

CMCAS *infos* MELUN

JOURNAL D'INFORMATIONS DES PERSONNELS EDF-GDF, ACTIFS ET INACTIFS DE SEINE-ET-MARNE Janvier 2009 - n°26

Meilleurs voeux
2009



Les échos de Melun

Spécial MUTIEG

un rappel, pour les adhérents à cette complémentaire, vous devez maintenant envoyer les décomptes de la CAMIEG à l'adresse ci dessous

MUTIEG : 37 Rue de Châteaudun 75009 PARIS

Inchangés : Numéros de téléphone : 01 58 05 10 40

Fax : 01 58 05 10 45 Email : Infos@mutieg.fr

Mise en place d'une couverture obligatoire de Prévoyance

Un accord a été signé le 27 novembre dernier, actuellement pour les actifs, pour la mise en place d'une couverture obligatoire de prévoyance. Cette dernière vient donc compléter les prestations existantes prévues par le statut. Votre cotisation, (0,22%) sera prélevée sur votre rémunération principale brute.

Actualisation de votre taux de participation pour les Activités.

Vous participez aux Activités CMCAS ou CCAS au cours de l'année. Pour permettre l'actualisation de votre coefficient Social il est impératif de nous fournir par l'intermédiaire de votre SLV, votre avis d'imposition (revenus 2007), qui nous permettra de calculer votre taux de participation et la validation de votre attestation Carte Activ' (édition 1er trimestre 2009)

Ouverture ou Prolongation des droits

Important

Afin de valider l'ouverture des droits pour vos enfants, à la CAMIEG et en Activités, il est impératif pour éviter tous problèmes sur les traitements, de fournir le(s) élément(s) justifiant qu'ils sont bien à votre charge et qu'ils peuvent prétendre à une ouverture de droits pour l'année 2008 / 2009.

Il est donc obligatoire de fournir un certificat de scolarité, un contrat d'apprentissage ou une inscription à l'ANPE ... qui permettra l'ouverture ou la prolongation de ses droits en SECURITE SOCIALE et / ou, en MUTUELLE.

A la CAMIEG, si votre enfant a dépassé l'âge de 16 ans, pour la prolongation de ses droits en SECURITE SOCIALE et / ou, en MUTUELLE, sachant que les enfants ouvrent droit à la mutuelle jusqu'à la veille de leur 26ème anniversaire (conditions : être à votre charge et ayant des revenus ne dépassant pas un certain plafond).

Toutefois, si votre enfant atteint sa vingtième année entre le 01/10/2008 et le 30/09/09 et qu'il fréquente un établissement universitaire (faculté, IUT, etc...) ; il doit adhérer obligatoirement au régime sécurité sociale étudiant lors de la rentrée universitaire 2008.

A votre SLV ou CMCAS, dès l'année de ses 21 ans pour les Activités Sociales centralisées et décentralisées. Après cette période, les droits seront ouverts annuellement (31/12 de l'année) suite au justificatif fourni et cela jusqu'au 26ème année

Pour tout autre cas, vous rapprocher de votre SLV.

Adresses utiles

Centre national de Santé CCAS

4 avenue Richerand - 75010 Paris
tel : 01.40.03.38.17

Centre dentaire mutualiste Groupe FMP

1 allée Nicéphore Niepce 77200 Torcy
1 rue de la brasserie Grüber 77000 Melun

Centre d'examens de santé de la C.C.A.S.

Melun : 12, rue Guy Baudoin
tel : 01 60 56 52 90

Meaux : Zone Industrielle Nord – 3, rue Jehan de Brie
tel : 01 60 09 25 38

Paris : 5 rue de la Durance - 75593 Paris Cedex 12
tel : 01.53.67.35.02

Éditorial

Mais pour qui nous prend-on !

Nous le savons tous que la crise économique accentue la baisse de notre pouvoir d'achat amorcée depuis plusieurs mois à la suite d'une période inflationniste, d'absence de négociations pour augmenter les salaires, d'aucuns efforts des pouvoirs publics pour relever les minimas sociaux. Que font nos gouvernants ? Ils se mobilisent à renflouer les établissements bancaires et les entreprises à coût de milliards d'Euros sans se préoccuper de la question majeure du pouvoir d'achat qui a été le thème de campagne de notre Président de la République, Nicolas SARKOSY. Rappelerez-vous : « je serai le Président du pouvoir d'achat » ; plus tard il nous annonce que les caisses sont vides.

Je me pose la question : quelle finalité à cette situation ?

Bâtir une société individualiste où règnerait le chacun pour soi ? Si tel est le cas ce ne sont pas les valeurs que nous partageons à travers nos activités sociales, faisons barrage ensemble à ce type d'initiative, par un engagement responsable et solidaire de chacun d'entre nous.

Je souhaite la bienvenue à nos collègues et leur famille des Etudes et Recherches du site des Renardières, de la GRIF, et du RTE qui rejoignent notre CMCAS au premier janvier 2009.

**Meilleurs vœux à toutes et à tous
pour cette nouvelle année.**

Hamid Niati
Président de la CMCAS de MELUN
hamid.niati@asmeg.org

SOMMAIRE

VIE DE VOTRE CMCAS

Hommage à Joël BRIAIS	2
Information BAFA	2
Adresses utiles	2
Réseau Solidaire	2
La nouvelle organisation de la CMCAS du 77	4
Informations CAMIEG	5-6-7
Rapport Larcher	8-9

MUTUELLE

Informations MUTIEG	16-17-18-19
---------------------------	-------------

ACTIVITÉS

Agenda des activités	21
Programme de la saison JAZZ	22-23
Venue du Père Noël à Savigny le Temple	24
Don Camillo - SLV 3	24
« Le moulin de Dannemois »	24
C.O.S.E.G.	25
Coseg ABYSS club	25
Section Karting du COSEG Melun	25
Connaissez-vous le Club VTT BTT ...	25
Marche Et Rêve	26
Informations Coseg ABYSS CLUB	27
TROPHEE ANDROS	28
Week-end ski à Morillon	28
Journée à Londres	28
COMMISSION ARTS & LOISIRS	29
L'Armada 2008 à Rouen	29
Arbre de Noël 2008	30
Soirée festive à SERMAIZE	31
Festival d'énergies SOULAC 2008	32

SANTÉ SOLIDARITÉ PRÉVENTION

Dossier allergies	10-11-12-13
journée d'information sur la maladie d'Alzheimer	14-15
Vos assurances et vous	20

Directeur de la publication :

Hamid Niati

Rédacteur en chef :

Thierry Cabanero

N° ISSN 1620-2880

Réalisation et impression :

Imprimerie Rivet Presse-Edition,
Limoges

Une Assemblée générale dynamique

Hamid NIATI, nouvellement président de la CMCAS a introduit les débats de cette assemblée générale. Une première réussie
Extraits...



« Nous savions que l'année 2008 allait être une année charnière. Le passage à l'année calendaire pour le budget 2009 et l'arrêt de la gestion par la CMCAS de la protection sociale, nous ont imposé une succession d'assemblées de SLV et de CMCAS dans un temps très court. Cet enchaînement de réunions n'a pas toujours été bien compris par tous. Il a été impulsé par le Conseil d'Administration afin de maintenir, dans ces moments de grands changements, les débats et rencontres avec nos bénéficiaires, même ceux en vacances sur notre territoire. Ces échanges sont nécessaires et incontournables, pour une gestion démocratique assurée par tous les salariés..... »

Abordant le contexte dans le quel nous vivons, le président indique : « Depuis plusieurs années déjà, le pouvoir en place n'agit pas spécialement pour le bien commun et l'intérêt général mais sous couvert de réformes. Il favorise ceux qui sont déjà les plus fortunés. En quelques mois, les mesures les plus cyniques renforcent les inégalités. Les cadeaux fiscaux bénéficient aux plus riches quand, dans le même temps, le pouvoir d'achat du plus grand nombre est gravement amputé. La précarité de l'emploi reste la dominante de l'action du Gouvernement qui s'attaque ouvertement aux 35 heures, au Code du Travail, aux retraites, donnant suite à toutes les demandes du MEDEF. Pendant ce temps, il demande aux Français de payer plus pour se soigner, de se serrer la ceinture pour que les actionnaires puissent toucher leurs rentes et faire une croix sur le Service Public..... »

Les Activités Sociales ne peuvent pas rester neutres dans ce débat et nous devons porter haut et fort l'intérêt d'un Service Public du Gaz et de l'Electricité, au service de la Nation, sous contrôle public...

Face aux difficultés croissantes que vivent de nombreux salariés des Industries Electriques et Gazières, nous devons articuler nos choix, répondre de façon identique, sur tout le territoire, aux urgences sociales que nous constatons.

