



J.e.m.

Journal des employés municipaux et intercommunaux



LAVAJ
L'AVOIR

INFOS

LOCATIONS
HORS SAISON

VOYAGE

REPORTAGE



VOYAGE 2023 LE MONTÉNÉGRO

2 DATES :
Du 6 au 13 mai
Du 3 au 10 juin

En 2023, partez au Monténégro !

La commission Voyages a fait son choix et a décidé de faire partir **2 groupes au Monténégro en mai et juin prochains.**

Le séjour groupé est pour vous l'occasion de voyager en toute sérénité. Du départ de Laval, à l'arrivée à l'aéroport, aux transferts jusqu'à l'hôtel, tout est organisé. Un bon moyen de décompresser !

Pour les personnes intéressées, les inscriptions débiteront le lundi 14 novembre jusqu'au mercredi 16 novembre 2022. Un formulaire d'inscription est téléchargeable sur notre site Internet. Nous vous conseillons de ne pas mettre trop de temps à vous décider car nous sommes persuadés que les demandes seront nombreuses. Pas de panique, si vous n'êtes jamais parti avec le COSEM, vous êtes prioritaire !

Retrouvez toutes les informations aux pages 6, 7 et 8 de ce JEM.

L'équipe du COSEM

ADRESSE

NOUVEAU

COSEM

Maison des associations Noël Meslier
17 rue de Rastatt - 53000 LAVAL

À VOS AGENDAS...

- 5 NOVEMBRE : APRÈS-MIDI BOWLING
- 3 DÉCEMBRE : JOURNÉE LIBRE À PARIS
- 11 DÉCEMBRE : ARBRE DE NOËL

CONTACT

Fermeture du COSEM le lundi 31 octobre

Tél. : 02 53 74 15 67
Site internet : www.cosem.laval.fr
Courriel : cosem@laval.fr
Facebook : www.facebook.com/cosemlaval/

HORAIRES COSEM

Lundi, mercredi et jeudi : 13h30 à 18h
Mardi et vendredi : 10h-13h / 14h-18h

SOMMAIRE

- INFORMATIONS P. 3 ET 4
- LOCATIONS HORS SAISON P. 5
- VOYAGE 2023 P. 6, 7
- REPORTAGE P. 8

INFO DÉMÉNAGEMENT

Retrouvez nous dès à présent au 1^{er} étage de la maison des associations Noël Meslier au Quartier Ferrié.

Nos nouvelles coordonnées :

COSEM

Maison des associations Noël Meslier
17 rue de Rastatt - 53000 LAVAL

Nouveau numéro de téléphone : 02 53 74 15 67



PROGRAMME DE NOËL



Les programmes de Noël sont à votre disposition au secrétariat du COSEM, pour la somme de 1€. Nous vous rappelons que tout le bénéfice est redistribué aux familles les plus démunies parmi les employés municipaux. De plus, ce programme vous permet de participer à la tombola. **Tentez votre chance pour gagner de nombreux cadeaux !**



LE COSEM VOUS VIENT EN AIDE

N'oubliez pas que le COSEM peut vous venir en aide pour faire face à des difficultés financières passagères (frais liés à un déménagement, réparation de voiture, difficulté à payer son loyer...). Une aide peut vous être accordée soit sous forme d'un bon alimentaire qui est établi en fonction de la composition de la famille, soit d'un prêt en avance remboursable d'un montant plafonné.

Si vous avez besoin d'un coup de pouce, n'hésitez pas à vous renseigner auprès du COSEM. Votre demande sera étudiée anonymement par la commission affaires sociales et une réponse vous sera donnée dans les plus brefs délais.

CHÈQUES CADHOC RENTRÉE

Les adhérents bénéficiaires de la rentrée scolaire du COSEM sont invités à retirer les chèques cadeaux au secrétariat vers le 2 novembre 2022.



