

L CROCANT

DAU PÉRIGORD



N°103 MAI 2022
BIMESTRIEL 1€

4-5-6 juin 2022

NESTIER (65)

2^{ème} ÉDITION

L'ENTRÉE

JEUNES AGENTS & leur famille

activités sociales de l'énergie

Priorité aux 18-35 ans

entre2nestier

SCAN ME

Toutes les informations et modalités d'inscription vous seront communiquées prochainement !

NOUVELLE AQUITAINE

SANTÉ



P.7 : Des kilomètres pour sauver des vies

CULTURE



P.14 : Danses et musiques du monde à Montignac

LOISIRS



P.9 : A la découverte de la provence verte



Les élus du bureau du Conseil d'Administration



DUBRAYS Sylvain- CGT
1er Vice-Président



POIROT Frédéric- CGT
Secrétaire Général



TOUPEREAU PHIL- CGT
Trésorier Général



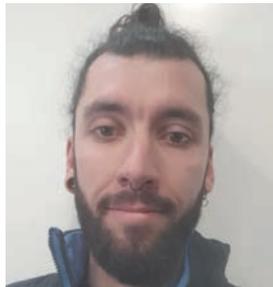
BORIE Philippe-FO
3e Vice-Président



HAMON Gael-CFE CGC
5e Vice-Président



DÉZILE Francis - CGT
Président



LESMARIE Benoit - CGT
2e Vice-Président



BOURNET Sabrina- CGT
Secrétaire G. Adj



CASSÉ William- FO
Trésorier Général Adj.



VANNSON Gérard-CFDT
4e Vice-Président

VOTRE CMCAS

Les professionnels de la CMCAS

Tél : 05 53 06 50 48

REBIERE Élodie

ses activités :

- Les vacances adultes et enfants
- Les inscriptions aux activités
- La réservation Marcel Paul
- La mise à jour de vos droits
- Les reversions

...



GRUPELI Thomas

ses activités :

- L'action sanitaire et sociale
- Les aides locales et nationales
- L'interlocuteur des partenaires sociaux et de santé

...

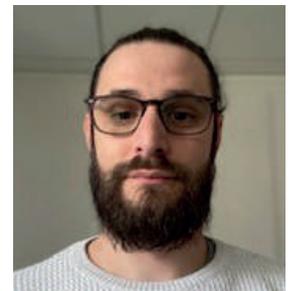


TAILLEFER Sébastien

ses activités :

- La construction des activités
- Les partenariats culturels et sportifs
- Les convoyages

...

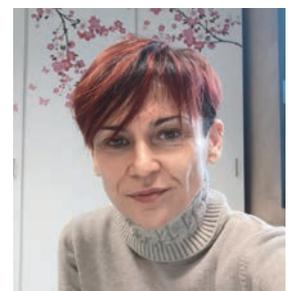


DÉZILE Valérie

ses activités :

- La gestion des professionnels
- La trésorerie
- La logistique
- La communication

...



ÉDITORIAL

Jusqu'à présent j'étais plutôt habitué à rédiger des articles dans le journal de la CMCAS à la rubrique réservée aux expressions syndicales. Aujourd'hui c'est en tant que nouveau président de la CMCAS que je prends la plume ou plutôt le clavier pour rédiger mon premier édito. Tous les ans, il est procédé, lors du 1er Conseil d'Administration de l'année qui se tient généralement en janvier, au renouvellement du bureau. Pour 2022 et sur proposition de mon organisation syndicale, j'ai été élu Président de la CMCAS. Durant toute la période où j'occuperai ce mandat, je m'attacherai à défendre les valeurs et les idées portées par mon organisation syndicale parce qu'elles sont aussi miennes et surtout parce qu'elles me semblent être justes. Mais je m'attacherai également, de par le mandat qui m'a été confié, à l'égalité d'accès de tous les bénéficiaires de notre CMCAS aux Activités Sociales de proximité.

La CMCAS Périgord est gérée par un Conseil d'Administration composé de 24 administratrices et administrateurs, mais c'est également une structure professionnelle composée de 5 emplois en charge de mettre en œuvre les décisions des élu(e)s, d'accompagner les bénéficiaires dans toutes leurs démarches et de répondre à leurs sollicitations. Je tenais au travers de ce 1er édito en tant que Président à saluer leur engagement au quotidien dans les activités sociales, parfois dans des conditions pas toujours faciles, mais toujours avec la volonté de vous satisfaire. J'en profite également pour souhaiter une retraite bien méritée à Françoise BAYLET (Technicienne Activités Sociales et Culturelles) et Gérard RÉVEIL (Technicien Action Sanitaire et sociale) et les remercie au nom de l'ensemble du Conseil d'Administration pour tout le travail qu'ils ont fourni au service des bénéficiaires.

Depuis la mise en place du nouveau Conseil d'Administration suite aux élections de novembre 2021, nous avons commencé à travailler sur la mise en œuvre des propositions faites lors de la campagne électorale. Nous avons 4 ans pour que ces propositions voient le jour mais d'ores et déjà le partenariat avec « Domaines et Villages » a été passé, nous avons fait évoluer les activités spontanées avec la possibilité d'une participation du 1% à hauteur de 150€ au coef social, plus de 25 activités sont déjà programmées pour 2022 et nous allons prochainement travailler sur la prochaine destination du voyage à l'étranger 2023 en essayant d'alterner un moyen-courrier (la Croatie en 2022) et un long-courrier (destination à venir pour 2023). Je tenais également à m'excuser pour l'annulation de certaines permanences sur les sites de Sarlat, Bergerac et Tuilières et des dérangements occasionnés, du fait du cambriolage de la CMCAS dans la nuit du 23 au 24 mars et du vol de tous les ordinateurs portables nous rendant impossible la tenue des permanences délocalisées.

Je ne peux conclure sans faire état d'une échéance qui pèsera dans nos vies pour les cinq prochaines années. Quand vous lirez ces quelques lignes notre destinée politique sera tracée. J'ose espérer que les électrices et les électeurs se seront majoritairement prononcés pour un changement de Président défenseur du pouvoir d'achat, porteur de plus de justice sociale, attaché aux services publics, protecteur de l'environnement et hostile à toute forme d'exclusion.

Dans le cas contraire je crains que nous soyons condamnés à vivre un nouveau quinquennat de régressions sociales.

Alors je croise les doigts et vous dis à très bientôt...

