

J.e.m.

Journal des employés municipaux et intercommunaux

INFOS

SORTIR

REPORTAGE



Nous vous rappelons tout d'abord la tenue de notre **assemblée générale le 18 juin**, un moment clé dans la vie de notre association, essentiel pour échanger, faire le point et construire la suite collectivement. **Nous espérons vous y retrouver nombreux.**

Côté sorties, **il reste encore quelques places** pour la journée libre à Paris ainsi que la journée au Puy du Fou. Si vous hésitez encore, c'est le moment d'en profiter !

Ne manquez pas les **commandes groupées des produits locaux** pour la livraison de fin juin. La plupart des fournisseurs reprendront ensuite leurs livraisons à partir de fin septembre. Ce mois-ci, les gourmands pourront se faire plaisir avec les madeleines Bijou.

Enfin, nous revenons sur les temps forts récents : l'atelier yoga du 28 avril, qui a offert un moment de détente apprécié, ainsi que le voyage dans les Pouilles du 1^{er} au 8 mai qui a été riche en découvertes.

Bonne lecture !

L'équipe du COSEM

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

Courriel : cosem@laval.fr

 www.facebook.com/cosemlaval/

HORAIRES

Lundi et jeudi :

13h30 à 17h30

Mardi, mercredi et vendredi :

9h30 - 13h / 14h - 17h30

SOMMAIRE

INFORMATIONS

P. 3 ET 5

SORTIR

P. 6 À 7

REPORTAGE

P. 8

À VOS AGENDAS :

- 18 juin 2026 : Assemblée Générale
- 27 juin 2026 : Journée libre à Paris
- 17 octobre 2026 : Journée au Puy du Fou
- 12 décembre 2026 : Arbre de Noël

Le secrétariat du COSEM sera fermé le lundi 13 juillet 2026.



**Jeudi 18 juin 2026 à 14h
au BÂTIMENT 13 (Quartier Ferrié)**

Ordre du jour :

- Mot de bienvenue de la Présidente
- Rapport financier 2025 – Vote du rapport financier et affectation du résultat
- Rapport d'activité et d'orientation – Vote du rapport d'activité et d'orientation
- Bilan des différentes commissions
- Questions diverses

Rappel : Tous les agents peuvent assister à cette réunion annuelle, sans poser de congé ou de RTT. Il suffit de vous inscrire auprès de votre responsable de service pour validation, sous de réserve de nécessité de service.

OFFRE SPÉCIALE ZOO PARC DE BEAUVAL



Offre très limitée

20€ le billet enfant de 3 à 10 ans
au lieu de 36€

Billets valables jusqu'au 9 octobre 2026

Billetterie en achat direct au COSEM





**Uniquement pour les adhérents
ne bénéficiant PAS du CNAS.**



DATES DÉPÔTS DES DOSSIERS : du 4 mai au 15 juin 2026

MONTANT MAXIMUM DE L'ÉPARGNE : 400 €

DURÉE DE L'ÉPARGNE : 8 mois

(1^{ère} échéance : fin juillet 2026 – dernière échéance : fin février 2027)

Justificatifs à fournir pour constituer le dossier :

- **Avis d'imposition 2025 sur les revenus 2024** (*En cas de déclaration d'impôts avec logement commun, nous prenons en compte les 2 impositions*)
- **Attestation de paiement CAF (si vous en percevez)**

Possibilité d'obtenir des chèques-vacances Classic et/ou des chèques-vacances Connect – Choix à faire au moment de la constitution du dossier.



Le Chèque-Vacances Classic

Le format papier du Chèque-Vacances

Un chéquier disponible en coupures de
10, 20, 25 et 50€



Le Chèque-Vacances Connect

Le Chèque-Vacances 100% digital

Une application mobile de paiement,
utilisable en face-à-face ou sur internet.

RAPPEL : NOTRE SITE INTERNET MIS À JOUR RÉGULIÈREMENT



**Retrouvez toutes les informations
sur notre site Internet : www.cosem.laval.fr**

- Liste des partenaires
- Tarifs de la billetterie disponible
- Offre spéciale vacances
- JEM
- Feuille achats pour les commandes groupées mensuelles
- etc...

