Retraités adhérents du CAS — Programme des Activités

MARS À SEPTEMBRE 2026

Bienvenue dans votre programme d'activités pour la période de mars à septembre 2026. Que vous soyez passionnés de lecture, de sport, de jeux ou de découvertes, retraités adhérents, le Comité d'Action Sociale (CAS 21) vous propose une saison riche en rencontres, sorties et moments de convivialité. Ce programme a été conçu avec soin pour vous offrir des activités régulières tout au long de la semaine, ainsi que des événements ponctuels qui rythment les saisons.

Retrouvez-nous au **12-14 rue Charlie Chaplin – 21000 DIJON**, ou contactez-nous par téléphone au **06.13.35.50.23.** Nous vous souhaitons une belle saison pleine de joie et de partage.

Ginou REMOND

Présidente des Retraités adhérents du CAS

Activités Régulières — Vue d'Ensemble

Chaque semaine, votre local vous accueille avec des activités variées animées par des responsables dévoués. Des moments de détente, de stimulation intellectuelle et de bien-être physique vous attendent tout au long de la semaine. Voici un aperçu du calendrier hebdomadaire régulier :

1

Mardi

Gymnastique douce de 10h à 11h avec Marco Bonino

2

Mercredi

Promenades du mercredi avec les responsables

3

Jeudi

Scrabble à 14h (tous les jeudis du mois)

4

Vendredi

Permanence, Prêt de livres l'après-midi · Billard de 14h à 17h · Activités variées et jeux de société, belote...

Toutes ces activités se déroulent directement **au local 12-14 rue Charlie Chaplin – 21000 DIJON** et sont ouvertes à l'ensemble des adhérents. Une bonne raison de passer nous voir chaque semaine !

Bibliothèque

CHAQUE VENDREDI APRÈS-MIDI

Notre bibliothèque associative est ouverte **chaque vendredi après-midi** directement au local des Retraités adhérents au Comité d'Action Sociale (CAS 21). C'est un espace convivial où vous pouvez emprunter des livres, échanger vos coups de cœur littéraires et passer un moment agréable entre Retraités adhérents du CAS.

Que vous soyez amateur de romans, de biographies, de policiers ou de documentaires, notre collection est régulièrement enrichie grâce aux contributions des membres. Le prêt est gratuit et accessible à tous les Retraités adhérents du CAS à jour de leur cotisation. C'est aussi l'occasion de discuter de vos lectures et de partager vos recommandations avec d'autres passionnés de livres.

N'hésitez pas à rapporter vos anciens livres pour enrichir le fonds commun ou à signaler des titres que vous aimeriez voir disponibles. La bibliothèque, c'est avant tout une aventure collective et partagée !

Billard & Scrabble

Billard

Chaque vendredi de **14h à 17h** au local.

Ouvert à tous les retraités adhérents du CAS, sans inscription préalable. Venez tenter votre chance, que vous soyez débutant ou joueur confirmé ! Le billard est un excellent moyen de se retrouver dans une ambiance détendue et chaleureuse.

- Tous les vendredis
- 14h à 17h
- Au local du CAS

Scrabble

Rendez-vous **tous les jeudis du mois à 14h**, animé avec enthousiasme par **Colette Jarlaud** et **Aline Brule**.

Le Scrabble est bien plus qu'un jeu de lettres : c'est un exercice formidable pour stimuler la mémoire, enrichir le vocabulaire et s'amuser en bonne compagnie. Que vous soyez joueur occasionnel ou passionné, vous y trouverez votre bonheur.

- Tous les jeudis du mois
- Rendez-vous à 14h
- Avec Colette Jarlaud et Aline Brule

Gymnastique Douce

TOUS LES MARDIS · 10H–11H

Chaque mardi matin de **10h à 11h**, rejoignez le cours de **gymnastique douce** animé avec bienveillance par **Marco Bonino**. Cette activité est idéale pour entretenir la souplesse, améliorer l'équilibre et prendre soin de son corps en douceur, dans une ambiance conviviale et encourageante.

