



# J.e.m.

Journal des employés municipaux et intercommunaux

LAVAJ  
COSEM

INFOS

SORTIR



## La commission Voyage Culture relance ses sorties !

Mont-Saint-Michel  
Samedi 24 mai 2025



## Chers adhérents,

Alors que nous clôturons ce mois de février, nous avons le plaisir de vous annoncer une nouvelle importante : à la suite des délibérations récentes des collectivités (Mairie, Laval Agglomération, Théâtre et CCAS), **tous les agents actifs\* sont désormais bénéficiaires gratuitement du COSEM.**

Si vous étiez inscrits au COSEM en 2024, vous n'avez rien à faire à part venir récupérer votre vignette de l'année 2025.

Si vous n'êtes pas encore inscrits auprès du COSEM, il est encore temps !

Nous vous encourageons vivement à procéder à votre inscription afin de bénéficier de tous les services proposés. N'hésitez pas à vous rendre sur place ou à contacter le secrétariat pour toutes les démarches.

**La Commission Voyage Culture relance ses sorties !** Vous trouverez toutes les informations sur ces escapades enrichissantes en pages 6, 7 et 8. Nous attirons votre attention sur le fait que ces sorties peuvent rapidement se remplir et nous vous conseillons donc de ne pas tarder à venir vous inscrire.

Enfin, nous vous rappelons que l'année 2025 est une année d'élections pour le COSEM puisque nous devons renouveler une partie des membres du conseil d'administration. Nous vous invitons à en faire partie, vous avez jusqu'au 26 mai 2025 pour déposer votre candidature via l'appel à candidature joint à ce journal.

*Bonne lecture à tous !*

\*agents actifs disposant du CNAS.

## CONTACT

### COSEM

Maison des Associations Noël Meslier  
17 rue de Rastatt  
53000 LAVAL

Téléphone : **02 53 74 15 67**

Site internet : [www.cosem.laval.fr](http://www.cosem.laval.fr)

Courriel : [cosem@laval.fr](mailto:cosem@laval.fr)

 [www.facebook.com/cosemlaval/](https://www.facebook.com/cosemlaval/)

### HORAIRES

Lundi et jeudi :

13h30 à 17h30

Mardi, mercredi et vendredi :

9h30-13h / 14h-17h30

## SOMMAIRE

**INFORMATIONS** P. 3 à 5

**SORTIR** P. 6 à 8

## À VOS AGENDAS :

- 2 mars : **Cross COSEM / Crédit Mutuel**
- 24 mai : **Journée au Mont-Saint-Michel**
- 14 juin : **Soirée au Cabaret Le Live**
- 17 juin : **Assemblée Générale**
- 5 juillet : **Journée libre à Paris**

## ADHÉSION 2025

Titulaires / Stagiaires /  
Contractuels de plus de 6 mois /  
Contrats de droit privé / Apprentis

Retraités /  
Contractuels de moins de 6 mois

Adhésion des employeurs  
= **GRATUIT POUR LES AGENTS**

**35 € l'année**

**POUR LES AGENTS ACTIFS QUI N'ÉTAIENT PAS ADHÉRENTS EN 2024**, une fiche d'identification sera à remplir au secrétariat du COSEM. Elle est également téléchargeable sur notre site Internet : [www.cosem.laval.fr](http://www.cosem.laval.fr)

Merci de nous joindre avec la fiche :

- votre dernier bulletin de salaire (*en attendant la liste des bénéficiaires de la part des collectivités*)
- un RIB
- une photocopie de votre livret de famille

POUR LES NOUVEAUX RETRAITÉS, vous avez **3 mois à compter de votre départ** à la retraite pour vous signaler au secrétariat du COSEM.

