

CAISfos

SEINE & MARNE

JOURNAL D'INFORMATIONS DES PERSONNELS EDF-GDF, DES INDUSTRIES ELECTRIQUES ET GAZIERES DE SEINE-ET-MARNE Avril 2013 - n°37

"Engagez-vous !"

Dossier « Prenez le relais : un engagement militant »

Dossier spécial « Les addictions...le tabac »

Dossier « Les aides ménagères »

Retrouvez toute l'actualité de vos Activités Sociales sur www.casseineetmarne.fr



les échos de Seine & Marne

Mensualisation du prélèvement IDCP pour les adhérents pensionnés

Le Conseil d'Administration de la CCAS, du 21 février 2013, vient d'adopter la mensualisation du prélèvement bancaire des cotisations IDCP pour les adhérents pensionnés. Cette décision fait écho à celle des pouvoirs publics de mensualiser le paiement de toutes les pensions (retraite, invalidité, orphelin). Cette nouvelle mesure doit être opérationnelle dans la mesure du possible dès avril 2013, afin que la population des inactifs concernés bénéficie de prélèvements correspondant au traitement mensuel de la pension. La faisabilité de cette transformation est donc au cœur des préoccupations du métier. La Direction Prévoyance Assurances met tout en œuvre pour finaliser l'objectif.

Des nouveaux locaux pour la SLVie 7



Désormais, vous trouverez votre SLVie 7 au 14 Route de Provins à Montereau.

Tél. : 01 64 69 31 91 / 31 92

Horaires et jours d'ouverture inchangés.



Séjours Touristra

Offres spéciales réservées aux bénéficiaires CMCAS Seine et Marne : séjours à l'étranger en pension complète avec avion au départ de Paris et taxes incluses ainsi que découverte et animation 100% francophone proposés par Touristra Vacances. Pour connaître les destinations rendez-vous sur www.casseineetmarne.fr ou auprès de votre SLVie.

ADRESSES UTILES

SLVie 1 : 3 place Arthur Chaussy - 77000 Melun

Tél. : 01.64.41.53.88

Ouvert de 8h30 à 11h45 et de 13h15 à 16h45. Fermé les mercredis toute la journée et les vendredis après-midi.

SLVie 2 : 140 rue de l'Industrie - 77176 Savigny-le-temple

Tél. : 01.64.89.32.15

Ouvert de 8h à 12h et de 12h45 à 17h15. Fermé le mardi (8h-10h), le mercredi (journée) et le jeudi après-midi.

SLVie 3 : 18 avenue Franklin Roosevelt - 77100 Meaux

Tél. : 01.60.24.25.61

Permanence le jeudi 25 avril puis tous les 15 jours aux horaires 9h30 à 12h00 et de 13h30 à 15h30

SLVie 4 : 31 Boulevard de Voltaire - 77370 Nangis

Tél. : 01.64.60.46.93

Ouvert les lundis de 13h30 à 16h et les jeudis de 8h30 à 12h. Permanence solidarité les mercredis matin de 9h à 12h.

SLVie 5 : 22 Boulevard de Beaubourg - 77313 Marne la Vallée Cedex 2

Tél. : 01.60.33.22.28

Ouvert de 8h à 12h et de 13h15 à 17h. Fermé le mercredi et le jeudi matin.

SLVie 7 : 14 route de Provins - 77130 Montereau

Tél. : 01 64 69 31 91 / 31 92

Ouvert de 8h à 12h et de 13h à 17h. Fermé le mercredi matin et le jeudi matin.

SLVie 10 : 161 rue F.Joliot Currie - 77197 Dammarie les Lys

Tél. : 01.64.41.45.18

Ouvert de 7h45 à 11h45 et de 12h30 à 16h30.

SLVie 12 : Avenue des Renardières Ecuelles - 77250 Môtret sur Loing

Tél. : 01.60.73.60.27

Ouvert de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h. Fermé les lundis et vendredis après-midi.

SLVie 15 : 14 rue Pelloutier - Croissy Beaubourg 77435 Marne la Vallée

Tél. : 01.64.73.31.80

Ouvert tous les mardis de 9h à 12h et de 13h30 à 16h.

SLVie 20 : Stockage Germiny/Coulombs - 77140 Crouy sur Ourcq

Tél. : 01.64.35.22.70

Ouvert en fonction des demandes ponctuelles des agents du site.



Éditorial

Le 4 mars 2013, une délégation du Conseil d'Administration de la CAMIEG a rencontré les représentants du Ministère de la Santé

et des Affaires Sociales concernant l'utilisation des excédents de cotisations représentant environ 340 millions d'euros. Encore une fois, les représentants de l'Etat n'ont pas pris position sur le sujet. Il faut savoir que l'enjeu est de taille pour les salariés comme pour les inactifs.

Les représentants des personnels majoritaire affichent comme priorité pour l'utilisation de ces excédents :

- la solidarité pour l'équilibre des comptes CAMIEG Actif/Inactif
- des améliorations des prestations à hauteur de 20 millions d'euros
- un ajustement des cotisations afin de pérenniser notre caisse

Une motion dans ce sens va être présentée au Conseil d'Administration de la CMCAS.

Par opposition, après s'être désengagés des cotisations des inactifs, les employeurs veulent geler leurs cotisations au régime jusqu'à épuisement des excédents.

Hélas, face à ces propositions, l'Etat ne veut pas jouer son rôle d'arbitre malgré que nos gouvernants actuels se disent aux côtés des salariés. Pourtant, pendant la campagne nous avons été avertis que : « Le changement c'est maintenant ».

Hamid Niati

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

hamid.niati@asmeg.org



SOMMAIRE

VIE DE VOTRE C.A.S

« Prenez le relais »..... 4

SANTÉ SOLIDARITÉ PRÉVENTION

Spécial dossier : les Addictions...