Nous devons être très vigilants à l'égalité de traitement et proposer une tarification plus solidaire de nos Activités Sociales Décentralisées. La tarification de nos Activités Décentralisées doit mieux prendre en compte la réalité du pouvoir d'achat de chaque famille et la situation des familles monoparentales, recomposées ainsi que des personnes vivant seules. Une nouvelle tarification a déjà été mise en place pour les activités CCAS. Nous devons nous en inspirer en amenant des correctifs ni nécessaires, c'est ce que nous avons fait avec la reconduction de la grille de la CMCAS.

Depuis le 1^{er} avril 2007, les nouveaux textes réglementaires confirment les missions des CMCAS dans le champ des Activités Sociales, de l'Action Sanitaire et Sociale et de l'éducation à la Santé.

«Les Activités Sociales ne peuvent pas rester neutres dans ce débat et nous devons porter haut et fort l'intérêt d'un Service Public du Gaz et de l'Electricité, au service de la Nation, sous contrôle public...»

Il s'agit pour les CMCAS et les SLV de se consacrer maintenant pleinement aux développements des Activités Sociales, de l'Action Sanitaire et Sociale et du Projet Santé des Electriciens et Gaziers....

.La Solidarité que doit mener la CMCAS, au nom de tous les bénéficiaires, en direction des plus défavorisés doit être

constante, sans tomber dans l'assistanat...

Dans cet environnement, les Activités Sociales et de Santé ont la responsabilité d'assurer le rassemblement de tous les Energéticiens, actifs et inactifs et leurs familles, afin de trouver avec eux, de façon démocratique, des réponses à leurs besoins, par l'intervention du 1%..... »

Après avoir remercié le personnel de la CMCAS pour son engagement professionnelle dans une période difficile, Hamid NIATI « attire l'attention des délégués sur les transformations en cours, concernant, d'une part notre CMCAS et d'autre part notre région avec la mise en place du territoire Ile de France. Cette modification de nos structures des Activités Sociales doit s'engager rapidement pour trouver une harmonisation et une cohérence entre les Activités Centralisées et Décentralisées »

Très à l'écoute

Une petite centaine de délégués ont accompagné la délégation en préfecture.

Cette dernière après avoir remis près de 600 pétitions a dénoncé le manque de moyens confiés à la CAMIEG, la discrimination ainsi faite aux électriciens et gaziers en matière de remboursements des soins. Elle a rappelé les missions de cette caisse particulièrement concernant la prévention et s'est interrogé sur la volonté politique de la faire perdurer.

Face à elle, le nouveau directeur de cabinet, très attentif s'est engagé à interpellier les responsables et à faire parvenir les pétitions.



Après midi en ateliers : des idées plein la tête !

Prévention sanitaire

Une certitude : la CAS doit mener à bien des actions sanitaires en partenariat. Ainsi la journée Alzheimer conduite en 2008 avec les associations est le chemin à poursuivre. Pour 2009, la CAS organise pour le mois de mars un séjour bleu, séjour individuel réservé aux personnes âgées. Nouveauté, nous organisons le transport collectif. Un séjour Alzheimer prenant en charge les malades et soulageant les « aidants » se construit avec l'association France Alzheimer pour début 2010 à Ville neuve St Denis. L'ambition est de travailler plus avec la CPAM sur les axes cibles de la Sécurité Sociale. Il en va ainsi de différents dépistages notamment de cancers. Concernant le cancer du sein, un premier contact est pris avec l'association ADC 77. L'atelier propose d'envisager la prise en charge du vaccin anti-grippe pour les inactifs entre 55 et 65 ans (avant et après cet âge, la prise en charge existe déjà). Enfin concernant le réseau solidaire, il faut poursuivre les moments d'information comme avec le CLIC et encourager les collègues à rejoindre ce réseau.

L'après midi les délégués se séparent pour plancher sur deux thèmes : notre action de prévention sanitaire et l'organisation du lien de proximité.



Les Votes de l'AG

Ces votes ont reçu l'unanimité des délégués :

- Rapport moral et d'activités,
- Compte de Résultats Activités,
- Bilan Activités au 31 mars 2008,
- Résolution CAMIEG pour préfecture,

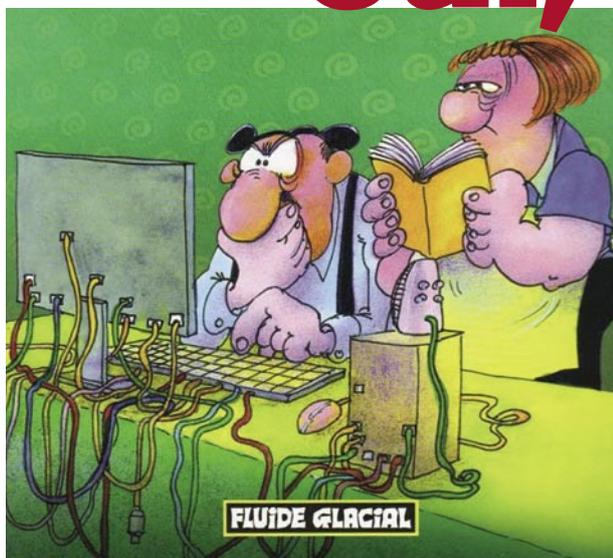
La Commission de Contrôle Financier a été élue à l'unanimité moins une voix

Organisation de la proximité.

Il s'agit de réfléchir quel rôle distinct et concomitant vont remplir les permanents et les techniciens accueil conseil de la CAS. Ces derniers ont à charge le suivi administratif de toutes les activités. Ainsi, le permanent SLV peut se concentrer sur le lien social, être au plus près des bénéficiaires pour connaître voir anticiper les besoins. Le permanent SLV sera l'animateur local du réseau solidaire, il pourrait devenir un conseiller du suivi des maladies professionnelles ou post professionnelles, un conseiller en matière prévention sanitaire, devenir un véritable éclaireur des besoins des agents. Ensuite, les sites EDF et GDF se rapetissant comme neige au soleil, une réflexion sera conduite pour envisager des permanences d'accueil au plus près des bénéficiaires, dans des mairies par exemple.

Administrateur délégué
Jean Luc Maillot

Acheter sur le net : oui, mais...



Nous avons les supermarchés, puis les hypermarchés, voici venu le temps du cybermarché. Inutile de lutter contre, ce mode de consommation semble offrir tous les avantages. Sa progression est fulgurante et inachevée. Si acheter sur le net n'est plus une aventure à haut risque, la vigilance s'impose.

On y viendra tous... Pour remplir son réfrigérateur, écouter un CD, s'offrir un séjour, contracter un crédit immobilier. Depuis chez soi, 7 jours sur 7, 24h sur 24, quelques clics et une offre mondiale s'offre à vous. Avec une progression de 35% en 2007, ce mode de consommation ne cesse de se généraliser et l'offre des produits et services s'étend considérablement. En France, de plus en plus de catégories sociales font usage du commerce électronique. Les seniors si mettent même si les plus de 50 ans restent méfiants quant à la sécurisation des paiements.

Sous l'appellation e-commerce peuvent se cacher des loteries, des jeux, des services financiers et des annonces. Les mesures de protection du consommateur viennent d'être renforcées par la loi Châtel. Si les choses s'améliorent, il n'en reste pas moins utile d'appliquer quelques règles de précaution, les arnaques ne sont pas rares.

Une condition s'impose l'information. Panier en osier ou virtuel, un acheteur averti vaut bien deux clics.

Infractions : plus d'anomalies, moins de délits.

Différents organismes reçoivent les plaintes des cyberacheteurs. Au niveau

de l'Europe, le réseau de 29 Centres Européens de consommateurs (1 par pays membre de l'UE, l'Islande et la Norvège) fournit aux consommateurs des informations sur leurs droits et leur apporte conseils et assistance. 50% des plaintes et litiges traités concernent les problèmes de livraison. Il s'agit moins d'arnaques que de problèmes d'organisation des vendeurs, de compréhension de la langue ou de bugs informatiques.

En France, le Centre de Surveillance du Commerce Electronique, organisme dépendant de la direction de la concurrence et de la répression des fraudes, conclut au fait que le Web est de moins en moins délictueux. Les anomalies restent nombreuses, mais le pourcentage de délits (publicité mensongère, soldes illicites et hors période, contrefaçons, tromperie) diminue. Le taux d'infraction reste très élevé dans les secteurs du vin et des compléments alimentaires. Par ailleurs, la fluctuation des prix de vente des matériels et produits informatiques est telle que des fausses annonces de réduction des prix peuvent à tout moment se glisser sur les sites Internet.

