

CAISfos

SEINE & MARNE

JOURNAL D'INFORMATIONS DES PERSONNELS EDF-GDF, DES INDUSTRIES ELECTRIQUES ET GAZIERES DE SEINE-ET-MARNE Mai 2009 - n°26

Activités sociales et de santé :

**plutôt
deux fois
qu'une**

**Election des conseils d'administration
de la C.A.S et de la CAMIEG**

du 22 au 26 juin 2009





Vous nous rejoignez !



Nous rappelons à nos nouveaux collègues inactifs du Nord Seine et Marne, que le Centre de Loisirs de VILLENEUVE ST DENIS fonctionne et pérennise ses activités.

Belotte, tarots et autres jeux de société, font ici le bonheur des habitués.

Le jeu du Loto, par exemple, ce jeu de hasard par excellence, peut être réalisé quand vous le désirez. Il rassemble le plus grand nombre d'entre-vous avec le plaisir de participer et la surprise de gagner.

Mais aussi pourquoi pas des concours de boules et de belotte.

Le jeu faisant partie intégrante des loisirs de l'Institution et de nos rencontres d'un jeudi sur deux (calendrier dans les SLV).

De plus, depuis octobre dernier, un petit atelier vous permettra d'apporter une réponse à vos attentes, concernant les notions de bases de l'informatique est à votre disposition les jeudis du calendrier. Cet atelier est proposé par des collègues expérimentés qui utilisaient ces techniques dans le cadre de leurs activités.

L'ensemble des propositions est autant d'occasions de rencontres et d'échanges au cours de ces après-midi.

Nous vous y attendons.

A bientôt !

René ESNAULT
Commission pensionnés

Les échos de Melun

A savoir

Exo du TM maladie grave non répertoriée sur la liste des 30 affections.

Double condition :

- 1- maladie grave de forme évolutive ou invalidante.
- 2- traitement particulièrement coûteux d'une durée prévisible de plus de 6 mois.

Nouvellement affilié ou résident en Seine et Marne

Vous arrivez à la C.A.S de Seine et Marne suite à une mutation par exemple, ou, votre situation familiale change.

Vous devez dans ce cas remplir quelques démarches administratives, afin de pouvoir bénéficier des Activités Sociales.

Pour cela vous devrez appeler le 01 64 41 53 60 / 62

Adresses utiles

Centre national de Santé CCAS

4 avenue Richerand - 75010 Paris
tél. : 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

Dammarié Les Lys : 590 C, rue des frères Thibault
tél. : 01 60 56 52 90

Meaux : Zone Industrielle Nord - 3, rue Jehan de Brie
tél. : 01 60 09 25 38

Centre antidouleur, en Seine et Marne,

CH de Nemours : 15, rue des Chaudins - 77 796
tél. : 01 64 45 19 13

Consultation de la douleur

CH de Meaux : 6, rue Saint Fiacre - 77 100
tél. : 01 64 35 38 22

Centre de réadaptation de Coubert : Route de Liverdy
77 170 - tél. : 01 64 42 20 39

Denise et Patrick, deux collègues de votre CAS partent pour des activités sociales permanentes. La rédaction du journal leur souhaite

Bonne retraite

tout le bonheur d'inactif du monde et les remercient pour toutes ces années passées au service de leurs collègues.

SOMMAIRE



Éditorial

Votre œil attentif l'aura remarqué ! Non ...
Un nouveau logo en couverture. Un nouveau logo pour marquer la nouvelle population affiliée à notre C.A.S Seine et Marne. Un logo avec ses figurines en mouvement, symbole des valeurs de solidarité, de partage, de démocratie. Un logo pour dire que seuls, nous ne sommes pas grand-chose.

Cette nécessité d'être ensemble, les agents grévistes qui construisent le plus long conflit de l'histoire de nos entreprises, s'en sont convaincus. Ils se heurtent encore à l'obstination financière et idéologique de nos dirigeants et de son principal actionnaire l'Etat.

Les bénéfiques, fruits du travail intergénérationnel des agents existent. Mais les salariés auraient droit à la cerise et les actionnaires au gâteau. Ce conflit dit assez et exige une autre répartition des richesses créées.

Cette voracité fait craindre pour nos activités sociales et de santé. On imagine au conseil d'administration d'EDF ou GDF/SUEZ, les financiers lorgner avec délectation sur notre 1%, spéculer sur les gains éventuels issus de sa suppression. Nous le savons rien n'est jamais assez pour ses affameurs de misère

C'est pourquoi, toute absence lors du prochain vote du renouvellement des conseils d'administrations des C.A.S et du conseil d'administration de la CAMIEG sera interprétée comme un encouragement à démanteler des activités sociales, véritable salaire et pension différés.

Je vous appelle donc à la plus grande participation lors du double scrutin du mois de juin prochain.

Ce vote scellera une confiance partagée pour construire notre avenir commun.



Hamid Niati
Président de la C.A.S de Seine et Marne
hamid.niati@asmeg.org

VIE DE VOTRE C.A.S

Merci Président...	2
Une Assemblée générale dynamique...	4-5
Acheter sur le net : oui, mais...	6-7
Les échos de Melun	23

MUTUELLE

Mémento CAMIEG	11-12-13-14
----------------	-------------

ACTIVITÉS

Agenda des activités	15
Pour que vos vacances de ski riment avec plaisir	16-17
COSEG section Randonnée	18
Kart'elec	18
Balade CHAMPENOISE	18
Découverte de l'Auvergne	18
Guédelon	19
Week-end Saumurois	19
Nocturnes de Vincennes	19
Sortie femmes agents à PARIS	20
Week-end à KAYSERSBERG	20
De brillants Briards a Briare	20
GUINGUETTE	20
Assemblée Générale de la SLV 4	21
Repas annuel des inactifs SLV 4 et 7	21
Soirée Beaujolaise	21
Commission Arts et Loisirs	21
Accueil des nouveaux retraités	22
Sous le sapin : le chèque Solidaire	22
En 2009 : du Bleu pour nos aïeux	22
Commission jeunesse	22
Arbre de Noël 2008	24

SANTÉ SOLIDARITÉ PRÉVENTION

Diabète, on l'appelle « épidémie silencieuse »	8-9
Réseau solidaire	10

Directeur de la publication :

Hamid Niati

Rédacteur en chef :

Thierry Cabanero

N° ISSN 1620-2880

Réalisation et impression :

Imprimerie Rivet Presse-Edition,
Limoges

Activités sociales et de santé :

plutôt deux fois qu'une

Du 22 juin 10H au 26 juin 12h, les électriciens et gaziers sont appelés à élire leurs représentants dans le Conseil d'Administration de leur CAS et au Conseil d'Administration de la CAMIEG. S'il n'y a pas de vote physique, ce scrutin est bien réel et votre participation est attendue comme un baromètre de votre attachement aux activités sociales et de santé.