Le Tabac 5-6

Tabac : Testez votre dépendance..... 7

Le Réseau Solidaire..... 8-9

Prévention cancer 10

Ateliers mémoire 10

Aides ménagères 11

MUTUELLE

Prochaines permanences CAMIEG... 11

ACTIVITÉS

VILLENEUVE SAINT DENIS et ses

« Beaux Jeudis » 12

Convention Cercle d'Escrime de

Melun Val de Seine 12

Convention Club de Pétanque de

Bois-le-Roi (USB) 12

L'Agenda des activités 16

RÉTRO ACTIV

Concert de Michaël GREGORIO 13

Salon « Peinture et Sculpture » 13

Weekend Ski Val d'Isère..... 13

Celtic Festival..... 13

Séjour à Chamonix 14

Séjour à New York 14

Séjour Bleu au Cap d'Agde..... 14

PORTRAIT

Portrait de Michel ERNEST

« Combat pour la vie »..... 15

Directeur de la publication :
Hamid Niati

Rédacteur en chef :
Marie-Pierre Poullot

N° ISNN 1620-2880

Réalisation et impression :
Imprimerie Rivet

Presse-Edition,
Limoges

« Prenez le RELAIS »

L'engagement militant des Activités Sociales



Les Activités Sociales des Industries Electriques et Gazières s'activent dans le développement émancipateur de la personne, à la fois dans son offre de choix culturelle mais aussi au travers de l'engagement participatif aux Œuvres Sociales « c'est le PAR et le POUR ».

Avec l'aide de son organisme de formation (IFOREP), une formation est dispensée à ceux

qui le souhaitent pour encadrer un centre de vacances ou une « colo ». Véritable richesse, cette formation donne du sens à l'orientation et aux valeurs que nous portons au sein des Activités Sociales (responsabilité,

émancipation et progrès). Ce que l'on attend à l'issue de cette formation c'est un encadrement différent de celui des entreprises privées du Tourisme où la rentabilité financière est la première mission de l'encadrement.

A la CCAS, ce sont des valeurs de partage, de solidarité, de dignité et de vivre ensemble que nous mettons en avant dans nos centres. C'est dans cet esprit que le responsable d'un centre de vacances CCAS doit œuvrer



pour que l'ensemble des familles participant à un séjour soit accueilli dans les meilleures conditions possibles.

Vous aussi engagez-vous et prenez le relais !

Renseignements auprès de votre SLVie



Témoignage de François RENARD

"C'est pour moi un engagement politique et social mais aussi une envie personnelle en tant que retraité. La formation sur le terrain dépasse de loin la formation théorique apprise et c'est dans ces circonstances que tout prend un sens. Respect, tolérance, dignité, responsabilité, disponibilité, savoir-faire et organisation représentent les qualités principales nécessaires pour encadrer des personnes en centre de vacances."

« *Quiconque se contente d'être consommateur de ses Activités Sociales sans y participer est condamné tôt ou tard à en être dessaisi* ». **Marcel Paul**

Témoignage de Brigitte BOUQUET

Formée depuis 2006

"Encadrer dans un centre de vacances c'est avant tout aimer être en contact avec les personnes, apprécier les relations humaines de manière générale. Cette formation aborde les aspects du management, de l'analyse et de la gestion. Elle permet une certaine évolution personnelle et nécessite un sens aigu de l'écoute et de l'analyse. C'est un investissement personnel et une responsabilité certaine quant à la gestion des équipes sur place (animation, restauration et entretien) ainsi qu'à la bienveillance des vacanciers."



Dossier spécial : les Addictions... Tabac

Que vous soyez fumeur ou non-fumeur, nous connaissons tous les risques liés au tabagisme. Les chiffres ? Trop nombreux pour certains et encore trop généralistes pour d'autres, ils restent néanmoins alarmants puisqu'en France on compte plus de 14 millions de fumeurs.

Fumer provoque des sensations qui entraînent rapidement le fumeur vers la dépendance. Cette dépendance peut s'installer en quelques semaines, voire quelques mois, selon les personnes. Elle correspond à la perte du contrôle de la consommation d'une substance que l'on continue d'absorber malgré la connaissance des effets néfastes sur la santé. Chaque cigarette fumée renforce cette addiction et finit par enchaîner les fumeurs au tabac.

Il y a une vingtaine d'années, on affirmait que la nicotine était la seule responsable de l'addiction liée au tabac. Ce que l'on sait maintenant, c'est que la fumée du tabac contient 3000 à 4000 composés, dont la nicotine, et que parmi eux, beaucoup sont susceptibles d'intervenir dans l'addiction. La nicotine seule ne rendrait pas dépendant !

Dans la tête d'un fumeur, fumer c'est :

- ▶ Une façon de communiquer, de s'évader ou de créer des moments de convivialité.
- ▶ Un besoin pour maintenir un taux de nicotine constant et avoir la sensation d'être soulagé, moins stressé, plus concentré, etc.
- ▶ Des gestes répétitifs et compulsifs (la cigarette du matin, celle pendant la pause café, pendant des dîners entre amis, dans la voiture, devant la télévision, etc.)

Les 3 types d'addiction :

- ▶ La dépendance physique correspond aux sensations de manque. L'effet de la nicotine se produit très rapidement (en moins de 8 secondes) et dure environ 20 à 45 minutes. Le taux rapidement élevé de la nicotine est à l'origine du plaisir de fumer et de la dépendance qui en découle.
- ▶ La dépendance psychologique correspond à la recherche des effets de la nicotine (coupe faim, détente, plaisir, apaisement des angoisses, antidépresseur, stimulation, etc.)
- ▶ La dépendance comportementale correspond aux réflexes provoqués par la volonté de fumer dans certaines circonstances précises.

Le combat face à l'addiction

Lors du début de l'arrêt du tabac, la perte de ces gestes panique le fumeur, il ne réussit pas à calmer ces angoisses sans fumer : le tabac devient peu à peu un antidote à l'angoisse.

Faire face à l'envie de fumer

Avoir envie d'une cigarette est un phénomène tout à fait normal lorsque l'on arrête de fumer. Suivant les fumeurs, ces sensations varient de la gêne légère à la boule dans la gorge ou l'estomac, voire à la sensation de vide extrême. Le plus souvent, ce sont plutôt des pensées rapides qui disent " une



cigarette maintenant me ferait du bien " ou " ce n'est pas une petite cigarette qui va me faire du mal ", mais autant de petites phrases qui peuvent faire rechuter rapidement.

Deux choses importantes jouent en sa faveur :

- les envies de fumer ne durent habituellement que 2 à 3 minutes. Le défi, pendant les premiers jours de l'arrêt consiste donc à déjouer les pièges de l'envie.
- Ces envies ne vont pas durer éternellement. Elles vont devenir progressivement moins fréquentes et moins intenses et peuvent disparaître en quelques jours ou en quelques semaines.

Alors comment résister à une envie de fumer ? Mobilisez toutes les pensées qui peuvent encourager à ne pas céder, s'occuper, prendre un substitut de nicotine oral adapté, respirer profondément et se relaxer car cela ne dure que quelques minutes...

