

SOMMAIRE

Éditorial	p. 1
Actualités	p. 2
Les sorties 2018	p. 3
Vie des agents	p. 4
Infos pratiques	p. 4
Du côté des aides	p. 4

Permanence du CLAS :

Lundi : 14h00 - 16h30

Mercredi : 14h00 - 16h30

Vendredi : 9h00 - 12h00 , 14h00 - 16h00

Tel : 02 41 86 66 70

Mail : ddt-sg-clas@maine-et-loire.gouv.fr

Bookinerie : 12h30 – 13h30, le mardi

Site internet :

Nom du blog : clas 49

Lien direct : <http://clas49.canalblog.com/>



Les membres du CLAS

Didier GERARD

Sylvie BACHELIER

Claudie LE SOURD

Josiane GITLAW

Marie-Claire BENOIT

Fabrice NICOLAS

Carole LEREIDE

Dominique PAYRAUDEAU

Jean-Michel FERNANDEZ

Olivier GUILLOU

Clotilde BUFFET

Marylène MARTIN

Stéphane THUIA

Véronique GALLARD

Christine ZAZZARON

Marie-Daisy AOUNETSE

EDITO

Nous nous retrouvons pour ce rendez-vous annuel avec une rétrospective de l'activité menée par toute l'équipe du CLAS en 2018.

En juin, les actifs et retraités ont pu découvrir les Alpes Mancelles avec une visite guidée de la corniche de Pail, une promenade dans le beau village de St Cénéri-e-Gérei et une étape dans une cidrerie (photos p 3).

Deux disciplines ont vu le jour à la rentrée : le Yoga et le Viêt Taï Chi proposés aux agents à la pause méridienne tous les 15 jours. Les séances sont les bienvenues pour les 2 groupes composés de 15 personnes (photos p 2).

Une formation/information pour bien préparer son départ à la retraite a été proposée aux futurs retraité-e-s en septembre (p 3)

Depuis octobre, des changements ont eu lieu à la Bookinerie, l'ouverture de la bibliothèque est maintenant le mardi de 12h30 à 13h30.

Je rappelle qu'elle est également accessible aux retraité-e-s.

De nouveaux abonnements à des magazines débiteront en janvier prochain (liste p 2).

Après une petite pause, le blog est en cours d'actualisation ; pour plus d'info, je vous invite à le (re)consulter <http://clcs49.canalblog.com/>

Le panneau « CLAS » situé dans le hall de la DDT est mis à jour régulièrement. N'hésitez pas à jeter un coup d'œil.

Avant la nouvelle composition des membres du CLAS suite aux résultats des élections des représentants syndicaux, je ne suis pas en mesure de vous présenter des actions pour 2019, mais ce ne sont pas les idées qui manquent. J'espère vivement vous retrouver pour les 4 prochaines Années et continuer à vous proposer de nouveaux horizons, et de nouvelles découvertes, etc.

C'est une belle aventure que je partage déjà depuis 2014 avec tous les autres membres et vous, collègues actifs et retraités. J'aspire à la poursuivre afin de vous offrir de nouvelles actions intéressantes et enrichissantes, avec des moments de partage favorisant le lien social.

En attendant, je vous souhaite au nom de toute l'équipe du CLAS, une belle fin d'année et vous présente tous nos meilleurs vœux pour 2019.

Prenez soin de vous !
Classieusement

Josiane GITLAW

ACTUALITÉS

☞ *Des séances de VIET TAI CHI et/ou de YOGA ont débuté dès octobre, au rythme d'une séance tous les 15 jours avec une durée de 45 minutes.*

☞ *Les séances de VIET TAI CHI sont animées par Stéphanie NOVOU, déjà bien connue des participant-e-s aux séances de relaxation proposées les années précédentes.*

TAI CHI



Un art de vivre

Le Viêt Tai Chi est une discipline de santé, de bien-être et de spiritualité qui trouve ses racines dans le Viêt Vo Dao, un art martial qui date du XIII^{ème} siècle.

Les mouvements lents et doux, synchronisés avec la respiration consciente, stimulent les méridiens d'acupuncture et favorisent la circulation de l'énergie dans notre corps.