## GARANTIE OBSÈQUES HENNER 2025

### Contrat GOA 2232 ACTIFS

**5,82 € par mois, soit 69,84 € l'année**

Garanties financières en cas de :

- **Décès par maladie :**  
3 140 € (80% du PMSS 2025\*)
- **Décès par accident :**  
4 710 € (120% du PMSS 2025)
- **Décès par accident de la circulation :**  
6 280 € (160 % du PMSS 2025)

\*Plafond Mensuel Sécurité Sociale 2025 = 3 925 €

### Contrat GOA 2231 RETRAITÉS

• **Familial : 7,03 € par mois, soit 84,36 € l'année**

Garantie financière : 1 219,59 €

• **Individuel : 4,28 € par mois, soit 51,36 € l'année**

Garantie financière : 1 219,59 €

### INFORMATIONS IMPORTANTES :

- Le contrat couvre toutes les personnes déclarées sur l'avis d'imposition.
- Pour les futurs agents retraités qui souhaitent cette garantie, il est impératif de souscrire au moins 6 mois avant votre départ à la retraite.
- Si votre départ en retraite a lieu en milieu d'année, vous restez sur le contrat GOA2232 Actifs jusqu'au 31 décembre de l'année et passerez ensuite sur le contrat GOA2231 Retraités.
- Il ne vous sera pas demandé d'examens médicaux ni de déclaration de santé. La prise en charge est immédiate en cas d'accident et en cas de maladie, une souscription de 3 mois est nécessaire.
- La garantie obsèques vient en déduction de la facture des pompes funèbres. Si un autre contrat permet de couvrir l'intégralité de la facture, la somme due est versée au notaire de succession.
- En cas de décès, le COSEM se charge de prendre contact avec les pompes funèbres pour constituer le dossier et transmettre toutes les informations à la garantie obsèques Henner pour que la garantie financière soit versée dans les meilleurs délais.

**Ces cotisations peuvent être réglées dès à présent au COSEM.**

# INFORMATIONS

## NOUVEAUTÉ ASSISTANCE NUMÉRIQUE

Le COSEM a mis à disposition un ordinateur dans ses bureaux pour aider les personnes rencontrant des **difficultés numériques**. Cela vous permettra de faciliter vos démarches administratives et d'accéder aux services en ligne plus aisément.

## CHÈQUES VACANCES

Il vous reste des chèques vacances en date de validité au 31/12/2024 ? Vous avez **la possibilité de les échanger** jusqu'au 31 mars 2025 pour un même montant, hors frais de traitement et d'envoi.

**Pour faire la demande, il suffit de vous rendre sur le site Internet : [leguide.ancv.com](http://leguide.ancv.com) et suivre la procédure.**

## PLANÈTE SAUVAGE

**Planète Sauvage, le plus grand safari de France à 15 minutes de Nantes !**

Profitez d'une **remise de 8%** sur TOUS les Lodges : face aux Girafes, Lions, Guépards et Tigres !

**Bénéficiez aussi de 8%** sur les séjours en Bivouacs en Tanzanie et en Mongolie toute la saison !

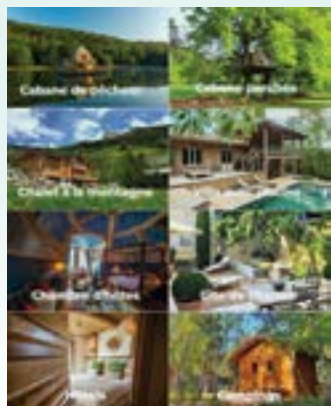
Pour profiter de la remise, rien de plus simple :

Appelez le service réservation au **02 40 04 89 88**, précisez bien que vous êtes adhérent au **COSEM**.

Afin de valider la remise, il vous sera demandé un **justificatif d'adhésion** sur l'année en cours.



## NOUVEAU PARTENAIRE GREEN GO



La mission de **GreenGo** : vous faire découvrir les trésors de nos régions en sélectionnant des logements éco-responsable qui ont tous un petit quelque chose en plus.

GreenGo est le leader français du voyage éco-responsable et propose plus de 20 000 séjours en France.

**Grâce au COSEM, bénéficiez de 5 %** de réduction avec le code : **COSEMLAVALS**

Réservation sur le site Internet : <https://www.greengo.voyage/>.



# INFORMATIONS

## BILLETTERIE LES 3 ÉLÉPHANTS



**Du 14 au 18 mai prochain**, le centre-ville de Laval vivra de nouveau au rythme des 3 éléphants avec ce qui fait sa force et son identité depuis toujours : un festival de proximité et participatif.