La gymnastique douce est accessible à tous, quel que soit votre niveau ou votre condition physique. Les exercices sont adaptés pour respecter les capacités de chacun, tout en apportant de réels bénéfices sur le bien-être général. C'est aussi un rendez-vous social très apprécié, où l'on se retrouve chaque semaine pour partager un moment de mouvement et de bonne humeur.

Jour & Horaire

Tous les mardis de 10h à 11h

Animateur

Marco Bonino

Tarif

15 € par mois — règlement au trimestre d'avance

Lieu

Au local de la Commission Retraités

Promenades du Mercredi

Les promenades du mercredi sont l'un des temps forts de la semaine pour de nombreux adhérents. Elles permettent de profiter de l'air frais, de découvrir les environs de Dijon et de tisser des liens dans un cadre naturel et ressourçant. Chaque sortie est encadrée par des responsables expérimentés et bienveillants.

Pour toute information ou pour vous inscrire, contactez l'un des responsables ci-dessous :

Robert Penidon

06.72.85.84.04

Micheline et Roger Poitevin

06.23.63.66.23

Jean Chappuis

06.24.60.02.80

Important : La liste des participants doit être transmise aux bureaux du CAS et des retraités. Les accompagnants doivent être en possession de leur carte d'assurance MACIF. Les invités ne sont pas couverts par l'assurance du CAS.

Promenades du Mercredi — Calendrier 1er Semestre 2026

1

JANVIER

- 28 janvier : Lac Kir (RDV : Divia Darcy)

2

FÉVRIER

- 4 février : Coulée Verte Ouche (RDV : Colombière)
- 11 février : Prés Thomas – St Apollinaire (RDV : Médiathèque Grésilles)
- 18 février : Fort Motte Giron (RDV : Divia Darcy)
- 25 février : Combe Persil (RDV : Divia Darcy)

3

MARS

- 4 mars : Parc des Combottes (RDV : Tram Nation)
- 11 mars : Belvédère – Talant (RDV : Divia Darcy)
- 18 mars : Arc-sur-Tille – Les Lacs (RDV : Covoiturage)
- 25 mars : Circuit Souillot – Fontaine (RDV : La Mare)

4

AVRIL

- 1er avril : Parc Noisot – Fixin (RDV : Covoiturage)
- 15 avril : Ahuy – Four à Chaux (RDV : Terminus bus)
- 22 avril : Les Jardins de Plombières (RDV : Divia Darcy)
- 29 avril : La sans Fonds (RDV : Mairie Longvic)

5

MAI

- 6 mai : Norges – Mairie (RDV : Covoiturage)
- 13 mai : Mont Afrique (RDV : Covoiturage)
- 20 mai : Marsannay – Les Vignes (RDV : Terminus Chenôve)
- 27 mai : Étang Royal – Longvic (RDV : Colombière)

6

JUIN

- 3 juin : Source Seine (avec repas au gîte) (RDV : Covoiturage – Talant)
- 10 juin : Chevigny "Les Bois" (RDV : Mairie Chevigny)
- 17 juin : Quetigny – Allées Cavalières (RDV : Terminus Train)
- 24 juin : Clos de Pouilly (RDV : Tram Nation)

ANIMATIONS & RENCONTRES

Concours de Belote & Bowling

Concours de Belote

Mardi 31 mars 2026

Présence demandée à **13h45**. Les inscriptions sont à effectuer avant le **vendredi 27 mars** au plus tard.

- Retraités adhérents du CAS : 9 €
- Invités : 11 €

Contact : **Françoise Bouchet** – 06.17.81.49.25

Bowling

Deux sessions proposées cette saison :

- **Jeudi 12 mars 2026 à 17h** — inscriptions avant le 6 mars
- **Jeudi 11 juin 2026 à 17h** — inscriptions avant le 5 juin

Tarifs (2 parties) :

- Retraités adhérents du CAS : 12 €
- Invités : 16 €

Possibilité de repas au restaurant autour du bowling. Responsable : **Jean Chappuis**

Quilles

DEUX SESSIONS PRINTEMPS-ÉTÉ

Le jeu de quilles est toujours un moment très animé, alliant bonne humeur, compétition amicale et plaisir du jeu en plein air. Deux dates sont programmées pour cette saison, accessibles à tous les adhérents et à leurs invités.

