

SOMMAIRE

Éditorial	p. 1
Actualités	p. 2
Les sorties 2019	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
(hors vacances scolaires)

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

Rose-Marie FERNANDEZ

Olivier GUILLOU

Clotilde BUFFET

Céline LOMBARD

Stéphane THUIA

Véronique GALLARD

Catherine VILGRAIN

Sylvie LEFIEVRE

Christian TALBOT

EDITO

Pour ce 6^{ème} numéro, nous avons relooké notre petit journal.

Un peu de couleurs dans cette période quelque peu perturbée pour certain-e-s, nous fera le plus grand bien !

Cette année, la destination de la journée pour les actifs et retraités fut dépaystante avec la découverte d'une île, pas très lointaine, AIX : petite terre charmante, paisible avec une bonne bouffée d'oxygène.

Un peu d'exercices avec M. LAUNAY, formateur actiphysicien en A.P.S. (Activités Physiques de Santé), lors d'un atelier, qui conseille de se bouger un peu pour rester en forme, tout un programme.

Aussi, des moments de détente à la pause méridienne sont proposés avec du yoga ou du Pilates.

L'exposition à la rentrée sur le thème de la bookinerie a permis de vous rappeler tout ce que vous pouvez y trouver : romans, thrillers, magazines... Pour celles et ceux qui n'ont pas encore franchi le seuil de cette espace, n'hésitez pas, vous serez les bienvenu-e-s.

J'en profite pour vous rappeler qu'elle est ouverte à la communauté de la DDT, ainsi qu'aux retraités.

Enfin, il ne me reste plus qu'à vous souhaitez, au nom de toute l'équipe du CLAS, une belle année 2020 avec de beaux projets plein la tête.

Et n'oubliez pas de prendre soin de vous.

Classieusement

Josiane GITLAW

ACTUALITÉS

NOUVEAU

Une quinzaine d'agents découvrent
le **PILATES**.

Les cours sont dispensés
une semaine sur deux,
le jeudi ou le vendredi
par
Edwige DUBOIS

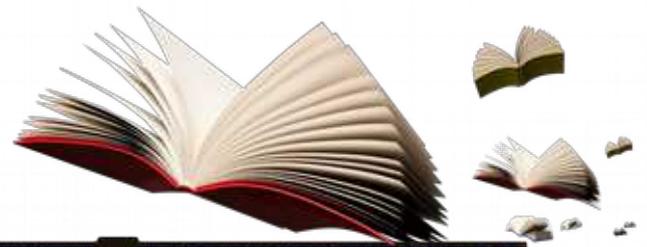


Où est-ce que le Pilates ?

Le Pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture. Les muscles profonds se situent entre le bassin, les côtes et tout autour de la colonne vertébrale (abdominaux, plancher pelvien et les muscles du dos). Ils constituent le centre d'énergie du corps, qui permet d'être plus fort et plus stable.

Les points clés du pilates :

- La maîtrise du mouvement
- La fluidité
- La respiration
- La concentration
- La précision
- La stabilité
- Le centrage
- La relaxation



LA BOOKINERIE

les mardis
de 12h30 à 13h30

Liste des magazines
proposés :

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



Nous remercions
toutes les
personnes qui
participent, par
leurs dons ou
tenues de
permanence, à la
vie de cette
bibliothèque
constituée de
plus de 1500
ouvrages à ce jour