Francis DÉZILE
Président de la CMCAS

SOMMAIRE

Trombinoscope CMCAS	Page 2
Edito	Page 3
Organisations syndicales*	Pages 4 et 5
Dossier santé	Pages 6 et 7
Les activités CMCAS	Page 8 à 15
Coin lecture	Page 16

**Le thème retenu pour l'expression des OS est : Les enjeux énergétiques et la guerre en Ukraine.*

VOTRE CMCAS

55 allée du Port
24 000 PÉRIGUEUX
Tél. : 05 53 06 50 48
@ : CMCAS-290.activites@asmeg.org
<https://perigord.cmcas.com/>

ACCUEIL PHYSIQUE À LA CMCAS :

Nos bureaux sont ouverts du lundi au vendredi de 8h à 12h

ACCUEIL TÉLÉPHONIQUE : Les professionnels sont à votre écoute du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 13h30 à 16h45

ACCUEIL SUR BERGERAC : Tous les jeudis des semaines paires de 7h45 à 12h.

ACCUEIL SUR TUILIÈRES : Tous les jeudis des semaines impaires de 14h à 16h.

ACCUEIL SUR SARLAT : Tous les mardis des semaines impaires de 7h45 à 12h.

LES PERMANENCES à la CMCAS

CAMIEG - 92011 NANTERRE CEDEX
Prenez rendez-vous en ligne sur le site camieg.fr ou contactez le **05 24 57 25 10** et indiquez vos nom, prénom, numéro de sécurité sociale, votre numéro de téléphone et le lieu de la permanence concernée, soit CMCAS Périgueux. Un conseiller Camieg vous recontactera, dans les 48 heures par téléphone, afin de fixer avec vous une heure de rendez-vous.

PROCHAINES PERMANENCES :
12 mai et 9 juin 2022



ENJEUX ÉNERGÉTIQUES ET GUERRE EN UKRAINE

Force Ouvrière a condamné fermement l'invasion en Ukraine décidée par le gouvernement russe. Ce conflit fait de nombreuses victimes et plusieurs millions de personnes fuient la guerre sur les routes.

personnes fuient la guerre sur les routes.

En France, les conséquences se font déjà ressentir. L'inflation, soutenue depuis cet été, progresse à des niveaux impressionnants. Le prix de l'énergie n'échappe pas à cette hausse, la Russie étant un producteur important de pétrole et de gaz. Pour rappel, 17% du gaz consommé en France est russe. Le reste vient de Scandinavie et d'Afrique.

C'est une raison supplémentaire pour que soit mis à disposition de la Nation des outils de production d'Énergie décarbonée à hauteur des enjeux de la Transition Énergétique et Écologique tout en faisant que nous soyons le plus indépendant possible.

Aujourd'hui, le nucléaire répond à ces critères en maintenant une filière industrielle d'excellence mondiale, représentant 220 000 emplois. Il garantit la sécurité d'approvisionnement de la France. De plus, pour peu qu'on sorte de l'idéologie du « tout concurrence », il met à disposition de l'industrie française et des consommateurs une électricité compétitive parmi les moins chères d'Europe.

L'hydraulique, énergie verte par excellence, doit être conservée et non bradée sur l'étalage du marché ! C'est une source d'énergie instantanée qui permet de garantir l'équilibre du système électrique depuis des décennies. De plus, c'est une des rares énergies dont nous possédons la matière première. S'en séparer serait une erreur colossale et irait à l'encontre d'un mix énergétique rendant notre nation indépendante.

Il ne s'agit pas pour autant de se priver du gaz qui reste essentiel à un mix énergétique équilibré. Dans ce cadre, Force Ouvrière soutient les mesures visant à développer le biogaz, gaz renouvelable, qui permet d'inscrire pleinement le gaz dans la transition énergétique.

Pour Force Ouvrière, le Gouvernement ne peut pas répondre à ces enjeux en ressortant Hercule des cartons. Après avoir tiré les leçons des trente dernières années de dérégulation, la Nation ne peut se passer du débat sur l'avenir du Service Public de l'Énergie, de son Statut et de la nécessité d'en faire un outil au service de l'intérêt général et de la lutte contre le réchauffement climatique.

Le Secrétaire du syndicat
W. CASSÉ



Ces organisations syndicales n'ont pas communiqué d'article



L'UKRAINE, au-delà du drame humain...

La dramatique situation de guerre que subit l'Ukraine a et aura des répercussions à court, moyen et long terme, sur la paix, sur les équilibres géopolitiques, économiques, sociaux

et environnementaux. Rappelons sur ce dernier point que les activités militaires étaient déjà comptables de 10% des émissions de Gaz à Effet de Serre sur la planète.

Il nous faut analyser la situation et ses conséquences, pour anticiper par nos propositions les impacts sur les travailleurs et les citoyens, mais également pour être vigilants sur ce qui pourrait être « mis sur le dos » de cette crise dramatique. Pour exemple, avant la guerre en Ukraine les prix de l'énergie étaient déjà structurellement à la hausse du fait de la transition énergétique, du rôle pivot du gaz, de l'envolée du dollar.

L'offre russe n'étant pas substituable à court terme, la tension sur l'offre apparaîtra si les pays décident dans le cadre des sanctions économiques, de couper les approvisionnements venant de Russie. Des mesures sont mises en place en Europe pour diversifier les approvisionnements en pétrole et gaz mais elles ne sont pas encore en capacité de suppléer l'offre russe.

Pour le gaz, cette diversité ne peut passer que par du Gaz Naturel Liquéfié. Mais d'une part les infrastructures actuelles sont saturées et en construire de nouvelles demande du temps et des investissements.

Par ailleurs, le GNL est le gaz idéal pour le marché. Il permet aux bateaux qui le transportent de s'orienter en fonction du cours de la bourse, sachant que l'Asie a des gros besoins en la matière. Les Etats-Unis, qui ont beau jeu d'annoncer l'embargo, vont pouvoir écouler largement leur gaz de schistes et devenir le fournisseur majeur de l'Europe, gagnant ainsi le bras de fer engagé depuis des années avec la Russie.

Il est à noter que les stockages de gaz en France n'ont pas été, comme il se doit, complètement remplis avant l'hiver. Les températures clémentes nous ont permis de passer quand même la période, mais une entreprise de service publique comme pouvait l'être Gaz de France remplissait ses stocks avant l'hiver. Décidément, marchés et profits ne font pas bon ménage avec énergie et intérêt général.