" J'ai peur de prendre du poids " : La prise de poids est une des difficultés les plus redoutées au moment de l'arrêt du tabac, pourtant elle n'est pas systématique, même si elle concerne plus de la moitié des personnes ! En effet, 20% des fumeurs qui arrêtent ne prennent pas un gramme et plus

de 30% perdent quelques kilos. Dans la majorité des cas, des techniques simples et de bon sens suffisent à limiter la prise de poids (pratiquer régulièrement des activités qui font plaisir, faire les courses après avoir mangé et non avant, boire beaucoup d'eau (pas de sodas ni de café), ne pas se servir plusieurs fois au moment des repas, éviter l'alcool, limiter les aliments gras, ne pas rester à table après mangé, prendre des substituts ou un traitement adapté à votre niveau de dépendance en cas de besoin)

" J'ai peur de stresser " : aussi surprenant que cela puisse paraître, arrêter de fumer permet à beaucoup de fumeurs de retrouver le calme intérieur. Cette sensation est due à la disparition de l'effet de surexcitation créé par la nicotine. Cependant, lors de l'arrêt, le manque peut entraîner une forte irritabilité et de l'énerverment. Pour éviter cela, il est recommandé au fumeur d'exprimer calmement ce qu'il pense ou d'utiliser des substituts. Il constatera que son stress intérieur diminue petit à petit.

" J'ai peur de déprimer " : Certaines personnes éprouvent des changements d'humeur (perte de joie de vivre, sensation de mise à l'écart, etc.). En général, ces changements peuvent se manifester par des troubles dépressifs mais encore une fois, cela ne dure pas. L'essentiel est de ne pas laisser la déprime s'installer.

La volonté seule n'aidera pas le fumeur à arrêter. Il faut d'abord repérer les raisons qui le poussent à fumer. La prise de conscience est sa meilleure alliée !

A chacun sa méthode

Il est recommandé de consulter un tabacologue, psychologue ou pédiatre pour se faire aider dans la démarche et obtenir une aide personnalisée et adaptée à sa dépendance.

Les autres recours, variant d'une personne à une autre, sont considérés comme sans garantie ni résultat scientifique significatif et de ce fait, non recommandés par l'Agence Française pour la Sécurité Sanitaire : L'hypnose, l'acupuncture, l'antidépresseur, les thérapies comportementales, médicaments homéopathiques, auriculothérapie, cigarette électronique ou encore la littérature...

La tendance 2013

Bien que non recommandée, l'hypnose serait une technique efficace d'après le travail américain du Dr Faysal Hasan. Cette étude pour le moins originale, visait à comparer l'efficacité des différentes méthodes d'aide au sevrage tabagique. Au nombre de 67, les participants fumeurs ont été hospitalisés à la suite d'un diagnostic de maladie soit cardiovasculaire, soit respiratoire. Tous avaient manifesté leur désir d'arrêter de fumer. Répartis dans quatre groupes, le premier avait choisi des séances d'hypnose, le second avait opté en plus pour des substituts nicotiques, le troisième seulement pour des substituts. Quant aux autres fumeurs, ils n'avaient accepté aucune des deux méthodes.

Six mois après leur sortie d'hôpital, 50% des patients des groupes « hypnose » et « hypnose/substituts » n'avaient pas rechuté, contre seulement 25% des malades traités uniquement par des substituts et moins de 16% parmi le dernier groupe.



Testez dès maintenant votre dépendance : Questionnaire de Fagerström permettant d'évaluer le degré de dépendance tabagique.
Les scores variant de 0 à 10 permettent d'établir plusieurs degrés de dépendance.

1. Dans quel délai fumez-vous votre première cigarette après votre réveil ?

- Moins de 5 minutes 3
- 6 à 30 minutes 2
- 31 à 60 minutes 1
- Après 60 minutes 0

2. Avez-vous des difficultés pour ne pas fumer dans les endroits interdits ?

- Oui 1
- Non 0

3. Quelle cigarette trouvez-vous la plus indispensable ?

- La première 1
- Une autre 0

4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

- 10 ou moins 0
- 11 à 20 1
- 21 à 30 2
- 31 ou plus 4

5. Fumez-vous de façon rapprochée ?

- Oui 1
- Non 0

6. Dans la première heure après le réveil ?

- Oui 1
- Non 0

7. Fumez-vous lorsque vous êtes malade et que vous devez rester couché toute la journée ?

- Oui 1
- Non 0

Résultats :

Score de 0 à 2 : pas de dépendance (possibilité d'arrêter de fumer sans avoir recours à des substituts)

Score de 3 à 4 : dépendance faible (possibilité d'arrêter de fumer sans avoir recours à des substituts nicotiques mais soyez vigilant)

Score de 5 à 6 : dépendance moyenne (recommandé d'arrêter avec des substituts nicotiques)

Score de 7 à 10 : dépendance forte ou très forte (la consultation d'un tabacologue est fortement recommandée)

La Journée mondiale sans tabac se déroulera le 31 mai 2013

Sources : tabac-info-service.fr ; sante-medecine.commentcamarche.net ; futura-sciences.com ; inpes.sante.fr

Si vous avez des questions, n'hésitez plus un instant et contactez ► **TABAC INFO SERVICE** au 39 89

LE RESEAU SOLIDAIRE : Plus que jamais solidaire...

La solidarité est un fondement essentiel de nos Activités Sociales réunissant les électriciens et gaziers.

Composé de bénévoles, d'élus des SLVie, de professionnels de la CAS, notre but premier est de renouer ou conserver le lien social avec les pensionnés et les actifs bénéficiaires.

Nos valeurs :

- Promouvoir et renforcer les valeurs humaines de solidarité et d'entraide
- Encourager les solidarités intergénérationnelles
- Rompre l'isolement et accompagner les familles en difficulté
- Garantir l'accès aux aides solidaires
- Veiller à la dignité de chacun en respectant la confidentialité des informations.

Discrétion, sérieux, régularité, suivi, aide, écoute et soutien sont véritablement les maîtres mots des valeurs du Réseau.

Pour qui ?

- Les personnes en perte d'autonomie,
- Nos « Aînés », les personnes de grand âge
- Les personnes en situation de handicap
- Les salariés en longue maladie
- Les personnes ayant des difficultés financières passagères
- Et bien d'autres actifs ou pensionnés en situation particulière.

Comment ça marche ?