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.



VOYAGE 2027

Ne manquez pas dans le JEM de juin la destination choisie par la commission Voyage Culture pour le voyage groupé 2027.



OFFRE SPÉCIALE BEAUTY SUCCESS



**BEAUTY
SUCCESS**

-30%* du 15 mai au 6 juin

sur présentation de votre carte COSEM

* offre valable sur certains produits (voir conditions en magasin)

Adresse : rue des Déportés, Laval

JOURNÉE LIBRE À PARIS Samedi 27 juin 2026

En ce début d'été, la commission Voyage Culture vous propose une journée libre à Paris : une occasion idéale pour flâner, découvrir, savourer... et surtout profiter à votre rythme !

Une journée, mille possibilités !

Paris ne se visite jamais deux fois la même façon.

Selon vos envies du moment, vous pourrez :

- >> Admirer la majestueuse Tour Eiffel
- >> Vous émerveiller devant les chefs-d'œuvre du Musée du Louvre
- >> Flâner dans les ruelles de Montmartre
- >> Vous détendre au Jardin du Luxembourg
- >> Faire du shopping sur les Champs Elysées
- >> Visiter la Cathédrale Notre-Dame-De-Paris

Culture, gastronomie, balades au bord de la Seine, expositions, terrasses ensoleillées... chacun compose sa journée idéale.



PROGRAMME DE LA JOURNÉE :

6h : Départ de Laval
(parking de la maison des associations)

10h30 : Arrivée à Paris Montparnasse
(heure approximative en fonction de la circulation)

JOURNÉE LIBRE

20h30 : Reprise du groupe pour retour à Laval

Tarifs :

Adhèrent adulte : 32 €

Adhèrent enfant – 16 ans : 18 €

Non adhérent : 48 €

Inscription au COSEM dans la limite des places disponibles.

Le tarif comprend le transport aller – retour de Laval.

Règlement par carte bancaire ou chèque. Si vous réglez en chèque, celui-ci sera encaissé au moment de la sortie. Possibilité de régler en plusieurs fois.

Les mineurs doivent obligatoirement être accompagnés d'un majeur.

Le tarif adhérent est appliqué au bénéficiaire ainsi qu'au conjoint(e) et enfant à charge.

Aucune réservation par téléphone n'est possible.

En cas d'annulation de votre part, aucun remboursement ne sera effectué sans justificatif médical

JOURNÉE AU PUY DU FOU Samedi 17 octobre 2026

Le 17 octobre, offrez-vous une parenthèse hors du temps au cœur de l'Histoire et de l'émotion !

La commission Voyage Culture vous propose une journée exceptionnelle au **Puy du Fou**, élu à plusieurs reprises meilleur parc d'attractions du monde, pour vivre des spectacles grandioses... et terminer en beauté avec le féerique spectacle nocturne Les Noces de Feu.

• Une journée inoubliable au Puy du Fou

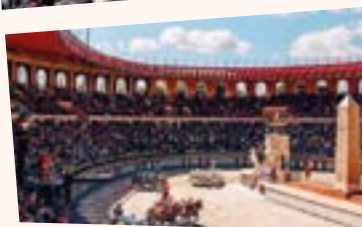
Bien plus qu'un parc d'attractions, le Puy du Fou est une véritable machine à remonter le temps. Vikings surgissant de l'eau, gladiateurs dans l'arène, chevaliers et mousquetaires... Chaque spectacle est une immersion spectaculaire portée par des centaines d'acteurs, des décors monumentaux et des effets spéciaux à couper le souffle.

Flânez également dans les villages d'époque, profitez des animations et laissez-vous surprendre à chaque détour de chemin.

• Un final magique avec les Noces de Feu

À la tombée de la nuit, place à la poésie et à la magie...

Sur le lac, danseurs et décors surgissent de l'eau dans une mise en scène féerique mêlant musique, projections et jeux de lumière.



