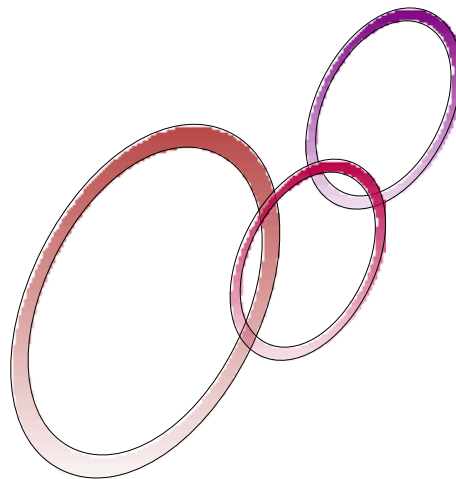




Comité d'Établissement de la Région SNCF  
Alsace



# Le Cahier du Retraité

Voyages et Séjours  
2012

**NOUVEAU SITE INTERNET**

[www.mon-cer.fr](http://www.mon-cer.fr)



Madame, Monsieur, Chers Retraités,

Avant tout, permettez-moi, de vous souhaiter au nom du personnel ainsi que de l'ensemble des élus du CER, nos meilleurs vœux pour 2012. Que le meilleur de 2011 soit le pire de 2012.

Pour agrémenter cette année, le CER vous propose un cahier retraité fourni en activités et en séjours. Ainsi, vous pouvez retrouver des destinations telles que :

- Calvi,
- Auvergne,
- Mercantour,
- St Maxime / Stella Plage / Menton (séjours ANCV)

Mais aussi plus proche de chez vous :

- Saverne
- Meisenthal,
- Plan incliné + petit train d'Abreschviller

En 2012, le CER organise un événement majeur et inédit : un festival de musique se déroulera le 16 juin au Stade de Cronembourg, avec à l'affiche :

- Aldebert,
- Weepers Circus
- Ministère Magouille

De plus amples renseignements vous parviendront en temps utiles.

Le Comité d'Etablissement inaugure son nouveau site internet : [www.mon-cer.fr](http://www.mon-cer.fr) à visiter absolument.

En vous souhaitant de pouvoir passer de bons moments lors des activités proposées,

Cordialement.

Nicolas DI MARIO  
Président de la Commission  
des Activités Sociales  
du CE de la région SNCF Alsace

# RANDONNEES

## Randonnée en Raquettes

les 14 et 15 mars

Rendez-vous le matin vers 09h00 en gare de Metzeral. Montée en direction des crêtes, midi pique-nique. Repas du soir, nuit et petit à l'hôtel Schallern. Le lendemain, randonnée sur les Hautes Chaumes avec repas dans une auberge.

Retour à la gare de Munster vers 16H30. Raquettes et bâtons sont mis à disposition gratuitement. Prévoir une tenue chaude adaptée à la marche : gants, bonnet, lunettes de soleil, chaussures de marche ou après-ski, éviter les combinaisons de ski qui sont trop chaudes.

Le prix comprend :

- L'encadrement par un professionnel,
- Les raquettes et les bâtons
- Les repas sans les boissons,
- L'hébergement
- Le transport des bagages.

Coût réel	Avec participation CE
125 €	107 €

Se munir d'un sac de couchage.

Date limite d'inscription : 2 mars

**Une randonnée en raquettes autour  
du Massif du Hohneck  
aura lieu les 5 et 6 février 2013**

## Randonnée en Auvergne

du 20 au 25 juin

Mercredi 20 juin

Rendez-vous en gare du Mont-Dore vers 14h30.

Petite randonnée de mise en jambes

Nuit en hôtel \*\*

Jeudi 21 juin

Rocher du Capucin, Sancy et Val d'enfer.

Midi pique-nique

Hébergement en gîte dans hameau typique.

Vendredi 22 juin

Crêtes du Sancy, Col Couhay, puy de Serveix.

Midi pique-nique

Hébergement en gîte dans hameau typique.

Samedi 23 juin

Vallée du Chaudefour (réserve naturelle), col de la Croix Robert, grande cascade.

Midi pique-nique. Nuit en hôtel \*\*.

Dimanche 24 juin

Puys de la Vache et de Lassolas.

Midi pique-nique

Hébergement en gîte d'étape au pied du Puy de Dôme.

Lundi 25 juin

Retour au Mont-Dore vers 10h30.

Le prix comprend :

- l'encadrement
- l'hébergement
- la pension complète (sans boisson).
- Du dîner du mercredi au déjeuner du lundi
- le transport des bagages
- l'assurance annulation

Le prix ne comprend pas :

- le transport
- le sac de couchage pour les hébergements en gîte.

Date limite d'inscription : Vendredi 27 avril

16 participants maximum.