Le marché de l'énergie avait déjà mécaniquement amené à la hausse le prix du Kilowatt, bien avant la crise traversée par la guerre en Ukraine, la situation n'a fait qu'accentuer la flambée des prix du pétrole et du gaz et de fait aura également une répercussion sur les prix de l'électricité.

Le Secrétaire du syndicat
Jonathan THÉLOT

CONSEIL D'ADMINISTRATION DU 31 03 22

RENOUVELLEMENT BUREAU SLVie

Suite aux dernières élections de SLVie en 2015 avec des mandats prorogés jusqu'au 1er semestre 2022, proposition de proroger les mandats des bureaux SLVie sur la base des dernières élections de CMCAS pour 4 ans avec la répartition suivante :

Pour ses membres :

- SLVie Périgueux 10 sièges : 7 CGT / 2 FO / 1 CFDT
- SLVie Bergerac 8 sièges : 6 CGT / 1 FO / 1 CFDT
- SLVie Sarlat 6 sièges : 4 CGT / 1 FO / 1 CFDT

Pour le nombre de délégués:

- Périgueux : 16 titulaires et 16 suppléants- Pour les titulaires : 10 CGT / 3 FO / 2 CFDT / 1 CFE CGC- idem pour les suppléants
- Bergerac : 8 titulaires et 8 suppléants- Pour les titulaires : 6 CGT / 1 FO / 1 CFDT- idem pour les suppléants
- Sarlat : 4 titulaires et 4 suppléants- Pour les titulaires : 3 CGT / 1 FO- idem pour les suppléants

Vote à l'unanimité

REPLACEMENTS ADMINISTRATEURS

La délégation CGT remplace NIVOIX K. par DESPORT Eric.

RÉPARTITION DES HEURES DANS LE CADRE DES MOYENS BENEVOLES

- Bergerac : 64 heures seront accordées à chacun des nouveaux membres
- Sarlat : 24 heures seront accordées à chacun des nouveaux membres
- Périgueux : 32 heures seront accordées à chacun des nouveaux membres

Les noms des membres seront donnés ultérieurement

Vote à l'unanimité

MODALITÉS D'APPLICATION

- Augmentation des frais km de 0.28€ à 0.38€
- Modification des modalités pour les Activités ponctuelles (5 OD minimum – 10 OD maximum): une participation par bénéficiaire sera faite à hauteur de 150€ au coefficient social pour une activité ou 50€ / activité au coefficient social dans la limite de 3 activités.

CONVENTION LOCATION MARCEL PAUL

- Option de réservation : le bénéficiaire aura 15 jours à compter de la réception de la convention pour retourner à la CMCAS les documents et chèques demandés. Au-delà l'option ne sera plus maintenue.
- Pot de départ : Utilisation du hall et de la grande salle (pas accès à la cuisine) au tarif de 50€ au coefficient social seulement les lundis et mercredis avec les deux chèques de caution
- Toute demande de la salle par les directions sera soumise à la validation du CA- **Vote à l'unanimité**



► Parcours prévention



Du stress à la sérénité

PARTICIPEZ AUX 3 SÉANCES DE NOTRE PARCOURS DE PRÉVENTION

Ces séances collectives sont animées par des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées. Un entretien individuel facultatif est proposé en fin de parcours.

PROGRAMME

SÉANCE 1 : MIEUX CONNAÎTRE SON STRESS

Mardi 14 juin 2022 – 10h à 12h

Animée par un psychologue

Le stress : quels origines, effets, signaux ?

Puis-je agir sur mon stress ?

SÉANCE 2 : MISES EN PRATIQUE

Mardi 21 juin 2022 – 10h à 12h

Atelier 1 : Initiation à la psychologie positive

Durée : 1h Animé par une psychologue

En quoi consiste la psychologie positive ?

Quelles améliorations sur ma santé peut-elle apporter ?

Atelier 2 : Initiation à la méditation pleine conscience

Durée : 1h Animé par un praticien MBSR

(Réduction du stress basée sur la pleine conscience)

En quoi consiste la méditation pleine conscience ?

Quels sont ses effets sur mon bien-être ?

SÉANCE 3 : MISES EN PRATIQUE

Mardi 28 juin 2022 – 10h à 12h

Atelier 1 : L'activité physique

Durée : 1h Animé par une éducatrice sportive

En quoi la pratique régulière d'activité physique a-t-elle un impact sur mon stress ?

Atelier 2 : Initiation à la sophrologie

Durée : 1h Animé par une sophrologue

En quoi consiste la sophrologie ?

Quels bienfaits sur ma santé peut-elle apporter ?

ENTRETIEN INDIVIDUEL (facultatif)

Sur inscription, date à déterminer Animé par une psychologue

Quel bilan pour mon parcours ?

Comment appliquer ces pratiques au quotidien ?

MODALITÉS PRATIQUES DE PARTICIPATION

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur la boîte vocale prévention au 05 24 57 25 15. L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.

Inscription par courriel camieg-preventionnaquitaine@camieg.org ou en ligne.

LIEU DES ATELIERS: Complexe Marcel Paul – 139 rue Alphée Mazières 24000 PERIGUEUX



BORDEAUX PARIS

ULTRA CYCLING CHALLENGE

Course mythique

650 km en solo

Pour sauver des vies

Bonjour,

Je m'appelle Xavier, j'ai bientôt 50 ans, je suis marié, j'ai 3 enfants et je suis salarié des Industries électriques et gazières.

Le 28 Mai 2018, j'ai été victime d'un infarctus du myocarde. Ce fut un vrai choc : j'ai toujours été sportif (football, triathlon et touche à tout), une vie saine sans excès, et aucun problème de santé.

Heureusement, j'ai été pris en charge rapidement par le service hospitalier de Périgueux. Je n'ai à ce jour plus de séquelle de cet accident.

A la sortie de ma période de convalescence, j'ai effectué une rééducation cardio vasculaire. J'y ai fait la connaissance du responsable de l'association PEPS Dordogne (ex Sport Santé 24), J. Dufour.

Dorénavant, je suis suivi par une cardiologue 1/an. Et continuer une activité sportive est devenue MA priorité.

La pratique du vélo est devenue mon activité physique phare. De petites sorties de 50-60

Km, j'ai fini par dépasser les 100, puis 150 km... 200 km... Pour me prouver que, même avec cet accident cardiovasculaire, je peux encore être performant (même à 50 balais)

L'idée de faire de l'ultra-distance a commencé à germer, et avec elle, la nécessité d'un défi, un défi un peu fou...