Ysabel Pineau

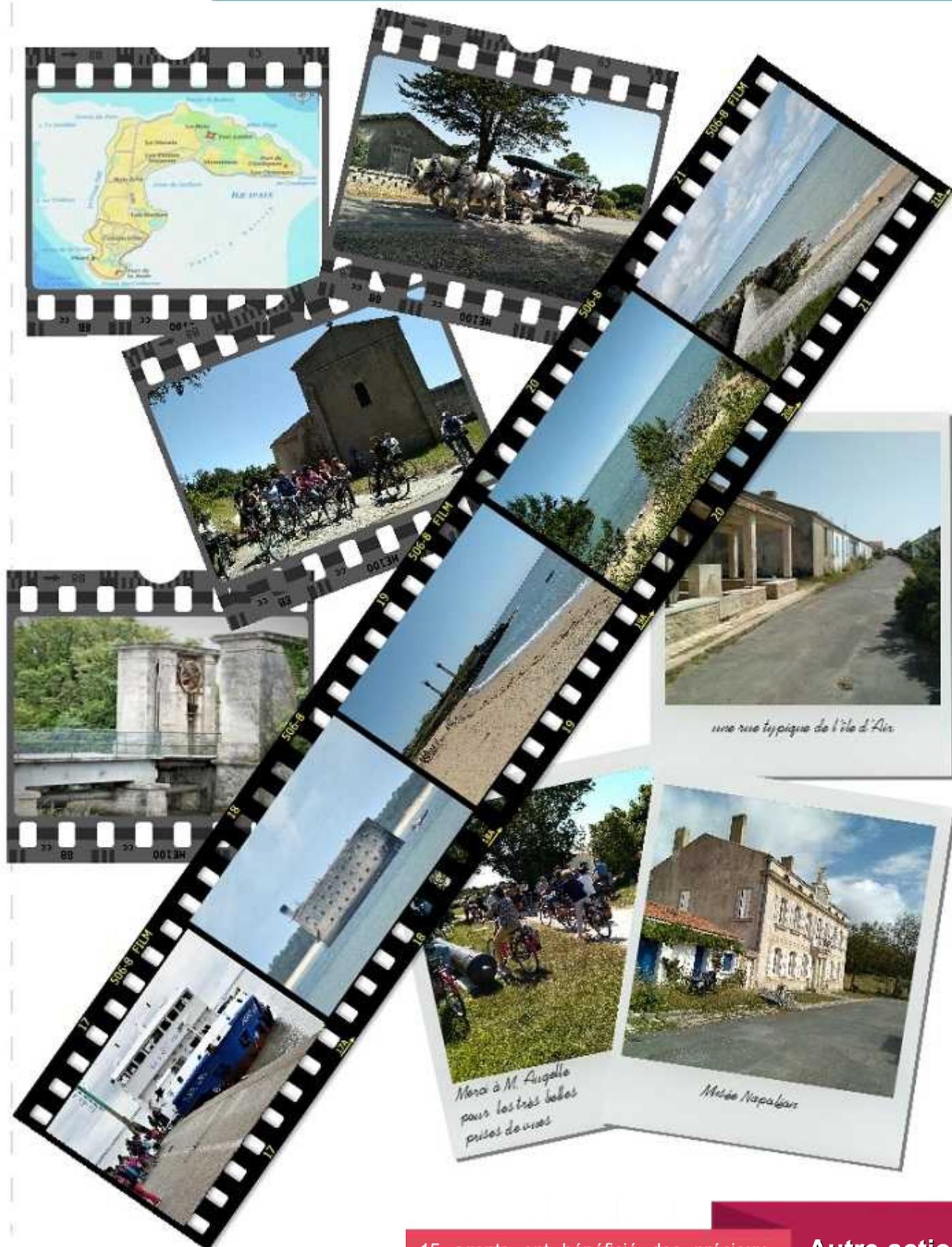
Professeure de yoga et praticienne en yogathérapie



Deux groupes de 9 personnes ont été constitués cette année pour assister au cours de yoga pour la saison 2019-2020.

L'année 2019 en images

Après un voyage en car, une traversée en bateau, c'est à pied, en vélo ou en calèche, que les actifs et retraités ont pu découvrir, en long, en large, voire en travers pour certains, l'île d'Aix qui n'a plus de secret pour eux.



15 agents ont bénéficié des précieux conseils et des techniques clés pour rester en forme. Ils étaient dispensés par Didier Launay formateur-actiphysicien en Activités Physiques de Santé.

**Autre action
8 octobre**

Les départs à la retraite

Jean-Michel DELAUNAY	01/01/2019
Denis DUFOUR	01/01/2019
Gilles DAILCROIX	01/02/2019
Didier BOISNAULT	01/05/2019
Denis BALCON	01/05/2019
Dominique CHARTIER	01/08/2019
Nelly LENOIR	31/10/2019
Jean-Michel FERNANDEZ	31/12/2019



Une pensée du chat de Philippe Geluck

DU CÔTÉ DES AIDES

Prêt d'installation



POUR QUI ?

- Les agents actifs (titulaires, stagiaires ou contractuels) ou ayants droits (veuves/veufs) du ministère et les personnels de droit public des établissements publics ayant signé une convention avec le comité d'aides sociale (CAS).
- Les agents retraités et leurs ayants droits (veuves/veufs) du ministère et les personnels de droit public des établissements publics ayant signé une convention avec le comité d'aides sociale (CAS).

POUR QUOI ?

- Le prêt d'installation sans intérêt est destiné à faciliter l'accès au logement principal (location ou acquisition) des agents sous conditions de ressources, dans un délai d'un an à compter de la date d'entrée dans le logement. Le montant maximum de ce prêt varie de 2000 à 2450 €, selon certains critères. Son remboursement peut s'étaler sur une durée de 40 mois maximum.

COMMENT ?

En s'adressant au votre service social.

VIE DES AGENTS

Autant de nouvelles têtes, ça faisait longtemps !

Les nouveaux agents

Marie-Cécile LOISEL	01/01/2019
Antoine VERNIER	01/01/2019
Lydie BOULAY	01/02/2019
Lucile THIBAUDET	16/02/2019
Bruno CAPDEVILLE	01/03/2019
Colette BRUNET-DUCOULOMBIER	01/03/2019
Bruno DUCOULOMBIER	01/03/2019
Agnès GUILLET	01/05/2019
Claire BARRE-COZ	01/09/2019
Manon FONTENAY	01/09/2019
Jennifer GIRARDEAU	01/09/2019
Anne-Lise MIRENCE	01/09/2019
Florence MEGRET	01/09/2019
Joris NOTARNICOLA	01/09/2019
Arnaud PELLON	01/09/2019
Laurent GUIAVARCH	16/09/2019
Elodie FEVRE	01/10/2019

partis vers d'autres horizons

Eric ROUX	01/01/2019
Marianne PELET	01/01/2019
Gaëlle HISTACE	01/02/2019
Nathalie PAPILLON	01/05/2019



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