez-vous

Tél. 09 69 36 14 00

Issoudun : 17, rue des écoles - de 9h30 à 12h00

Le 2^e mardi du mois **uniquement sur rendez-vous**

Mousseaux : 2 av. Pierre de Coubertin à Châteauroux - de 14h à 16h30

Le 1^{er} jeudi du mois **uniquement sur rendez-vous**

St Amand-Montrond : 5, rue Marengo - 10h00 à 12h00 et 13h00 à 16h00

Le 2^e et 4^e mardi du mois **uniquement sur rendez-vous**

Vierzon : ZI de l'Aujonnière - de 9h30 à 12h00

Le 1^{er} mardi du mois **uniquement sur rendez-vous**

Assistant(es) Social(es)

L'intervention des assistantes sociales est à destination des bénéficiaires actifs uniquement

Bourges : Julie VIENNE de 14h00 à 16h30

2^e lundi à la Médecine du Travail - 65, rue Louis Mallet.

Contactez son secrétariat au 07.62.72.57.36.

Belleville : de 10h00 à 12h00 et de 13h30 à 15h30

Pauline TABAUX (Ass. Sociale)

Une fois par semaine, bureau 113 bis - Bâtiment SUT. Tél. 02 48 54 52 76

Possibilité de RDV à domicile ou dans un lieu neutre - contact secrétariat de FOCSIE Tél. 02 72 88 23 80 ou par mail secretariat.bourges@focsie.fr

Nevers : **Pauline TABAUX** (Ass. Sociale)

Tous les mardis - Bureau du Médecin de contrôle - Rue Ravelin.

Tél. 03 86 21 60 22. Secrétariat de FOCSIE. Tél. 02 72 88 23 80

ou par mail secretariat.bourges@focsie.fr

Châteauroux : **Céline CHABRIAIS**

Sur rendez-vous uniquement - Locaux de la DCP.

Prise de rendez-vous au 02 47 41 41 80.

RTE : **Emilie Geantet / Vanessa Andriet**

service-social@lumanisy.com - 09 70 24 18 18

CAMIEG

Caisse d'Assurance Maladie des IEG

CAMIEG - 92011 Nanterre Cedex



Permanences de 10h à 12h uniquement sur rendez-vous

Par téléphone au 02 34 28 22 10

ou via le site internet - formulaire « Rencontrer un conseiller »

Bourges : Locaux de la CMCAS - Le mardi 23 nov.

Belleville : Local SLV - Les mardis 05 oct. / 2 nov.

Châteauroux : Les mercredis 17 nov. / 15 déc.

La CAMIEG vous propose des rendez-vous téléphoniques.

Vous pouvez en faire la demande :

- Via le site internet - rubrique : "Demandez à être rappelé"

Vous pouvez également contacter la CAMIEG par :

- Internet : Via votre compte Ameli

- Téléphone : 08 06 06 93 00. (service gratuit + prix appel)

SATEC

AUTO - 2 ROUES - SCOLAIRE - CHASSE

HABITATION - JURIDIQUE CHIENS ET CHATS

IDCP - DÉPENDANCE - CSMR - OBSÈQUES

PRISE DE RENDEZ-VOUS AU 02 48 54 50 19

À LA SLVIE POUR :

Belleville : de 13h30 à 16h00 Jeudi 15 oct., Jeudi 19 nov., Jeudi 17 déc.

PRISE DE RENDEZ-VOUS AU 0969 36 14 00 POUR :

Bourges : de 13h30 à 17h Mardi 20 oct., Mardi 24 nov., Mercredi 09 déc.

Châteauroux : de 09h à 12h Mardi 20 oct., Mardi 24 nov., Mercredi 09 déc.

Nevers : de 09h à 12h Jeudi 15 oct., Jeudi 19 nov., Jeudi 17 déc..

Immeuble Le Hub - 4 place du 8 mai 1945 - CS 90168

92532 LEVALLOIS PERRET CEDEX

Tél. : 0 970 80 96 77



PREVERE

IDCP - DÉPENDANCE - CSMR - OBSÈQUES

ADP - ASSURANCE DE PRÊT

46 rue de la Boétie - 75008 Paris

N°VERT : 0 800 00 50 45



CSMA

CSM pour les actifs

66 avenue du Maine - 75014 Paris

Tél. actifs : 0 969 32 46 46



CSMR

SOLIMUT Mutuelle de France

pour les inactifs

Service CSMR - TSA 21123

06709 Saint-Laurent-du-Var Cedex

Tél. : 0 800 00 50 45 (service et appel gratuit)

Du lundi au vendredi de 9h à 17h