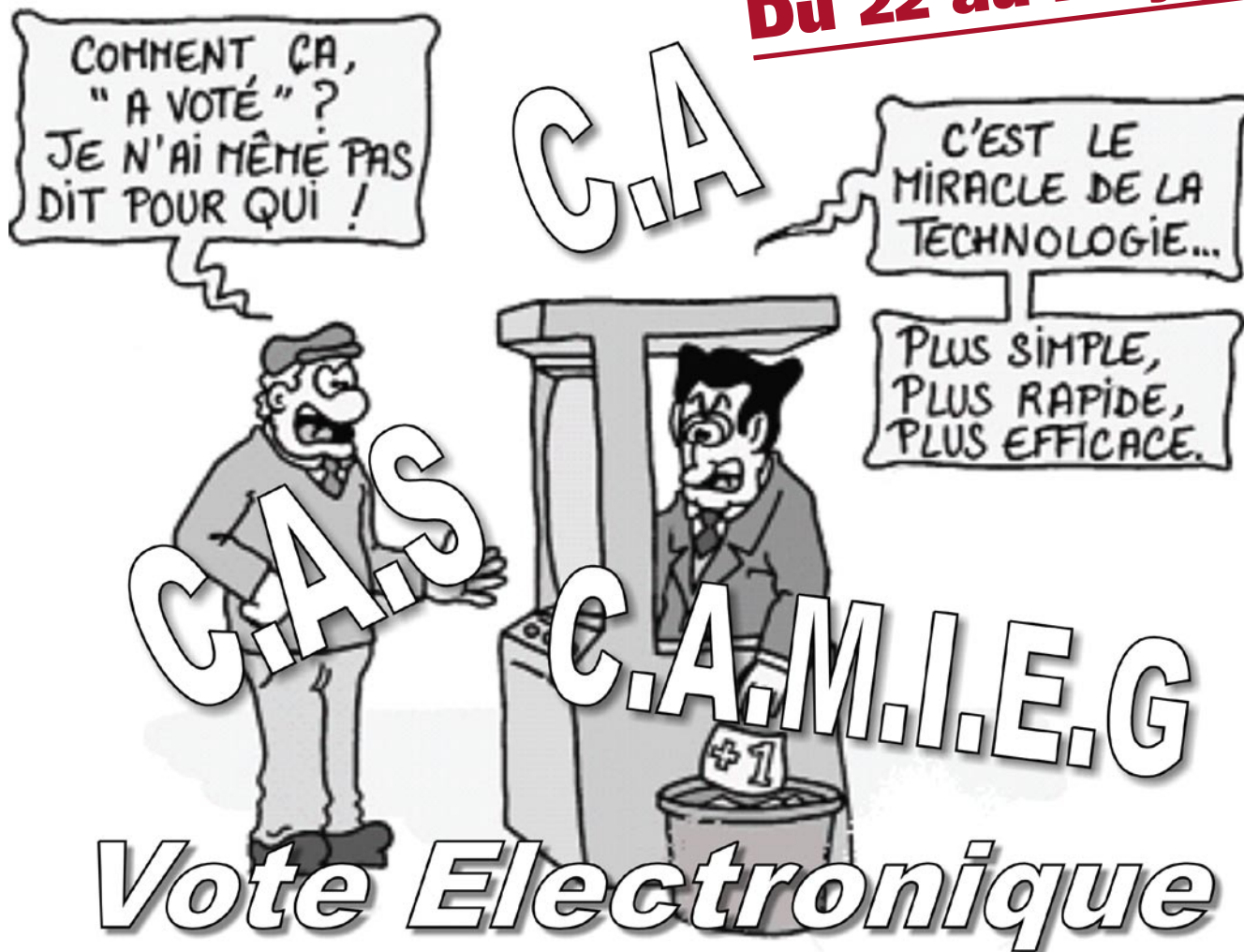
Nos activités sociales sont dans le viseur libéral. Imaginez dans un monde où toute l'activité humaine doit servir l'intérêt de quelques privilégiés d'actionnaires ce que constitue le versement de 1% sur les recettes pour le développement et l'épanouissement de salariés et de leur famille. Insupportable pour les adeptes de la « corbeille ». Or la solidarité, l'accès facilité aux vacances, à la culture, aux sports, à la santé constituent des formidables amortisseurs de crise. Nos activités sociales sont un lieu de partage, d'échanges intergénérationnels qui limitent, combattent l'individualisme mis en œuvre avec méthode par les employeurs. Une participation

le vote de chacun d'entre vous, sera donc un message envoyé aux puissants pour leur dire : « pas touche à mon salaire et ma pension différé, pas touche à mes activités sociales, solidaires et de santé »

massive au scrutin de renouvellement de vos collègues administrateurs, qui nécessite le vote de chacun d'entre vous, sera donc un message envoyé aux puissants pour leur dire : « pas touche à mon salaire et ma pension différés, pas touche à mes activités sociales, solidaires et de santé »

Depuis plusieurs années, la transformation de nos activités sociales s'est engagée. Celle-ci s'est effectuée pour une part sous la contrainte des gouvernements successifs via les injonctions de la cour des comptes mais aussi suite aux remarques, exigences des bénéficiaires traduits dans différentes consultations. Cette transformation a deux maîtres mots : la proximité et l'égalité de traitement. Ainsi, les territoires des CMCAS ont été repensés. Depuis près de 40 ans que notre CMCAS existe, c'est la première fois qu'elle recoupe tous les collègues actifs travaillant dans une des unités situées en Seine et Marne et tous les inactifs résidents de ce département. Agents de la production, du transport électricité ou gaz, de la recherche, de la distribution, du stockage gaz vont pouvoir mêler leurs expériences au service de la solidarité et de l'épanouissement. Côté proximité, l'année 2009 devrait voir la fin du maillage du territoire à partir des SLV et de l'action des nouveaux Conseillers Accueil Conseil de la CAS, un partage des rôles pour redéfinir des lieux de proximité qui ne peuvent se limiter aux sites EDF ou GDF qui ne cessent de disparaître.