Les chiffres du e-commerce en France (source Médiamétrie et la Fevad 2007)

- Nombre de cyberacheteurs : 21 millions.
- Près de 2 internautes sur 3 sont des cyberacheteurs.
- Plus de 8 internautes sur 10 préparent leurs achats sur Internet.
- Plus d'un Français sur trois achète sur Internet.
- Valeur des achats en moyenne : 800 euros par an et par acheteur.
- La transaction moyenne est de 91 euros.
- Chiffre d'affaires réalisé : 16,3 milliards d'euros.
- Nombre de cybervendeurs : 37 000 sites marchands actifs.
- Nombres de transactions : 180 millions soit une progression de 35%



Je désire acheter un appareil électroménager sur un site Web. Sur le site, je ne trouve pas les coordonnées du vendeur. Est-ce normal ?

Non, la loi oblige le vendeur à indiquer sur son site toutes les informations le concernant : nom de l'entreprise, adresse géographique (pas de boîte postale), adresse mail, numéro de téléphone.

Lors d'un achat sur Internet, on me demande de communiquer mes coordonnées personnelles. Suis-je obligé ?

Oui, il vous faudra obligatoirement communiquer vos données personnelles (nom, adresse, coordonnées bancaires) Le site doit spécifier le degré de protection dans le domaine de la vie privée. Mais si vous ne voulez pas que vos coordonnées soient utilisées à d'autres fins que ce contrat, le site doit vous offrir la possibilité de refuser la collecte de ces données.

J'ai reçu l'appareil photo que j'avais commandé par Internet. Il ne répond pas à mes attentes. Je l'ai déjà payé. Puis-je le renvoyer ?

Oui, vous pouvez exercer votre droit de renonciation qui est d'au moins sept jours ouvrables à partir du lendemain du jour de livraison. Il vous suffit d'envoyer un courrier, un fax ou un mail au vendeur. Vous avez droit au remboursement, mais les frais de renvoi sont à votre charge.

J'ai acheté des morceaux de musique en ligne. Je l'ai immédiatement téléchargés et tous payés.

Puis-je demander le remboursement de ceux qui ne me plaisent plus ?

Non, vous ne pouvez renoncer à un achat de service dont l'exécution a commencé.

J'ai acheté une guitare électrique sur un site commercial. Je me suis aperçu à la livraison qu'elle est endommagée. Dois-je la payer malgré tout ?

Non, l'envoi des biens se fait toujours aux risques du vendeur.

J'ai commandé un CD que je n'ai pas reçu. Le vendeur affirme qu'il l'a envoyé et que je dois me débrouiller avec la poste. A-t-il raison ?

Non, le vendeur est responsables de la livraison des produits. C'est lui qui doit contacter la poste et prouver que la livraison a bien eu lieu. Sinon, il devra vous renvoyer le CD

Thierry Cabanero

Où se renseigner ? Où réclamer ?

Le site de la DGCCRF : www.dgccrf.bercy.gouv.fr
Les directions territoriales de la DGCCRF
3939 Allo Service Public

L'Institut national de la consommation :
<http://www.conso.net>
Le portail des Centres Européens des Consommateurs

Le médiateur du net : www.mediateurdunet.fr

La Fédération du e-commerce et de la vente à distance : (Fevad) : www.fevad.com

On l'appelle « épidémie silencieuse »

Qu'est-ce que le diabète ?

Le diabète, ou diabète sucré, est un **trouble du métabolisme**, caractérisé par une concentration trop élevée de sucre dans le sang. Ce trouble résulte soit d'un défaut, partiel ou complet du pancréas à synthétiser l'insuline, soit d'une inaptitude des cellules à utiliser l'insuline pour absorber le glucose.

Qu'est-ce que Le glucose ?

C'est une **énergie essentielle** à l'organisme, qui provient de deux sources : Des aliments riches en glucides que l'on ingère.

Du foie (qui stocke le glucose après un repas et le déverse dans le sang au besoin).

Une fois extrait des aliments par le système digestif, le glucose passe dans le sang. Pour que les cellules du corps puissent utiliser cette indispensable source d'énergie, elles ont besoin de l'intervention d'une hormone appelée insuline, produite par le pancréas. C'est l'insuline qui permet au glucose de passer du sang aux cellules pour y jouer son rôle de carburant.

L'insuffisance de sécrétion d'insuline par le pancréas, entraîne donc un excès permanent de sucre dans le sang.

En plus des 2 millions de diabétiques en France, **300 000 à 800 000 personnes en souffriraient sans le savoir.**

Pourtant le dépistage est pourtant des plus simples : une simple prise de sang ou une petite piqûre au bout du doigt (glycémie capillaire) permet de mesurer la glycémie.



Deux types de diabète sont particulièrement connus



Le diabète de type 1.

Nommé, diabète insulino-dépendant, appelé aussi « diabète maigre », il est systématiquement dû à la disparition des cellules bêta du pancréas, qui sont chargées de fournir de l'insuline

à l'organisme. Elles sont détruites par un phénomène immunologique on parle dans ce cas de maladie auto-immune.

Ce type de diabète, atteint surtout les enfants et les jeunes adultes et doit être traité à l'insuline.

Le diabète de type 2.

Diabète plus répandu, non-insulino-dépendant, appelé aussi « diabète Gras » ou diabète de la maturité (90 % des cas).

L'augmentation de la glycémie est due à une diminution de l'effet de l'insuline dans l'organisme mais aussi à un dérèglement, une usure du pancréas. Ce problème survient généralement chez les personnes de plus de 30 ans, notamment en surpoids (suralimentation et sédentarité)

C'est une maladie sournoise qui peut évoluer sur plusieurs années sans qu'elle soit constatée

Chronique, souvent familiale elle nécessite un dépistage dans l'entourage du patient.

Pour info, la normale de la glycémie doit

être de 0,80-1,20

Ce diabète est traité par la prise de médicament, accompagnés d'un régime. Des statistiques montrent qu'il est en forte croissance chez les plus jeunes. Au bout de plusieurs années, son évolution peut nécessiter un traitement à l'insuline.

Les symptômes.

Amaigrissement, douleurs abdominales, infections récurrentes.

Certains symptômes peuvent vous alerter : soif fréquente, urines abondantes, fatigue inhabituelle, amaigrissement, douleurs abdominales, infections récurrentes.



Les principales conséquences du diabète

Le diabète peut causer des malaises (vertiges, sueurs froides, palpitations) et même des comas, dus à l'hypoglycémie (glycémie en dessous de 0,60), des hyperglycémies dans ce cas le taux est supérieur à la normale ou à l'objectif glycémique fixé par votre médecin traitant. Mais c'est sur le long terme que la maladie provoque les problèmes les plus graves. Il peut entraîner de nombreuses complications, différentes lésions comme :

- **La rétinopathie diabétique**, lésions des petits vaisseaux de la rétine.
- **Les neuropathies diabétiques**, lésions nerveuses causées par le diabète entraînant des fourmillements, des douleurs, un engourdissement, faiblesse dans les pieds et les mains.
- Associée à une **mauvaise circulation sanguine**, la neuropathie augmente le risque **d'ulcère du pied** pouvant nécessiter **l'amputation**.
- **Une insuffisance rénale**. Entre 10 et 20 % meurent de cette insuffisance.
- Le diabète augmente le risque de **cardiopathie et d'accident vasculaire cérébral**.

N'oubliez pas que vous pouvez parfaitement limiter ces risques en



suivant scrupuleusement le traitement conseillé par votre médecin.

Une maladie en forte croissance

Bien que les causes du diabète ne soient pas précisément connues, on associe de plus en plus sa croissance à l'alimentation et à notre mode de vie.

Que faire pour le Prévenir

On ne le dira jamais assez, pour éviter ou freiner des évolutions graves, la

première des préventions, c'est de connaître sa maladie. Pour cela, le dépistage reste votre première arme.

Le diabète est lié à notre façon de vivre, de manger, de bouger... vous pouvez prévenir certaines évolutions de la maladie.

Votre médecin, dans le cadre du traitement de la maladie, vous aidera à déterminer des règles de vie saine, notamment pour votre alimentation :

- Ne grignotez pas, utilisez autant que possible la cuisson sans graisse, remplacez les graisses animales par des graisses d'origine végétale ;
- cuisinez à la vapeur ;
- évitez la charcuterie, préférez le poisson et la volaille aux viandes grasses, consommez des fruits, des légumes riches en fibres, des légumes secs et des céréales
- arrêtez les boissons sucrées.
- Pour améliorer votre hygiène de vie, perdez quelques kilos si vous êtes en surpoids, arrêtez de fumer et faites de l'exercice au moins 30 minutes de sport régulier d'une intensité modérée, (marche, jogging...) maintenez un poids normal même avec l'âge.

En conclusion,

Pour le diabète de type 1, malheureusement, aucune prévention efficace n'est connue.