LE DÉFI, ce sera le 21 Mai 2022 : je participerai à la course ultra distance cycliste Bordeaux-Paris. 650 km en solo en 40 heures maximum.

C'est d'abord un challenge personnel mais aussi une façon de montrer que, être victime d'un infarctus n'est pas un obstacle à la pratique du sport. Et surtout que celle-ci est primordiale pour tous.

Je me suis entouré d'une petite équipe (Thierry, Eric... merci d'avance !) pour me soutenir dans ce défi et nous avons contacté l'association PEPS Dordogne pour les aider à passer un message de prévention sur les bienfaits de l'activité physique avant et surtout après la (les) maladie(s). Nous avons eu l'idée de mettre en place

UNE CAGNOTTE OUVERTE À TOUS.

Une façon de m'apporter votre soutien virtuellement jusqu'au bout de la course. Cette cagnotte servira intégralement à acheter des défibrillateurs (élément devenu essentiel et sauveur de vies) au bénéfice de l'association. **Pour 1€ versé, la CMCAS reverserait 1€ avec un plancher de 400€ et un plafond de 800€.** Une aide sera accordée également de 518€ + prêt du kangoo de la CMCAS avec frais d'essence.

La cagnotte sera disponible via une page Facebook dédiée à cet événement :

« Bordeaux-Paris un défi pour sauver des vies »

Vous ne connaissez pas PEPS Dordogne?

N'hésitez pas à aller sur leur site : <https://peps-dordogne.fr> pour découvrir quelles sont leurs missions.





AUBERGE ESPAGNOLE

SAMEDI 11 JUIN 2022

Ce ne sera pas le chef Abraracourcix accompagné de sa femme Bonemine qui vous attendront à Tuilières mais l'équipe de la SLVie de Bergerac pour partager une auberge espagnole.

La situation sanitaire s'allège, la SLVie de Bergerac se mobilise pour vous proposer une journée de retrouvailles autour d'un barbecue à la salle Philippe RIEM où nous aurons l'occasion d'échanger autour des activités sociales ou sur d'autres sujets qui animeront nos conversations.

Dans l'esprit de l'Auberge espagnole, la SLVie apportera les grillades, le pain et le vin.

Poulardes, veaux, rôtis, fèves ou pâtés de cerf ne seront pas au menu mais nous comptons sur vous pour **apporter quelques salades, fromages et desserts.**

A cette occasion, les derniers arrivants de la SLVie de Bergerac depuis 2019 seront conviés à se joindre à cette journée afin de faire plus ample connaissance.

Nous parions sur la réussite de cette journée et nous vous attendons nombreux

A très bientôt

Limite d'Inscription : 30 mai 2022

LA REVUE BERGERACOISE

DIMANCHE 6 NOVEMBRE 2022

La Revue de Bergerac aura 100 ans !

Une équipe de passionnés a imaginé un nouveau grand spectacle avec plumes, strass, et paillettes pour des danses et des sketches dans des décors réfléchis.

Cette nouvelle édition s'est construite sur l'expérience issue des spectacles précédents et le travail de commissions entièrement investies dans ce long travail de préparation. Un groupe mêlant des professionnels bénévoles de la couture, des cousettes passionnées et des petites mains assidues se chargent de réaliser plus de 250 costumes en étroite collaboration avec la chorégraphe et les scénaristes.

L'esprit de la Revue 2022 : UNE REVUE QUI PÉTILLE DE JEUNESSE.

C'est à la fois un regard derrière l'épaule, mais et surtout un regard vers l'avenir !

... Pas moins de 31 personnes sur scène,

... des chorégraphies pétillantes dans l'esprit des Revues de toujours.

... des sketches dans le style comique troupier propre à la Revue

... des chants et des musiques actuelles pour tous les publics.

... et pour fêter ces 100 ans de Revue, plusieurs anciens reviendront sur scène ou en coulisses et, de nombreuses surprises attendent les spectateurs.

Date Limite d'Inscription : 09/05/22



À L'HEURE PROVENÇALE

DU 12 AU 19 JUIN 2022

Nous vous proposons de découvrir la Provence Verte et ses traditions, ses villages aux multiples fontaines comme Barjols, Cotignac et ses falaises de tuf et des paysages à couper le souffle avec les Gorges du Verdon et bien sûr Marseille, son vieux port, notre dame de la garde etc...Un séjour mêlant découverte des saveurs et traditions culturelles !

PROGRAMME :

1er jour -12 juin2022: Départ en bus de Marcel Paul à Périgueux direction "du village au soleil" centre de Tourves où vous serez hébergés en gîte.

2e jour -13 juin 2022: Apéritif de bienvenue et découverte du village de Tourves avec le château du Comte de Valbelle et son musée des Gueules rouges.

3e jour - 14 juin 2022: Visite de St Maximin la Ste Baume avec sa basilique, repas et visite du village de Barjols avec ses 30 fontaines.

4e jour - 15 juin 2022: Visite de Marseille avec ses vieux quartiers (plus belle la vie !) notre dame de la garde, le vieux port (Sortie à la journée)

5e jour - 16 juin 2022 : Visite du magnifique village de Cotignac et ses troglodytes avec ses falaises de tuf suivie du village du Val.

6e jour - 17 juin 2022: Départ pour la journée aux Gorges du Verdon, site grandiose puis le village de Moustiers Ste Marie (capitale de la faïence)

7e jour - 18 juin 2022: Visite libre de Brignoles avec son grand marché Provençal. Après- midi libre.

8e jour - 19 juin 2022 : Départ après le PDJ vers Périgueux

Le tarif proposé en page volante comprend le transport, la restauration à partir du dîner du jour 1 au PDJ du jour 8, l'hébergement et toutes les visites.

Les personnes seules seront amenées à partager leur chambre avec une autre personne du même sexe.

Pour les personnes qui auraient besoin d'être véhiculées jusqu'à Marcel Paul pour prendre le bus, veuillez nous le préciser dans votre bulletin d'inscription ou en appelant la CMCAS au 05 53 06 50 48.

Date Limite d'Inscription : 10 mai 2022



L'ENTRE DEUX

4-5-6 JUIN 2022

Le festival des Energies n'ayant pas lieu cette année, les jeunes agents de la région Nouvelle Aquitaine lancent la 2ème édition de l'Entre 2 : un weekend festif rassemblant les Jeunes Agents et leur famille, à Nestier, dans les Hautes Pyrénées.