Lundi 16 mars 2026

Rendez-vous à 13h45 au Parking du stade Bourillot – Route de Dijon à Longvic

Lundi 8 juin 2026

Rendez-vous à 13h45 au même lieu — Parking du stade Bourillot

7 €

Tarif CAS

Retraités adhérents du CAS

8 €

Tarif invités

Accompagnants et invités

Responsable : **Françoise Bouchet** – 06.17.81.49.25

Loto Gourmand

VENDREDI 24 AVRIL 2026

Le Loto Gourmand est l'un des événements les plus attendus du printemps ! Une après-midi festive, conviviale et pleine de surprises vous attend le **vendredi 24 avril 2026**. L'ouverture de la salle est prévue à **13h45**, alors prévoyez d'arriver à l'heure pour ne pas rater le début.

Les inscriptions et le règlement sont à effectuer avant le **vendredi 17 avril 2026**. Chaque participant peut prendre jusqu'à **3 cartons maximum**. L'événement est animé par **Denise Dupays** et **Chantal Verraes**, qui sauront créer une ambiance chaleureuse et divertissante.

Date

Vendredi 24 avril 2026

Ouverture

13h45

Inscriptions

Avant le 17 avril

Tarifs

CAS : 9 € · Invités : 11 € (3 cartons max)

Séjour au Chalet Joyeux Logis — Les Rousses

16 – 21 MAI 2026

Offrez-vous une escapade ressourçante au cœur du massif du Jura ! Le séjour au **Chalet Joyeux Logis aux Rousses** est une belle opportunité de se retrouver entre adhérents dans un cadre naturel magnifique. Cinq jours pour souffler, se promener, profiter de la montagne et créer des souvenirs inoubliables.

Le séjour se déroule **du samedi 16 mai au jeudi 21 mai 2026**. Un minibus est prévu pour le transport, avec seulement **8 places disponibles** — les inscriptions se font donc dans l'ordre d'arrivée. Ne tardez pas à vous manifester si vous souhaitez participer !

Dates

Du samedi 16 mai au jeudi 21 mai 2026

Participation mini bus

35 € par personne

Transport

Minibus prévu — 8 places uniquement

Inscriptions

À partir du vendredi 27 février 2026

Les inscriptions se font **au local du Petit Cîteaux**. Contact : **Françoise Bouchet** – 06.17.81.49.25

Journées de Plein Air — Été 2026

Journée Bien-Être – Lac d'Orient

Jeudi 2 juillet 2026

Une journée de détente et de bien-être au bord du magnifique Lac d'Orient. Un cadre idéal pour se ressourcer au cœur de la nature champenoise. Participation : **40 €**. Inscriptions jusqu'au **vendredi 26 juin**.

Journée Champêtre & Pétanque

Jeudi 3 septembre 2026 — Étang du Grand Borne

Une journée en pleine nature avec concours de pétanque et buffet traiteur préparé par **Fanny**. Inscriptions et règlement jusqu'au **vendredi 31 juillet**.

- Jeux : CAS 9 € / Invités 11 €
- Buffet : CAS 25 € / Invités 27 €
- Enfants jusqu'à 10 ans : 9 €

Contacts pour la journée champêtre : **Françoise Bouchet** – 06.17.81.49.25 · **Ginou Remond** – 06.13.35.50.23

Sorties Culturelles & Séjour ANCV

Sortie à Semur-en-Auxois

Date: Mercredi 16 juillet 2026

Une belle escapade dans l'une des plus charmantes cités médiévales de Bourgogne. La sortie à Semur-en-Auxois vous fera découvrir ses ruelles pavées, ses tours de granit rose et ses panoramas sur la vallée de l'Armançon pour une journée riche en découvertes historiques et en beauté naturelle.