INFORMATIONS

Les Fées Massages, L'effet bien-être

SOINS ET MASSAGES BIEN ÊTRE PHYSIQUE, ÉMOTIONNEL ET ÉNERGÉTIQUE



OFFRE PERMANENTE : couvrez vos moments de COSEM sur présentation de la carte adhésive

50€ l'heure de massage au lieu de 62 €
75€ les 1h30 de massage au lieu de 93 €

"PRENEZ SOIN DE VOTRE CORPS, C'EST LE SEUL ENDROIT OÙ VOUS ÊTES OBLIGÉS DE VIVRE"

Révéler son corps par le toucher. Mon objectif est d'aider à la gestion du stress et d'apporter du mieux être en proposant différents massages ou soins.

Je me tiens à votre disposition pour vous accompagner dans une relation d'aide et d'écoute par le toucher, à vous libérer de certaines émotions et vous permettre de lâcher-prise.

Un très bon moment de partage en perspective qui permettra de vous abandonner le temps d'une séance et de vous libérer de vos tensions, vos peurs, vos tristesses, vos colères...

N'hésitez pas, contactez moi!

Magalie Gasnereau-Landais
 Site internet: lesfeesmassages.com
 Facebook: Magalie Saint Massages
 Téléphone: 06 13 84 08 72

LA MAISON SCANDINAVE

Produits de la Maison Epicerie Fine



BAGEL
Menu du midi avec vos bagels, muffin et bœuf.

ÉPICERIE
Faitilles de pain, Krieps de Sarrasin, Vinaigre.

TARTINABLES
#frittes et variétés de poissons ou crustacés.

TARAMA
Tarama 70% crème, foie, homard bleu.

42 Boulevard Louis Armand
 Calvados-Marchandises-Lectures
 30000 Berthevin
 02 43 02 35 18
 Suivez nous sur Instagram
 @la.maison.scandinave

REMISE

7% sur le magasin
5% sur le snacking

Sur présentation de votre carte COSEM

La Maison Scandinave
 62, boulevard Louis Armand
 53940 Saint-Berthevin
 02 43 02 35 18
www.maison-scandinave.fr

TARIFS 2023



	ADULTE			ENFANT de 3 à 13 ans inclus		
	OFFRE SPÉCIALE	Sur Réservation	Réservation dernière minute	OFFRE SPÉCIALE	Sur Réservation	Réservation dernière minute
1 jour	30,30 €	38,60 €	44,10 €	21,20 €	27,00 €	30,80 €
2 jour	51,50 €	65,60 €	74,90 €	36,00 €	45,90 €	52,40 €
1 jour + Cinéscenie	65,80 €			55 €		
2 jour + Cinéscenie	92,90 €			73,10 €		
Cinéscenie seule	29,40 €					
Cinéscenie placement argent	9 € supplémentaire par billet					
Cinéscenie placement carré or	19 € supplémentaire par billet					

Offre spéciale : sur certains jours en semaine en mai, juin, septembre et octobre (cf calendrier Puy du Fou).
Sur réservation : tarifs jusqu'à 72h avant la date de visite.
Réservation dernière minute : tarifs moins de 72h avant la date de visite.

Billets disponibles au secrétariat du COSEM dans la limite des places disponibles.

LOCATIONS HORS SAISON



SEMAINES BASSE SAISON HORS JUILLET-AOÛT À UTILISER AVANT LE 01/07/2023 OU À PARTIR DU 31/08/2023

- ### DESTINATIONS NORMANDIE / BRETAGNE / LOIRE ATLANTIQUE / VENDÉE
- 1- ETRETAT/MANIQUEVILLE (NORMANDIE) - Résidence les Portes d'Etretat
 - 2- BOULLEVILLE/HONFLEUR (NORMANDIE) - Résidence Les Portes d'Honfleur, ouverte à l'année
 - 3- GONNEVILLE SUR HONFLEUR (NORMANDIE) - Résidence du Parc, ouverte à l'année
 - 4- DEAUVILLE (Normandie) - Résidence le Castel Normand, ouverte à l'année (en Studio 4 côté rue ou jardin uniquement)
 - 5- CARANTEC/Baie de Morlaix (BRETAGNE) - Résidence du Golf
 - 6- AUDIERNE (BRETAGNE) - Résidence An Douar, disponible en 4 personnes uniquement
 - 7- CARNAC (BRETAGNE) - Résidence Bleue Océane, disponible en studio 4 personnes uniquement
 - 8- BATZ SUR MER (BRETAGNE SUD) - Résidence Les Voiles Blanches, disponible en 3P4 uniquement
 - 9- ST GILLES CROIX DE VIE (VENDÉE) - Résidence La Grande Plage, disponible en appartement 4 personnes uniquement
 - 10- SAINT JEAN DE MONTS (VENDÉE) - Camping 4* Les Amiaux, disponible en mobil-home 4/6 personnes