Après une première édition très réussie sur Arès en 2019, et à l'heure où nos entreprises ne cessent de diviser les agents pourtant tous titulaires du Statut des Industries Electriques et Gazières, il est primordial que les Activités Sociales créent des événements rassembleurs.

L'Entre 2 aura pour fil conducteur le « PAR et le POUR ».

Au programme :

- Des concerts
- Des activités sportives et culturelles
- Des ateliers vivants participatifs mais aussi artistiques

Les hébergements se feront sur le centre de Nestier (65) en chambre de 2/4 personnes, il y aura également des emplacements de camping.

Pour les parents ayant des enfants âgés de 6/14 ans, il y aura la possibilité que leurs jeunes profitent d'une mini colo sur Campan avec un départ en bus de Nestier.

Toutes les informations sur le programme des festivités seront mis en ligne sur le site de la CMCAS mais également sur instagram ou en flashant le QR code de l'affiche (page 1 du journal LO CROCAN)

Alors tous à vos agendas et vous bloquez d'ores et déjà le weekend du 4-5-6 juin !



LES RANDONNÉES

NONTRON le 21 mai 2022

Rendez-vous à 8h45 place des droits de l'homme (cinéma salle des fêtes)

Le matin 12km autour de Nontron

Pique-nique aux voitures

APM boucle de 8km

PIEGUT-PLUVIERS le 25 juin 2022

Rendez-vous à 8h45 à St Estèphe (parking de la plage)

Boucle de 12,5km vers Bourdeix

Pique-nique près de l'étang « tables à disposition »

APM boucle de 7 km



APPEL À BÉNÉVOLES

SALLE PHILIPPE RIEM

Les membres du bureau de la SLVie de Bergerac souhaitent redonner un peu d'éclat à la salle de Tuilières, pour cela nous faisons appel aux bénévoles bricoleurs avertis ou petites mains déterminées.

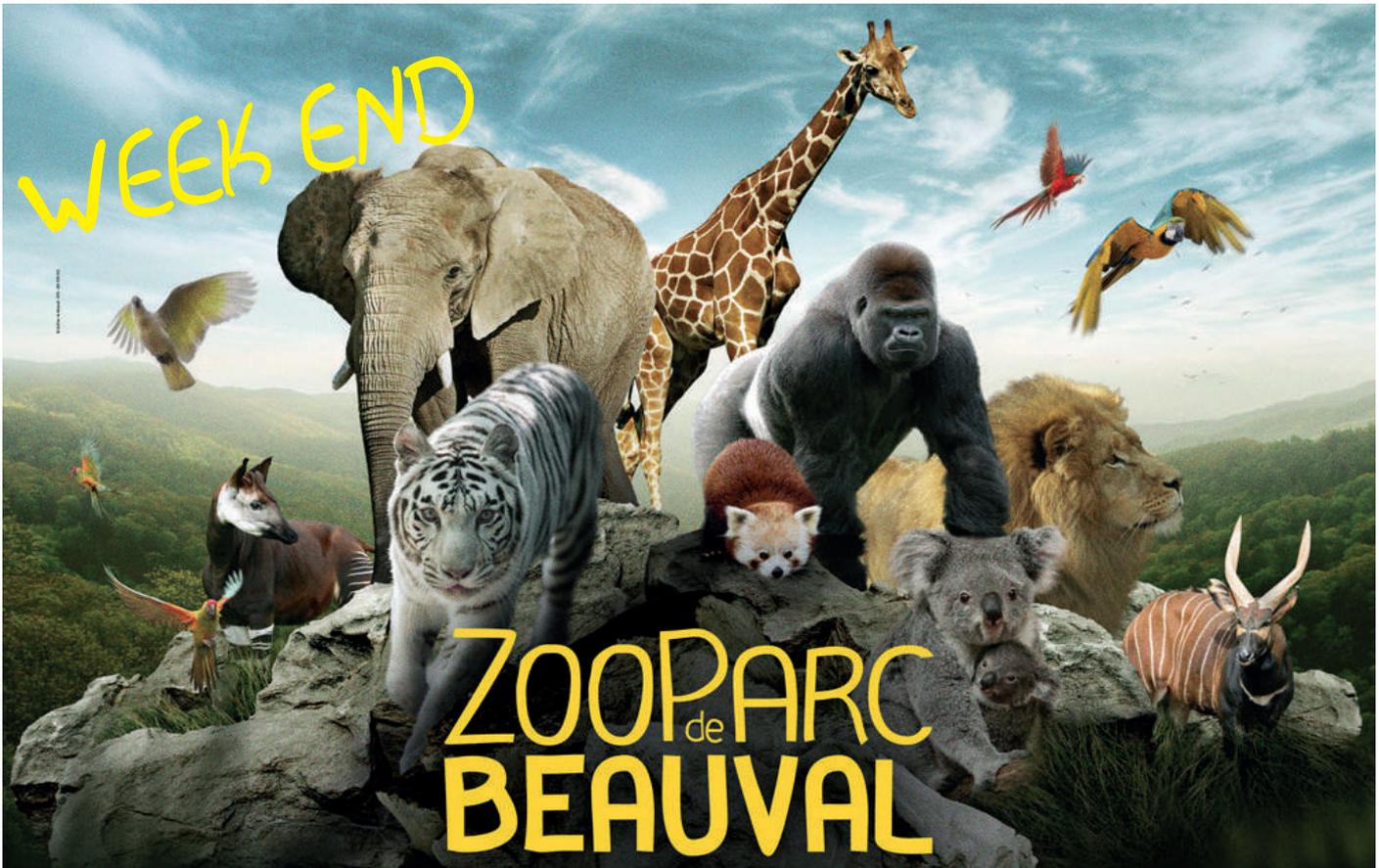
Les murs ont bien besoin d'être rafraîchis par un coup de peinture intérieur ainsi qu'un nettoyage extérieur mais cela nécessite pas mal de préparation :

- démontage des étagères
- rebouchage et masquage des cimaises, des portes et fenêtres

Nous souhaitons que ce chantier se fasse dans le bon esprit qui animait nos dévoués prédécesseurs en prenant quand même le temps à midi d'une pause autour du «chauffe-saucisses » reconstruit par Laurent Plubel.

Nous n'avons pas eu trop de choix dans la date et votre présence sera appréciée les jeudi 2, vendredi 3 et samedi 4 Juin, et bien sûr en fonctions de vos disponibilités.

