

Multiprise

Le magazine des bénéficiaires de la C.A.S. de Lyon

MAI JUIN 2023 - N°312



DOSSIER DU MOIS

VACANCES, J'OUBLIE TOUT... Sauf l'essentiel !



Page
6

ZOOM CAS
Action Logement
vous accompagne



Page
11

LA CAMIEG VOUS INFORME
MonPsy, l'accès
psychologique pour tous !

MAAF À VOTRE SERVICE À LYON



VOS AVANTAGES :

Des tarifs préférentiels réservés aux bénéficiaires de la C.A.S. de Lyon

- Pas de frais d'adhésion
- 10% de réduction sur la 1^{ère} année de cotisation AUTO ou MOTO
- Offre de regroupement AUTO/HABITATION

MAAF disponible pour vous



en agence

Agence MAAF de Lyon Roosevelt
54 Cours Franklin Roosevelt
5 place Kléber
69006 LYON

Nos horaires d'ouverture

Lundi : 15h - 18h
Mardi, mercredi, jeudi, vendredi :
9h15 - 12h30 et 14h - 18h
Samedi : 9h15 - 12h30



au téléphone

04 72 84 00 67



sur votre espace client

sur maaf.fr et l'appli mobile MAAF et Moi

ou par mail

cas.lyon@maaf.fr



MAAF Assurances SA - RCS NIORT 542 073 580 - 07/23

Electroménager Gros et Petit - TV

CENTRACOME

Centrale d'achat dédiée

Meubles cuisines



Conseils



Qualité



Economies

96 rue de la Part Dieu - 69003 LYON

Tél. : 04 78 60 46 77

centracomelyon@gmail.com



SOMMAIRE

04 Zoom C.A.S.

07 DOSSIER DU MOIS

VACANCES,
J'OUBLIE TOUT...

Scuf l'essentiel

11 La CAMIEG parle
à ses assurés

12 Multi-activités - Sports

14 Multi-activités - Loisirs



BIMESTRIEL DE LA CAISSE D'ACTIVITÉS
SOCIALES DES INDUSTRIES ÉLECTRIQUES
ET GAZIÈRES DE LYON

LE PREMIUM

131 Boulevard de la bataille de Stalingrad
CS 40320

69623 VILLEURBANNE Cedex

E-mail : cas220.lyon@asmeg.org

Tél. : 04 81 09 69 00

Directeur de la publication :
Axel DEBUS

Président de la Commission Info-communication :
Nathalie ROBERT : 07 50 69 44 22

Rédaction / Publicité :
Valérie LAMOTTE

Ont collaboré à ce numéro :
Vesna MARTINOV, Nathalie ROBERT,
Action Logement, le service prévention de la Camieg,
Alex (GSL Plongée), Sylvain PAUGET (Cyclo), Bernard
DUCHAMP (Ball-Trap), Gilles CHAMPION (TPC).

Dossier : Catherine CHAPON, Valérie LAMOTTE.

Impression : Rey Groupe
69330 MEYZIEU - Tél. : 04 37 44 30 00
Crédits photos : C.A.S., Freepik, Adobe Stock, Unsplash.

Parution : n° 312.

Ce numéro a été tiré à 6 093 exemplaires.

ÉDITO.



PARTIR ...

**Faire partir les enfants,
les actifs, les retraités
doit être au cœur de nos
activités sociales.**

Aujourd'hui vous êtes à peine 20% à partir dans les centres de vacances CCAS, ces centres désuets qui furent la richesse de nos activités sociales durant des décennies. Vous vous détournez de ce patrimoine laissé presque à l'abandon par la CCAS.

Nous ne cessons de dénoncer une absence de pilotage du patrimoine qui est bradé au fur et à mesure, avec des réparations de fortune, un confort limité au strict nécessaire qui ne répond plus aux attentes des bénéficiaires.

A la C.A.S. de Lyon nous avons entendu et compris cette envie d'ailleurs.

Nos spécificités vous permettent d'obtenir, entre autres, jusqu'à 250€ de chèques vacances ANCV (soumis à modalités et coefficient social). Un régal pour tous : célibataires, parents ou encore retraités, c'est un joli coup de pouce à votre pouvoir d'achat. Vous avez la liberté de choisir comment les utiliser. Peut-être avec notre nouveau partenaire Univairmer, une agence de voyage avec des belles propositions d'évasions. Vous y trouverez un large choix de destinations.

Faire partir vos enfants dans les meilleures conditions est aussi l'une de nos priorités, j'en profite pour saluer le savoir-faire des professionnels de la C.A.S. de Lyon. Ils contribuent au fil des sessions, à la réussite de séjours très prisés et appréciés des enfants. Les séjours internationaux pour les jeunes ont repris. Des courts séjours de proximité dans un

château, à seulement quelques kilomètres de Lyon sont également organisés pour le confort des plus petits. Une initiation à leurs futures colos d'ados.

Si le château du Domaine de Sainte Croix fait rêver les petits, sachez qu'il peut aussi vous accueillir... y avez-vous déjà pensé ? Des chambres rénovées et accueillantes, une piscine, un restaurant : tout y est pour quelques jours de visite touristique, ou bien pour célébrer vos événements familiaux dans un cadre magnifique.

Si l'appel à la nature vous attire, sachez que la C.A.S. de Lyon propose des jardins familiaux sur deux sites de la périphérie lyonnaise, où vous aurez tout le loisir de venir cultiver vos légumes, plantes aromatiques ou fruits. Des parcelles sont disponibles, faites-vous connaître des présidents de ces associations. Ils se feront un plaisir de vous les faire visiter et une fois installé, de guider les novices ou de partager un moment de convivialité avec les jardiniers émérites.

Retrouvez toutes ces informations sur votre Espace C.A.S., sur lequel nous travaillons actuellement, afin de le rendre encore plus attractif.

Nous avançons à vos côtés et pour vous, en proposant et renouvelant sans cesse nos activités, voyages, loisirs,... dans un souci d'équité, afin que le plus grand nombre d'entre vous en profite !

Je vous souhaite de passer un bel été. Prenez soin de vous.

Vesna MARTINOV
Vice-présidente de la C.A.S. de Lyon

C.A.S. de Lyon : La liberté de choix, ça change tout !

FLASHEZ, COMMANDEZ ET... PROFITEZ DE VOS AVANTAGES !