- ### DESTINATIONS GIRONDE / LANDES / LANGUEDOC ROUSSILLON
- 11- SOULAC S/MER (GIRONDE) - Résidence Le Cordouan
 - 12- LACANAU (GIRONDE) - Résidence La Marina de Talaris
 - 13- HOURTIN (GIRONDE) Camping 5* La Côte d'Argent, disponible en mobil-home 4/6 personnes
 - 14- MIMIZAN (LANDES) - Résidence Les Jardins de l'Oyat
 - 15- PORT LA NOUVELLE (AUDE) - Résidence Le Village Marin
 - 16- PORTIRAGNES (HERAULT) - Résidence Sun Village, disponible en 4 personnes uniquement
 - 17- ARGELES VILLAGE (PYRENEES ORIENTALES) - Résidence Goelia Village Club
 - 18- PORT BARCARES (PYRENEES ORIENTALES) - Résidence Le Grand Bleu

- ### DESTINATIONS ALSACE / SUD OUEST / PROVENCE
- 19- LE BUGUE (DORDOGNE) - Résidence Le Hameau de la Vézère
 - 20- NONTRON (PERIGORD VERT) - Résidence Le Domaine des Nouailles
 - 21- CASTELJALOUX (SUD OUEST) - Résidence Les Demeures du Lac
 - 22- EAUZE (GERS) - Résidence Les Maisons du Golf d'Armagnac
 - 23- ST GENIEZ D'OLT (AVEYRON) - Le Village Goelia
 - 24- ENTRAYGUES SUR TRUYERE (AVEYRON/CANTAL) - Les Gorges de la Truyère
 - 25- GORDES (LUBERON) - Résidence Le Domaine du Moulin Blanc
 - 26- MOURIES/LES BAUX DE PROVENCE (BOUCHES DU RHONE) - Résidence Le Mas des Arènes, disponible en 4 personnes
 - 27- AMMERSCHWIHR (ALSACE) - Résidence Le Domaine du Golf, disponible HORS période du 15/11 au 31/01

Appartement 4 ou 6 personnes
 Appartement 4 personnes
 Mobil-home 4/6 personnes

- ### DESTINATIONS SUD / CORSE / MONTAGNE
- 28- ST RAPHAEL (Var) - Résidence Les Jardins d'Azur, ouverte à l'année
 - 29- ROQUEBRUNE SUR ARGENS (CÔTE D'AZUR) - Résidence Le Village Azur, ouverte à l'année
 - 30- BRAVONE (CORSE) - Résidence Perla d'Isula
 - 31- FONT ROMEU (PYRENEES) - Résidence Le Domaine de Castella, disponible en avril, juin et septembre uniquement
 - 32- SUPER BESSE (AUVERGNE) - Résidence Les Chalets de Super Besse disponible en juin et septembre uniquement
 - 33- LES DEUX ALPES (ISÈRE) - Résidence Les Balcons du Soleil, disponible en juin uniquement
 - 34- AUSSOIS (SAVOIE) - Résidence Les Flocons d'Argent, disponible en avril, juin et septembre uniquement
 - 35- PRALOGNAN (SAVOIE) - Résidence Le Blanchot, disponible en juin et septembre uniquement
 - 36- VALLOIRE (SAVOIE) - Résidence Les Chalets Valoria, disponible en juin uniquement

COMMENT RÉSERVER ?