Soit les correspondants SLVie détectent un besoin, soit un appel du bénéficiaire auprès de sa SLVie ou de la CAS suffit pour obtenir un rendez-vous.

Lors de cette visite basée sur l'écoute active, les bénévoles analyseront la situation et mettront en œuvre les solutions

nécessaires. En général, 2 bénévoles viennent à votre rencontre. Le suivi est un élément primordial qui se fait de manière général par téléphone, il est particulièrement apprécié des bénéficiaires et constitue un lien entre les acteurs : bénéficiaires, bénévoles et professionnels de la CAS.

C'est également une occasion de faire perdurer le contact et de prendre simplement des nouvelles.

L'expérience de Brigitte Bouquet : Coordinatrice du Réseau Solidaire

« Les premières visites sont des moments difficiles. Rencontrer des personnes en état de handicap, en difficultés financières ou autre, est particulièrement touchant. La confidentialité ne permet pas d'échanger avec autrui et il faut prendre parfois sur soi pour aider au mieux et être le plus objectif possible avec le bénéficiaire.

Les visites en maison de retraites sont particulièrement difficiles, par exemple, je me souviens, lorsque je rendais visite à une bénéficiaire en maison de retraite, je traversais le couloir et une dame était persuadée que j'étais sa fille, elle voulait que je l'embrasse et que je la serre dans mes bras ».

Gérer sa visite peut parfois être difficile même avec la présence éventuelle d'un des enfants. L'écoute, la diplomatie et la capacité d'adaptation sont des qualités indispensables à la réussite d'un entretien.

Son message « Ce sont des moments très enrichissants. La diversité des visites et donc des bénéficiaires est très intéressante. Les visites ne se ressemblent pas et certaines personnes arrivent à véritablement nous toucher. Nous ne pouvons pas rester insensible. Il ne faut pas croire que nous sommes les seuls à leur apporter quelque chose. Effectivement nous leurs apportons notre aide d'une manière ou d'une autre mais eux aussi contribuent à renforcer ce lien. Ils nous enrichissent de part leur expérience et nous touchent de part leur personnalité. On ne se force pas à faire du Réseau Solidaire c'est une nature : donner sans attendre en retour fait partie intégrante des valeurs du Réseau en sachant que le plus beau cadeau c'est l'enrichissement des relations humaines ».

Propos recueillis

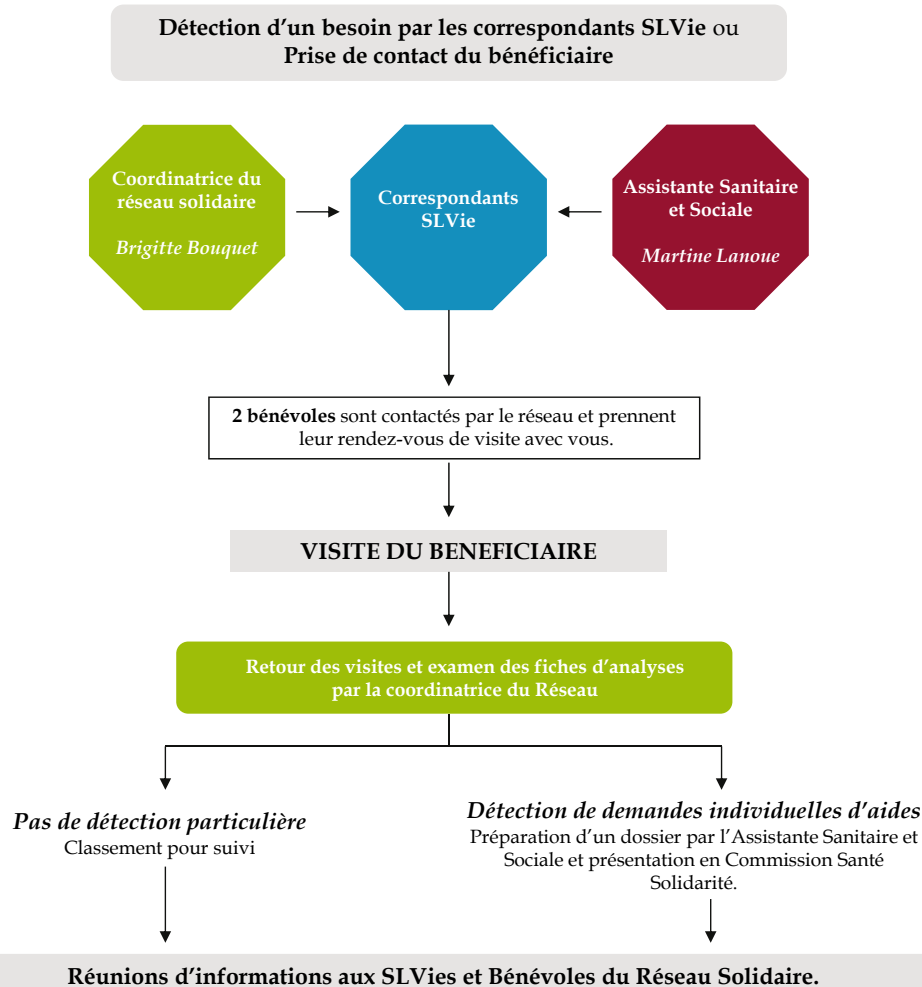
VISITES DU RESEAU SOLIDAIRE

ANNEE 2012

	Visites à domicile	Renseignements téléphoniques*	TOTAL (sur 3735 pensionnés)
SLVie 1 Melun	9	9	18
SLVie 2 Savigny le Temple	3	4	7
SLVie 3 Meaux	12	6	18
SLVie 4 Nangis	18	15	33
SLVie 5 Vaires sur Marne	16	10	26
SLVie 7 Montereau	15	9	24
SLVie 10 Dammarie les Lys	19	6	25
Nombre de personnes ayant eu un contact du Réseau Solidaire			151

* Correspond au nombre d'appels émis et reçus pour diverses demandes (demande de visite, renseignements complémentaires, aide administrative...)