PROGRAMME DE LA JOURNÉE :

6h : Départ de Laval
(parking de la maison des associations)

9h : Arrivée au parc
(heure approximative en fonction de la circulation)

JOURNÉE LIBRE

20h45/21h : Spectacle nocturne "Les Noces de Feu"
(Durée : 30 minutes)

21h30/21h45 : Reprise du groupe pour retour à Laval

Tarifs :

Adhèrent adulte : 55 €

**Adhèrent enfant
de 3 à 11 ans : 36 €**

Non adhérent adulte : 69 €

Non adhérent enfant : 40 €

Inscription au COSEM dans la limite des places disponibles.

Le tarif comprend le transport ainsi que l'entrée au parc et le spectacle nocturne.

Règlement par carte bancaire ou chèque. Si vous réglez en chèque, celui-ci sera encaissé au moment de la sortie. Possibilité de régler en plusieurs fois.

Les mineurs doivent obligatoirement être accompagnés d'un majeur.

Le tarif adhérent est appliqué au bénéficiaire ainsi qu'au conjoint(e) et enfant à charge.

Aucune réservation par téléphone n'est possible.

En cas d'annulation de votre part, aucun remboursement ne sera effectué sans justificatif médical.

ATELIER YOGA

Mardi 28 avril 2026

Dans la continuité des échanges de savoirs, notre collègue, auxiliaire de vie de profession, Muriel, a animé le 28 avril une séance de découverte du Yoga. Les 9 participantes ont pu apprécier cette séance de relaxation et de recentrage sur soi, organisée à la maison des associations au quartier Ferrié.

Après une introduction de la séance sur les principes du Yoga et l'installation, les participantes ont pu expérimenter quelques postures pour travailler le dos, la respiration et la décontraction de leurs corps.

La posture dite du « chat » par exemple permet, à la suite d'un exercice plus tonique, de venir étirer le dos avant de pouvoir reprendre, sans contrainte la posture suivante.

La fin de la séance a été consacrée à un moment de méditation, de respiration consciente et d'étirements qui ont finalisé l'expérience tout en douceur.

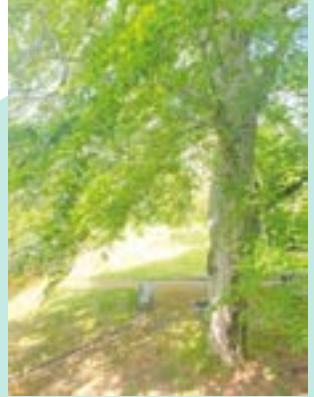
Nous remercions Muriel, pour ses explications simples, sa voix calme et sereine qui a contribué à ce moment apprécié de toutes.

Nous espérons pouvoir réitérer l'expérience et vous attendons nombreux à nos prochaines propositions d'ateliers découverte !

Isabelle Laurent
Membre de la commission Affaires Sociales

Le prochain atelier sera dédié à la nature avec un atelier bracelet animé par Sophie Bringard. Le but : savoir fabriquer une cordelette à partir d'un végétal très commun : l'ortie.

Après une pause estivale, les prochains ateliers pourront recommencer à partir de septembre. Si vous souhaitez faire découvrir un savoir-faire, une passion, un hobby, n'hésitez pas à nous contacter.



VOYAGE AUX POUILLES

Du 1^{er} au 8 mai 2026

Le voyage dans les Pouilles s'est globalement très bien déroulé. Notre groupe comptait 56 participants et les transferts en autocar entre les aéroports et l'hôtel se sont passés dans de très bonnes conditions.

L'hôtel a donné entière satisfaction. La cuisine était excellente, très variée et copieuse et l'équipe O Voyages a proposé de nombreuses excursions. L'équipe d'animation, très sympathique, a également organisé diverses activités : jeux apéritifs, yoga, atelier de préparation de pâte à pizza, randonnée à la découverte des criques, pétanque, tennis, réveil musculaire ainsi qu'une soirée « tiercé de la danse ».

Les participants semblaient très satisfaits de ce voyage.

Lucette Guirois
Membre de la commission Voyage et participante au séjour