Nous connaissons les disponibilités en direct, merci de venir directement au secrétariat pour effectuer la réservation. Un acompte de 30% est obligatoire pour effectuer la réservation. Le solde est à verser au plus tard 1 mois avant le départ.

PRIX :

- Hébergement 4 personnes : 225 € la première semaine et 235 € les semaines suivantes.
- Hébergement 6 personnes : 260 € la première semaine et 270 € les semaines suivantes.

INFORMATIONS UTILES :

Draps + TV inclus (sauf dans les campings)
 Séjour du samedi au samedi, arrivée entre 15h et 19h et départ de 8h à 10h - Caution à régler sur place

VOYAGE 2023

LE MONTÉNÉGR

HOTEL CLUB OTRANT 4****

2 DATES :

**Du 6 au 13 mai
Du 3 au 10 juin**



SITUATION :

Au calme sur la mer Adriatique, à l'extrémité sud du Monténégro, à 12 km de la frontière albanaise. À seulement 3 km du centre historique d'Ulcinj, un charmant village fortifié avec de nombreux commerces, bars et restaurants. L'aéroport de Podgorica se trouve à 85 km (env. 1h de transfert).

L'hôtel se trouve au bord d'une belle plage de sable fin longue de 10 km. Un club convivial, idéal pour les familles avec une architecture moderne et contemporaine.

L'HÉBERGEMENT :

Chambre double climatisée et aménagée avec téléphone, télévision, mini-réfrigérateur, salle de bain ou douche avec sèche-cheveux, coffre fort, balcon ou terrasse.

LES ANIMATIONS :

- **2 piscines extérieures** dont 1 nouvelle piscine animée, solarium avec transats et parasols. Prêt de serviettes avec caution.
- **En accès direct d'une belle et longue plage** de sable noir aménagée avec transats et parasols gratuits (serviettes avec caution).
- **Activités & sports :** Tennis de table, tennis (dans l'hôtel mitoyen), beach-volley, terrain multisports (handball, football), pétanque, fléchettes, gymnastique, aérobic, aquagym, yoga, salle de fitness. Sauna et bains à remous.
- **Une équipe d'animation 100% francophone** propose un programme varié d'animations et d'activités ludiques et sportives tout au long de la journée, spectacles et soirées à thème.
- **Cours collectifs** de Fitness et gym Aquatique

A VOTRE DISPOSITION :

Réception 24h/24 - Wifi gratuit – Bagagerie – Service de blanchisserie – Bureau de change – Informations touristiques – Service médical (en supplément) – Service de laverie (en supplément) – Boutique de souvenirs – Prêt

de serviette pour la piscine (avec caution et en supplément)

Spa avec piscine intérieure chauffée, sauna et bains à remous – Massages, soins pour le corps et visage (en supplément)

LA FORMULE TOUT COMPRIS 10H – 23H :

Restaurant principal intérieur avec une partie en terrasse. Cuisine internationale et locale : buffet à thème à volonté, show cooking, restaurant à thème, snack. Goûter avec une gourmandise chaude à volonté. Boissons locales de 10h à 23h : vin, bière, jus de fruits, soda, café, thé, eau... alcool local, gin, vodka, whisky, 2 choix de cocktail du jour à volonté.

Avec supplément : Restaurant grill à la carte
- Boissons payantes après 23 h.



FORMALITÉS OBLIGATOIRES :

Pour les ressortissants français
CNIS : Carte Nationale Identité Sécurisée ou Passeport en cours de validité
Respect des règles sanitaires en vigueur selon la destination

LE PRIX INCLUT :

- Les transferts autocar Laval /Aéroport de Nantes/ Laval
- Vol NANTES/ PODGORICA /NANTES incluant 1 bagage en soute, 1 bagage en cabine, en classe économique
- Les transferts aéroport / hôtel / aéroport sur place
- Les taxes d'aéroports (90 €/pers à ce jour) / Assistance Aéroport par un correspondant sur place
- **Hébergement : 7 nuits logement chambre double**
- **Pension complète du jour d'arrivée au jour de départ de 10h à 23h.**
- Assistance rapatriement annulation bagages, frais interruption de séjour + Extension pandémie