Faites-vous connaître le plus tôt possible auprès de Fred Poirot Tel : 07 69 98 14 81 / fredpoirot24100@gmail.com



DU 11 AU 12 NOV. 2022

Avec plus de 10 000 animaux représentant 600 espèces, le Zoo de Beauval mérite amplement son classement au palmarès du 4e plus beau zoo du monde ! Pandas géants, koalas, kangourous, singes, lions, hippopotames... vous y attendent pour un tour du monde animalier exceptionnel !

Zèbres, girafes, singes, tigres, hippopotames, lamantins, éléphants... évoluent dans de vastes espaces caractéristiques de leurs milieux naturels. De la prairie des éléphants à la réserve des hippopotames, de la serre tropicale des gorilles et des lamantins à la terre des lions, de la savane africaine à la plaine asiatique ... vous voyagez à la rencontre d'animaux des cinq continents au cœur des quarante hectares du Zoo de Beauval.

Installez-vous dans les gradins du théâtre de verdure, pour assister à l'incroyable spectacle « Les Maîtres des Airs ». Plus de 500 oiseaux évoluent au-dessus de vos têtes dans un incroyable ballet aérien. Autre performance à admirer, celle des facétieuses otaries. Agiles et joueuses, elles vous offrent un spectacle unique dans le vaste amphithéâtre aquatique qui accueille « L'Odyssée des lions de mer ».

Pour une pause gourmande ou pour boire un verre, une

dizaine de restaurants sont répartis dans l'enceinte du Zoo de Beauval. Selon vos goûts, vous vous installerez par exemple en terrasse à La Savane ou aux Bambous à deux pas de l'espace des pandas. Vous souhaitez pique-niquer ? Le Zoo de Beauval met à votre disposition un vaste espace aménagé avec tables et bancs en bois à l'extérieur du zoo

Pratique, l'appli mobile ZooParc de Beauval vous propose de créer votre propre parcours en fonction des animations, spectacles et animaux que vous voulez découvrir. Vous pouvez aussi choisir de suivre l'un des circuits prédéfinis proposés. Avec la géolocalisation, vous vous repérez facilement sur les 40 hectares du parc : animaux, points de restauration, boutiques, toilettes... sont ainsi à portée de main. Ludique, le selfie « ouisiti » vous invite à utiliser différents filtres animaux pour habiller vos photos !

Programme :

Vendredi 11 novembre : Départ de Marcel Paul aux alentours de 6-7h (*l'heure précise vous sera communiquée ultérieurement*). Déjeuner libre sur le site. Le repas sera pris en commun le soir. Dîner et nuit dans un des hôtels du parc.

Samedi 12 novembre : Petit déjeuner à l'hôtel- Déjeuner libre sur le parc.

Le tarif proposé en page volante comprend le transport, le dîner du jour1, le PDJ du jour 2 et les entrées du parc sur les deux jours. *Suite au délai de réservation très court qu'impose le parc, nous n'excluons pas d'être obligés de changer de lieu d'hébergement.*

Date Limite d'Inscription : 20 mai 2022



BALADE EN GYROPODE

SAMEDI 11 JUIN 2022

Adopter la GYR'ATTITUDE, c'est être différent ... A la portée de tous, la conduite intuitive du gyropode vous permettra de ressentir un plaisir unique. En quelques minutes seulement, vous découvrirez des sensations « entre le ski et le tapis volant » !

La Slvie de Sarlat propose à tous les bénéficiaires ce rendez-vous à GYR-Ô-RANDO situé à "La Berdoutie "24200 Marcillac-Saint-Quentin *à 9 h 30.

Moments de fun et de détente, les itinéraires sélectionnés permettront de vivre cette expérience inoubliable en toute sécurité.

En famille, entre collègues, en couple ou entre amis, une balade en gyropode est un moyen de se retrouver pour partager des moments riches en émotions, le tout sans aucune nuisance sonore et dans un total respect de l'environnement avec zéro émission de CO².

Tout ce qui nous entoure devient un véritable terrain de jeu en vivant l'expérience "GYR-Ô-RANDO".

De 12 à 99 ans !.

Date Limite d'Inscription : 27 mai 2022

* En arrivant de Sarlat, par le D704, prendre à gauche au lieu dit "La borne 120" et suivre "La Berboutie" à 1min. En arrivant de Montignac, par la D704, prendre à droite au lieu dit "La borne 120" et suivre "La Berboutie" à 1min

CHALLENGE INTERENTREPRISES

BALL-TRAP

SAMEDI 25 JUIN 2022

Rendez-vous à 8h00 au stand "Le Tir Responsable" la cavillarde à ST MARTIAL D'ARTENSET (à côté de MONTPON). Le challenge se déroule sur la journée, la compétition est sur 60 plateaux à la fosse américaine et regroupe une dizaine d'entreprises. La connaissance et la pratique du Ball-Trap sont recommandées. Aucune arme ni munition ne sont fournies, de même que l'assurance journalière pour les non-licenciés restant à la charge du participant ou de la participante. Pour de plus amples renseignements, vous pouvez contacter Laurent LUCAS au 06 63 66 08 87. Date limite d'inscription : 11/06/2022



VÉLO

À TUILIÈRES

Avec l'arrivée des beaux jours, l'activité vélo reprend à Tuilières. En effet, depuis plusieurs années maintenant, les anciens rugbyemen à l'origine de cette activité attendent avec impatience le changement d'heure, pour pratiquer cette discipline.

Les départs se font depuis le stade de Tuilières, les mercredis, vers 17h30-18h pour laisser le temps aux actifs de débaucher. Après l'effort, les cyclistes ont accès aux douches grâce au prêt gracieux des installations, par la mairie de Ste Capraise de Lalinde.

La distance des parcours est de l'ordre de 30 à 60 km et donc à la portée de tous, dans la bonne humeur, sans aucun esprit de compétition.

De plus, pour achever ces joyeuses escapades et reprendre des forces, il est impensable de se séparer sans avoir partagé un bon repas à la salle Ph. RIEM.

A vos vélos Mesdames, Messieurs,

À PÉRIGUEUX

Que vous soyez un adepte du vélo de route ou du VTT et que l'idée de rouler seul(e) vous est insupportable, la SLVie de Périgueux vous invite **le mercredi 18 mai à 17h à la CMCAS** pour étudier la possibilité de monter une section vélo sur Périgueux. Pour tout renseignement, vous pouvez contacter Francis DÉZILE au 06 67 27 65 64.