Les 2 soirées payantes (vendredi 16 et samedi 17 mai) du festival se dérouleront sur la Place de Hercé.

Le COSEM vous propose l'achat de billets CE au tarif suivant :

**Billet 1 jour : 34 €**  
au lieu de 39 € en pré-vente et 42 € sur place

**Pass Week-end : 62 €**  
au lieu de 69 € en pré-vente et 74 € sur place

*Billets en vente au secrétariat du COSEM dans la limite des places disponibles. Vous n'êtes pas limité en nombre de places.*

## BILLETTERIE VANDB FEST'



**Pour assurer les tarifs indiqués, nous devons avoir un minimum de 50 billets achetés avant le 5 mars 2025.**

Tarifs CE :

	<u>Sans camping</u>	<u>Avec camping</u>
Pass 1 jour :	<b>58,50€</b> au lieu de 65€	<b>63€</b> au lieu de 70€
Pass 2 jours :	<b>98,10€</b> au lieu de 109€	<b>107,10€</b> au lieu de 119€
Pass 3 jours :	<b>130,50€</b> au lieu de 145€	<b>144€</b> au lieu de 160€
Pass 4 jours :	<b>170,10€</b> au lieu de 189€	<b>188,10€</b> au lieu de 209€

**Vous souhaitez obtenir des billets ?**

- 1) Venir au COSEM en nous indiquant le nombre de billets souhaités
- 2) Procédez au règlement de la moitié du montant total des billets réservés (par chèque de préférence)
- 3) Vos billets seront validés fin mars en fonction des disponibilités

**Informations importantes :**

Vous n'êtes pas limité en nombre de billets

En cas d'indisponibilité ou dans le cas où le COSEM n'obtiendrait pas le nombre de 50 billets (et uniquement dans ces cas), le COSEM vous remboursera la somme versée.



## Samedi 24 mai RANDONNÉE AU MONT-SAINT-MICHEL

Au départ du Mont, partez avec le guide jusqu'au mystérieux îlot de Tombelaine, ancien ermitage, sanctuaire et forteresse. Isolé au milieu de la « petite baie » aux mythiques sables mouvants, ce rocher est aujourd'hui une réserve ornithologique. Après avoir franchi les fleuves et cheneaux et parcouru quelques kilomètres sur un terrain sablo-argileux en perpétuel mouvement, venez découvrir la riche histoire de ce lieu fascinant nimbé de légendes.

Au fil de l'eau, le guide aborde différents thèmes : flore, faune, principe des marées, activités traditionnelles de la pêche et des salines, formation géologique et évolution hydro-sédimentaire de la baie, sables mouvants, histoire du Mont-Saint-Michel, des pèlerinages et de Tombelaine, contes et légendes, mythologie...

**Le COSEM vous propose un circuit en boucle au départ du Mont-Saint-Michel.**

Durée : 4h – Distance : 7/8 km – Pensez à emmener votre pique-nique.

- **RDV à 7h00** sur le parking de la maison des associations Noël Meslier – **Départ à 7h15**
- **Vers 9h15** : Arrivée au parking du Mont-Saint-Michel
- **10h00** : Rendez-vous à droite de l'entrée principale du Mont, au pied des remparts (trajet à pied ou navette depuis le parking)
- **10h30** : Départ pour la randonnée commentée
- **Déjeuner : Pique-nique** face au Mont-Saint-Michel
- **Après-midi libre** au Mont
- **Reprise du groupe à 17h30**

### Conseils

**A prévoir dans votre sac à dos :**

En fonction de la météo : crème solaire, lunettes de soleil, chapeau/casquette et autres couvre-chefs, vêtement de pluie/coupe vent, tenue chaude pour le haut du corps, eau, encas, pique-nique...

Vous pouvez également prévoir de quoi vous essuyer les pieds à l'arrivée :

Serviette, bouteille vide à remplir en traversant les fleuves... Évitez les lingettes jetables.