Du 22 au 26 juin



Comment va se passer le vote :

A la même date du 22 juin au 26 juin vont se dérouler deux élections distinctes, celle du renouvellement des membres du conseil d'administration de votre CAS 77 et celle du conseil d'administration de la CAMIEG, actuellement présidé par Patrick GUILLOT. Il n'y aura pas de vote physique. Les agents en inactivité de service pourront soit voter par voie électronique soit par correspondance, les actifs ne disposeront que du vote électronique. Le vote électronique primera sur le vote par correspondance.

Le 2 juin prochain chacun recevra :

- ses codes individuels et la mise à disposition d'un site internet accessible de n'importe quel ordinateur en France ou à l'étranger pour le vote électronique.
- le matériel de vote ainsi que l'adresse postale pour le vote par correspondance.

En Seine et Marne, vous aurez à élire 24 membres du Conseil d'Administration de la CAS parmi cinq listes : CGT, CFDT, FO, CFTC et CGC. Ne soyez pas surpris, certaines listes sont incomplètes.

Le vote électronique s'effectuera du 22 juin 10 h au 26 juin 12 h. Quant au vote par correspondance, il est recommandé de le faire au plus vite, toute enveloppe arrivant après le 26 juin à 12 h ne sera pas valide.

A vous de jouer maintenant, enfin de voter... De dire, par votre participation, votre attachement à vos activités sociales et de santé et à leur développement. Si en mai, on fait ce qu'il nous plait, en juin, soyons aux petits soins... Aux petits soins de nos activités, de la solidarité et du lien intergénérationnel.

Hamid Niati

Président de la C.A.S de Seine et Marne

CAMIEG : les difficultés

Nous publions le courrier de Patrick Guillot président de la CAMIEG qui éclaire sur les difficultés actuelles et leurs responsables

Cher (e) collègue, Cher (e) assuré (e),

Je voudrais tout d'abord vous dire combien les administrateurs de la CAMIEG comprennent et partagent votre profond mécontentement face aux problèmes multiples auxquels chacun de nous est confronté aujourd'hui.

Je tiens clairement à affirmer que cette situation est totalement inacceptable !!!

Je veux vous assurer que le Conseil d'Administration va continuer à mettre tout en œuvre pour que la CNAM et les ministères, responsables de la situation actuelle, donnent les moyens à la CAMIEG de sortir de cette crise qui met gravement en péril la crédibilité et la pérennité de notre régime spécial de sécurité sociale.

- Il n'est plus tolérable que les assurés que nous sommes, soient en difficulté dès le moindre problème concernant leurs dossiers, leurs affiliations.
- Il n'est pas tolérable que le temps d'attente au centre d'appel soit toujours aussi long et que les réponses apportées restent approximatives.
- Il n'est pas acceptable que depuis le changement d'outils informatique de juillet 2008, encore trop de dossiers en retard ne soient pas correctement traités et de nouveaux dossiers le soient mal et génèrent du mécontentement.
- Il n'est pas acceptable que les décomptes arrivent tardivement et sont toujours illisibles pour chacun de nous.
- Non il n'est plus possible d'accepter une telle situation et la liste n'est pas exhaustive, les administrateurs en sont conscients et ont décidé de s'exprimer par ma voix.

Un bref rappel :

Avant la mise en place de la CAMIEG, les CMCAS ont décidé de confier la gestion des dossiers à la CNAM (Caisse Nationale d'Assurance Maladie). Celle-ci s'était engagée dès 2005 à assumer cette gestion. Force

est de constater que depuis cette date la CNAM et la CPAM (Caisse Primaire d'Assurance Maladie) de Nanterre, n'ont pas mis les moyens nécessaires pour respecter leurs engagements malgré les décrets qui ont confirmé ce partenariat.

La CAMIEG est le fruit d'un compromis suite à de longues négociations difficiles entre partenaires sociaux (directions EDF/GDF ; fédérations syndicales ; ministères). C'est un régime spécial de sécurité social, autorisant la gestion des deux régimes obligatoires (base et complémentaire), car c'est la seule forme juridique qui permet la couverture solidaire entre les actifs et les inactifs.

La CAMIEG a donc vu le jour par un décret interministériel paru le 30 mars 2007 pour une application imposée au 1^{er} avril 2007.

En 48 heures, les ministères et les employeurs ont contraint la centralisation du régime et le lundi 2 avril 2007 elles ont dessaisi les 104 CMCAS de métropole et d'Outre-mer de la gestion du régime sans donner à la CAMIEG les moyens de reprendre correctement cette gestion.

La CAMIEG doit sortir rapidement de cette crise grave ! Pour cela je propose que les mesures avancées au Conseil d'administration depuis plusieurs semaines par les administrateurs puissent se mettre en place sans un blocage des divers acteurs intervenant sur ce dossier.

1. Les ministères de tutelles ne doivent mettre aucune entrave à ce que le budget et l'organisation professionnelle de la CAMIEG permettent à cette dernière de remplir pleinement toutes ses missions.
2. Les employeurs doivent faire preuve d'une plus grande réactivité quant à la mise à disposition des agents utiles à l'organisation professionnelle de la CAMIEG.
3. La CNAM doit livrer dans les meilleurs délais l'outil informatique intégré et adapté à la gestion des dossiers dans les meilleures conditions.