LES ANTILLES DE JONZAC

25 SEPTEMBRE 2022

Une petite pause en ce début d'année scolaire au sein de ce complexe où tout est fait pour vous ressourcer, vous détendre, vous divertir avec ses divers espaces tels que :

L'ESPACE LUDIQUE

Glisser en famille sur le toboggan, défier les vagues, cascades et jets d'eau, se détendre dans le bain romain à 35° ou se laisser aller au farniente sur les plages...

Lagon avec vagues artificielles, plage intérieure et extérieure, cascade, toboggan feront la joie des enfants mais également des adultes.

L'ESPACE DÉTENTE

"Envie de prendre soin de votre corps ? Quel que soit votre rythme, l'Espace Forme vous accueille pour un moment tonique et relaxant. Goûtez les bienfaits millénaires des sauna, hammam, bain romain et jacuzzi. Détendez-vous sur les marbres de repos."

LA SERRE TROPICALE

"Pause tropicale aux Antilles de Jonzac. Grâce à sa serre de 1500m2 comprenant plus d'une centaine d'espèces différentes : cactus, hibiscus, agrumes, orchidées, bananiers, palmiers, fougères et son bassin, c'est une véritable invitation au voyage le temps d'une balade..."

La CMCAS met un bus au départ de Périgueux devant le centre ENEDIS à 7h45.

Le tarif proposé en page volante comprend, le transport, l'entrée aux Antilles et le déjeuner (entrée, plat, dessert et café)

Date Limite d'Inscription : 30 juin 2022

BASSIN D'ARCACHON

26 JUIN 2022

Célèbre pour sa dune du pilat, ses villages ostréicoles, ses huîtres ou encore ses plages, le Bassin d'Arcachon ne cesse de ravir ses visiteurs venus du monde entier à la recherche de nature et de paysages exceptionnels. Véritable destination touristique à lui tout seul, il continue de se réinventer pour proposer des activités tout au long de l'année !

Alors dépaysez-vous le temps d'une journée sur le Bassin d'Arcachon !

L'été est déjà là et vos vacances approchent très certainement alors pourquoi ne pas changer d'air le temps d'une journée en profitant de cette sortie.

- Départ en bus devant le centre ENEDIS à 7h45
- Visite à Arès d'un **ostréiculteur** avec une petite dégustation d'huîtres et d'un verre de vin blanc.
- Accueil et déjeuner au centre CCAS d'Arès avec au menu **Plateau de fruits de mer.**
- Balade en **bateau sur le bassin d'Arcachon**
- Départ vers 17h pour Périgueux

Nous espérons que ce programme vous donnera envie de participer à cette journée placée sous le signe de la détente, de la gastronomie et de la convivialité.

Date Limite d'Inscription : 25 mai 2022



DANSES ET MUSIQUES DU MONDE à Montignac

25 AU 31 JUILLET 2022

Dès le lundi, les festivités débutent avec un concert sur la grande scène ! Les sons de Djobi Djoba ou encore Bamboleo vont résonner dans la ville avec la venue des Gipsy Kings Tonino Baliardo. Les réservations sont ouvertes ! Mais le festival c'est aussi du mardi au dimanche, un spectacle chaque soir sur la scène Terrasse de l'Amitié, des animations gratuites dès le matin, espace Nelson Mandela, au marché du Monde et sur d'autres espaces de la ville, et une soirée qui débute dès la fin d'après-midi avec animations en ville, apéro-concert, guinguette ... Une semaine où il est impossible de s'ennuyer et où l'on découvre les cultures du Monde !

La SLVie de Sarlat propose à tous les bénéficiaires de la CMCAS de venir découvrir ce festival haut en couleur, et riche de mixité culturelles. Nous vous proposons les places des spectacles en soirée ci-dessous au coefficient social :

- Concert des Gipsy Kings le lundi 25 juil
 - Ouverture avec tous les groupes le mardi 26 juil
 - Croatie-Timor-Madagascar-Bourrée de Paris le mercredi
 - Paris des bretelles-Gangbe le jeudi 28 juil
 - Mexique-Chili-Colombie le samedi 30 juil
 - Clôture avec tous les groupes le dimanche 31 juil
- Inscrivez-vous dès à présent auprès de la CMCAS

Retrouvez toutes les informations de ce festival sur <https://www.festivaldemontignac.fr/>

Date Limite d'Inscipion : 30 juin 2022

FESTIVAL DE LA VALLÉE

26 MAI AU 5 JUIN 2022

La Vallée, votre festival de curiosités culturelles REVIENT !

Du 25 mai au 6 juin, cette 29ème édition dévoilera un tout nouveau format avec la mise en place d'un cœur de festival sur la commune de Montrem lors du pont de l'Ascension.

Puis, dans le désordre à Mensignac, Annesse et Beaulieu, le domaine de Chaulnes à Grignols, Chantérac, Bourrou et au Château de Neuvic.

Au programme, toujours plus de spectacles, toujours plus de pratiques artistiques, toujours plus d'animations, le tout dans un tourbillon de convivialité!

Retrouvez la programmation sur lavallee.info ou sur Facebook @festivaldelavallee.

La CMCAS est partenaire de ce festival, sur présentation de la carte ACTIV, un tarif préférentiel vous sera accordé.



FÊTES DES BÂTONS

DIMANCHE 5 JUIN 2022

7e édition. Poussés par ceux qui ont déjà participé à cette fête et qui en parlent avec chaleur, les organisateurs vont accueillir de plus en plus d'artisans et d'artistes, pour qui le bois est une source d'inspiration, un matériau privilégié, une passion qu'ils souhaitent partager, pour qui le bâton n'est pas qu'un soutien ou une arme.

Cette année, continuant à suivre de façon fantaisiste les chemins qui mènent à Compostelle, après le Pays Basque, la Galice, l'Auvergne, la Bourgogne, la Charente, sera mise en valeur la Corrèze notre voisine, traversée elle aussi par ces chemins.

Le Bottom Théâtre de Tulle ouvrira la marche avec un beau spectacle : Gretel et Hansel texte de l'auteure québécoise Suzanne Lebeau, une histoire d'enfants perdus dans une forêt qui devient un vrai personnage, suivi de nombreux artistes et artisans de Corrèze qui vont découvrir notre village après Christian Vergne, notre horloger vedette. Honneur à la Corrèze, mais aussi aux arbres. «Aux arbres citoyens» comme dirait Jean-Louis Etienne, cet amoureux de la nature. L'arbre qui sera célébré de bien des façons. Artisans, artistes, sportifs, amoureux des arbres révéleront, chacun à leur façon, leurs fabuleuses qualités que nous n'en finissons pas de découvrir.