Au total ce sont 151 personnes qui ont bénéficié du Réseau Solidarité en 2012, dont 92 personnes concernant des demandes de visites à domicile et 59 personnes sur des demandes uniques de renseignements. Au total plus de 4 % des pensionnés ont eu recours au Réseau Solidaire



« PREVENIR, ACCOMPAGNER, GUERIR LE CANCER »

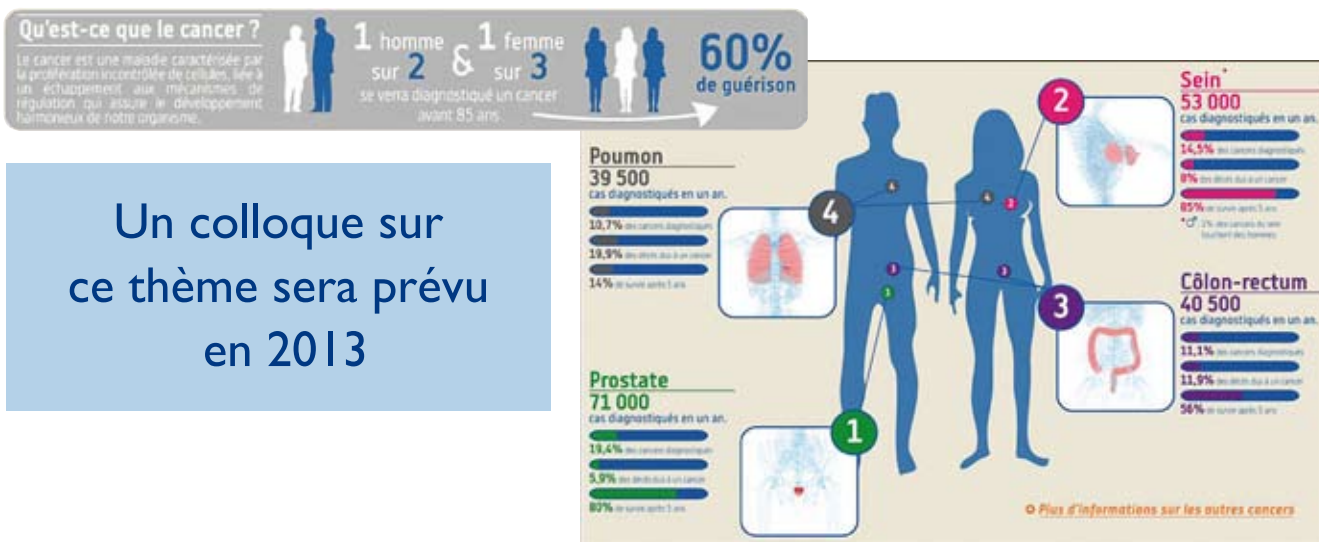
Le 24 octobre 2012 s'est déroulée la réunion d'information sur le thème du Cancer à Saint Denis.



Cette réunion a rassemblé de nombreux professionnels de santé avec la présence de Jean François ASTRE, radiologue au centre national de santé, Marc MAIDENBERG, chirurgien urologue au centre national de santé, Marcel GOLDBERG, professeur de santé publique à l'Université de Versailles, Alain CARRE, médecin du travail EDF à la retraite ainsi que le témoignage de Véronique POIRIER, membre de la Commission « Prévention, Santé, Action Sanitaire et Sociale » ayant vécu un cancer.

Cette journée organisée par la Commission « Prévention, Santé, Action Sanitaire et Sociale » de la coordination territoriale des CMCAS d'Ile-de-France doit permettre à chacun de s'informer, de s'interroger et de mieux comprendre le sujet.

Les questions portaient essentiellement sur l'aide et l'accompagnement du malade et de sa famille, sur le rôle et la place des Activités Sociales auprès des agents et de leur famille lorsque ceux-ci sont touchés par la maladie ainsi que sur la participation à la prévention, à l'information et au dépistage.



Un colloque sur ce thème sera prévu en 2013

Ateliers « Gymnastique cérébrale » en Seine-et-Marne en mars 2013

Le service prévention de l'antenne Ile-de-France, en partenariat avec la Commission Santé Solidarité de la CMCAS 77, a mis en place des ateliers « Gymnastique cérébrale » sur le département de la Seine-et-Marne. Lors des colloques « bien vieillir » réalisés en septembre 2012, il avait été demandé aux participants qui souhaitent participer à de tels ateliers de se manifester.

Au vu d'un grand nombre d'inscrits, 3 ateliers ont été proposés :

- ▶ 1 atelier à Villeneuve-Saint-Denis, au centre de vacances CCAS, du mardi 19 mars au mardi 16 avril de 10h à 12h
- ▶ 2 ateliers à Melun, salle Ferrières à la CMCAS 77, du jeudi 21 mars au jeudi 18 avril de 10h à 12h et de 14h à 16h

Ces ateliers avaient pour objectifs :

- favoriser l'exercice des principales fonctions cognitives,
- apprendre les techniques pour transférer ces exercices dans la vie quotidienne,
- connaître les conseils pratiques pour savoir prendre soin de son cerveau.

Les ateliers se voulaient ludiques et interactifs, adaptés selon le niveau et les attentes des participants. L'atelier, composé de 5 séances d'une durée de 2h, a été animé par un ou une neuropsychologue de l'association Brain Up.

Virginie KABACHE
Service Prévention de la CAMIEG

Les Aides Ménagères

Récapitulatif des aides ménagères mises à disposition et soumises à condition.

AIDE PONCTUELLE A DOMICILE (jusqu'à 60 heures/an)

Elle est attribuée dans le cadre des prestations à la famille et à la personne. Cette aide permet aux bénéficiaires atteints d'une affection de longue durée de bénéficier temporairement d'une tierce personne pour accomplir un ou plusieurs actes essentiels de la vie.

Les bénéficiaires sont des OD en activité de service, des OD inactifs de moins de 55 ans, des AD conjoints sans activité professionnelle ou disposant de faibles ressources.

L'attribution varie selon les conditions de ressources. Pas d'effet rétroactif pour cette aide.

AIDE MENAGERE pour personne en situation de Handicap (jusqu'à 30 heures/mois)

Toute personne OD ou AD actifs ou inactifs dont l'étude du dossier, par les Commissions des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées (CDAPH), obtiendra une reconnaissance de 50 % peut prétendre à l'obtention de cette aide. Elle varie selon ses conditions de ressources et vise à aider financièrement les personnes qui utilisent l'aide ménagère à domicile. Sont concernés les bénéficiaires actifs ou inactifs en situation de handicap, les AD en situation de handicap sans activité professionnelle ou disposant de faibles ressources. Pour la constitution du dossier, les pièces à fournir sont le certificat médical, le bulletin de salaire ou de pension, l'avis d'imposition, le justificatif de la CAF et du Conseil Général. La participation financière est versée aux associations.