Pour le diabète 2, à ce jour, rien n'a encore été trouvé pour le guérir totalement, **mais un bon traitement médicamenteux adéquat, un bon régime alimentaire et quelques modifications de votre hygiène et mode de vie**, peuvent vous permettre de mener une vie pratiquement normale tout en évitant à long terme les problèmes et les complications souvent associés à cette maladie.

Des spécialistes indiquent que, si des mesures urgentes ne sont pas prises, les décès liés au diabète augmenteront de plus de 50 % dans les dix ans à venir. Prenons donc, cette épidémie au sérieux en la traitant précocement par un dépistage simple à réaliser, pour mieux prévenir ses effets sur notre santé.

Où
s'informer

P MIEVILLE

AFD Association française des diabétiques
88, rue de la Roquette - 75 544 Paris Cedex 11
Tel 01 40 09 24 25 Fax 01 40 09 20 30
E-mail: afd@afd.asso.fr - site : www.afd.asso.fr

Allô diabète (service de l'AFD)
Tel : 01 40 09 68 09

Aide aux jeunes diabétiques (AJD)
9 av Pierre de COUBERTIN - 75013 PARIS
tel 01.44.16.89.89 E-mail : ajd@ajd-educ.org

association génération diabète 93 06 27 62 87 06
Adresse : génération diabète 93
1 rue du C FABIEN - 93300 Aubervilliers
Annexe association gd93
48 rue DEGEYTER - 93600 Aulnay sous bois

Ligue des diabétiques de France
1 Rue SEGURE - 64000 Pau
Adresse Postale :
1 rue de Ségure - 64000 Pau
Tél : 05 59 32 36 01 Fax : 05 59 72 97 75
E-mail : pau.liguediabétiquefrance@wordonline.fr

Merci Président...



Les deux cents personnes présentes ce lundi 17 novembre au soir n'avaient pas joué ni gagné au loto et pourtant chacun à sa façon à entonné : « merci président » Patrick Guillot très ému de l'accueil réservé par les actrices et acteurs de nos activités sociales. Souvenirs et émotions....

La soirée débute par l'entrée sur le terrain des membres du conseil d'administration ayant tous revêtu le maillot de l'ancien club de rugby de Patrick à savoir Melun, une équipe un peu cocasse où les petits devenaient piliers et les plus enveloppés jouaient à l'arrière.

En présence de sa famille, son épouse, ses filles et ses parents, Patrick du « subir » les affres de l'exercice du compliment. Extraits :

« Patrick, je ne voudrais pas gâcher cette petite fête, mettre un bémol à ton air réjoui, mais j'ai deux mauvaises nouvelles. D'accord, on fête ton départ, mais ce n'est pas ta retraite, tu vas devoir encore bosser. La seconde, c'est l'immensité de la tâche qui t'attend. Responsable à la CAMIEG, faut être malade pour accepter une telle mission sociale et syndicale. Mais n'ayez crainte, notre Patrick à nous est homme de défi et un véritable touche à tout. Musique, montagne, rugby, activités professionnelles puis sociales, à chaque foi, il excelle... Il entre dans nos entreprises par une belle porte, celle des écoles de métier. De 1977 à 1979, il est à l'école de Nantes MONTLUC II en sort ouvrier qualifié gaz distribution. Le 18 avril 1979, il est embauché à la DGPBP (distribution du gaz dans la proche banlieue parisienne) à la base d'Alfortville. 1981, chacun son Elysée, celui de Patrick c'est une nomination au poste de chef ouvrier en GF5 (enfin en catégorie 5, le NSR voyant le jour en 82). Mais l'événement de 1981 réside ailleurs. Patrick fait son premier stage BAFA avec IFOREP à Domelin, près de Beaufort. Bon d'accord pas de quoi en faire un fromage, mais tout de même la première pierre à l'édifice social de Patrick... En 1989, tu arrives à Melun, précisément à l'exploitation de Savigny le Temple, tu montes l'astreinte ce qui te conduiras je l'espère à bénéficier des bonifications retraite, En 1993, le tournant social, tu deviens président de la SLV 1... Tu entres au Conseil d'administration de la CMCAS.. En 2000, à 40 ans, tu remplaces JPK appelé à de longues vacances bretonnes, au poste de président de la CMCAS... 8 années que tu diriges nos activités sociales. 8 années de privatisation de notre service public conduisant à une fragilisation de nos activités sociales. Il t'a fallu faire face évidemment pas tout seul à la remise en cause par les employeurs des SLV et de leurs correspondants. Il faut reconnaître que la casse a été limitée.

« Camarade, ce mot que certains pensent désuet. Camarade... C'est simple, c'est l'amitié plus la confiance partagée dans des idées de progrès »

Extraits de l'intervention de départ, 17 novembre 2008

Chacun président marque son empreinte, la tienne est faite de plusieurs doigts.

D'abord le majeur avec ta conviction qu'on ne dirige pas seul même si les responsabilités ne se délèguent pas. Tu as impulsé un esprit d'équipe,....favoriser la prise de responsabilités.

Ensuite l'index avec cette certitude que l'avenir de valeurs de nos activités sociales au premier titre desquelles figure la solidarité, ne pouvait se contenter d'un statut quo. Bien sur, tout n'est pas évolution dans nos Activités Sociales, nous subissons beaucoup de contraintes voir de remises en cause de la part des employeurs et des pouvoirs publics, mais nous avons des choses, des pratiques, des orientations à faire évoluer.

Enfin, le pouce. C'est sous ton ère que l'attribution de la dotation budgétaire à changer. Avant, elle était répartie par ouvrant et ayant droit, aujourd'hui, il s'agit de construire un projet et c'est ce projet qui ouvre ou pas dotation après avis de conseil d'administration. Une petite révolution qui conduit notre CMCAS à être une des CMCAS les plus prolifiques en matières d'activité et aussi de réseau solidaire. Evidemment, nous allons nous revoir, d'abord tu restes dans un premier temps membre du conseil d'administration. Au nom de tous, je te souhaite plein succès dans tes nouvelles responsabilités nationales qui vont te conduire à la présidence de la CAMIEG.

Tu le sais la porte t'est et te sera toujours ouverte. Je vais me permettre un conseil. Quand les chose seront difficiles, quand tu ne seras pas certain de ce qui est le mieux pour les salariés, reviens nous voir.

Les activités sociales, le syndicalisme c'est comme le rugby la vérité n'est qu'à un seul endroit, sur le terrain.

Patrick merci et plein succès »

C'est un militant social très ému qui remercia d'abord sa famille, son père militant CGT dans le livre et tous les collègues évoquant le partage des idées, des savoirs, des solidarités dans les activités sociales et dans son organisation, la volonté partagée d'améliorer le sort des bénéficiaires. Il indiqua toute la confiance qu'il avait envers Hamid et les membres du conseil d'administration et remercia

le nouveau président pour le courage de prendre le relais à 34 ans.

A la demande de ces camarades, Patrick du orchestrée une mêlée, puis ce rendre sur la scène où autour de deux musiciens, une batterie l'attendait. Avant de lever le verre de l'amitié et de la fraternité, Patrick pu découvrir quelques cadeaux, celui du personnel de la CMCAS et du conseil d'administration.

Jean Luc Maillot





Mémento

« VOTRE ASSURANCE MALADIE EN PRATIQUE »

La CAMIEG remplace les CMCAS en matière de remboursement des frais de santé. C'est un régime spécial de Sécurité Sociale pour les actifs et pensionnés des Industries Electrique & Gazière.

Pour tous renseignements concernant vos remboursements :

0811 880 280

du lundi au vendredi de 8h30 à 17 h - contact@camieg.org



Pour les demandes d'imprimés, le site de la CAMIEG www.camieg.fr ou par votre SLV.

Adresses utiles

Vos feuilles de soins sont à envoyer, **dûment complétées** (nom, numéro de sécurité sociale, signature, vignettes éventuelles et prescription médicale) à :

la CAMIEG – 92011 NANTERRE Cedex.

Vos demandes d'entente médicales telles que : massages kinésithérapie, soins infirmiers, orthophonie, orthopédie, grand appareillage, oxygénothérapie, transport en série ou de plus de 150 Km, cure avec hospitalisation, chirurgie plastique, amniocentèse doivent être envoyées avec l'ordonnance du médecin au service médical de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie de notre département :

**M. Le Médecin Conseil/Contrôle Médical
4 rue du Général Delort – 77160 PROVINS**

Vos demandes d'ententes préalables **dentaires** :

**Contrôle dentaire
2 rue du clos aux Ministres – 77961 VENEUX LES SABLONS
Dans tous les cas n'oubliez pas d'identifier votre appartenance à la CAMIEG.**

15 jours à compter de la date d'envoi, toute entente est considérée comme accordée.