4. La direction de la CAMIEG doit mettre en place des mesures exceptionnelles permettant d'atténuer les conséquences de cette crise :

- ▶ Renforcement des divers accueils afin de répondre dans un délai le plus court aux assurés,
- ▶ Gratuité des appels téléphoniques, dans cette période difficile.
- ▶ Campagne d'information plus soutenue vers les assurés pour leur donner des éléments d'information réguliers sur la situation.
- ▶ Mise en place des antennes régionales afin de donner aux assurés des liens de proximité avec les différents partenaires de la santé.

5. Le Conseil d'Administration et l'ensemble des assurés doivent continuer la pression nécessaire sur les représentants des pouvoirs publics...

Une chose importante, cette situation de crise ne doit pas nous faire oublier que le décret de mise en place de la CAMIEG prévoit que notre régime spécial soit aussi un outil pour aider à l'amélioration de l'état de santé des populations des IEG. Pour y parvenir la CAMIEG doit se doter des moyens de mettre en place une vraie politique de prévention et d'accompagnant des assurés dans leur parcours de santé, en leur proposant des campagnes de prévention, de dépistages en utilisant tout le réseau de partenaires institutionnels, mutualistes, associatifs de la protection sociale.

Les CMCAS déchargées de la gestion du régime pourraient elles aussi, participer à l'orientation et l'accueil des bénéficiaires en partenariat avec la CAMIEG quand la CNAM sera en mesure de leur fournir les outils informatiques fiables.

C'est bien en ces moments difficiles que la mobilisation de tous est indispensable, afin de préserver notre régime particulier, outil de protection sociale solidaire, intergénérationnel et inédit pour les salariés actifs et inactifs des IEG...

...Conscient que cette première expression du Président de notre Caisse ne règle pas vos difficultés du moment, j'ai l'espoir qu'elle vous éclaire sur les responsabilités des acteurs, et qu'elle démontre toute notre détermination pour sortir de cette crise et construire ensemble le régime de protection sociale moderne et efficace dont aspirent tous les salariés des IEG.

Radioscopie d'un mouvement

Les mois d'avril et de mai ont vu se construire un des conflits les plus âpres et les plus longs de l'histoire des industries électriques et gazières avec une unité syndicale qui perdure au plan national. Qu'en avez-vous vu, entendu dans les médias ? Quelques images furtives et des commentaires sur les coupures laissant à penser que les grévistes sont des malfrats. Pourtant les agents qui sont les moteurs sont les mêmes qui assurent au quotidien ou lors d'incidents climatiques la réparation du réseau et le retour de la fourniture. Alors quels sont les éléments déclencheurs de ce conflit qui s'inscrit déjà comme un des plus longs de l'histoire de nos entreprises ?



Le 9 avril manifestation unitaire.

Ils sont de deux ordres. Alors que les exploitants sortaient à peine des efforts pour rétablir la fourniture dans les Sud Ouest suite à la tempête. Les patrons annoncent un projet de transfert au privé des activités de dépannage et d'astreinte électricité. Une annonce reçue comme une grande gifle, un déni d'identité pour des agents ayant sués sang et eau quelques semaines plus tôt. Le conflit a démarré dans les Pyrénées et à Toulouse puis il s'est élargi.

Le second élément est constitué par l'annonce de l'octroi par les deux dirigeants de GDF/SUEZ de 10 millions d'euros de stock-options. Sur la pression, ils devront y renoncer pour 2009. Des salariés de la Storengy (terminaux et stockage gaz) saisissent l'occasion et en deux jours obtiennent une prime de 1 300 € et deux NR. Les agents du GRT (transport gaz) s'y

mettent à leur tour et obtiennent une prime de 800 € et deux NR.

Depuis, le conflit s'est généralisé sur l'ensemble des secteurs des deux groupes, EDF et GDF/SUEZ. La conviction des salariés pour obtenir une juste répartition des richesses qu'ils créent s'est vu renforcer par le fait que le président d'EDF s'est augmenté de 25% et s'assure une retraite annuelle de 500 000 € et le président de GDF s'est augmenté de 183%, la seconde augmentation du CAC 40.

Ce conflit est marqué par la jeunesse de celles et ceux qui l'animent, leur détermination est impressionnante. Ils disent ne plus rien avoir à perdre des jeunes et qu'ils iront au bout. 20% des salariés sont en grève tous les jours depuis sept semaines, certains 8 heures, d'autres de 1 à 4 heures. Près de 60% des agents font grève lors des

temps forts au moins un par semaine.

L'attitude des patrons (refus de négociations sérieuses, mépris, présence de huissiers sur les sites occupés, provocation d'un certain encadrement, convocation de grévistes en entretien préalable à une discipline) alimente la colère, la ténacité et la grande solidarité qui se dégage par exemple du piquet de grève de Croissy Beaubourg. A EDF et GDF, mais aussi chez les « Conti », on parle d'exaspération. Elle existe, mais ce stade est dépassé, nous sommes entrés dans une phase de révolte contre un système qui sacrifie le travail au profit de la finance, de ce que les antillais ont nommé la « profitation ».

Jean-Luc Maillot

Ce que la lutte a permis

L'arrêt de l'externalisation des activités de dépannage et d'astreinte. Des primes de 450 et 500 € selon les secteurs, un relèvement du taux d'avancements au choix et du taux de promotion. A ERDF et GRDF un NR pour les salaires nets inférieurs à 1250 €. La revendication d'une prime de 1500 € et de 2 NR pour tous reste à conquérir.

Sur proposition de son président, le conseil d'administration de la CAS de Seine et Marne a pris la décision à l'unanimité de faire des prêts à taux zéro pour les grévistes de longue durée. De son côté, depuis la cinquième semaine de grève, la CCAS propose la gratuité du repas méridien.

Cholestérol, «Bourreau des cœurs et aussi du cerveau»



Tout d'abord, Qu'est-ce que le cholestérol?