PRESTATION D'AIDES MENAGERES (jusqu'à 30 heures/mois)

L'action sociale individuelle menée par la CMCAS vise principalement à procurer aux personnes âgées les aides dont elles peuvent avoir besoin pour leur maintien à domicile. La réglementation est établie selon les dispositions appliquées par la Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse. Les aides ménagères sont mises à la disposition des personnes âgées par les Associations et les Centres Communaux d'Action Sociale ayant signé une convention avec la CNAV ou ses représentants.

Les bénéficiaires sont les pensionnés de droit direct d'au moins 55 ans et les AD sous réserve qu'ils ne perçoivent pas une pension personnelle servie par un autre régime au titre de l'assurance vieillesse quel qu'en soit le montant. La CMCAS pourra accorder une prise en charge sous réserve qu'un refus soit notifié par écrit par leur propre régime.



Toute demande d'aide est accordée chaque année selon condition de ressources justifiées par la présentation de l'avis d'imposition, du dernier bulletin de pension, d'un certificat médical comportant le nombre d'heures mensuel, la durée de l'intervention et la notification de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA), de la Prestation Secours Dépendance (PSD), de l'Allocation Compensatrice Tierce Personne (ACTP), de la Prestation de Compensation du Handicap (PCH) ou de la Majoration pour Tierce Personne (MTP).

Le tarif d'aide ménagère est fixé par la CNAV et la participation financière est calculée suivant un barème en pourcentage. Les pouvoirs publics ont adopté une disposition en matière fiscale permettant aux retraités de réduire une partie de leur charge. Ce document est transmis par les Associations.

Seules ces 3 catégories d'aides sont proposées aux bénéficiaires dans le cadre des aides ménagères.

Pour toutes les autres demandes, les dossiers doivent être déposés auprès des organismes locaux ou nationaux (exemple : CAF – Conseil Général – Maison Départementale des Personnes Handicapées, etc.).

Prochaines permanences CAMIEG

A Melun, dans les locaux de la CAS (18 rue Gatelliet - 77000 Melun) : jeudi 16 mai et jeudi 20 juin 2013.

A Savigny dans les locaux de la SLVie (140 rue de l'Industrie – 77176 Savigny-le-Temple) : vendredi 24 mai et vendredi 28 juin 2013.

Sur rendez-vous uniquement de 10h30 à 12h30 et de 13h30 à 14h30.

A Montereau, dans les locaux de la SLVie (14 route de Provins - 77130 Montereau) : lundi 13 mai et lundi 17 juin 2013.

A Croissy dans les locaux de la SLVie (boulevard de Beaubourg - 77183 Croissy-Beaubourg) : mardi 21 mai et mardi 25 juin 2013.

Sur rendez-vous uniquement de 10h30 à 12h et de 13h à 14h30.

Prenez rendez-vous, en contactant directement la CAMIEG au 01.77.93.14.02

VILLENEUVE SAINT DENIS et ses « Beaux Jeudis »

Depuis quelques années, nous avons mis en place, à l'institution CCAS de VILLENEUVE SAINT DENIS, des activités dirigées par un groupe de bénévoles. Dans un premier temps elles étaient proposées pour nos collègues du nord du département de Seine et Marne SLVie 3 et 5, aujourd'hui elles sont ouvertes à tous. Le 1er et 3ème jeudi de chaque mois, des activités vous sont proposées : jeux de société, promenade à pied autour de l'institution, initiation à l'informatique, etc.



Pour participer à ces activités, il suffit de s'inscrire auprès des responsables :

- Monsieur PICARD Roger Tél. : 01.64.63.15.97
- Monsieur OLIVO Raymond Tél. : 01.64.33.00.90

Toutes les activités commencent à partir de 10h avec la possibilité de déjeuner sur place moyennant une participation financière, sinon 14h sans repas.

Les dates à retenir pour le premier semestre 2013 :

- ▶ 3, 16 et 30 Mai 2013
- ▶ 13 et 27 Juin 2013



Convention Cercle d'Esgrime de Melun Val de Seine

Cette convention permet aux ouvrants-droits et ayants-droits de la CAS Seine et Marne de profiter des cours d'esgrime (compétition, championnat) en toute gratuité à la salle polyvalente de Bois-le-Roi. Néanmoins, le bénéficiaire devra s'acquitter de la Licence.

Le cercle d'esgrime de Melun Val de Seine

Créé le 21 octobre 2002 le C.E.M.V.S. à l'origine a pour objectif d'unir les forces vives des trois clubs de l'agglomération (Dammarie-les-Lys, Le Mée-sur-Seine et Melun) afin

de pouvoir prétendre à de meilleurs résultats en compétition.

Ces clubs ne peuvent que difficilement espérer former leurs escrimeurs au-delà de l'âge du baccalauréat (17/18 ans). Les éléments d'avenir éparpillés dans les trois clubs ont été réunis au sein du CEMVS, formant ainsi des équipes performantes capables de se qualifier dans toutes les catégories de championnats de France, en Minime, Cadet, Junior et Senior.



Convention Club de Pétanque de Bois-le-Roi (USB)



Cette convention permet aux ouvrants-droits et ayants-droits de la CAS Seine et Marne de bénéficier de :

- Pour les enfants de moins de 18 ans (catégories Minimales,

Cadets et Juniors) : licence, tenue de pétanque, triplette de boules gratuit ainsi qu'un accès à l'école de pétanque du Club de Pétanque (USB). Les cours de l'école de pétanque ont lieu le mercredi après-midi et le samedi matin ou après-midi.

- Pour les adultes (catégorie Séniors) : une carte de membre pour licenciés ou non licenciés dans un autre club à un tarif réduit de 15 € au lieu 40 €.

Cette carte assure le joueur sur le terrain du Club et lui donne accès à toutes les festivités proposées par le Club. La licence sera à prix coûtant, soit 25 € au lieu de 50 €.

Concert de Michaël GREGORIO



Le 4 janvier, j'étais loin d'imaginer que notre sortie familiale au Bataclan pour assister à l'Avant-première de Michaël Gregorio serait aussi réussie ! Dans son nouveau spectacle, ce jeune prodige de l'imitation collectionne déjà les succès sur scène en mettant plus que jamais l'humour et l'émotion au cœur des ses

performances vocales. Talentueux et doté d'un dynamisme à revendre, nous avons assisté à un grand show décoiffant, digne des grandes scènes.