### Tarifs :

Adhérent adulte : 32€

Adhérent enfant -16 ans : 26€

Non adhérent : 50€

Inscriptions au COSEM dans la limite des places disponibles

## Samedi 14 juin CABARET LE LIVE CHÂTEAU GONTIER



« Dans la tradition des plus grands Music-halls de France, le cabaret LE LIVE se démarque dès son entrée par les artistes qui accueillent les convives en magie. En effet, notre magicien, qu'il soit sur scène ou à vos tables pour des tours de Close-up vous laissera un léger gout de mystère, voir de stupeur lorsqu'il sortira des ses poches votre portefeuille, ou vos bijoux !

Venez découvrir les saveurs culinaires de **Maud**, la **nouvelle Cheffe** du Cabaret, avec qui la féminité se mêle à toute la finesse des mets. Après une vie passée à Québec, elle a su développer ses talents au sein de prestigieux établissements Français et a perfectionné son art aux côtés de chefs renommés. Elle rejoint désormais l'équipe du Live pour mettre toutes vos papilles en effervescence lors de vos soirées au Cabaret.

En final de la soirée nous vous présentons avec fierté notre toute nouvelle Revue « **CAPRICE TOUR** » Plus qu'un tour de chant, c'est un spectacle mêlant le Glamour et l'élégance qui vous sera dévoilé par une exceptionnelle Meneuse de Revue accompagnée de ses danseuses et musiciens live.

Le cabaret LE LIVE est **le seul cabaret en France à produire son spectacle "100% LIVE"**. La magie et les arts du cirque se joignent au spectacle pour un Show UNIQUE et totalement INATTENDU ! »

### Déroulement

Lors de votre arrivée au cabaret, vous pourrez profiter des « **Champagnes & Cocktails** » de notre **Salon / Club** afin de vous faire patienter avant l'entrée dans la **prestigieuse salle « Cabaret »**.

Voici le déroulement de la soirée :

- **Apéritif** (ambiance jazzy)
- **Repas** (accompagné de vins & champagne) agrémenté de deux prestations du Magicien sur scène & Close-up
- **Spectacle Cabaret Revue « CAPRICE TOUR »** (1h40 de spectacle)
- **Accès au CLUB/Dansant** avec Bar et DJ jusqu'à 3 heures

### Menu

- Amuses-bouches
- Crumble de noisettes et son oeuf mollet, crème onctueuse au lard et velouté de butternut
- Echine de porc confite, champignons et pommes grenailles servie avec son jus de tomate et balsamique
- Gouda au fenugrec, Bon Mayennais et chiffonnade de salade accompagnés de leur beurre aux 4 épices
- Pavlova aux fruits rôtis du verger, miel et romarin
- Café
- Coupe de champagne

*Repas accompagné d'un apéritif, d'un verre de vin blanc, d'un verre de vin rouge, d'une coupe de champagne et d'eau minérale. Le menu peut évoluer au cours de la saison*

### Tarifs :

Adhérent adulte : 65€

Non adhérent : 85€



**Le transport n'est pas compris dans le prix. Nous vous invitons à faire du covoiturage.**

Réservations au COSEM sous réserve de places disponibles

## Samedi 5 Juillet JOURNÉE LIBRE À PARIS

La commission Voyage Culture vous propose une nouvelle journée libre à Paris.

RDV 5h45 – Départ 6h au parking du quartier Ferrié (parking près de la maison des associations Noël Meslier)

Arrivée prévue à Paris vers 10h (selon la circulation) auprès de la gare Montparnasse

Reprise du groupe à 20h30 auprès de la gare Montparnasse

*(Immobilisation obligatoire du car pendant au moins 9h consécutives avant le trajet retour, l'heure de départ peut donc être légèrement modifiée.)*

### Tarifs :

Adhérent : 25€

Adhérent - 16 ans : 15€

Non adhérent : 40€

Inscriptions au COSEM sous réserve de places disponibles..



## RAPPEL POUR LES SORTIES

- Les mineurs doivent obligatoirement être accompagnés d'un majeur.
- Le(a) conjoint(e) est considéré(e) comme adhérent(e).
- Les enfants sont considérés « adhérent » jusqu'à 20 ans.
- Aucune réservation par téléphone n'est possible.
- Si vous payez en chèque, celui-ci est encaissé au moment de la sortie.
- Annulation : aucun remboursement n'est effectué sans justificatif médical.