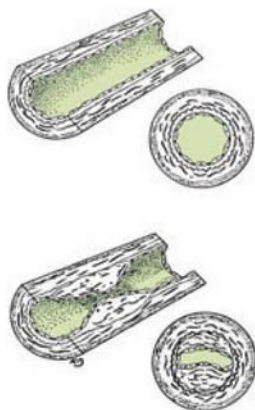
Le cholestérol est un type de gras produit par le foie. Une partie du cholestérol provient de votre alimentation. Certains aliments d'origine animale, comme les œufs, la viande et les produits laitiers, contiennent du cholestérol. Les aliments d'origine végétale n'en contiennent pas ! Toutefois, le cholestérol contenu dans les aliments n'est pas le seul qui compte.

Les aliments riches en **gras saturés** (beurre, crème, saindoux ou graisse de porc, suif ou graisse de bœuf, graisse d'oie, de canard, etc.) ou végétal (huile de noix de coco, huile de palme), peuvent augmenter aussi votre taux de cholestérol.

Quels sont les dangers d'un taux de cholestérol élevé?

Pour être en bonne santé, nous avons besoin de cholestérol mais trop, dans le sang peut augmenter le risque d'une crise cardiaque ou d'un accident vasculaire cérébral (AVC). Le surplus de cholestérol dans votre sang se dépose sur les parois de vos artères (gros vaisseaux sanguins) et fini par causer un rétrécissement. En s'accumulant, le cholestérol peut bloquer complètement une artère. Si cette artère qui apporte le sang au cœur se bloque, il survient une crise cardiaque. Si une artère qui apporte le sang au cerveau se bloque, il survient alors un accident vasculaire cérébral (AVC).

Est' il vrais qu'il existe un bon cholestérol?



Le cholestérol circule dans le sang, sous diverses formes de véhicules nommés lipoprotéines. Les lipoprotéines de faible densité (LDL) transportent le cholestérol dans l'organisme et les lipoprotéines de haute densité (HDL) transportent le cholestérol en dehors de la circulation sanguine.

Trop de cholestérol LDL est mauvais pour l'organisme parce qu'il se dépose sur la paroi interne des artères, alors que la forme

HDL est bonne parce qu'elle entraîne le cholestérol en dehors de la circulation sanguine. **C'est l'équilibre entre ces deux différentes formes de cholestérol qui explique votre taux de cholestérol.**

Mais, à partir de quel taux ai-je trop de «mauvais» cholestérol

Il n'y a pas un chiffre donné mais, cela dépend des particularités de chaque personne.

Par exemple, à 40 ans, pour une personne en bonne santé, qui ne fume pas, qui n'a pas d'hypertension artérielle, pas de diabète... avoir 1,9 g/l de cholestérol LDL, ne l'obligera pas à suivre un traitement, par contre pour une personne qui aurait le même taux de cholestérol LDL, qui serait âgée de 60 ans et qui aurait déjà une maladie de cœur, un traitement lui sera nécessaire.

Il n'y a donc pas de règle générale, mais des cas particuliers.

Quand dois-je commencer à faire vérifier mon taux de cholestérol?

Si vous avez des facteurs familiaux de risque de maladie cardiaque, parlez-en à votre médecin traitant, s'il y a lieu de mesurer votre taux de cholestérol. Si ce n'est pas votre cas, le dépistage de routine commence normalement à l'âge de 40 ans pour les hommes et à 50 ans pour les femmes.

C'est votre médecin, qui selon votre cas, déterminera la fréquence de vos dépistages

Que dois-je faire pour éviter un taux élevé de cholestérol ?



Il existe plusieurs façons d'améliorer votre taux de cholestérol. **Une saine alimentation** peut réduire votre taux de cholestérol-LDL et peut aussi protéger votre organisme contre les effets dommageables du cholestérol.

Vous pouvez augmenter votre taux de cholestérol-HDL (le bon) **en cessant de fumer, en perdant du poids si vous**

faites de l'embonpoint et en faisant de l'exercice.

Une alimentation saine faible en gras entraîne presque toujours une baisse du taux de cholestérol. Si une saine alimentation, l'activité physique et les autres changements n'ont eu aucun effet après six mois, votre médecin de famille voudra peut-être vous prescrire une médication pour abaisser votre taux de cholestérol. Souvent ce traitement sera à vie; il faut donc le considérer seulement si les bonnes habitudes n'ont pas fonctionné.



Quels sont les aliments que je dois choisir?

Les fruits et légumes,
c'est le top !



Abaisser votre taux de cholestérol en mangeant des aliments sains et faibles en gras est plus facile que vous ne le pensez. C'est une question de gros bon sens et de volonté d'améliorer sa santé.

Vous n'avez pas à cesser de manger vos aliments préférés,

mais peut-être en manger moins souvent ou les remplacer par des choix plus sains. Les aliments faibles en hydrates de carbone, en acides saturés et acides gras trans (acides gras insaturés, d'origine artificielle), et riches en hydrates de carbone complexes, en gras mono-et polyinsaturés peuvent vous aider à perdre du poids.



Conseils pour mieux manger

Mangez moins de :

Saucisses, abats (comme le foie)
Lait entier
Crème glacée
Jaunes d'œufs
Légumes au beurre ou en friture
Frites
Soupes en crème
Gras saturés : beurre, huile de coco, huile de palme, saindoux, gras de bacon
Gâteau au fromage
Pâtisseries, beignes
Croustilles (chips)
Sucre et hydrates de carbone raffinés
Œufs et bacon

Mangez davantage de :

Acides gras oméga-3 dans le poisson et de source végétale
Poisson, volaille sans peau, bœuf maigre
Lait écrémé ou faible en gras
Sorbet, yogourt congelé, lait glacé
Blancs d'œufs
Légumes cuits à la vapeur
Pommes de terre au four
Bouillons
Huiles végétales non saturées : maïs, colza, carthame, sésame, tournesol, olive, soja
Gâteau des anges
Biscuits Graham, aux figues, à la vanille, doigts de dame

Qu'elle Activité physique pratiquer?

L'activité physique correspond à tous les mouvements de notre corps produits par la contraction des muscles, et qui entraînent une dépense énergétique supérieure à celle au repos. Elle comprend donc le sport, mais aussi un certain nombre d'actions du quotidien comme, la marche (30 minutes chaque jour), monter les escaliers, jardiner... Il est plus efficace de pratiquer régulièrement une activité physique, plutôt que de faire une heure de sport intense de temps en temps. Intégrer plus d'activité physique dans son quotidien, n'est pas si compliqué, il suffit de saisir toutes les occasions pour bouger !