La respiration consciente, trait d'union entre le corps et l'esprit, apaise en même temps nos émotions et nous permet de rétablir l'équilibre entre le physique et le mental.

Chaque mouvement apparaît, se développe et trouve son aboutissement dans le mouvement suivant.. Symbole du Viêt Nam, la fleur de lotus apparaît souvent dans le Viêt Tai Chi, elle plonge ses racines dans la boue mais cela ne l'empêche nullement de fleurir dans toute sa beauté à la surface de l'eau. Comme cette fleur, chacun de nous est en mesure de transformer ses soucis ou ses émotions en beauté.

Ysabel Pineau

Professeure de yoga et praticienne en yogathérapie



9 bonnes raisons de pratiquer :

- Respirer mieux
- S'assouplir
- Fortifier son dos
- Renforcer ses articulations
- Améliorer sa posture et son équilibre
- Devenir plus zen
- Tonifier sa silhouette
- Booster sa concentration
- Développer sa force



Séance de Viêt Tai-Chi à la DDT

BOOKINERIE :

Des romans littéraires récents, des magazines et des DVD (avec quelques dessins animés pour vos petits-enfants !) sont venus étoffer les étagères de notre bibliothèque participative.

Liste des magazines 2019 :

- L'Ecologiste
- Alternatives économiques
- Kaizen
- Lire
- 60 Millions de consommateurs

Nous remercions toutes les personnes qui contribuent par leurs dons à la vie de cette bibliothèque constituée de plus de 1500 ouvrages à ce jour.

Les moments forts de l'année 2018

Cette année, actifs et retraités ont pris de la hauteur et se sont retrouvés pour la sortie annuelle, dans les **Alpes Mancelles**. Une découverte pour certain-e-s qui a permis de mieux connaître ce patrimoine naturel de la région.



Autre temps fort

La formation/information, « Préparer sa retraite » très attendue par les agents, a intéressé une vingtaine d'agents.

Les participants saluent la qualité de la prestation. Cette formation de 2 jours a répondu à un réel besoin des agents afin de se préparer à cette nouvelle étape de la vie, pour la réussir et en profiter pleinement.



VIE DES AGENTS

Les départs à la retraite

Catherine GARNIER-PEPION	01/01/2018
Robert TAILLANDIER	01/02/2018
Brigitte MICHEL	01/02/2018
Pascale PINEAU	01/05/2018
Patrice LEBouc	01/05/2018
Patrick ANGOT	01/06/2018
Evelyne CHENEBAUD	01/07/2018
Patrick KULIBERDA	31/07/2018
Yves-Marie LENOIR	31/07/2018
Alain CARTIER	01/08/2018
Jean-Claude HIPPOLYTE	16/08/2018
Jean CLEMOT	01/11/2018
Sylvie BOUGRINE	01/11/2018
Patrick CHATEAU	31/12/2018
Françoise LARDEUX	31/12/2018

Les arrivées

Françoise LARDEUX	01/01/2018
Blandine DUBOIS	01/02/2018
Joël BARON	05/02/2018
Nathalie MARTINEZ	01/03/2018
Aurélia DOMALAIN	01/03/2018

DU CÔTÉ DES AIDES

Petit rappel

Le Comité d'aide sociale (CAS) délivre des aides aux agents des MTEs (actifs, retraités et ayants droit)

Aide matérielle

C'est un secours exceptionnel (**non remboursable**).

L'assistante sociale instruit la demande.

Le dossier est présenté anonymement en commission.

Prêt social

Il s'agit d'un **Prêt à taux zéro** accordé par le Comité d'Aide Sociale du ministère (CAS)

Le dossier est examiné de façon **anonyme** en commission locale pour avis et transmis au CAS pour décision et attribution.

Le prêt est plafonné à 2000 € (*sauf cas exceptionnel*).

La durée de remboursement est adaptée au budget de l'intéressé.



Une longue et excellente retraite aux jeunes retraités.
A bientôt lors des différentes actions organisées par le CLAS.



Responsable régie : Josiane GITLAW
Assistants rédaction : Marie-Daisy AOUNETSE – Sylvie BACHELIER
Marie-Claire BENOIT - Véronique GALLARD
Réalisation : Marie-Claire BENOIT
Imprimerie : Service repro DDT