Véritable feu d'artifice d'effets spéciaux, Michaël Gregorio prête sa voix d'or à des artistes tels que Black Eyed Peas, Jacques Brel, Mickael Jackson et bien d'autres. C'est

un virtuose qui alterne rap, opéra et jazz à la vitesse lumière et pour notre plus grand plaisir. Résultat garanti : une salle conquise et en liesse qui a fait exploser l'applaudimètre ! Merci pour cet excellent choix de sortie.

Valérie Leconte

Salon « Peinture et Sculpture » 2012



Le 7ème salon « Peinture et Sculpture » organisé du 23 au 25 novembre 2012 par la Commission Arts et Loisirs à la Salle Marcel Paul nous a offert comme chaque année un enchantement nourri, du spectacle d'œuvres variées et toujours de haut niveau, avec un apport de nouveaux talents et l'adhésion de jeunes artistes.

Le vernissage du vendredi soir a réuni environ 150 visiteurs qui n'ont pas ménagé leurs félicitations sur la qualité des œuvres exposées et leur mise en valeur par les organisateurs. 261 toiles ont été présentées par 72 artistes dont 3 sculpteurs et 6 enfants. En effet, une place

était réservée aux très jeunes artistes déjà matures et passionnés de leur art. Sur ces différentes œuvres proposées, 57 ont été primées.

180 visiteurs se sont succédés pour nous rendre visite durant ce weekend de novembre 2012. En constante amélioration depuis 2010, les participants toujours plus nombreux nous ravissent en nous confiant des œuvres de création et de qualité graphique de plus en plus exceptionnelles. Pour preuve, en 2010 nous avons reçu 58 artistes pour 197 œuvres exposées, en 2011 ce sont 60 artistes pour 202 œuvres exposées et en 2012, 72 artistes nous ont rejoints avec 261 œuvres exposées.

Suite au dépouillement du dimanche 25 novembre, le « Prix du Public » a été décerné à Jacky Boitier pour ses aquarelles remarquables. Il sera l'invité d'honneur du salon de 2013. Comme les autres années, nous remercions vivement les bénévoles qui ont permis la bonne réalisation et la réussite de ce salon. Forts de cette nouvelle réussite, nous nous préparons dès à présent à un SALON 2013 D'EXCELLENCE.

Martine Cabanero

Weekend Ski Val d'Isère



47 participants ont redécouvert l'Institution de Val d'Isère du 10 au 13 janvier 2013 ; la dernière affectation datant d'environ une vingtaine d'année. La Commission Arts et Loisirs avait tout prévu ! Premier jour : neige en abondance pour restaurer les pistes et satisfaire les surfeurs des neiges. Deuxième et troisième jour : soleil en abondance pour admirer les magnifiques paysages de la région. Ambiance décontractée et cool, vu l'âge des participants, mais hélas pas assez de places pour satisfaire les demandes de tous les skieurs chevronnés de la CMCAS de Seine et Marne.

Michel Kliéber



Celtic Festival

Le Celtic Festival est un magnifique hommage à la musique bretonne, au Bagad de Nantes, au Bagad de Paris, au badadous sans omettre le talentueux cercle de Clisson. Les murs du Zénith de Paris ont résonné aux couleurs de la Bretagne et de l'Irlande avec musiques de fête dominées par les cornemuses et autres instruments de la tradition bretonne. Bien placés dans la salle, les 130 artistes sur scène se sont succédés et ont ainsi embarqué l'assemblée pour 3 heures de danse et de chant. Le Celtic festival a mis le feu aux planches du Zénith, le public n'attendait qu'une seule chose : se lever et danser ! Il était facile de comprendre que pousser la chansonnette avec eux a été un véritable plaisir.

Propos recueillis

Séjour à Chamonix

En ce 20 janvier, un manteau blanc recouvrait toute la région mais nous étions tous prêts au départ. Le froid et le soleil timide n'ont pas entamé le bon déroulement de ce séjour. Cette semaine fut décontractante avec des occupations tout au long de la journée, découverte de la région avec l'aiguille du midi (3842m), la mer de glace et sa grotte sculptée dans la glace, Argentière et bien sûr Chamonix. Puis ski de fond, ballade en raquettes, ski alpin, visite de sites et soirées animées avec dégustation de repas copieux, variés et surtout régionaux ! Un service de navette gratuit nous permettait d'effectuer en individuel des visites dans les différents villages alentours afin de revenir avec des souvenirs plein la tête et dans les appareils photos.

Annette BRIAIS



Séjour New York



Après quelques péripéties à l'aéroport, les jeunes agents étaient contents d'arriver sur le territoire de « Big Apple ». Émerveillés par l'immensité de la ville, chacun était libre d'occuper son temps comme bon lui semblait. Certains ont visités l'Empire State Building, Ground Zero (mémorial du World Trade Center), Rockefeller Center et ses boutiques ainsi que Times Square et bien d'autres quartiers connus. Avec les intempéries survenues depuis le début de l'année, certains se sont heurtés à l'impossibilité de visiter Ellis Island et la Statue de la Liberté. Cela ne les a pas empêchés d'apprécier le séjour, de repartir avec des souvenirs plein la tête pensant déjà à la conquête d'autres horizons d'Amérique.

Propos recueillis

Pour certains, ce séjour résonnait comme une première expérience en institution. Dans l'ensemble, les participants étaient ravis de cette destination, deux semaines de soleil pour visiter le Languedoc et l'Aveyron : l'impressionnant Viaduc de Millau, Agde et son marché, Pézenas avec ses rues étroites et ses maisons moyenâgeuses, l'Abbaye de Valmagne transformée en cave à vin, le lac de Salagou et bien d'autres lieux agréables et riches d'histoire avec un passage en Espagne pour visiter le musée de l'exil... bouleversant ! Le temps passé à l'Institution a été rythmé par du repos, des animations en tout genre, sans oublier une restauration aux menus variés appréciée des hôtes. Quinze jours d'évasion dans une ambiance conviviale où régnaient disponibilité et gentillesse des membres de l'encadrement.

Propos recueillis

Séjour Bleu au Cap d'Agde





« COMBAT POUR LA VIE »

Rencontre avec Michel ERNEST...