Coût réel	Avec participation CE
549 €	495 €

# RANDONNEE

## Randonnée Mercantour

du 2 au 7 juillet

Programme :

Lundi 2 juillet : Rendez-vous en gare de Nice vers 09h15. Départ pour Tende avec les trains des merveilles. Hébergement au refuge de la Minière. Installation.

Mardi 3 juillet : Randonnée du refuge de la Minière à la vallée des Merveilles avec présentation des gravures rupestres. (4H00 de randonnée + 2h de visite avec un guide du parc) + 650m – 650m.

Mercredi 4 juillet : Randonnée du refuge de la Minière au Lac Vert de Fontanalba et retour par Castérino (6h de randonnée) + 900m – 900m.

Jeudi 5 juillet : Randonnée du lac des Mesches à Tende (5H00) + 300m – 500m. Retour en bus.

Vendredi 6 juillet : Randonnée refuge de la Minière les lacs de la vallée des merveilles par la baisse de Valmasques (7H00) + 1200 m – 900m.

Samedi 7 juillet : Départ pour Nice par Tende, arrivée à Nice vers 14h.

Infos :

Le prix comprend :

- l'encadrement
- l'hébergement
- la pension complète (sans boisson) du lundi midi au petit déjeuner du samedi.
- Le guide pour les gravures rupestres
- Le transport des bagages

Le prix ne comprend pas:

- le transport
- le sac de couchage.

Date limite d'inscription : Vendredi 25 mai

15 participants maximum.

Coût réel	Avec participation CE
340 €	295 €

## Randonnée à Saverne

du 11 au 12 septembre

Mardi 11 septembre : rendez-vous gare de Saverne vers 9H00. Randonnée vers les châteaux de Saverne. Midi pique nique. Dîner, nuit et petit déjeuner à l'hôtel.

Mercredi 12 septembre : Randonnée depuis Dabo en direction de Lutzelbourg. Retour vers 17h30

Temps de marche 5 à 6 heures par jour.

Le prix comprend :

- l'encadrement du guide,
- les repas sans les boissons,
- l'hébergement,
- le transport des bagages.

Le prix ne comprend pas :

- les boissons.

Date limite d'inscription : Vendredi 27 juillet

Coût réel	Avec participation CE
130 €	112 €

# VISITES

## Musée Lalique et Musée du Verre à Meisenthal

25 avril

Départ de Strasbourg à 09h direction Wingen sur Moder pour visite guidée du musée qui a ouvert ses portes en juillet 2011.

Le musée met en valeur les multiples facettes de l'œuvre de René Lalique qui vont des bijoux aux éléments architecturaux en passant par les flacons de parfums et les arts décoratifs. Vases, surtout de table, bouchon de radiateurs, statuettes...rappelleront que ses sources d'inspiration majeures étaient la femme, la faune et la flore.

Le cristal Lalique, autrement dit la création Lalique depuis 1945, se verra lui aussi consacrer une place de choix et un hommage sera rendu aux verriers perpétuant les savoir-faire et mettant leur tour de main et leur connaissance au service de la création.

Déjeuner.

Puis, visite guidée de la maison du Verre et du Cristal à Meisenthal qui installée dans l'ancienne verrerie, rappelle de façon saisissante le passé de l'activité verrière.

D'anciens outils de verriers, un four reconstitué, des œuvres d'artistes célèbres (Gallé, B.S & CP, Christian...) ainsi qu'une vidéo vous feront pénétrer dans l'univers mystérieux du verre et du cristal.

Retour sur Strasbourg pour 18h30.

Le prix comprend :

- Le transport en bus
- La visite guidée du musée Lalique
- Le déjeuner
- La visite guidée du musée du verre et du cristal de Meisenthal

Le prix ne comprend pas:

- Les boissons

Coût réel	Avec participation CE
60 €	51 €

Date limite d'inscription : Vendredi 23 mars

Prix valable à partir de 35 personnes.

## Plan Incliné et Petit Train d'Abreschviller

25 septembre

Départ de Strasbourg à 9 h en direction d'Abreschviller pour une promenade en train touristique (durée 1h30).Déjeuner.

Puis, direction Arzviller au plan incliné, visite de l'ouvrage, descente du plan et promenade sur le canal (durée 1h30).

Sous réserve de temps disponible, visite de la cristallerie Bruno Lehrer à Garrebourg.

Puis retour sur Strasbourg par le Dabo pour 18h30.

Le prix comprend :

- Le transport en bus
- La promenade en train touristique
- Le déjeuner
- La visite guidée du plan incliné d'Arzviller

Le prix ne comprend pas:

- Les boissons

Coût réel	Avec participation CE
60 €	51 €

Date limite d'inscription : Vendredi 3 août

Prix valable à partir de 35 personnes.