QR APPLE



QR ANDROID



**L'APPLI C.A.S. de Lyon est là
pour vous informer et faciliter toutes vos démarches...**

■ INFOS PRATIQUES

SATEC

Nouvelles permanences spéciales assurances (IDCP ; Dépendance)

Laurence DUCLOS vous recevra sur rendez-vous à la C.A.S. de Lyon, **le 1er juin (pas de permanence estivale).**

Contact : 04 81 09 69 00

Hors permanences : 0970 809 770 (du lundi au vendredi, de 9h à 17h).

Conseiller juridique

cas220.ass@asmeg.org

Mettre en objet : demande conseiller juridique.

Inscrivez vos : NIA, nom, prénom, téléphone et mail (si vous souhaitez un retour sur une adresse différente), vous serez rappelé dans les plus brefs délais.

Permanences Camieg et contacts

- Prendre rendez-vous en ligne sur Camieg.fr pour rencontrer un conseiller :
 - à la C.A.S. (LE PREMIUM, 131 bd de Stalingrad à Villeurbanne), **les lundis 5 juin et 3 juillet (à partir de 14h).**
 - au Velum (106, Bd Vivier Merle à Lyon), **les mardis 18 avril, 16 mai, 20 juin, 11 juillet (à partir de 9h30).**
- Prendre rendez-vous en ligne sur Camieg.fr pour être rappelé le jour qui vous convient.
- Poser vos questions en ligne depuis votre **Compte Ameli** en passant par la rubrique « écrire un message ».
- Joindre notre plateforme téléphonique au 08 06 06 93 00 (service gratuit + prix d'un appel)

■ SAVE THE DATE !

Spectacle de Noël 2023... tout un mystère !

Réservez votre 26 novembre prochain. Cette année, la C.A.S. de Lyon vous emmène quai Perrache, sous un chapiteau chaleureux et richement décoré.

Au programme : de la magie, du mystère, un grimoire et des acrobaties... Vous l'aurez compris émerveillement garanti.

L'ouverture des réservations se fera dans les prochaines semaines, surveillez vos mails !

■ JEUNES

Pensez à prolonger les droits de vos enfants

Les jeunes ont des droits acquis jusqu'à leur 21 anniversaire.



Au-delà, et jusqu'à leur 26^{ème} anniversaire, s'ils sont encore scolarisés (apprentis, alternants ou autres...) ou primo-demandeurs d'emploi, leurs droits peuvent être prolongés avec l'envoi d'un justificatif.

Dans le cas d'un étudiant, le certificat de scolarité prolongera les droits au 31 décembre de l'année en cours. L'attestation Pôle Emploi le fera pour les 6 mois qui suivent l'arrêt des droits.

A transmettre à votre C.A.S. :
cas220-lyon@asmeg.org

■ COIN LECTURE

Pensées transmises à nos successeurs

39ème ouvrage de Guy CREQUIE. Retraité des IEG depuis 2003, ce caladois d'origine, déficient visuel depuis l'enfance, a publié 38 ouvrages depuis 1981 et a parcouru le monde en se faisant magistralement remarquer dans plusieurs domaines.



Honoré par l'UNESCO comme **Messenger de la culture et de la paix** et détenteur de **114 reconnaissances ou distinctions internationales**, il s'illustre aussi dans le chant, sous le nom de **Gil Conti** (donné par le **Directeur artistique d'Europe n°1 Lucien Morisse** dans les années 60), avec là aussi, de très belles réussites et de nombreux CD.

Sa nouvelle édition : **Pensées transmises à nos successeurs**, livre des interpellations sociétales, des pistes, des directions, pour un avenir digne sur notre planète, tout en conciliant émotion et action, explication et découverte.

Tous les enjeux de l'humanité y sont traités : guerre et paix, pauvreté, climat, épidémies, respect des droits fondamentaux de l'espèce humaine, le genre, le refus de la xénophobie, l'appel au partage des richesses et la sauvegarde de la planète.

Sortie en juin !

Editions Maia Paris Juin 2023 - 19€
Préface de l'académicien italien Angelo MANITTA ; peintures couleur du peintre cubain Alain FERNANDEZ-FERREIRA.

Devenir animateur en centre jeune, ça vous tente ?

Les animateurs sont les piliers des colonies de vacances. Ce sont eux qui animent et encadrent la vie quotidienne et les activités. Ils mettent en œuvre le projet pédagogique en cohérence avec le projet éducatif, et assurent la sécurité physique et morale des colons.

EN DEUX MOTS...

Le brevet d'aptitude aux fonctions d'animateur(-trice) est un diplôme non professionnel, délivré par le ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale. Il permet d'encadrer des enfants et adolescents en ACM (accueil collectif de mineurs).

Ouverte aux ouvriers et ayants droit de la C.A.S. (enfants ou conjoints d'agents), cette formation reste limitée en nombre, dont le quota est fixé par la CCAS.

Pour l'obtention du diplôme, vous devrez suivre avec succès les différentes étapes de la formation théorique et pratique, qui vous prépareront à : **assurer** la sécurité physique et morale des jeunes ; **participer** à la mise en œuvre d'un projet pédagogique en cohérence avec le projet éducatif de l'organisme ; **encadrer** et **animer** la vie quotidienne, et les activités.

LES CONDITIONS D'INSCRIPTION :

- Être âgé de 17 ans révolus au 1^{er} février 2024,
- Remplir le questionnaire BAFA (sur le site de la C.A.S. de Lyon (Vos activités/Jeunesse),
- Joindre une lettre de motivation manuscrite,
- Déposer le dossier complet à la date demandée.



LE CURSUS...

La formation se réalise sur une période maximum de 30 mois, avec 30 jours de formation.

LES PREMIÈRES ÉTAPES :

- Remplir et déposer un dossier de candidature à la C.A.S. avant le **15 septembre 2023** sur cas220-lyon@asmeg.org



- Participer à la réunion d'information
- Passer un entretien de validation de candidature.

UNE FOIS RETENU :

- Suivre une formation générale de 8 jours, qui permet d'acquérir les éléments fondamentaux pour assurer les fonctions d'animateur,
- Effectuer un stage pratique de 14 jours, permettant la mise en œuvre et l'expérimentation sur le terrain des vacances des 6/8 ans ou des 9/11 ans en juillet ou en août, suivant les besoins de la CCAS,
- Faire une session d'approfondissement de 6 jours ou de 8 jours (pour les surveillants de baignades uniquement).

N.B. : En contrepartie de l'investissement financier apporté par la CCAS, si vous êtes retenus, vous vous engagez à encadrer deux années consécutives, en centres de vacances jeunes CCAS. En cas de non-respect, elle pourra vous demander le remboursement des frais de formation qu'elle aura engagée.