Alors à vous de venir passer cette journée aux multiples surprises, de passer d'un bonheur à l'autre, avant d'aller danser sur les musiques et les chants du groupe NÒU, un trio de musiciens de Nouvelle Aquitaine (dans la cadre de PARTAGE, programmation occitane, proposée par l'Agence Culturelle Départementale). La CMCAS Périgord est partenaire de la fête des bâtons.



FESTIVAL L'ISLE Ô VOIX

27 MAI 2022

« Les Amis de Barnabé » est une association loi 1901, présidée par un agent en inactivité de service ,DESAGE Francis. Elle rassemble les habitants du quartier de la Cité Bel-Air afin de partager, échanger, développer et entretenir la convivialité et les bonnes relations de voisinage.

Cette année, elle propose sa 2e édition du festival de chorales et de chants marins du 27 au 29 mai 2022 : L'Isle Ô Voix, dans le nouveau parc urbain de la cité Bel-air, qui sera inauguré en ouverture de festival.

La CMCAS partenaire de ce festival, vous propose ce rendez-vous festif et plus particulièrement d'assister au concert "Les humeurs cérébrales" du vendredi soir.

Les bénéfices du concert seront reversés en intégralité au profit de l'association " Vaincre la Mucoviscidose"

Qui sont les humeurs cérébrales? C'est un équipage de joyeux forbans amoureux des musiques d'antan, celles qui faisaient guincher dans les tavernes de marins et les bals de cambrousse. C'est tout simplement un voyage dans le temps et dans les rêves livrant des histoires intemporelles, sensibles, souvent drôles et déjantées. Ce groupe celtique Corrèzien sera vous embarquer pour passer une super soirée.

La billetterie de ce concert est à disposition à la CMCAS et vous est proposée au coefficient social. Inscrivez-vous dès à présent.

Date limite d'Inscription : 23 mai 2022

SET ET MATCH

LIANE MORIARTY

Imaginez un terrain de tennis. D'un côté, un couple modèle, heureux en mariage depuis cinquante ans. De l'autre, leurs quatre enfants, soit la panoplie du bonheur.

L'enjeu de la partie ? Le grain de sable qui a enrayé une mécanique jusqu'alors parfaitement huilée, dévoilant des failles et des rivalités insoupçonnables, transformant les membres d'une famille idéale en de redoutables adversaires.

Que le meilleur gagne !

OÙ NAISSENT LES HÉROÏNES

CLAIRE VIGARELLO

C'est avec bonheur que l'on suit Sylvie, femme effacée, timide avec vingt kilos en trop, et un mari en fin de droit. Une humiliation de trop va donner le déclic salvateur à Sylvie de s'évader totalement de son quotidien, de changer totalement, devenir "autre" et de vivre une vie trépidante, aux 1001 rebondissements un peu déjantés, un peu loufoques et surréalistes!

LE LIVRE DES HEURES

ANNE DELAFLOTTE MEHDEVI

Marguerite, fille et petite fille d'enlumineurs, vit sur le pont Notre-Dame. Son frère jumeau est épileptique. Marguerite le veille, le maintient littéralement en vie. Sa mère préférerait que Marguerite soit malade plutôt que son fils. Elle harcèle et accable sa fille. Pour compenser et conjurer cet enfermement, Marguerite s'arrime à la manifestation primordiale de la vie qu'est la lumière, la couleur.

COUPEZ!

CHRIS BROOKMYRE

2019. Millicent Spark, 72 ans, était spécialiste des maquillages et des effets spéciaux dans les films d'horreur de série B. Elle vient de sortir de prison après avoir purgé une peine de 24 ans pour le meurtre présumé de son amant lorsqu'elle rencontre le jeune Jerry, 18 ans, étudiant en ci-

néma, fan de ces mêmes films gore et de black metal, par ailleurs délinquant à la petite semaine.

Au moment du meurtre, Millicent n'a su convaincre personne de son innocence, mais la découverte d'une photographie et sa rencontre avec Jerry vont éveiller en elle un irrépressible désir de rétablir la vérité. Qui était son amant ? Et pourquoi veut-on l'assassiner, elle ?

UN KIBBOUTZ EN CORRÈZE

JEAN-LUC AUBARBIER

Une expérience communautaire unique en France créée avec le soutien du baron de Rothschild : de jeunes Allemands, juifs, communistes intellectuels, fuyant l'arrivée d'Hitler au pouvoir vivent en autarcie dans un kibboutz, au coeur d'un petit village corrézien. Après leur apprentissage à la ferme-école, ils partiront pour la Palestine.

Malgré un accueil glacial, peu à peu, par leurs efforts conjugués, par leur bonne éducation, ils gagnent la sympathie des habitants. Seul le sous-préfet de Brive, fasciste dans l'âme, s'est juré de fermer le kibboutz.

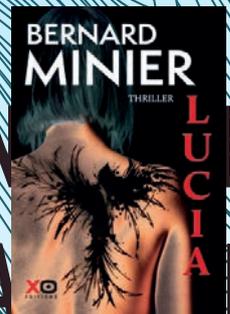
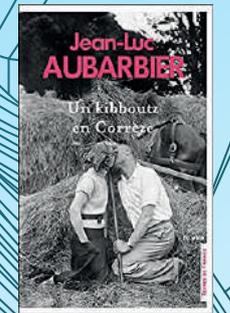
LUCIA

BERNARD MINIER

À l'université de Salamanque, un groupe d'étudiants en criminologie découvre l'existence d'un tueur passé sous les radars depuis plusieurs décennies et qui met en scène ses victimes en s'inspirant de tableaux de la Renaissance. À Madrid, l'enquêtrice Lucia Guerrero trouve son équipier crucifié sur un calvaire et se lance sur les traces de celui que l'on surnomme le "tueur à la colle". Tous vont être confrontés à leur propre passé, à leurs terreurs les plus profondes et à une vérité plus abominable que toutes les légendes et tous les mythes.

Une nouvelle héroïne aussi attachante que coriace... sur la piste de crimes inouïs.

Les coulisses inquiétantes d'une des plus vieilles universités d'Europe.



Toutes les informations et modalités d'inscription vous seront communiquées prochainement !