Évitez surtout la sédentarité comme, regarder trop la télévision, rester assis devant un ordinateur...

N'hésitez pas, pratiquez un sport c'est vous aider à acquérir une bonne hygiène de vie et si vous avez un taux de cholestérol trop élevé vous pourrez certainement le réduire et éviter ainsi un traitement médicamenteux à vie !

Quel que soit notre âge et nos habitudes, nous pouvons intégrer simplement UNE activité physique dans notre quotidien.

Patrice MIEVILLE



Aide à la garde d'enfants avec le TICKET C.E.S.U, vivez mieux !

HISTORIQUE :

Suite à des négociations, une convention avec les Entreprises a fini par être signée, permettant d'allouer une participation sur les frais de garde de vos enfants.

Pour la C.A.S, il s'agit d'une politique sociale, pour les IEG, il s'agit d'une politique de rémunération avec une volonté de ne pas faire de différence entre les agents, cadres ou non.

ACE, filiale d'Accor Services France et des Caisses d'Epargne, est le seul prestataire.

APPLICATION :

Il en résulte que, depuis le 1^{er} janvier 2009, les parents d'enfants de moins de trois ans, dont l'un est agent d'EDF ou de GDF, vivent une petite révolution budgétaire. Le Chèque emplois services universel dédié à la petite enfance a fait son apparition dans nos entreprises.

En clair, depuis cette date, le CESU, permet le règlement des frais liés à la garde de vos enfants, selon certaines conditions et à concurrence de 2000 euros par an. Cette rémunération correspondant selon une étude, à 40% du budget alloué annuellement pour la garde de vos tout-petits.

Les 14 mois de négociations auprès de nos Employeurs ont donc porté leurs fruits puisque le CESU Petite Enfance est financé à hauteur de :

5,4 millions d'euros par la C.C.A.S

7 millions d'euros par les Employeurs.

Il ne règle toutefois pas l'épineux problème du manque de places en crèche ou chez une assistante maternelle, qui reste pour de trop nombreux parents un cruel casse-tête; seul un tiers d'entre eux ont accès à un mode de garde extérieur à la famille. Le montant mensuel total des CESU Petite Enfance sera réglé au prestataire A.C.E. par les Employeurs et sera refacturé chaque mois au COMITE de COORDINATION pour la part le concernant.

LES CONDITIONS POUR EN BENEFICIER:

1/ La garde des enfants de 3 mois à 3 ans et jusqu'à 7 ans pour les enfants en situation de handicap, doit s'effectuer soit :

- hors du domicile par une assistante maternelle agréée, une crèche, une halte garderie, un jardin d'enfants ou une garderie périscolaire.
- à domicile par un intervenant que l'agent emploie directement pour une garde à temps plein, occasionnelle ou du baby-sitting.

**ATTENTION,**

L'assistante maternelle et/ou la baby-sitter doivent impérativement être agréées et dépendre d'une association ou d'une crèche parentale etc.

L'agent n'est pas l'Employeur, c'est la Crèche ou l'Association, **SINON CELA DEVIENT UN EMPLOI DIRECT ET L'AGENT DOIT PAYER LES CHARGES SOCIALES ET FAIRE UNE DECLARATION A L'URSSAF.**

Si c'est votre cas, le taux horaire n'est pas le même. Le CESU Petite Enfance ne comprenant pas les charges sociales, le prestataire A.C.E. indiquera à l'agent le montant et l'imprimé nécessaire à la déclaration à l'URSSAF.

Pour vos demandes, vous trouverez ci-dessous la liste des Entreprises ayant ou étant en cours de convention au 01/04/2009

LISTE ENTREPRISES CONVENTION CESU			Date signature
RTE EDF TRANSPORT SA	1 Terrasse Bellini	92919 LA DEFENSE	09/07/2008
ERDF	Tour Winterthur	92085 LA DEFENSE CEDEX	10/07/2008
EDF SA	22-30 Avenue de Wagram	75008 PARIS	14/10/2008
GRT GAZ	2 Rue Curnonsky	75017 PARIS	14/10/2008
GRDF	6 Rue Condorcet	75009 PARIS	21/10/2008
GDF SUEZ	16-26 Rue du Docteur Lancereaux	75008 PARIS	10/10/2008
STORENGY (GDF SUEZ)	23 Rue Philibert Delorme	75017 PARIS	à venir

Un doute, besoin d'informations,

Une assistance téléphonique au :

0 805 160 070

Appel gratuit du lundi au vendredi de 8h30 à 20h00

Pour les Internauts rendez-vous sur le site :

<http://www.cesu-petite-enfance.fr/>



Vous pourrez par ce lien en vous laissant guider, obtenir des réponses à toutes vos interrogations, connaître le dispositif en cours, télécharger des documents ... et si vous n'avez pas de possibilités Web, n'hésitez pas à contacter votre correspondant ou votre C.A.S, nous vous renseignerons.

Sachez que 6 236 d'agents soit 41,7% bénéficient déjà de cette rémunération sur 14 956 bénéficiaires potentiels.

L'équipe Technicien Accueil Conseil

IdCP Bouge !

L'accord de branche créant un régime de prévoyance obligatoire des IEG financé à plus de 70% par les employeurs ne rend pas caduque les contrats IDCP. Explications...

Les contrats IDCP gérés par la CCAS, demeurent utiles, voire indispensables pour l'ensemble des agents inactifs. Rappelons que les contrats IDCP indemnisent les adhérents dès 0,5 % d'invalidité, bien d'autres organismes n'indemnisent qu'à partir de 10%.

Avec la mise place de la prévoyance obligatoire de branche, auquel tous les agents actifs sont affiliés, le champ couvert par les contrats IDCP se modifie.

La CCAS a décidé de modifier les contrats pour qu'ils s'associent à la prévoyance obligatoire de janvier 2009 pour les actifs, (suite à l'accord signé le 27 novembre 2008) en complétant cette dernière de garanties plus larges notamment pour les conjoints, les enfants et les ascendants à charge de l'agent. En un seul contrat, aux garanties modulables, l'IDCP devient ainsi, le complément prévoyance de toute la famille.