Travail en équipe, organisation, sens de

l'écoute, communication et accompagnement... Des qualités qui vous aideront à endosser ce rôle essentiel d'animateur, afin de vivre une expérience hors du commun !

Plus d'informations au 04 81 09 69 00

RÉUNION D'INFORMATION

Le samedi 30 septembre à la C.A.S. de Lyon (en matinée, l'horaire vous sera communiqué ultérieurement).



VOTRE PRESENCE VALIDERA
VOTRE CANDIDATURE.

Action Logement vous accompagne dans votre parcours logement !

Vous êtes salarié(e) et vous avez un projet logement ? Quels que soient votre budget et votre situation professionnelle, Action Logement est à vos côtés pour vous aider à le trouver, démarrer dans la vie active, acheter un bien immobilier ou faire face à une difficulté de logement.



Avec une offre diversifiée d'aides et de services, Action Logement vous apporte des solutions concrètes, à chaque étape de votre vie personnelle et professionnelle.

Vous cherchez un logement ?

Différentes solutions locatives existent pour répondre à tous les besoins : les logements sociaux accessibles depuis la plateforme al.in.fr, les logements intermédiaires à retrouver notamment sur le site actionlogement.fr et sur la plateforme in'li et les logements temporaires, le plus souvent meublés et adaptés aux situations de mobilité. Pour un meilleur accès au logement privé, bénéficiez de la **garantie gratuite Visale**, la garantie de paiement des loyers et charges locatives qui rassure les propriétaires.

Vous souhaitez acheter un bien immobilier ?

Bénéficiez de conseils, d'accompagnement et de solutions de financement pour concrétiser votre projet immobilier.

Vous rencontrez une difficulté liée au logement ?

En cas de difficultés fragilisant votre accès ou votre maintien dans un logement, le service accompagnement social, un service confidentiel et gratuit, peut vous aider et vous proposer des solutions adaptées.



Pour plus d'informations :
actionlogement.fr
0970 800 800
 du lundi au vendredi
 de 9h à 18h
 (numéro non surtaxé)

FOCUS SUR LA GARANTIE VISALE ACCORDEE PAR ACTION LOGEMENT

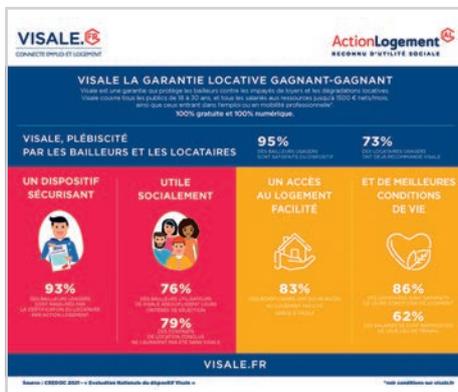
Besoin d'un garant pour vous loger ? Ayez le réflexe Visale !

La garantie Visale est une caution locative gratuite accordée par Action Logement durant toute la durée de votre bail.

C'est une alternative à la caution parentale ou bancaire, à mettre en place avec l'accord du propriétaire. Elle lui garantit le paiement du loyer et des charges locatives en cas de défaillance de paiement. Ce dispositif, simple et gratuit, rassure votre propriétaire.

Cette garantie permet de renforcer votre dossier et de sécuriser les revenus locatifs du bailleur pendant toute la durée du bail (dans la limite de 36 mensualités d'impayés de loyers et charges). Elle propose une couverture supplémentaire en cas de dégradations locatives pour les logements du parc privé.

L'accès en ligne est simple, rapide et sécurisé. Le visa est rapidement délivré au futur locataire. Le bailleur obtient son contrat de cautionnement en moins de 15 minutes. Le bail peut alors être signé. Dès qu'un impayé est déclaré, le bailleur est remboursé rapidement. Action Logement se charge ensuite de recouvrer la créance auprès du locataire.



BON À SAVOIR

Pour encore plus de simplicité, un test d'éligibilité est proposé : en quelques clics, locataire

et bailleur vérifient s'ils peuvent bénéficier de la garantie Visale. Un vrai gain de temps !

Pour plus d'informations :



■ DU CÔTÉ DE VOTRE C.A.S.

Le prêt nouvel embauché

Coup de pouce indéniable lorsqu'on s'installe !



Cette aide de 2000 euros financée sur les fonds de la C.A.S. de Lyon, est destinée à couvrir :

- les frais de première installation : achat de mobilier, matériel électroménager, téléviseur,
- les frais d'emménagement (caution, déménagement, travaux de rénovation),
- l'acquisition d'un moyen de transport,
- le financement du permis de conduire.

Réservée aux agents statutaires de moins d'un an d'ancienneté à la date de la demande (service national exclus).

Consultez les modalités sur votre Espace C.A.S.

VACANCES, J'OUBLIE TOUT... Sauf l'essentiel !

Que vos demandes estivales aient abouti ou pas, votre C.A.S. propose des solutions alternatives. Voici tout ce qui est à votre disposition, ouvrons ensemble le champ des possibles...





Depuis quelques années, nous constatons une évolution permanente dans la façon de partir en vacances... Des enquêtes sur les goûts et les envies de chacun, une crise sanitaire de presque 2 ans qui a laissé des traces indélébiles, obligeant le tourisme à se réinventer constamment, l'arrivée du télétravail,... ce sont autant de facteurs qui ont permis d'identifier de nouvelles attentes.

Aujourd'hui, on parle d'éco, de slow, ou de tourisme de proximité, de micro-aventure ou de last minute, ou encore de tourisme régénératif ou sportif. Tout cela entraîne l'apparition de nouvelles façons de partir en vacances, des découvertes étonnantes, de parcourir le monde, ou plus simplement, de favoriser l'authenticité en bougeant près de chez nous, avec un lien renforcé vers la nature.

C'est dans cet esprit que la C.A.S. de Lyon étudie et recherche toujours de nouveaux partenaires, afin de vous proposer des possibilités de départs, hors des sentiers battus.

Mais commençons par le commencement, avec toutes les offres existantes...

L'OFFRE HISTORIQUE...

La CCAS vous propose de partir en famille, en solo, entre amis, à la mer, à la montagne,

en gîte, camping, en demi ou en pension complète et ce, toute l'année.

Pour toute demande, il est impératif de mettre à jour votre coefficient social avant de procéder à la réservation, car aucune rectification post-départ ne sera possible !