Demande de 100 %

Votre protocole de soins ou demande de prise en charge à 100 % pour une affection de longue durée doit être établi par votre médecin traitant (en précisant « bénéficiaire CAMIEG ») qui le transmettra au service médical compétent, à PROVINS (adresse ci-dessus).

C'est le médecin conseil qui donnera sa décision et en fera part à la CAMIEG qui vous enverra votre notification de 100 %.

Attention délai moyen pour l'obtention d'un 100 % : 1 mois.

Soyez vigilants sur la date de fin de 100 %, s'il est nécessaire de le renouveler, c'est à vous de faire les démarches auprès de votre médecin traitant.

Pour vos remboursements :

- **Transport** : n'oubliez pas de joindre avec la prescription médicale de transport, l'avis de passage ou feuille de soins du praticien et la facture éventuelle du taxi ou VSL, l'imprimé « état de frais transport pour motif médical » (imprimé cerfa n° 11162*02) que vous pouvez obtenir sur www.ameli.fr ou par votre SLV ou CMCAS.

- **Dépassements d'honoraires** dans le cadre d'un hôpital de jour ou d'une hospitalisation : joindre impérativement avec la feuille du dépassement d'honoraires acquitté, établie par le médecin, **l'état de frais ou apparait le GHS**, imprimé que vous pourrez obtenir par





l'établissement une semaine environ **après** votre sortie. Ces deux documents sont nécessaires à la prise en charge du ou des dépassements d'honoraires. Ne les fractionnez pas lors de vos envois vers la CAMIEG. Vous perdriez du temps sur le traitement et vous pourriez même dans certains cas, une perte du dossier.

- **Après une hospitalisation**, vous devrez fournir à la CAMIEG : le bulletin de situation, la facturation le cas échéant de votre chambre particulière acquittée (actuellement, plafond de 60 € par jour).

Pour info, notre mutuelle ne rembourse pas le téléphone et la télévision.

- **Pour les actes effectués à l'hôpital** et que vous avez réglés, soins externes par exemple, joindre l'attestation de paiement délivrée par le Trésor Public, avec l'avis des sommes à payer ou apparaîtra **le détail des actes exécutés**.

- **Pour le dentaire** : pour un meilleur remboursement, fournir une **facture détaillée** ou apparaîtront les actes hors nomenclature (dents manquantes, implants....).

Non remboursement d'une Télétransmission :

Si vous n'êtes pas remboursés lors d'une télétransmission chez un professionnel de santé, deux cas de figure :

- la télétransmission chez le professionnel n'a pas fonctionné,

- cette télétransmission n'est pas arrivée à la CAMIEG

Retournez voir votre praticien pour qu'il vous établisse une feuille de soins « duplicata » datée du jour de votre consultation ou examen et envoyez-la à la CAMIEG avec une lettre de réclamation en leur précisant que vous n'avez toujours pas été, à ce jour, remboursé.

Prise en charge mutualiste conjointe/enfants

Votre conjoint (e) et vos enfants **à charge (18/26 ans)** peuvent prétendre à la mutuelle si leurs revenus ne dépassent pas 1 130.32 € nets (au 01.07.2008) ; un imprimé CAMIEG est à remplir avec justificatifs et à renvoyer à NANTERRE.

Carte européenne de santé

Vous partez dans un des 27 pays d'Europe : **appelez la CAMIEG au moins un mois avant votre départ** afin d'obtenir la carte européenne de santé ; elle est valable un an à compter de la date d'émission.

Un conseil : demandez-la en **dehors de vos périodes** de vacances sachant qu'elle est **valable un an !**

Perte ou vol de votre carte vitale

Prenez contact **sans tarder**, avec la CAMIEG, pour accélérer le renouvellement.



Mise à jour de votre carte vitale

Conformément à la réglementation, tous les assurés sociaux de la CAMIEG sont désormais invités à mettre à jour leur carte VITALE chaque année. Nous recommandons donc à tous les détenteurs de carte VITALE de procéder à une mise à jour courant janvier sur une borne prévue à cet effet (dans un centre de SS, certaines grandes surfaces, hôpitaux, ...).

Attention ! Cette mise à jour de la carte VITALE est désormais indispensable et le sera chaque **début d'année** pour que vos droits, si vous y prétendez, soient renouvelés.

Médecin Traitant

Vous pouvez à tout moment changer de médecin traitant ; celui-ci dispose du formulaire que vous devrez retourner à la CAMIEG.

Vous devez être hospitalisé ?

Munissez-vous de votre numéro de sécurité sociale, du nom, de l'adresse, du numéro de téléphone et **du fax** de l'établissement où vous devez être hospitalisé et **appelez la CAMIEG afin qu'elle puisse établir une prise en charge pour une dispense d'avance de frais.**



Suivi médical post professionnel des agents inactifs Exposés durant leur activité aux cancérogènes

Une consultation de suivi médical post-professionnel réservée aux inactifs et aux ayants droits a été mise en place dès 2000 par la CCAS.

Elle se déroule sur **rendez-vous** un après midi par mois au :

Centre National de Santé CCAS
4 avenue Richerand – 75010 PARIS (métro République)
01. 40. 03. 38. 40



Catherine GOULLEY, SLV 03
 & Patrice MIEVILLE

Réseau solidaire de la cmcas de Seine & Marne

Le réseau solidaire de la CMCAS a été mis en place suite au triste bilan provoqué par

la canicule de l'été 2003 qui a provoqué 1500 morts en France. Celle-ci a révélé une population vieillissante souvent isolée et oubliée des pouvoirs publics, une grande carence en matière de soins, de prévention et de structures hospitalières adéquates. Au niveau de notre département, le réseau solidaire s'est progressivement mis en place en fin d'année 2005 et compte actuellement une bonne trentaine de bénévoles. Les principales missions sont, grâce à des visites au domicile de personnes âgées de plus de 75 ans de promouvoir les valeurs humaines de solidarité et d'entraide et d'encourager les solidarités intergénérationnelles.

Le « Projet santé des électriciens et gaziers » en est un axe fort ! La création d'un « Réseau Solidaire » en fait partie ! Ce projet part du constat que de nombreuses personnes n'ont plus suffisamment de contacts avec les représentants de nos activités sociales.

Les objectifs sont de répondre à des actions prioritaires communes, telles que :

- Retisser le **lien social** entre électriciens et gaziers qui fait cruellement défaut à notre société aujourd'hui, c'est recréer un lien entre bénéficiaires et les organismes sociaux, SLV, CMCAS mais aussi en instaurant par exemple des partenariats.

- Mise en place d'une **solidarité de proximité** par des accompagnements, des visites avec plus de réactivité, l'étendue du territoire et la dispersion des agents sont des obstacles à cette proximité.

- Améliorer l'écoute, la communication, notre connaissance du public sur un plan plus qualitatif et permettre ainsi de construire des réponses adaptées aux besoins exprimés ou identifiés,

Les bénévoles : Ils sont en majorité en inactivité de service, ils se rendent par groupe de 2 chez des anciens, après rendez vous pris préalablement par téléphone. Les personnes visitées habitent dans leur zone géographique d'habitation.

Cependant, il est bon de rappeler que le réseau solidaire s'adresse à tous les électriciens et gaziers. L'isolement, la détresse, l'exclusion sont le lot de toutes les générations.

Les anciens ont témoigné beaucoup de sympathie au cours des visites et se disent très heureux d'être bénéficiaires d'une telle initiative.

Le Personnel de la CMCAS et le groupe de suivi prennent en compte tous les éléments collectés et se doivent d'apporter toutes les réponses relevant de leurs compétences. Aucune interrogation ne doit rester sans retour.

POINT ACTUEL SUR NOTRE FONCTIONNEMENT

A ce jour, nous comptons 58 bénévoles avec un noyau dur d'une trentaine de personnes qui maintient un contact avec les personnes âgées.

Le Nord du département pose problème dans la mesure où il y a peu de bénévoles qui habitent sur cette zone et peu qui acceptent de s'y rendre.

Les cartes d'anniversaire envoyées à chaque personne âgée de plus de 75 ans sont très appréciées et favorisent le contact téléphonique.

Une journée sur les problèmes liées à la maladie d'Alzheimer a été organisée le 12 Avril 2008 à l'intention de tous les bénéficiaires de la CMCAS (110 participants dont des membres du réseau). Cette journée d'information a été très appréciée et se prolongera par la mise en place d'un séjour en partenariat avec France ALZHEIMER 77 en 2009.

La réponse aux besoins de nos collègues peut se traduire par la mise en place des aides classiques (aides ménagères, aides diverses, conseils, etc...) ou tout simplement un besoin de compagnie.