Détails et tarifs à venir. Restez attentifs aux communications du local pour les modalités d'inscription.

Séjour ANCV — Mimizan (Landes)

Du dimanche 6 septembre au dimanche 13 septembre 2026

Terminez l'été en beauté avec le séjour ANCV à **Mimizan**, dans les magnifiques Landes ! Une semaine au bord de l'océan Atlantique, entre forêts de pins, plages de sable fin et air iodé vivifiant. Ce séjour est une occasion unique de partager une semaine complète de repos et de convivialité.

À noter : le local sera fermé pendant la durée de ce séjour, du 6 au 13 septembre.

Permanences d'Été

JUILLET 2026

Après la fermeture régulière du vendredi **3 juillet 2026**, le local continue d'être tenu par des bénévoles dévoués pendant les vendredis de juillet. Vous pouvez ainsi continuer à accéder aux services habituels, dans un rythme allégé propre à la période estivale.

10 juillet

Régine Morelot & Chantal Verraes

17 juillet

Ginou Remond, Chantal Verraes & Francoise Bouchet

24 juillet

Chantal Verraes & Micheline Philizot-Garaud

31 juillet

Ginou Remond & Chantal Verraes

Fermeture complète en août. Le local ré-ouvre le **vendredi 4 septembre 2026**, puis ferme à nouveau du **6 au 13 septembre** pour le séjour à Mimizan. La réouverture définitive a lieu le **vendredi 18 septembre 2026**.

À Vos Agendas — Récapitulatif de la Saison

Voici un récapitulatif complet de toutes les dates importantes de la saison mars–septembre 2026 pour ne rien manquer. Consultez ce tableau régulièrement et n'hésitez pas à vous inscrire aux activités qui vous font envie, dans les délais indiqués.

Activité	Date	Inscription avant	Contact
Bowling	12 mars 2026	6 mars	Jean Chappuis
Quilles	16 mars 2026	10 mars	F. Bouchet
Belote	31 mars 2026	27 mars	F. Bouchet
Loto Gourmand	24 avril 2026	17 avril	Local
Séjour Les Rousses	16–21 mai 2026	Dès le 27 fév.	F. Bouchet
Quilles	8 juin 2026	2 juin	F. Bouchet
Bowling	11 juin 2026	5 juin	Jean Chappuis
Lac d'Orient	2 juillet 2026	26 juin	Local
Journée champêtre	3 septembre 2026	31 juillet	F. Bouchet / G. Remond
Séjour Mimizan	6–13 sept. 2026	le 24 mars	Bureaux du CAS 8 avenue de Dallas, à partir de 9h

Pour toute question, venez nous voir au **12-14 rue Charlie Chaplin – 21000 DIJON** ou appelez-nous au **06.13.35.50.23**.(Ginou REMOND) Nous sommes là pour vous accompagner et vous aider à profiter pleinement de toutes ces belles activités. Bonne saison à toutes et à tous !

50% DE REMISE SÉJOUR MONTAGNE JURA

Chalet des Rousses – Mars 2026

En mars, le Chalet des Rousses vous accueille dans le Haut-Jura pour une parenthèse ressourçante. C'est le moment magique où les paysages s'éveillent, offrant les derniers éclats enneigés ou les premiers bourgeons du printemps sous une lumière douce et un air pur vivifiant.

Le CAS vous propose une offre exceptionnelle pour ce mois de mars : bénéficiez d'une remise de 50% sur les formules ½ pension et pension complète.

Respirez cet air frais et cristallin qui régénère le corps et l'esprit, loin des foules estivales. Imprégnez-vous de la sérénité d'une nature qui renaît, où la fonte des neiges nourrit les premiers éclosions florales. C'est l'équilibre parfait entre les dernières joies hivernales et la douceur annonciatrice du printemps, une énergie de renouveau palpable.

PROFITEZ DE L'OFFRE EXCEPTIONNELLE DU CAS !

50% de remise sur vos séjours en ½ pension et pension complète pour tout le mois de MARS 2026.