DEUX APPELLATIONS : Tour de rôle (haute saison) Tarif à la personne

Durant les vacances scolaires été & hiver, avec réservation en phase avec la composition familiale figurant sur la carte active.

N.B. : Dès que la date de forclusion est atteinte, il est impossible de saisir une quelconque demande. Elles seront possibles dès la réouverture de la réservation directe, sur les places disponibles.



Réservation directe Tarif au logement

Le reste de l'année, y compris sur la haute saison, vous pouvez réserver sur les centres en vert, n'importe quel logement (8 personnes maximum), quelle que soit votre situation familiale.

Dans tous les cas, se référer aux calendriers détaillés et aux zones de couleurs, en fin de catalogues.

HÉBERGEMENTS ET TYPES DE SÉJOURS GÎTE

Réservation avec ou sans restauration.

CHAMBRE (EX MAISON FAMILIALE), À LA CARTE

Possibilité de réserver, soit en petit déjeuner, demi-pension ou pension complète.

CAMPING

Réservation par téléphone : **05 61 69 05 16** (André TRIGANO) ; **04 34 09 12 52** (CCAS), uniquement si le versement d'un acompte de 30% est fait par Carte Bleue (solde payable sur le centre de vacances).

A moins de 28 jours du départ, réservation auprès du centre concerné.

Evolution des conditions d'accès aux campings :

- Réservation d'un emplacement jusqu'à 21



nuits maximum (consécutives ou non) sur la haute saison (8 juillet - 3 septembre), étendue à l'ensemble des sites.

- Un Livret campeur, récapitulant l'ensemble des centres est consultable sur ccas.fr ou auprès de votre C.A.S.



SÉJOURS SOLIDAIRES (CAPACITÉ LIMITÉE)

Des formules à l'étranger sur des destinations internationales dans le monde. Ouvert uniquement aux OD /AD.

SÉJOURS COURTS ; SOYEZSPORT ; A THÈME...

A la semaine ou sur quelques jours, ces séjours sont axés sur des événements ponctuels, sportifs ou culturels, à réserver sur via votre Espace Activ.

CLUB 3000 (ESPAGNE, ITALIE/ SARDAIGNE/SICILE, PORTUGAL ET CRÈTE)

Séjours européens en famille avec vol, hébergement, restauration au départ de Paris. Ouvert uniquement aux OD /AD (tarifs dégressifs pour les enfants, voir catalogue).

PARTENAIRES CCAS

- > **Soit en tarifs socialisés** (à réserver dans les bons plans), par tranche de coefficients.
- réservation à l'hébergement (max. 8 personnes), avec ou sans restauration,
- ouvert aux non-ayants droit.
- > **Soit en tarifs négociés** (en appelant le partenaire qui propose le séjour)

ATTENTION : pour les personnes concernées par l'abattement de 25%, ce dernier ne sera pas pris en compte.

ET NOS JEUNES DANS TOUT ÇA...

En haute saison (juillet/août), les **ayants droit 18-26 ans** ont la possibilité de réserver 30 jours avant le départ, sur les places disponibles et dans certains centres CCAS. Ils doivent en faire la demande via leur C.A.S. (toiles ou gîtes uniquement, séjours sans restauration).

DES SÉJOURS « PLURIELS »

Jeunes ou adultes en situation de handicap quel qu'il soit (moteur, sensoriel, intellectuel, psychique, ou maladie chronique), vous pouvez en bénéficier !

Vous devez contacter l'action sanitaire et sociale de votre C.A.S., qui étudiera la demande et construira le dossier en parallèle avec la direction Santé de la CCAS.

Après validation, un séjour vous sera proposé avec les accompagnements et les adaptations nécessaires, pour vous permettre de changer d'environnement en total épanouissement.

Sélectionnez les centres en codes VIOLET sur les catalogues de vacances, faites votre-vois choix et contractez-nous :

cas220.ass@asmeg.org

À SAVOIR...

JOKER

Avantage destiné aux nouveaux arrivants (en CDI et statutaire).

Utilisable 1 seule fois dans les 3 premières années de présence (année de titularisation comprise).

Il n'est pas une assurance d'affectation, mais vous octroie une priorité.

LA DATE DE MAINTIEN

Indiquer une date de maintien signifie bloquer la demande jusqu'à son expiration, donc : elle devient non modifiable. Il n'est par conséquent pas conseillé de l'utiliser, sauf si les destinations choisies sont les seules qui vous intéressent.

Attention : pour annuler une date de maintien sur une demande en cours, il faut annuler la demande.

N.B. : Il est formellement interdit « en réservation directe » d'effectuer 2 demandes au même endroit, aux mêmes dates, avec le même NIA.

MODIFICATION OU ANNULATION VACANCES, CE QU'IL FAUT SAVOIR...

Tour de rôle, réservation directe, séjour à l'étranger... Comme les choses ne se passent pas forcément toujours comme prévu, faisons ensemble un retour sur les différentes règles à respecter et surtout l'incidence qu'auront ces variantes...

L'annulation, avec présentation de l'un des justificatifs suivants : certificat d'hospitalisation ou de décès, attestation de refus de congés de l'employeur, catastrophe naturelle (tempêtes, inondations...), notification de visa refusé, n'engendrera aucune pénalité (sous réserve de les recevoir dans les 10 jours qui suivent la date du début du séjour).

Le délai et la présence ou non d'un justificatif, déterminera le taux de remboursement et les éventuelles conséquences sur votre historique :

Les annulations réalisées sans présentation de justificatif :

- à moins de 20 jours avant la date du début du séjour (pour tous les séjours n'incluant pas de transport aérien),
- à moins de 60 jours avant la date du début du séjour (pour tous les séjours incluant un transport aérien dans les frais de séjour), donnent lieu à des frais d'annulation proportionnels au coût du séjour, selon le nombre de jours, et au maintien de l'historique (voir les tableaux récapitulatifs dans les conditions générales du catalogue vacances).

En réservation directe, selon le délai d'annulation, le taux de remboursement est déterminé uniquement par la présence ou non, d'un justificatif (voir tableau récapitulatif dans les conditions générales du catalogue vacances)

En cas de départ prématuré du centre de vacances, vous devrez nous transmettre via votre correspondant LP : l'attestation de "séjour écourté" délivrée par le centre de vacances et les justificatifs acceptés, précisés précédemment, afin de demander le remboursement de la partie du séjour non réalisée.