Le 1er janvier 2009 la gamme IDCP A, M, F est devenu un contrat unique complémentaire au régime de prévoyance obligatoire des IEG.

Si vous êtes adhérent IDCP, vos **garanties IDCP A et M ont été transférées automatiquement et sans frais dans le nouvel IDCP.**

Vos garanties IDCP F continueront d'exister selon les modalités actuelles. Le transfert de ces garanties vers le nouvel IDCP fera l'objet d'une communication spécifique courant de l'année 2009. Vos cotisations Décès-Invalidités «causes accidentelles» vont baisser de 10% et toutes souscriptions du nouvel IDCP avant le 30 juin 2009, permettent de bénéficier d'un mois de cotisations gratuite. Vous pouvez également choisir, avec le contrat IDCP, de bénéficier de nouvelles garanties en assurant par exemple vos conjoints, enfants et ascendant à charge fiscalement.

Nous vous rappelons que vous avez jusqu'au 30 juin 2009, pour souscrire à l'IDCP décès toutes causes (ex IDCP M) **sans certificat médical**. Après cette date, le certificat médical sera obligatoire. **Un nouveau service est en ligne dans votre espace Activ' : un simulateur vous permettra d'évaluer le montant de vos cotisations pour la prévoyance il vous suffit simplement de vous munir de votre n° de NIA (Numéro identifiant d'Activité) et de votre bulletin de salaire.**

L'équipe Technicien Accueil Conseil

Pour toute difficulté, des conseillers sont à votre disposition au

N° Vert : 0 800 00 50 45

Vous pouvez aussi contacter votre S.L.V ou la C.A.S

SLV

SLV 1 :

RIGOLETTO le 11 SEPTEMBRE 2009
GUINGUETTE le 19 JUIN 2009
LOTO le 10 OCTOBRE 2009
ROBIN DES BOIS (jeunesse) le 12 DECEMBRE 2009

SLV 3 :

CASINO TROUVILLE le 20 SEPTEMBRE 2009
LA CAGE AUX FOLLES le 16 OCTOBRE 2009
Repas des Inactifs le 7 NOVEMBRE 2009

SLV 4 :

LE PUY DU FOU du 18 au 20 JUIN 2009

SLV 7 :

NIGLOLAND le 7 JUIN 2009
QUAD et VOILE le 20 SEPTEMBRE 2009

La liste des activités proposées n'est pas exhaustive.
Rapprochez vous de votre SLV.

COMMISSIONS

Arts et loisirs :

Fête de la CMCAS
Le Carrousel de Saumur
Salon des Collectionneurs et de l'Artisanat
Brocante
Séjour CANADA

Salon de Peinture
Séjour SENEGAL
Soirée Dansante
Réveillon

Jeunesse :

Week-End QUAD & VOILE
Week-End Zoo Beauval + Château de Chenonceau
Ferme Pédagogique à FERICY
Le Musée de la Sorcellerie
KARTING à SOUCY
ARBRE DE NOEL

Pensionnés :

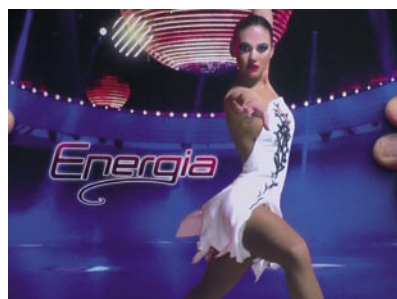
Séjour TURQUIE

Fête des Pensionnés

le 13 JUIN 2009
le 18 JUILLET 2009
le 12 SEPTEMBRE 2009
le 13 SEPTEMBRE 2009
du 28 SEPTEMBRE
au 9 OCTOBRE 2009
du 14 AU 21 OCTOBRE 2009
du 23 au 30 OCTOBRE 2009
le 7 NOVEMBRE 2009
le 31 DECEMBRE 2009

le 27 JUIN 2009
le 29 AOUT 2009
en SEPTEMBRE 2009
le 11 OCTOBRE 2009
le 7 NOVEMBRE 2009
le 6 DECEMBRE 2009

du 30/08/09 au 13/09/09
du 30/08/09 au 06/09/09
du 06/09/09 au 13/09/09



Sortie HOLIDAY ON ICE

Dimanche 15 Février 2009,
48 ressortissants de notre SLV ont assisté à un spectacle grandiose sur glace au ZENITH de PARIS.

Ce gala était intitulé ENERGIA (pas mal pour des électriciens et gaziers). Le spectacle était très varié, l'animation comique était assurée par deux clowns sur glace qui se dénommaient EIN et STEIN en plagiant le grand physicien Albert EINSTEIN et sa célèbre découverte $E = mc^2$.

Beaucoup d'autres patineurs et patineuses émérites nous ont éblouis par leurs performances en tous genres et leurs costumes colorés.

Nous avons eu le grand plaisir de voir évoluer sur la glace notre très célèbre couple de patineurs Français Sarah ABITBOL et Stéphane BERNADIS, plusieurs fois médaillés aux championnats de France, d'Europe et du Monde. Non seulement ils nous ont montré leur classe sur la glace, mais ils ont eu la délicatesse de nous accorder avec le sourire, une séance de dédicaces.

Après ces 2h30 de bonheur, chacun est rentré satisfait de sa journée en attente de la prochaine sortie

Daniel LEFRANÇOIS
SLV04

Marchés de Noël à REIMS



En ce samedi 6 décembre 2008, ce n'est pas la pluie qui allait entacher le moral des 53 participants (presque un record) à ces marchés de Noël. Arrivés à Reims, les parapluies n'étaient pas de rigueur. La visite guidée de la cathédrale Notre Dame et des crèches de la Forêt Noire au Palais du Tau en émerveilla plus d'un.

Déjà midi et après un excellent repas, c'est à travers 125 chalets que bien des participants firent chauffer la C.B et il y avait de quoi. Un vin chaud (qui ne restera pas dans les mémoires)



clôtura cette fin d'après-midi. Et c'est en se souhaitant de bonnes fêtes de fin d'année et en se donnant rendez-vous l'année prochaine que tout le monde se sépara.