Ambiance Chalet

Logement chaleureux au cœur du Jura

Conditions de l'offre

Offre adhérents CAS. Valable mars 2026, selon disponibilités. Remise 50% sur ½ pension et pension complète.

Nature & Activités

Raquettes, ski de fond, randonnées

½ Pension ou Pension complète

Hébergement et restauration inclus

Réservations

Service Réservation: **03 80 48 88 94**

8 avenue de Dallas – Dijon

CAMPINGS 4 ET 5 ÉTOILES

Vacances en Mobil-Home – La Méditerranée

CARRY-LE-ROUET • SÈTE • TORREILLES

Et si vos prochaines vacances avaient le goût du sel, du soleil et des soirées qui s'étirent doucement ? Le CAS vous propose des séjours en mobil-home confortable sur trois magnifiques destinations en bord de Méditerranée : Carry-le-Rouet, Sète et Torreilles.

Des campings 4 et 5 étoiles avec la plage à quelques pas, des piscines et espaces aquatiques, des animations pour tous les âges, et un cadre naturel préservé qui donne envie de rester encore un peu.

Chaque mobil-home accueille jusqu'à 6 personnes, climatisé, entièrement équipé, avec terrasse pour les dîners d'été sous les étoiles.

Le matin, un café face à la lumière du sud. L'après-midi, le choix entre la piscine et la mer. Le soir, les rires qui résonnent encore un peu plus longtemps autour de la table.

Ces vacances rassemblent les générations, créent des souvenirs durables et, grâce aux tarifs CAS négociés, elles sont désormais à portée de tous. En haute saison, l'économie peut atteindre près de 900 € sur une semaine par rapport au prix public.

Piscines & Espaces aquatiques

Des infrastructures de qualité premium au cœur de campings 4 et 5 étoiles

Animations pour tous

Clubs enfants, activités sportives, spectacles : des vacances vivantes et conviviales

Plage à deux pas

Profitez de la Méditerranée et de ses eaux cristallines depuis vos campings en bord de mer

Mobil-home confortable

Pour 6 personnes, climatisé, équipé, avec terrasse pour des dîners d'été inoubliables

L'offre est ouverte aux agents actifs, retraités adhérents, conjoints et enfants scolarisés jusqu'à 26 ans. Accessible à tous les membres du CAS.

PRIX EXCLUSIFS ADHÉRENTS CAS

Grille Tarifaire Mobil-Home 2026

Basse & Moyenne Saison (en euros)

Période	Tarif CAS	Prix public
05/04 – 12/04	228	350
12/04 – 19/04	259	400
19/04 – 26/04	293	450
26/04 – 03/05	325	500
03/05 – 10/05	357	550
10/05 – 17/05	388	600
17/05 – 31/05	455	700
31/05 – 07/06	485	750
07/06 – 14/06	520	800
14/06 – 21/06	552	850
21/06 – 28/06	615	950

Haute Saison & Automne (en euros)

Période	Tarif CAS	Prix public
28/06 – 05/07	908	1 400
05/07 – 12/07	1 037	1 600
12/07 – 19/07	1 101	1 700
19/07 – 02/08	1 166	1 800
02/08 – 09/08	1 296	2 000
09/08 – 16/08	1 620	2 500
16/08 – 23/08	1 296	2 000
23/08 – 06/09	971	1 500
06/09 – 13/09	583	900
13/09 – 27/09	520	800
27/09 – 04/10	485	750

L'offre est ouverte aux agents actifs, retraités adhérents, conjoints et enfants scolarisés jusqu'à 26 ans. Accessible à tous les membres du CAS.

Réservations : Service Réservation, 8 avenue de Dallas, Dijon. 03 80 48 88 94
resa@cas-agglodijonnaise.fr ou directement depuis la boutique en ligne

Séjour ANCV 2026 — À la découverte des Landes

6 – 13 SEPTEMBRE 2026

Location

Mimizan-Plage (Landes)

Transport

Transport en autocar grand tourisme inclus

PRÉSENTATION DU SÉJOUR

À 400 mètres de l'océan Atlantique, le Village Vacances Cévéo de Mimizan-Plage vous accueille dans un cadre naturel exceptionnel, entre plages de sable fin, forêts landaises et traditions conviviales.