Toute modification à votre initiative, de la demande initiale intervenant après l'affectation et concernant l'un des 4 points suivants : lieu de séjour, dates de séjour, type de logement ou formule de séjour, équivaut à une annulation de votre demande initiale et donne lieu à une nouvelle affectation.



Dans ce cas, les conditions d'annulation pour l'affectation initiale s'appliquent de plein droit. Les modifications de votre composition familiale pendant le séjour, sont soumises aux mêmes conditions que les annulations et doivent faire l'objet d'une démarche auprès de votre C.A.S., en amont



du séjour et dès connaissance de la situation. Les prestations non comprises dans le tarif du séjour ne pourront faire l'objet d'un remboursement.

De façon générale, vous êtes tenus d'annuler votre participation à un séjour avec ou sans justificatif, si vous ne pouvez l'honorer. Aussi, au moment des réservations, faites attention de réserver des centres où vous souhaitez réellement aller et n'oubliez pas de bien sélectionner tous les participants.

À NOTER

Un délai de rétractation est possible dans les 15 jours calendaires qui suivent l'affectation ou la réservation, sans besoin de justificatif. Celle-ci n'entraînera ni frais d'annulation, ni impact sur votre historique vacances.

DU CÔTÉ DE VOTRE C.A.S.

Nous sommes là pour vous aider et gérer au mieux vos vacances CCAS bien sûr, et aussi...

Afin d'élargir votre choix, nous essayons de vous apporter de nouvelles opportunités. Pour ce faire, nous vous proposons des partenaires vacances qui, sur présentation de votre attestation Activ' et utilisation des codes promo, vous donnent des réductions avantageuses sur de nombreuses destinations.

Consultez l'encart PARTENAIRES de votre site et laissez-vous guider en thalasso (avec Thalazur), vers des destinations magnifiques avec : Pierre & Vacances (Center Parc, Maeva, Village nature), Unvairmer, ANCV, Vacances Léo Lagrange ou encore Touristra. Des séjours et des voyages en France, en Europe et partout dans le monde.



■ LES CHÈQUES VACANCES



VACANCES DÉTENTE
POUVOIR D'ÉVASION VOYAGE
SOLIDARITÉ LOISIRS
DÉCOUVERTE CULTURE
SIMPLICITÉ Offres de l'Agence Nationale pour les Chèques-Vacances dédiées aux particuliers

Spécificité de la C.A.S. de Lyon soumise à modalités et coefficient, ils sont une aide précieuse aux vacances.

Utilisables pour payer vos vacances CCAS ou tous autres types de vacances, ou loisirs.

Votre participation est indexée sur votre coefficient social (d'où l'intérêt de le mettre à jour en début d'année), un montant total de 250€ vous sera fourni (en chèque de 10€).

Les modalités sont en ligne dans les Spécificités.

Vous pouvez les obtenir via votre Espace C.A.S.* tous les ans, si vous ne partez pas avec la CCAS (plus de 3 nuits consécutives) et que vous ne commandez pas de CESU.

N.B. : La plateforme ANCV (l'un de nos partenaires) est aussi force de proposition pour vous aider à partir, avec des séjours jeunes, actifs et retraités.

*Demande ouverte à tout ouvrant droit justifiant d'un an d'ancienneté dans les IEG.



RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS CCAS DANS LES DIFFÉRENTS CATALOGUES, ÉTÉ OU HIVER.

Les réservations sont à effectuer directement sur votre Espace CCAS.fr, en vous référant au calendrier inclus et en ayant au préalable effectué vos mises à jour (coefficient et situation familiale).



■ PRÉVENTION

Se protéger du soleil, c'est protéger sa santé !

Nous profitons tous du soleil et en connaissons ses bienfaits : il dope le moral et favorise la fabrication de vitamine D. Cependant, on oublie parfois qu'il peut aussi présenter des risques.



Alors, pour toutes vos activités de plein air, que vous soyez dans votre jardin, à la terrasse d'un café, à la plage, à la montagne ou à la campagne, lorsque vous faites du sport ou tout simplement lorsque vous vous promenez... protégez-vous, pour que le soleil reste un plaisir !

QUELS SONT LES BONS RÉFLEXES ?

- L'intensité des UV est liée à l'horaire d'exposition et non à la chaleur ressentie. Lorsque le soleil est au plus haut, les rayons UV sont les plus dangereux. **Pour limiter les risques, évitez de vous exposer entre 12h et 16h.**
- Un T-shirt sec, un chapeau à bord large et des lunettes de soleil, constituent la panoplie la plus sûre et la plus simple contre les rayons UV. **Se couvrir est le meilleur moyen de limiter les risques liés au soleil.**
- Les enfants et les adolescents sont plus vulnérables face au soleil, ils ont une peau et des yeux plus fragiles et s'exposent plus souvent. **Pour limiter les risques, ils doivent donc être particulièrement protégés.**
- En plus des vêtements, la crème est un filtre indispensable aux rayons du soleil. **Pour limiter les risques, elle doit être appliquée soigneusement, toutes les deux heures et systématiquement après la baignade.**

LE SAVIEZ-VOUS ?

La crème solaire ne suffit pas à protéger votre peau du soleil

Même les produits solaires les plus efficaces ne

filtrent pas la totalité des UV : l'« écran total » n'existe pas. Son utilisation ne permet pas de s'exposer plus longtemps.

Les séances d'UV en cabine de bronzage ne préparent pas votre peau au soleil

Le bronzage artificiel n'a pas le même effet protecteur que le bronzage naturel, car il est plus superficiel. Les UV artificiels ne font que s'ajouter aux UV du soleil : l'effet cancérigène est renforcé. La fréquentation des cabines de bronzage est donc fortement déconseillée.

Même bronzé, il faut continuer de se protéger

Le bronzage est une « barrière » naturelle fabriquée par la peau pour se protéger du soleil. Mais cette barrière est superficielle et ne filtre qu'une partie des UV. Une peau bronzée est moins sensible aux coups de soleil, mais n'élimine absolument pas le risque de cancer.

Le danger ne vient pas uniquement des coups de soleil

Les UVA n'ont le plus souvent, pas d'effet visible immédiat, mais ils pénètrent la peau en profondeur. Tous comme les UVB, ils augmentent pourtant le risque de cancer de la peau.

La réverbération du sol est d'intensité variable

L'herbe, la terre et l'eau réverbèrent moins de 10% du rayonnement UV, alors que la proportion peut atteindre 80% pour la neige fraîche, environ 15% pour le sable sec d'une plage et 25% pour l'écume de mer.