Les bénévoles proposent la téléassistance (SERENITIS) en partenariat avec la CCAS à un coût mensuel très faible voire pour certains, gratuit (prise en charge totale par nos organismes sociaux). Quelques projets devraient voir le jour en 2009 comme un séjour destiné à nos collègues qui n'osent plus profiter de leurs activités sociales pour des raisons de santé, qui se déplacent plus difficilement, etc ...

Les collègues souhaitant donner un peu de leur temps au travers du « réseau bénévoles » de leurs CMCAS sont généralement invités à une réunion trimestrielle avant de confirmer leur décision.

Pour de plus amples renseignements, vous pouvez contacter Mr COLLET Dominique au 01 64 41 53 73 ou Mme BURRIEL Monique au 01 64 39 74 45. Nous vous invitons à rejoindre le réseau de bénévoles en retournant le bulletin d'inscription ci-joint, à la CMCAS ou dans vos SLV.

Coupon Réponse

Réseau Solidaire

C.M.C.A.S de MELUN

Nom :

SLV :

Adresse

.....

Code Postal

Ville

Tél domicile :

Tél portable :

actif Inactif

Je suis intéressé (e) pour aller rencontrer les collègues dans le cadre du Réseau Solidaire

Pour que vos vacances de ski riment avec plaisir

Vous êtes nombreux à partir skier sur les manteaux neigeux, mais avant de partir :
Soyez prêt !

Skieuses, skieurs de fond, de piste ou surfeurs, pour mieux supporter les effets de l'altitude où l'on s'essouffle plus vite lors des efforts (raréfaction d'oxygène), faites des footings ou du vélo de préférence, pour améliorer votre endurance.

- Diminuez votre dose de cigarette, allégez votre alimentation, soyez zen.
- Faites des séances d'assouplissement régulièrement, avant de partir et après, pour vous préserver des accidents articulaires, tendineux.

Musclez-vous spécifiquement, jambes, ceinture pelvienne, lombaires (voir les exercices suivants) pour profiter pleinement des pistes en toute sécurité et ainsi passer plus facilement le fameux

« Et si vous vous préparez physiquement avant de partir à la neige ! ... »



cap des trois jours ou apparaissent souvent des contractures musculaires. Même pratiqué en loisir, le ski sollicite tout le corps et notamment les jambes. Les genoux subissent de sérieuses contraintes en rotations, ce qui occasionnent des blessures (entorses, fractures,...)

Combien de temps est-il bon de se préparer physiquement avant de partir ? Il est préconisé 1 à 2 semaines, pour une pratique saisonnière.



Exercice n° 1

Equilibre sur une jambe semi-fléchie, cheville opposée tenue à 2 mains. Restez immobile en vous concentrant sur le travail musculaire de la jambe d'appui puis fermez les yeux quelques secondes. Ce travail est bon pour vos articulations : 5 séries de 30 s sur chaque jambe



Exercice n° 2

Adducteurs avec lest d'1 kg. Coucher sur le dos, lombaires plaquées au sol, jambes tendues à la verticale. Les descendre et les remonter en cadence : 40 répétitions x 5 séries.



Exercice n° 3

Tout schuss !

Pieds écartés largeur d'épaules, bras légèrement fléchis en avant, tronc incliné, tête fixée.

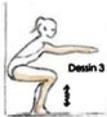
Exécutez des mini-flexions en temps de ressort et visualisez votre future descente en situation de recherche de vitesse :
rép. : 20s + 30s + 30s + 20s + 10s + 60s – Récupération = au temps de travail

* étirez vos cuisses antérieures entre chaque série (cf. exercice no 1).





Exercice n° 4



En appui sur les mains, placées à l'intérieur du pied avant, jambe avant fléchie 90°, jambe arrière tendue. Exécutez des changements de jambes rapides et réguliers, regard fixé devant vous. rép. : 5 à 8 fois par jambes.

Exercice difficile niveau cardiaque: expirez 1 temps sur 2 pendant l'effort, sollicitez les jambes, le dos, la solidité des bras, épaules, poignets et la coordination.

Exercice n° 5



« Le Killy »

Placé(e) contre un mur, laissez vous glisser, dos plat, jambes stabilisées à 90°. Tenir la position immobile pendant environ 30 s x 3 fois.

Si c'est facile, augmentez le temps de travail.

Cet exercice tonifie vos cuisses et vos fessiers.

Eviter les apnées pendant cet exercice statique : respirez régulièrement en relâchant le reste du corps, notamment cou, épaules, bras.

Exercice n° 6

Abdominaux obliques

En équilibre sur les fessiers, pieds décollés du sol, jambes et bras fléchis, enchaînez des torsions en lançant simultanément les bras et les jambes en sens opposé. Cadence vive et régulière (tapis de mousse conseillé).



Ces exercices sont choisis pour leur efficacité mais aussi, parce qu'ils s'adressent à celles et à ceux qui ne disposent pas chez eux de matériel de musculation. Vous pouvez aussi pour améliorer le souffle et la puissance des jambes, faire du saut à la corde, monter et descendre des marches, faire des exercices à cloche-pied. Bien sûr il y a d'excellentes machines dans les salles Fitness mais bon !

P'tits conseils de prudence.

Allez sur le site de la Fédération Française de Ski et prenez connaissance des derniers panneaux de signalisation balisant les pistes ... nous ne sommes jamais trop prudent !...

Equipez-vous d'une ceinture, d'une gourde, pour vous hydrater tout au long de la journée et emporter la providentielle barre de céréales.

Renseignez vous aussi sur vos garanties en cas d'accident, **êtes-vous bien assurés ?**

Pour les mordus de la montagne, pourquoi pas la **carte neige, valable un an** (du 14 Octobre au 13 de l'année suivante), pour un montant d'environ 40€, vous serez assuré pour le ski sous toutes ses formes, les activités physique (non soumises à exclusion par ce contrat) pratiquées en montagne, randonnées à ski, pédestre avec ou sans raquettes.

Les sports ou activités diverses (pratiqués en plaine ou en montagne), organisés collectivement par et sous la responsabilité d'une association ou d'un groupement affilié à la FFS.

Tout titulaire d'une Licence Carte Neige est assuré en Responsabilité Civile et Défense Recours dans le cadre des activités garanties.

Bon ski à toutes et à tous !
P MIEVILLE

COMMISSIONS

Arts et loisirs :

La Grande Symphonie de Brel
 Week-end ski Morillon
 Cléopâtre
 Séjour Crête
 Séjour Croatie
 Fête des Jonquilles à Gérardmer
 Salon de l'Artisanat et des Collectionneurs
 Séjour Canada
 Salon de Peinture
 Séjour Sénégal
 Soirée dansante

le 29 Mars 2009
 du 26 au 29 Mars 2009
 le 05 Avril 2009
 du 13 au 20 Avril 2009
 du 17 au 24 Avril 2009
 les 25 et 26 Avril 2009
 le 14 Juin 2009
 du 28 Septembre au 9 Octobre 2009
 du 14 au 22 Octobre 2009
 du 23 au 30 Octobre 2009
 le 7 Novembre 2009

Jeunes agents :

Semaine ski

du 23 Janvier au 01 Février 2009

Jeunesse :

Laser Game
 La Bergerie et le Moulin de Guéliz
 Quad et Catamaran à Bar-sur-Seine

le 08 Février 2009
 le 5 Avril 2009
 les 27 et 28 Juin 2009

Pensionnés :

Galette des Rois BOIS-LE-ROI
 Galette des Rois Villeneuve Saint Denis
 Semaine ski Monetier les Bains

le 20 Janvier 2009
 le 22 Janvier 2009
 du 22 AU 29 Mars 2009

SLV

SLV 1 :

Lenny KRAVITZ

le 20 Mai 2009

SLV 3 :

LIDO

le 29 Mars 2009

SLV 4 :

HOLIDAY ON ICE

le 15 Février 2009

SLV 7 :

BELOTE
 PARC DES FELINS
 NIGLOLAND

en Février 2009
 le 12 Avril 2009
 le 07 Juin 2009

SLV 10 :

CLEOPATRE

le 08 Février 2009

EVENEMENTS

Fête de la C.M.C.A.S
 le 13/06/2009 à Family Parc



guédelon



De cette formidable journée passée dans la bonne humeur, au contact fort convivial des ouvriers du

château, nous garderons un très bon souvenir pour avoir vécu l'aventure Guédelon, belle réalisation d'un pari incroyable !...

Après un tel dépaysement, nous avons rendez-vous avec les paillettes et le strass pour un déjeuner-spectacle à la **Ruche Gourmande** où se succédaient devant nous et pour notre plus grand plaisir, des artistes hors du commun, dans une somptueuse panoplie de plus de 200 costumes !..