Pendant 8 jours et 7 nuits, vous profiterez d'un programme riche et varié mêlant patrimoine, gastronomie, paysages remarquables et moments de détente.

- Pension complète
- Excursions incluses
- Animations en soirée
- Accompagnement sur place

Hébergement en chambre double (2 personnes par logement), avec salle d'eau, WC séparés, terrasse ou balcon.

Lits faits à l'arrivée – Linge de toilette fourni.

Programme Journalier

1

Jour 1 – Dimanche 6 septembre 2026

DIJON → MIMIZAN (790 km)

Départ 6h30 – Parking Palais des Sports

Arrivée vers 18h30

Installation – Apéritif de bienvenue – Dîner et soirée animée

2

Jour 2 – Lundi 7 septembre

Promenade en attelage

Balade en galupe (barque traditionnelle)

Découverte du littoral landais

Dîner et animation

3

Jour 3 – Mardi 8 septembre (journée complète)

Village d'Espelette

Temps libre

Petit train de la Rhune – Panorama exceptionnel

Dîner et soirée animée

4

Jour 4 – Mercredi 9 septembre (journée complète)

Visite d'une ferme de canards gras

Découverte d'une ganaderia

Dîner et animation

5

Jour 5 – Jeudi 10 septembre (journée complète)

Circuit des lacs landais

Capbreton – Hossegor

Découverte de Dax

Dîner et soirée animée

6

Jour 6 – Vendredi 11 septembre

Journée repos chauffeur

Marché couvert de Mimizan

Temps libre et détente

Dîner et animation

7

Jour 7 – Samedi 12 septembre

Clocher-porte inscrit au Patrimoine Mondial

Train des résiniers à Sabres

Écomusée de Marquèze

Dîner de clôture

8

Jour 8 – Dimanche 13 septembre

Petit déjeuner

Départ vers 8h00

Retour à Dijon vers 20h00

Tarifs & Inscriptions

TARIFS ADHÉRENTS CAS

(Base chambre double – séjour + transport inclus)

Adhérents imposables

780 € par personne

Paiement possible : 6 chèques de 130 €

Adhérents non imposables

(bénéficiaires de l'aide ANCV de 212 €)

568 € par personne

Paiement possible : 88 € + 5 chèques de 96 €

INSCRIPTIONS

Date: Mardi 24 mars 2026

Lieu: Bureaux du CAS 8 avenue de Dallas, à partir de 9h

DOSSIER COMPLET OBLIGATOIRE

Lors de l'inscription, merci de fournir :

- Photocopie de la carte d'identité ou du passeport
- Photocopie de l'avis d'imposition 2025
- 6 chèques correspondant au mode de paiement choisi

CONDITIONS & PRIORITÉ

- Hébergement en chambre double (2 personnes par logement)
- Paiement obligatoirement en 6 échéances
- Les personnes non imposables seront enregistrées en priorité
- Cette priorité s'applique uniquement si :
  - Elles remplissent les critères ANCV
  - Elles n'ont pas déjà bénéficié de l'aide ANCV en 2026

Le président du Comité d'Action Sociale

Joël REY

Chers adhérents,

Ce programme du premier semestre 2026 illustre une nouvelle fois le dynamisme et l'engagement de notre section Retraités. Activités régulières, sorties conviviales, séjour ANCV, moments de partage et de découverte : autant d'occasions de se retrouver, d'échanger et de vivre pleinement la vie du Comité.

Nous remercions chaleureusement l'ensemble des bénévoles et responsables d'activités pour leur implication constante, ainsi que vous tous pour votre fidélité et votre confiance.

Nous vous souhaitons un excellent semestre placé sous le signe de la convivialité, de la découverte et du plaisir d'être ensemble.

Avec toute notre amitié.

Le Président du Comité d'Action Sociale

Joël REY