Alors, pour profiter un maximum des vacances en bonne santé, vous l'aurez compris, sortez couvert !

Source : <http://www.prevention-soleil.fr/>



www.camieg.fr
 Par tél. : 08 06 06 93 00
 (Appel non surtaxé)
 Camieg - 92011 NANTERRE Cedex

■ INFORMATION

MonPsy, l'accès à l'accompagnement psychologique pour tous !

Face aux besoins croissants d'accompagnement psychologique, amplifié par la crise sanitaire, le dispositif MonPsy a été lancé en avril 2022.



Ce dispositif, initié par le Ministère de la santé, s'adresse aux personnes (dès 3 ans), en souffrance psychologique d'intensité légère à modérée.

Depuis le début du processus, tout médecin impliqué dans la prise en charge d'un patient peut, par le biais d'un courrier d'adressage, l'orienter vers un psychologue clinicien conventionné.

Cet accompagnement psychologique est pris en charge par la Camieg, dans la limite d'un entretien d'évaluation (40 euros) et de 7 séances (30 euros chacune) de suivi, par patient et par année civile. Aucun dépassement d'honoraires ne peut être demandé en plus de ces tarifs.

En contrepartie du règlement, le psychologue vous remettra une feuille de soins papier, à compléter et signer par vos soins, et à nous renvoyer avec le courrier d'adressage de votre médecin (Camieg - 92011 Nanterre Cedex).

Retrouvez toutes les informations (annuaire des psychologues et autres), sur le site dédié : <https://monpsy.sante.gouv.fr/>

Première aventure plongée : croisière aux Maldives

Pas mal non ?



Arrivé au club en 2014 et sans aucune connaissance de l'activité plongée, j'ai eu l'occasion d'enchaîner au fil de mes disponibilités, des formations pour devenir : plongeur N2 en 2016, plongeur expérimenté au fil des sorties et enfin plongeur certifié Nitrox en 2022.

C'était justement le niveau demandé pour pouvoir participer à ce voyage proposé aux adhérents, dès la rentrée 2019 : **Une croisière Grand Sud aux Maldives**, l'une des destinations phares des plongées sportives avec les requins, à cause du fort courant.

L'un de nos « gentils centralisateurs » (Pat), en contact avec le « Tour Operator » en charge du voyage, gère les cotisations mensuelles et s'occupe de répartir les participants en deux groupes. Le premier commencera la croisière de Malé, direction Gan plein Sud. Quant au deuxième, dont je fais partie, il fera la route en sens inverse en remontant le bateau de Gan, direction Malé.

Malgré la période Covid, l'encadrement du GSL a mis tout en œuvre pour permettre à tous d'acquérir les compétences nécessaires pour ce type de plongée, que ce soit les passages de niveaux, les entraînements réguliers lors des sorties, les cours théoriques (Nitrox), etc.

Mi-janvier 2023, ça y est le 1^{er} groupe est parti, c'est bon signe mais il me faudra attendre la fin de leur croisière pour commencer la mienne, la première en eau chaude (28 à 30°). WhatsApp a beau bien fonctionner, rien ne transpire sur ce qu'ils voient lors de leurs plongées, uniquement des informations pratiques et sécuritaires !

Fin janvier, enfin le jour J, je retrouve mon groupe sur le quai de la gare et entame le

parcours qui me mène au bateau, 24h de trajet pour une destination bien méritée !

Les choses sérieuses commencent dès le lendemain, avec la première plongée d'adaptation encadrée par les guides, afin de jauger les compétences des uns et des autres et déjà, j'en prends plein les yeux avec mon premier requin nourrice (3 à 4 m quand même !).

Les plongées se succèdent au rythme de 3 par jour, toutes aussi belles les unes que les autres. Les surprises s'enchaînent : tortues, requins gris des récifs, requins pointe blanche, requins tigre, requins baleine, raies (manta, aigle, mobula, pastenague), poissons clowns, thons, carangues et toute une faune spécifique des mers chaudes trop longue à énumérer. Les guides font tout leur possible pour nous faire voir le maximum de faune et flore en toute sécurité.

Pour parfaire le tableau, ce sont deux plongées de nuit qui nous sont proposées, encore une première pour moi, où je découvre une technique de plongée adaptée et une faune différente, certains poissons dorment, d'autres chassent... enfin, une vie nocturne pleine d'enseignements !



Après les plongées et les efforts fournis, la devise du bateau est appliquée : « **Cheveux secs on plonge, cheveux mouillés on mange !** ». Là encore, la cuisine locale et variée concoctée par l'équipage nous a comblé de spécialités maldiviennes, au sens propre comme au figuré, c'est-à-dire en qualité et quantité, avec même des poissons frais pêchés à la traîne derrière le bateau, dont un espadon de 2 m !



Le hasard m'a même permis de souhaiter mon anniversaire, avec une jolie petite fête, fidèle à l'esprit du club.

Ces 15 jours de croisière agrémentés de 35 plongées, sont passés bien plus vite que je ne l'aurai imaginé lors de mon inscription. Un retour avec des souvenirs plein la tête, de nombreuses et magnifiques photos (à classer maintenant !). Comme les anciens me l'ont dit : « Pour ta première, tu as été gâté ! »

Il est temps de préparer un des prochains grands voyages pour les 50 ans du club en 2025/2026.

Alex (Plongeur comblé !)

PS : Si ça vous tente, contactez le club, ils sauront vous transmettre leur passion...

CONTACTS GSL PLONGÉE :

Denis CARRION (Président) :
06 73 69 27 96

Jean-Pierre AUGROS (Trésorier)
07 68 11 30 18

Site internet : <https://gslieg.vpdive.com>

■ CYCLO

Un démarrage sur les chapeaux de roues !

Notre club, ouvert à tous les cyclistes qui souhaitent faire des sorties en groupe de mêmes niveaux, a débuté la saison le 4 mars dernier.



Au programme, des échappées le samedi, ainsi que des séjours itinérants en étoile, en respectant bien sûr le rythme de chacun, afin que la cohésion du groupe soit maintenue. Vous l'aurez compris, que vous soyez amateur ou habitué, priorité à la convivialité, à l'accueil, et surtout à la sécurité (port du casque obligatoire !).

Les parcours sont variés, renouvelés et adaptés à la saison. Ils sont fournis à l'avance, ce qui permet d'anticiper les difficultés à venir.