Une journée entière n'aura pas été de trop pour vivre pleinement tous ces divertissements !

Marilyne René Corail, SLV 01

WEEK-END SAUMUROIS

Départ à 5H 30 (mais oui !) et pendant deux jours ensoleillés les 7 et 8 JUIN 2008 le car en route pour SAUMUR et sa région serpente avec 28 au lieu de 32 personnes à son bord. Effectivement quatre personnes du groupe étaient parties la veille préférant un moyen de Locomotion plus écologique.

Je ne vous cache pas l'inquiétude mais aussi la joie de les retrouver en bonne santé (voir photo jointe). Sinon le voyage pour tous fût merveilleux



par la traversée d'une campagne vallonnée et eurie aux senteurs de roses anciennes

La descente sous terre dans le **village troglodyte de « ROCHEMENIER »** nous apporte la fraîcheur nécessaire pour déguster les fameux créments et vins de SAUMUR qui accompagnent les « fouaces », pains pétris aux champignons, rillettes et fromages et pour rester à l'écoute des explications fournies du guide chaleureux et plein d'humour...

Remontée vers le soleil où le **ZOO de DOUE** nous attend avec tous ses pensionnaires à 4 pattes, 2 pattes, voir rampants, tous bien soignés et dotés de larges espaces....

Installation pour la nuit dans deux hôtels saumurois dont « **l'ALCYON** » où son hôtesse, connue de beaucoup d'entre nous, notre ancienne collègue, Véronique SCHEVENNEMENT nous attend avec beaucoup de plaisir et d'émotion partagée...

Dîner en terrasse (c'est vrai !) dans un petit restaurant à la cuisine savoureuse, déjà connue de Véronique.... où l'ambiance n'est pas triste !

Voici une première journée bien employée et après un retour « joyeux » vers l'hôtel, à pied et en groupe sur les ponts enjambant la Loire, la nuit est salubre.

Petit déjeuner et départ à 9 H pour deux nouvelles visites en sous-sol :

La cave aux « SARCOPHAGES », et découverte intéressante de la vie de ses tailleurs de pierre en sous-sol avec un guide à nouveau passionné et plaisant

La cave ST HILAIRE avec découverte également intéressante, cette fois, pour



les papilles grâce aux dégustations des créments blancs, rosés, rouges et autres CHINONS et St NICOLAS de BOURGUEIL....

Temps pis ! Le car sera un peu plus lourd au retour, des cartons dans la soute !

Repas de qualité à nouveau très apprécié le midi

Dernière visite en sous sol :

La champignonnière du « SAUT AUX LOUPS », avec parcours de la vie d'un champignon et achats de champignons sous des formes diverses et variées (il restera bien encore un petit peu de place dans la soute du car !)

Retour vers MELUN, avec repas « léger », pour une fois, voir sans repas pour les plus rassasiés, sur une aire d'autoroute où la bonne humeur continue d'animer les participants...

Satisfaction générale, semble t-il, sur ce week-end très réussi.

Martine CABANERO, SLV 01

Nocturnes de Vincennes

le vendredi 24 octobre 2008, après une visite très intéressante menée par un ancien jockey fort passionné, notre petit groupe est venu frémir devant les courses de trot, dans un cadre exceptionnel de l'hippodrome de Vincennes avec ses tribunes, ses restaurants et son écran géant de retransmission des courses,...et tout cela, dans la convivialité, la bonne humeur et les rires des premiers

paris des novices avec le plein d'adrénaline !

Marilyne René Corail, SLV 01



Sortie femmes agents à PARIS

Départ 7H 30 de MELUN

Nous rejoignons dans le car les Personnes déjà montées à MONTEREAU, puis nous allons récupérer nos collègues de CROISSY BEAUJOURG

47 participantes dont toutes les tranches d'âge sont représentées, avec un apport de jeunesse venu du Nord !

Matin : Visite du Quartier du MARAIS, en deux groupes avec deux jeunes femmes guides, aussi agréables et férues d'histoire l'une que l'autre
Leur humour et leur passion se transmet rapidement aux auditrices
Visite très riche en connaissances de cette période de l'histoire et en découverte

des monuments s'y rapportant traversés au cours des 2H 30 de ballade dans le MARAIS

Bonrepasetspectacleà « L'ARTISHOW », cabaret de transformistes où nous accueillent des personnages truculents et riches en couleurs

Dans la salle, le rire est au rendez-vous, surtout lorsqu'une de nos jeunes collègues de CROISSY BEAUJOURG monte sur scène

En effet, c'est aujourd'hui son anniversaire, 26 ans !

Les joyeux drilles de « L'ARTISHOW » ne risquaient pas de passer à côté de cette aubaine !



Les femmes agents participant à cette sortie ont largement exprimé leur satisfaction au cours du trajet retour dans le car.

Leur souhait étant de se retrouver l'année prochaine, nous leur avons proposé de faire remonter à la Commission « ARTS et LOISIRS » toutes les propositions de sorties qu'elles pourraient découvrir.

Martine CABANERO, SLV 01



Week-end à KAYSERSBERG

Accueillis dès le jeudi soir avec un repas régional, le groupe actifs/inactifs de la SLV. 3 a pleinement profité de ce court séjour ; Ponctué de moments graves lors de la visite du mémorial de Schirmeck et pendant l'explication d'un ancien mineur en visitant les mines de potasse, et de plus festifs lors des

visites à Turckheim, au château du Haut Koenigsbourg et enfin le dimanche matin dans les caves « Hass » de Kaysersberg.

Une mention spéciale au groupe pour sa gentillesse...

Catherine GOULLEY, SLV 03

De brillants Briards a Briare

Dimanche 5 octobre 2008 la météo devait être exécrable. Il n'en fut rien, sans doute un clin d'œil de Sainte Fleur à la Sologne !

Face à Gien, à Poilly lez Gien, visite très concrète d'une chèvrerie au moment de la traite puis exposé de fabrication et dégustations très sympathiques. Ferme du 17^E siècle, avec colombages.

Cap sur Briare, embarquement pour découverte du Pont-canal et du carrefour nautique constitué par la ville avec l'ancien et le nouveau canal latéral à la Loire, au Canal de Briare. Excellent repas servi à bord par un personnel polyvalent réalisant une

petite performance dans la discrétion. Port de plaisance joliment aménagé et euri incitant à une nouvelle escapade.



Belles promenades pédestres ou cyclistes en perspective

La visite du musée « des Deux Marines » fut le prolongement logique de cette agréable croisière. Très intéressant commentaires par deux guides eux-même anciens mariners locaux.

La journée se termina chez un viticulteur, qui nous présenta avec conviction l'évolution de sa profession (4^e génération) et les spécificités des Coteaux du Giennois.

De Brie en Briare (ou ailleurs) quand vous voudrez !

J Pierre FOURNIER, SLV 10



COSEG section Randonnée

Comme l'année passée, la section randonnées Pédestres du COSEG Melun, a organisé une randonnée en « 8 » le dimanche 14 septembre pour tous les agents des IEG (actifs et inactifs) de la CMCAS, nous étions 20 randonneurs présents le matin et 26 l'après midi, ces deux randonnées se sont déroulées dans la bonne humeur et sous le soleil.



« La section Randonnée du COSEG a proposé une jolie balade autour de Chaumes en Brie, commune située au nord-est de Melun.

Plusieurs possibilités étaient offertes : journée ou demi-journée au choix. J'ai retrouvé le groupe de marcheurs à 13 h 30 sur la place de la mairie et l'accueil chaleureux m'a fait regretter mon choix de la 1/2 journée.

Au sein du groupe, chacun peut évoluer à son rythme et la devise de cette section Rando pourrait être la suivante : « Nul ne sert d'aller vite, il suffit simplement de se faire plaisir ». J'ai ainsi pu revoir d'heureux retraité(e)s en grande forme et je remercie les membres du bureau de la section Randonnée Marche et Rêve pour ce dimanche après-midi convivial sous un beau soleil.

Notre balade de 8 kilomètres environ nous a fait emprunter des sentiers variés (bois, champs et villages ruraux). Le verre de cidre en guise d'au revoir résume parfaitement l'ambiance qui règne à chacune des balades organisées. C'est promis, je reviendrai »

Valérie LECONTE

Balade CHAMPENOISE le 21 septembre 2008

Par un beau dimanche automnal,



46 participants ont découvert une partie de la Champagne au cours d'une promenade en calèche parmi les vendangeurs. Après un repas sympathique au cours duquel, quelques invités surprises ont fait la joie des convives, tout le monde est reparti pour la visite d'une exploitation vinicole accompagnée d'une dégustation de quelques bulles avec modération ! Et pour clore cette journée, un bateau à aubes nous attendait pour



une promenade commentée de la Champagne des eaux.