Jean-pierre MANGEOT, SLV 4

Journée Milka

Bon, le 22/12/2008 c'est décidé, nous partons les 28 enfants et les 5 accompagnateurs à la Neige et où ça ? à Paris, au Grand Stade de France, qui pour l'occasion avait revêtu en son centre 1 manteau blanc. Nous voilà partis entre les sapins blancs, à faire de la luge, du ski alpin, de la patinoire et le parcours sur glace, la Tyrolienne traversant le grand stade au-dessus de ce paysage blanc, la fabrique de chocolat, tous n'ont pas pu faire les 20



activités proposées (faute d'affluence). Pour nous faire patienter, la « vache » du chocolat Milka distribuait aux enfants quelques gourmandises.... Puis après les rires et les impressions

échangées, nous nous retrouvons tous pour 1 « petit Mac Do » bien mérité, et retour sur Melun vers 17h.

Gisèle Maison,
SLV 1



Palais des Congrès de Paris



Le samedi après-midi 10 Janvier 2009, notre SLV 4 a organisé une sortie au Palais des Congrès de Paris, nous étions 49 à y participer

Pendant près de 4 heures le spectacle « Age tendre » nous a ravis. Chacun s'est retrouvé quelques années en arrière pour revivre les bons moments de la Chanson Française.

Parmi les chanteurs : Richard ANTHONY, Herbert LEONARD, Les Surfs, Ginette RENO, Marcel AMONT, Danyel GERARD, Patrick JUVET,

STONE et CHARDEN, Pascal DANIEL, Annie CORDY, Claude BARZOTTI, Franck ALAMO, Pierre VASSILIU, etc, etc .

Ce spectacle était présenté par Denise FABRE et une animation de la salle par Patrick TOPALOF.

Chacun est rentré dans ses foyers avec plein de baume au cœur après avoir oublié tous les soucis quotidiens, le temps d'un après-midi.

Daniel LEFRANÇOIS, SLV 04

Spectacle CLEOPATRE

Dimanche 15 mars une sortie SLV 1 bien réussie, le Spectacle CLEOPATRE de



Kamel OUALI, installé pour 3 mois au Palais des Sports de Paris, succès national, et aussi pour nos ressortissants. Un car rempli, heureux d'être là, des tableaux magnifiques, des décors à couper le souffle, des «voix» aussi, tout au long des 2 h de spectacle, c'est un enchantement d'assister à cette fresque historique préparée dans les moindres détails : l'histoire de la dernière reine d'Egypte, symbole de séduction, de pouvoir, de passion. Le spectacle moderne fait de Cléopâtre «une femme d'aujourd'hui» dans de somptueux et imposants décors aux

inspirations antiques, chorégraphies et chants prennent vie pour raconter ce fabuleux destin.

Gisèle MAISON
SLV 1



Commissions

Week-end ski à Morillon

Cette année le week-end ski s'est déroulé comme les années précédentes à Morillon du 26/03/09 au 29/03/09.

Les critères d'attribution des institutions sont assez limités : nombre de places, restauration, dates, distances, etc., malgré cela Morillon reste une institution agréable pour son accueil, ses équipements, sa situation et son domaine skiable.

Nous étions 53 dont 48 skieurs, bref la totale pour découvrir la montagne : des participants, de la neige, du soleil, du brouillard, de la pluie, et surtout de la bonne humeur et de l'ambiance.

En espérant l'année prochaine avoir une autre affectation afin de nous retrouver encore nombreux sur les pistes.

Commission Arts et Loisirs - Michel KLIBER



Séjour bleu à Merlimont



Une réussite qui nous encourage à renouveler l'initiative. Après un hiver rigoureux, le séjour à Merlimont a permis à nos collègues inactifs de rompre la solitude et de profiter des beaux jours en bordure de mer.

Visites et balades ont rythmé les deux semaines, sans oublier les soirées, et notamment celle des 85 ans d'Annie.

De retour en Seine et Marne, nos anciens ont eu un peu de mal à se séparer. Durant le trajet de retour vers leur domicile, ils ont déclaré à nos bénévoles qu'ils étaient prêts à repartir, et qu'ils regrettaient de ne pas avoir osé faire cette démarche plus tôt. Il faut remercier l'encadrement du séjour, Francis et son épouse, sans oublier la gentillesse du personnel CCAS de la maison familiale de Merlimont.

Devant la joie de nos anciens, un autre séjour sera proposé sur une autre destination. Faites vous connaître dans vos SLV si vous souhaitez vous aussi participer.

Commission Solidarité

La section randonnée du COSEG vous propose Le samedi 3 octobre 2009 Randonnée en « 8 »

Rendez-vous : Bourron Marlotte sur la Dép. 58 à la maison forestière prendre la route de la vallée en direction du parking qui se trouve en forêt parcelle 550.

Le long rocher - La grotte Béatrix - Le rocher des Etroits

La journée : 14 km environ

Ou

Le matin 9 km environ avec dénivelé de 200 m : rendez-vous à 9h30 à la Maison forestière de la grande vallée à Marlotte

Ou

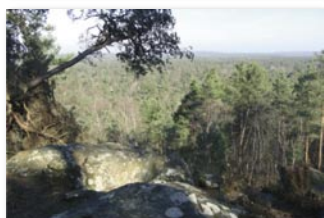
L'après midi 5 km environ avec dénivellée de 150 m : rendez-vous à 14h à la Maison forestière de la grande vallée à Marlotte

Le déjeuner pourrait être pris tous ensemble quelque soit le temps de la randonnée. Le pique nique sera tiré du sac sous les ombrages du parking.

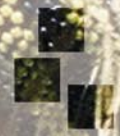
Marche et Rêve



C.A.S - COSEG Seine et Marne
SECTION RANDO
18 rue Gatelliet - BP 41
77003 MELUN cedex



FÊTE DES C.A.S SUR UN AIR DE SAMBA



Samedi 13 juin 2009
Parc d'attractions Fami Parc