Sont prévues :

- Des journées au départ d'Hurigny, de Cuiseaux, de Poncin et sur le plateau des Glières.
- Une semaine en étoile qui se fera en juin dans une région magnifique, puisque Domme (en Dordogne) nous accueillera pour les départs.
- Fin juin, nous attaquerons les grands cols, lors d'un week-end de 4 jours autour du Mont Blanc.
- Un séjour itinérant de 9 jours, au départ de Gap jusqu'en Italie, par le col Agnel, puis un retour en France par le col de la Lombarde clôturera la saison.

Comme vous le voyez, c'est encore une saison variée qui vous attend, remplie de « cartes postales » inoubliables...

Bien que cette affiche 2023 soit chargée, nous restons à l'écoute de vos envies et projets !

Le calendrier 2023 sera complété lors de nos réunions des 30 mai et 27 juin, à 17h30, salle polyvalente de l'O.S.V. (70, rue ROLLET à Villeurbanne).



N'hésitez pas à nous venir nous rencontrer et pourquoi pas, nous rejoindre !

La saison suivante comporte déjà de beaux projets (Lozère, Bretagne,...), mais chut... nous vous en dirons plus à l'automne, dans un prochain numéro.

Cotisation 100€ (Certificat médical obligatoire – Bénéficiaires de la C.A.S. de Lyon : un justificatif vous sera remis, afin de faire votre demande de Subvention pour tous, de 50€)

CONTACTS :

Michel MENIER (06 43 53 07 86)
dm.menier@orange.fr

Michel GABET (06 03 50 27 93)
michel.gbt@free.fr

■ BALL-TRAP

En loisir ou en compétition, venez tester l'activité et choisissez !



Le ball-trap tient son nom de l'anglais : Ball pour balle et Trap, qui est l'instrument pivotant servant à lancer la balle dans certains jeux. De compétition ou de loisir, le ball-trap est aussi un sport olympique de plein air, mais non médiatisé. Pour pratiquer cette discipline et participer aux compétitions FSGT et/ou FFBT, une licence est obligatoire.



La C.A.S. de Lyon, associée à 5 autres comités d'entreprise, a fait l'acquisition en 1982 d'un stand de ball-trap, situé à Saint Andéol le Château (route de Mornant – 69700 SAINT ANDEOL LE CHATEAU), à 20 minutes au Sud de Lyon.

Cette installation sportive est équipée de 2 fosses universelles, avec 5 lanceurs et d'une fosse DTL (Down the line) avec 1 lanceur, parfait pour les débutants. Le tout associé à un clubhouse et d'un grand parking arboré.

Pour la découverte de ce sport en loisir, le ball-trap propose annuellement, une formation sur le tir (mise à disposition du matériel et des fournitures). Pour ce faire, il n'est pas nécessaire d'avoir des connaissances pratiques.

Retrouvez toutes les infos et tarifs sur votre site C.A.S., dans vos activités.

CONTACT :

Bernard DUCHAMPS 06 75 20 62 88

La Débandade, 94^{ème} production du Théâtre Parts Coeur

Saviez-vous que les dieux grecs sont prompts à la gaudriole et interviennent encore de nos jours dans les histoires de couples des humains ?



Création et première mise en scène de Séverine Yanez, adhérente du THÉÂTRE PARTS COEUR, après 5 rôles différents dans les productions depuis 2017.

LE MOT DE L'AUTRICE ET METTEUSE EN SCÈNE SÉVERINE YANEZ

Dans cette pièce, Zeus est balourd et prétentieux, Aphrodite délurée et charismatique, sûre de son charme mais avec des accès de remise en question, et Eros coquin et curieusement médiateur. Ils se retrouvent pour mettre au point une vengeance.

C'est un prétexte pour revisiter ces épisodes méconnus de la mythologie. Eh oui, les dieux passent leur temps à se venger, pour notre plus grand plaisir.

En ajoutant un couple d'humains, les ingrédients sont réunis pour créer un univers moderne et un peu loufoque.

DISTRIBUTION

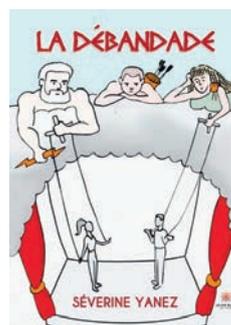
Par ordre alphabétique :

Eros : Jocelyn CAILLEAUD - Zeus : Joseph CARLINO - Aphrodite : Hélène DUHESME - Jeune homme : Pierre GUISET - Jeune femme : Juliette TOULAT - Direction d'acteurs : Jean-Félix HURBIN - Assistance mise en scène : Marie-France BERNARD - Régie : Marie-Noëlle DAVID - Musique : Thomas ROLIN - Costumes et accessoires : Fabien SALGÉ - Illustration : Jérôme YANEZ et Manon SALGÉ.

Aphrodite, Zeus et Éros décident d'aider une jeune femme et son compagnon en détresse. Pour le meilleur et pour le pire...



Pour plus d'informations sur la pièce : <http://www.theatrepartscoeur.com/9-spectacles/202-2023-06-la-debandade.html>



Du mardi 27 juin au samedi 1er juillet à 20h
Dimanche 2 juillet à 16h30
Au théâtre Le Trancanoir,
10 rue de la Juiverie
69005 LYON
(Métro D - Vieux-Lyon)

- **Tarifs** : 12€ ; Tarif réduit : 9€ (- 16 ans, FNCTA, demandeurs d'emploi, étudiants)
- **Réservation impérative (salle de 45 places)** : <https://www.payasso.fr/theatrepartscoeur/ladebandade>

■ CARTE CEZAM

Cet été, gardez le réflexe CEZAM !

A l'approche des vacances estivales, la carte CEZAM vous permet de bénéficier de remises sur plus de 150 000 offres.

Comment ça marche ?

- Présentez votre carte Cezam au point de vente
- Commandez votre billet ou votre produit
- Réservez vos billets en ligne ou sur votre smartphone

Changez votre quotidien !

Où que vous soyez, il y a toujours une idée de sortie à petit prix pas loin !

Jusqu'à **-50%**

- Cinéma
- Vacances et voyages
- Musées et sites touristiques
- Parcs de Loisirs
- Spectacles & événements
- Sports & bien-être
- Culture

Ma carte cezam sur mon mobile
Téléchargez gratuitement l'app sur **Android** et **iOS**

- UTILISEZ votre carte Cezam
- GÉOLOCALISEZ les offres de votre zone
- ACCÉDEZ à vos billets
- RECEVEZ les offres de votre zone

Une carte nominative qui facilite l'accès aux loisirs, aux sorties culturelles et aux vacances, un accès spontané et en toute liberté tout au long de l'année.