Hélas tout a une fin et c'est dans la bonne humeur comme d'habitude que nous regagnâmes Nangis.

Le bureau de la SLV 04

Découverte de l'Auvergne

Il est difficile de résumer en quelques lignes, ce voyage où 28 participants découvrirent ou redécouvrirent le pays des volcans d'Auvergne. Dans le désordre, visites de Besse, château de Murols, grottes de Jonas, Vulcania, lacs Pavin, Chambon, le scéno-musée de Murat le Caire, la Bourboule et son TGV sans oublier l'ascension par la face nord du Puy de Dôme.

Inutile de préciser l'accueil

(mondialement reconnu) qui nous a été réservé par la maison familiale de Super Besse. Personne n'oubliera le



repas pantagruélique du chef et surtout pas le passage dans le village des

Schtroumpfs à la langue bleue.

Cinq jours passés dans la joie et la bonne humeur Vivement 2009



Le bureau de la SLV 04



GUINGUETTE

C'est par un dimanche d'Octobre, le 19 plus exactement, par une journée ensoleillée et douce qu'une trentaine de participants (parmi eux un couple d'actifs que nous tenons à féliciter particulièrement) se sont retrouvés sur les bords de la Marne pour passer la journée à la Guinguette « l'île du Martin Pécheur » à Champigny sur Marne.

Dans une ambiance conviviale et chaleureuse, après un repas de qualité, nombreux furent ceux qui prirent possession de la piste de danse pour évacuer l'excédent de calories. Quand les on ons cessèrent, c'est avec regret que les participants regagnèrent le chemin du retour.

Le bureau SLV 4



Assemblée Générale de la SLV 4

L'assemblée générale de la slv4 s'est tenue le 13 octobre 2008 à l'agence de Nangis; compte-tenu du nombre important de participants (100 personnes), et les locaux de l'agence s'avérant trop exigus, celle-ci s'est transformée en assemblée champêtre dans le parc de l'agence sous un soleil radieux; différents points ont été abordés (CAMIEG, départ en retraite du correspondant SLV, mise en place de permanence par les membres du bureau et du TAC...) le tout avec la présence du nouveau président de la CMCAS de Seine et Marne et des membres du bureau, élus par l'assemblée de ce jour.

Le bureau de la SLV 04

Repas annuel des inactifs SLV 4 et 7

C'est au nombre de 180 que nos collègues inactifs des SLV 4 et 7 se sont donnés rendez vous le samedi 25 octobre 2008 à la salle des fêtes de NANGIS.

Ce fut l'occasion pour tous les participants de retrouver les anciens collègues, de partager un excellent repas servi par le traiteur « DIEU » et de faire taire quelques douleurs récurrentes avec l'orchestre Joël DESROSIERS.

Nous félicitons à nouveau les cinq couples qui fêtaient leurs noces d'or et

de platine. A cette occasion les épouses reçoivent une très jolie composition orale.

Nous tenons également à remercier de leur présence Patrick GUILLOT et Hamid NIATI (ex et nouveau présidents de la CMCAS) qui prirent le temps de saluer tous les convives pendant l'apéritif.

Après cette agréable journée, terminée aux alentours de 18 heures, ce furent les embrassades du départ et pour les uns et les autres de se donner rendez vous

pour 2009 (lieu et date à déterminer) Un grand merci à toutes celles et tous ceux qui ont donné de leur temps pour le rangement et le nettoyage de la salle



Le bureau SLV 04

Soirée Beaujolaise



Le 29 Novembre 2008, salle Marcel Paul, s'est déroulée dans une ambiance conviviale la soirée Beaujolaise organisée par la SLV.

Divers stands étaient installés sur place :

- Décorations de Noël
- Expositions de peintures et de patchworks
- Huîtres du Château d'Oléron
- Fromages de brebis
- Charcuterie et bien sur notre Beaujolais traditionnel

L'animation, assurée bénévolement par un musicien, muni d'un accordéon électrique apporta une pleine réussite



à cette soirée. Merci encore pour ses prestations.

Un grand merci aussi à tous les bénévoles qui ont pleinement contribué à la réussite de cette soirée.

Gilbert Quinsard, SLV 07

Commission Arts et Loisirs Atelier Peinture



Depuis le mois d'avril 2008, la CMCAS de SEINE ET MARNE a ouvert deux cours de peinture, dessin, pastel, aquarelle, sanguine (multi techniques)

Actuellement fréquentés de façon très assidue par 18 élèves répartis sur 2 cours.

Ils ont lieu le lundi et le mercredi de 17 h 30 à 20 h 00, hors vacances scolaires.

Chaque participant apporte son matériel. En revanche les chevalets sont à disposition dans la salle aménagée au-dessus de la cantine rue de Belle-Ombre à MELUN.

Pour 2009, les cours recommenceront en Janvier et les inscriptions devront être prises auprès de la **CMCAS de Melun au : tél 01 64 41 53 72 / 74**

Accueil des nouveaux retraités

La commission Pensionnés, le 9 octobre 2008 à Villeneuve St Denis et le 06 11 2008 à Sermaize à Bois le Roi, a accueilli les Retraités nouvellement gérés par notre CMCAS. L'un des intérêts de ces rencontres est pour certains, de leur faire connaître leur nouvelle CMCAS et les Activités qui s'y rattachent, de maintenir pour tous un lien avec l'entreprise et leurs anciens collègues, permettant ainsi de mieux affronter ce Challenge qu'est la mise en inactivité.

La participation relativement bien suivie,

Sous le sapin : le chèque Solidaire



Comme chaque année, les bénévoles des SLV et du Réseau Solidaire ont été remettre une aide de fin d'année aux collègues inactifs aux revenus les plus faibles. Rien d'un chèque cadeau mais tout d'un chèque de Solidarité. L'occasion de rencontres chaleureuses, d'échanges et pour certains une rupture avec l'isolement, vécu si difficilement en cette période de fêtes.

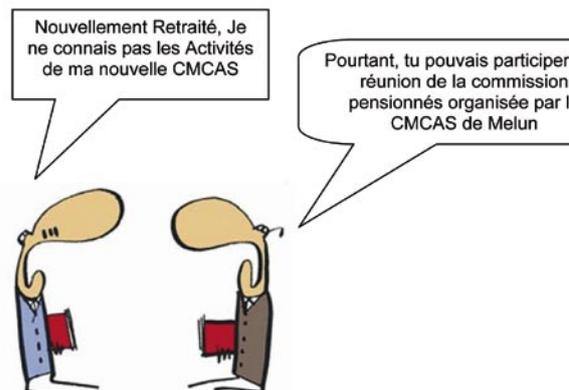
Commission Santé Solidarité



en moyenne trente Agents par sites, a permis d'enrichir les débats, qui ont été constructifs et tout cela il va de soi dans une atmosphère conviviale, pour la plus grande satisfaction des participants.

Rencontres qui se sont terminées autour du verre de l'amitié. Expérience à renouveler régulièrement chaque année.

Commission Pensionnés
Monique BURRIEL



En 2009 : du Bleu pour nos aïeux

Ce séjour qui ayant pour but de rompre la solitude, l'appréhension éprouvée à l'approche du grand âge, et répondre au désir de convivialité et de lien social, s'adresse aux personnes âgées autonomes pour tous les actes de la vie quotidienne.

La Commission Solidarité a constaté depuis plusieurs années que le caractère individuel de ce séjour constituait un obstacle pour certains collègues. C'est pourquoi, elle a décidé d'organiser un séjour Bleu collectif, prenant en charge le transport aller et retour, du domicile à l'institution de Merlimont. Vous pourrez en cas de besoin avoir recours à des soins infirmiers.

Les participants seront « Chouchoutés » durant ce séjour du 15 au 29 mars 2009.

Pour tout renseignement votre SLV ou la CMCAS sont à votre disposition

Commission Solidarité



COMMISSION JEUNESSE

Sortie Cirque le 04 octobre 2008 à Villeneuve LA GARENNE

36 p'tits loups ont participé à la journée Cirque. Ils ont pu s'initier aux différents ateliers le matin en découvrant les métiers de Clown, acrobate, jongleur, trapéziste L'après-midi, les artistes ont proposé leur spectacle aux enfants. La journée s'est terminée par un tour de manège et une barbe à papa. Bonne journée pour tous.



Sortie Roi Lion du 29 Novembre 2009

En avant pour 40 jeunes pour découvrir le spectacle du Roi Lion. Ce spectacle haut en couleurs et en costumes a émerveillé petits et grands. La descente des Champs Elysées a laissé des milliers d'étoiles dans les yeux des participants. Excellente soirée.