LE PRIX N'INCLUT PAS :

- Les excursions
- Le supplément chambre seule : + 240 €
- Taxe de séjour à payer sur place : environ 1,50 €/ adulte/jour

PRIX :

**Adhèrent : 769 €
Non adhérent : 839 €**

* Le(a) conjoint(e) est considéré(e) comme adhérent

LES + CDM TRAVELLING :

- **Une réunion avant votre départ** avec carnet de voyage et guide petit Futé.
- Assistance 24/24h sur place



NOUVEAUTÉ : PACK 2 EXCURSIONS

145 € par personne

Nous vous proposons un pack de 2 excursions à ajouter au moment de l'inscription afin de vous assurer la disponibilité et éviter l'attente lors de votre séjour.

Découverte de l'Albanie avec déjeuner hors boisson. Vous traversez la frontière albanaise pour vous rendre à la citadelle de Rozafa. Ce château en ruines surplombe la ville et le lac de Skadar et offre des vues grandioses sur les environs. Vous assisterez à une visite guidée au cœur de la ville de Shkoder et prendrez place pour un déjeuner après un moment de temps libre. Vous y trouverez de nombreux magasins ainsi qu'une impressionnante cathédrale et une grande mosquée (passeport ou pièce d'identité obligatoire).

Les bouches de Kotor site classé UNESCO sans déjeuner. Cette excursion d'une journée vous emmènera à la découverte des bouches de Kotor. Au départ de Tivat, embarquez sur un superbe bateau pour débuter votre croisière. Naviguez dans le détroit de Verige en direction de l'îlot de Notre-Dame-du-Rocher et visitez son église baroque du 15^e siècle. Vous remonterez à bord du bateau et vous arrêtez pour nager si le temps le permet. Vous arriverez à Kotor pour une visite guidée de la vieille ville avec un temps libre pour découvrir par vous-même les ruelles vénitienes et les magasins traditionnels.

Modalités d'inscriptions en page 8

INSCRIPTIONS LE MONTÉNÉGRO DU LUNDI 14 NOVEMBRE AU MERCREDI 16 NOVEMBRE 2022



COMMENT S'INSCRIRE ?

Un formulaire d'inscription est téléchargeable sur notre site Internet ou à retirer à l'accueil du secrétariat.

Remplissez le formulaire et déposez le au COSEM (boîte aux lettres ou en main propre) à compter du lundi 14 novembre (aucune demande ne sera prise en compte avant cette date) et jusqu'au mercredi 16 novembre 18h00.

Le formulaire devra obligatoirement être accompagné d'une photocopie de votre carte d'identité ou passeport et d'un chèque d'acompte de 30% à l'ordre du COSEM.

LES + DU COSEM :

Les adhérents sont prioritaires. Cependant, un couple d'adhérent peut inviter deux non adhérents et un adhérent peut inviter un non adhérent.

Possibilité de payer en plusieurs fois et en chèques vacances.

Chèque d'acompte encaissé le 28 novembre. Dernier versement attendu le 31 mars 2023.

INFORMATION IMPORTANTE :

Dans le cas où le nombre de demandes d'inscriptions dépasse le nombre de places disponibles, le COSEM établira un tirage au sort le 21 novembre en donnant la priorité aux adhérents n'ayant pas voyagé avec le COSEM en 2019 et 2022.

REPORTAGE

ZOO PARC DE BEAUVAL

Un groupe de 50 personnes est parti le 24 septembre dernier découvrir le zoo parc de Beauval.

Arrivé dès l'ouverture, chacun a pu profiter de la journée comme il le souhaitait. Le nouveau dôme équatorial où vivent plus de 200 espèces animales et végétales est fascinant. La vue du parc du télésiège, époustoufflante ! Il ne fallait évidemment pas manquer les légendaires pandas du parc se pavanant tranquillement dans leur enclos arboré de bambou.

Ce fût une très belle journée appréciée de tous.