Des tarifs réduits directement sur présentation de la carte Cezam ou via l'achat de billetterie dans les relais Cezam, en ligne ou via l'application mobile *Ma carte Cezam*.

Vous l'aurez compris, elle sera l'alliée des aventures des petits, comme des grands !

Commandez-là dès aujourd'hui via votre billetterie C.A.S. et profitez de tous les avantages !

Carte OD/AD 9€ ; Invité 11.50€

■ BILLETTERIE

Fun, fun, fun !

Préparer ses vacances, c'est aussi anticiper ses loisirs, que vous ayez choisi de passer vos vacances à Lyon, en région, ou partout en France. Entre les offres des billetteries de votre C.A.S. et Club Avantages, et celle de la CCAS, vous avez l'embaras du choix !



UNE BILLETTERIE POUR DES ACTIVITÉS LOCALES PRINCIPALEMENT, VOIRE ALENTOURS.

La majorité des billets disponible est en version papier. Vos achats sont à récupérer auprès de votre correspondant de proximité, ou directement à la C.A.S. de Lyon.

Règlement en ligne, via votre Espace C.A.S.

Une question sur un produit, une commande ?

04 81 09 69 00

Tous les jours :

de 8h30 à 11h15 et de 12h15 à 16h (sauf le mardi matin).



BILLETTERIE COMPLÉMENTAIRE AUX OFFRES DE VOTRE C.A.S., PROPOSÉE VIA VOTRE ESPACE HABITUEL (ONGLET CLUB AVANTAGES).

Locale ou nationale, vous trouverez un grand nombre d'entrées dans des parcs nationaux de grande envergure (Futuroscope, Disneyland Paris, Le Puy du Fou, etc...). Mais pas que ! Filtrez vos préférences et profitez aussi d'un grand choix de sorties partout en France.

Règlement exclusivement en ligne et e.billets uniquement.

Une question sur un produit, une commande ?

09 72 55 93 73

Du lundi au vendredi :

de 9h30 à 13h et de 14h à 17h (sauf le Vendredi 16h).



UNE OFFRE DE BILLETTERIE LOCALE ET NATIONALE.

Un complément aux deux premières, vous y retrouverez certaines des propositions déjà proposées, une bonne façon de bien comparer avant de commander.

Règlement en ligne, via votre Espace CCAS

Une question sur un produit, une commande ?

09 69 32 12 77

Lundi, mardi, jeudi et vendredi :

de 8h30 à 12h15 et de 13h15 à 17h (sauf le vendredi 16h).

Peu importe la billetterie choisie, pensez à vérifier et à mettre à jour l'adresse mail fournie.

N.B. : Des frais de dossier ou d'envoi peuvent être appliqués dans certains cas (visibles en fin de commande).

Encore de nombreuses occasions de passer un bel été, avec d'excellents moments de convivialité pour petits et grands, en famille ou entre amis ! Alors : surfez, comparez, commandez et profitez !

CULTURE & MOI : dès le 1^{er} juillet, votre participation* sera en place... Pensez à conserver vos factures !

*Dans la limite de 15€ / 00-AD / an.



REGLEMENT EN 3 OU 5 FOIS SANS FRAIS
(par chèque)

WELL PASS'BUSINESS

ALL INCLUSIVE

160 COURS PAR SEMAINE COACHES EXPERTS PISCINE & AQUABIKE ESPACE BIEN-ÊTRE

ABONNEMENTS ANNUELS MULTI-CLUBS

- LYON 2**
134 cours Châlonnais
04 78 71 79 19
- LYON 3**
133 rue Vendôme
04 78 71 02 21
- LYON 7**
100 cours Gambetta
04 72 73 04 49
- VILLEURBANNE**
55 rue Paul Verone
04 37 43 32 32
- TASSIN**
33 avenue de la République
04 78 34 32 49

WELL PASS LIBERTÉ
Accès au club 7j/7
de l'ouverture à la fermeture

489 € TTC/an 
Au lieu de 784€ TTC

WELL PASS EXPRESS
Accès au club 7j/7 du lundi au vendredi
de 9h à 17h et le week-end sans restriction

409 € TTC/an 
Au lieu de 745€ TTC

ATTENTION :

PLUS QUE 53 ABONNEMENTS À PRIX EXCEPTIONNEL !

Achetez en ligne une contremarque de n'importe quel club, validez-la et pratiquez, où vous le souhaitez...

N.B. : Votre choix se porte sur un abonnement épuisé ? Appelez-nous !

INFOS COMPLÉMENTAIRES AUPRES DE VOTRE C.A.S. 04 81 09 69 00



**OFFRE SPÉCIALE
C.A.S. de Lyon**

**Mesures de faisabilité offertes
Avantages tarifaires
Plus d'infos sur le site
CAS-LYON.FR**

Vision Future

Avec plus de 15 ans d'expérience, 8 salles d'intervention, plus de 60 ophtalmologistes partenaires de renommée internationale, plus de 10 000 interventions chaque année (dont plus de 5000 à Lyon), et ses lasers de dernière génération, Vision Future est le **N°1 français de la correction de la vision par laser.**

Nos centres mettent tout en œuvre pour vous garantir le meilleur résultat visuel dans des conditions exceptionnelles de confort, de technologie et d'asepsie.



Après avoir porté des lunettes, puis des lentilles, Caroline décide de prendre contact avec Vision Future. « J'ai eu la secrétaire au téléphone qui m'a très bien accueillie. Elle m'a vraiment donné envie de venir. Du coup, j'ai pris rendez-vous le 27 août et 15 jours plus tard je ne portais plus de lentilles, cela a été très rapide. Le jour J, les infirmières ont été proches de moi, elles m'ont

accompagnée tout le long de l'opération qui a duré moins de 3 minutes sur chaque oeil. C'était assez impressionnant. Mais ensuite, j'avais 15/10e à chaque oeil. Incroyable : je voyais tous les détails ! »
L'opération a donné envie à son oncle et à des amis. Il leur faudra juste, à eux comme à d'autres, un coup de fil.

Beaucoup d'autres témoignages sur Facebook

*Lecteur Multiprise,
entre vous et vos lunettes,
il y a de l'électricité dans l'air ?
Tenez-vous au courant...*

**Myope
Presbyte
Astigmat
Hypermétrope**

VIVRE SANS LUNETTES, C'EST POSSIBLE !

Correction de la vision par laser