J'ai passé ma carrière dans la production et principalement dans le nucléaire à la centrale de Nogent sur Seine. Retraité EDF depuis cinq ans c'est en 2009 que ma vie a basculé lorsque j'ai été confronté à un grave problème de santé concernant une maladie hépatique du foie. Par un concours de circonstances, mon médecin traitant a détecté une anomalie dans mes résultats d'analyse. Lorsque le spécialiste m'a annoncé qu'il demandait mon inscription au fichier des demandes de greffe du foie je lui ai demandé, qu'est ce que la greffe ? Je me souviens encore de sa réponse « *Monsieur, c'est la plus grave des opérations* », j'étais stupéfait !

J'ai commencé mon long parcours tout d'abord à la clinique Saint Brice près de Provins, puis l'hôpital de Coulommiers, ensuite à Paris à la Pitié Salpêtrière. Mon parcours a duré 7 mois dans les hôpitaux, 7 mois d'exams et de lutte contre les problèmes diagnostiqués. Dans le coma, je ne me rendais pas compte de tout ce qui se passait. J'étais à l'hôpital, je me suis réveillé quelques jours plus tard, greffé. C'est à mon réveil que j'ai appris que mon état se dégradait et le pronostic vital étant engagé, je suis remonté en première position dans la liste des demandeurs de greffe.

Après la transplantation j'ai été placé 15 jours au service réanimation, puis en soins intensifs. Extrêmement fatigué et affaibli, j'ai eu une hémorragie autour du cœur. Après plusieurs heures nécessaires pour me sortir de ce problème, retour au

service réanimation, soins intensifs et rééducation jusqu'à mon transfert en service hospitalisation pour commencer ma convalescence.

Ma vie a bien évidemment changé « *on ne revient pas d'un tel parcours comme après un retour de vacances !* ». Désormais je milite pour le don d'organes. Avant je n'étais ni pour ni contre, tout comme ma famille et mes proches, je ne m'étais simplement jamais posé la question, aujourd'hui nous sommes devenus donneurs. Militer pour cette cause commence par une prise de conscience vis-à-vis des personnes rencontrées concernant l'importance du don d'organes, car cela n'arrive pas qu'aux autres !

Des campagnes de sensibilisation ont été mises en place, mais les informations à ce sujet sont insuffisantes.

Pour faire avancer cette cause, j'ai rejoint l'Association Transhépate, reconnue d'intérêt général, qui est là pour :

- aider et soutenir la recherche sur les pathologies, l'immunologie et la transplantation,
- faire connaître au plus grand nombre la réalité de la transplantation hépatique et la solution qu'elle apporte dans certaines affections jusqu'alors incurables,
- informer le public sur les risques des maladies hépatiques graves et sur l'importance de la prévention, du dépistage et de la vaccination,
- accompagner les malades hépatiques et transplantés.

Nous sommes 400 adhérents pour la région Ile de France, parmi nos activités en complément du travail de sensibilisation sur le don d'organes, notre présidente Annick VIVES, a participé en collaboration avec des Sénateurs, Députés, Agence de Biomédecine et représentants de pays étrangers, aux travaux d'une commission de l'Assemblée

Nationale. Nous sommes une communauté, ni handicapés, ni plus comme avant ! Transhépate travaille pour faire reconnaître le statut de transplanté. « Je vis avec en moi une partie d'une personne qui en perdant la vie, a sauvée la mienne. Je pense de façon naturelle tous les jours à la mémoire de cette personne et mon combat pour le don d'organes, je le lui dédie ! »

En 2011 il y a eu 1164 malades greffés du foie, ce sont 1164 vies de sauvées ! La loi de bioéthique de 1994 indique que tout citoyen est donneur sauf inscription au registre national des refus.

Pour faire avancer la cause du don d'organes, il suffit d'en parler à son entourage et faire la demande d'une carte de donneur en téléphonant au numéro vert 08.00.20.22.24.

Difficile de traiter un tel sujet qui, pour certain d'entre vous sera dit « tabou » cependant la réalité nous rattrape lorsqu'à travers une expérience nous prenons conscience que cela n'arrive pas qu'aux autres et que nous ou notre entourage pouvons être, un jour, confronté à cette épreuve. Le Don d'organes est une cause d'intérêt général reconnue par le Ministère de la Santé.

« Je témoigne aujourd'hui pour que mon expérience puisse servir à d'autres. Accepter un organe de quelqu'un d'autre est aussi difficile que de prendre la décision de le donner. C'est un bouleversement aussi brutal que soudain et personne n'y est préparé. Ma devise : Quand la vie et la mort se touchent du doigt, le don d'organes est un fil de continuité. Pour recevoir, il faut donner ».

Informations complémentaires : www.transhepate.org

AGENDA PRINTEMPS/ETÉ 2013

L'Agenda des SLVies

SLVie 1

Le Palais du Luxembourg (Sénat)
Théâtre : Les hommes viennent
de Mars, les Femmes de Vénus
Opéra plein Air
« La flûte enchantée »
Cabaret spectacle
« La ruche gourmande »

10 mai 2013

11 juin 2013

20 septembre 2013

22 septembre 2013

SLVie 4

Le Palais du Luxembourg (Sénat)
Weekend Chambord – Puy du Fou
Repas champêtre à Rampillon
Musée de la Grande Guerre et
spectacle historique de Meaux
L'Yonne souterraine
Les 1000 choristes chantent
les années 60

10 mai 2013

7 au 9 juin 2013

20 juin 2013

30 août 2013

21 septembre 2013

19 octobre 2013

SLVie 5

Ballade sur le canal St Martin
Soirée Salsa
Journée complète Jet Ski/Quad
Soirée « Noire et blanche »

25 mai 2013

7 juin 2013

14 septembre 2013

27 septembre 2013

SLVie 7

Weekend Randonnée
de l'Ascension
Vulcania
Baptêmes Poneys
Randonnée cheval
Initiation au golf
Déjeuner dansant
Robin des bois

9 au 12 mai 2013

7 au 9 juin 2013

7 juillet 2013

1 septembre 2013

15 septembre 2013

22 septembre 2013

12 octobre 2013

SLVie 10

Musée du Louvre

en juin 2013

L'Agenda des Commissions

Commission Arts et Loisirs
Rallye Parisien

Septembre 2013

Commission Jeunesse
Week-end Spatial
Week-end à Londres

Du 5 au 6 octobre 2013
Du 29 au 30 juin 2013

Commission Sport
Inter CMCAS Pétanque
Randonnée Moto

22 juin 2013
Du 16 au 22 juin 2013

Commission Jeunes Agents
Séjour Catamaran
Journée à Roland Garros

Du 4 au 15 juin 2013
26 mai 2013