# SEJOURS

## CALVI

du 29 septembre au 06 octobre

La Corse est une île qui ne ressemble à aucune autre de par la diversité de ses paysages. C'est à Calvi dans la région de la Balagne que le dernier-né des centres de vacances du CCE SNCF est situé en bordure d'une plage bordée de pins parasols.

Le 29 septembre, transfert de la gare de Marseille au port, puis traversée (SNCM) de nuit vers la Corse avec dîner et petit déjeuner à bord. Arrivée à Bastia le matin. Transfert assuré par navette.

Programme découverte de la Haute Corse. Mer ou montagne, ce circuit vous emmène à la découverte des richesses naturelles de l'île de Beauté.

Jour 1 : Arrivée et installation à la maison familiale.

Jour 2 : Matin : présentation du programme de la semaine et apéritif de bienvenue. Après midi : balade pédestre à Calvi, visite de la citadelle du XIII siècle.

Jour 3 : Excursion journée : Cap Corse départ très tôt le matin par le désert des Agriates, pour Saint Florent et Patrimonio, l'un des fameux vignobles de l'île. Après le Cap Corse, que l'on découvre par une route sinueuse, continuation vers Pino, typique village corse, puis vers le col de Sainte Lucie, Luri, au centre même du cap ; retour par Bastia et Ponte Leccia. Déjeuner au restaurant.

Jour 4 : Excursion journée : Ajaccio la « cité impériale » qui vit naître Napoléon 1<sup>er</sup>, conserve avec piété le souvenir de l'empereur. Visite guidée pédestre de la ville avec un guide. Déjeuner au restaurant.

Jour 5 : Après midi d'excursion : Les vieux villages de la Balagne : par Calenzana, Montemaggiore, le moulin à huile de Lunghignano (sous réserve d'ouverture le jour de l'excursion), Corbara, San Antonino le plus beau village de Corse.

Jour 6 : Excursion journée : Le maquis et le Golfe de Porto. Périples en passant par Algajola, Ponte Leccia, la Scala di Santa Régina, les forêts de Valdo-Niello et d'Aitone, le col de Vergio, les gorges de Spélunca et enfin le golfe de Porto et les calanques de Piana, qui constituent une des curiosités les plus remarquables de l'île. Déjeuner au restaurant.

Jour 7 : Le matin : Matinée d'excursion : Corté. Visite de la capitale historique de la Corse : tour de la ville en petit train et visite guidée du musée de la Corse.

Jour 8 : Départ pour Bastia en fin d'après-midi. Traversée de nuit.

Jour 9 : Arrivée à Marseille vers 07H30. Transfert en gare de Marseille.

Le prix comprend :

- La pension complète du dîner du 29 septembre au petit déjeuner du 07 octobre 2012.
- Le linge de toilette, lits faits à l'arrivée.
- Le forfait excursions
- La traversée (AR) continent/Corse (SNCM)
- Les navettes transferts continents et Corse

Coût réel	Avec participation CE
540 €	468 €

Date limite d'inscription : Lundi 02 avril si disponibilité.

Attention nombre de places limitées à 30 personnes maximum.

# SEJOURS

## MENTON

Centre de vacances « El Paradiso »

du 13 au 20 octobre

Ce séjour est organisé en partenariat avec l'opération « Seniors en Vacances » permettant à certains retraités (non imposables et ayant 60 et plus) de bénéficier d'une aide financière importante de l'ANCV en plus de la participation du CE.

### Le séjour :

Nous vous proposons un séjour tout compris : pension complète (vin compris) en chambre double climatisée avec sanitaires privés, téléviseur et ascenseur, fourniture du linge de lits de table et de toilette, taxe de séjour incluse.

### Descriptif :

Menton est une station balnéaire élégante et animée, elle est aussi célèbre pour la douceur de son climat. « El Paradiso » magnifique demeure au passé prestigieux vous offre la méditerranée à perte de vue, le Port Garavan à vos pieds et les plages à proximité.

### Equipements et animations :

L'équipe d'animation organisera des jeux, des soirées dansantes et des spectacles. Un terrain de pétanque et une salle d'animation sont à votre disposition.

### Le prix comprend :

- la navette gare / centre de vacances / gare
- l'hébergement au centre de vacances « El Paradiso » 7 nuits
- la pension complète, vins compris
- la taxe de séjour
- le linge de table et de toilette
- le linge de lit
- l'animation



### Le prix ne comprend pas:

- le transport en train

Rendez-vous en gare de Menton le samedi 13 octobre vers 18h00 (premier repas de la prestation étant le dîner)

Fin des prestations le 7<sup>ème</sup> jour petit déjeuner vers 9h, puis transfert vers la gare de Menton.

Date limite d'inscription : Vendredi 31 août si disponibilité.

	Coût réel	Avec participation CE
60 ans et plus <u>et</u> sur l'avis imposition <b>non imposable</b> (fournir obligatoirement l'avis de non-imposition soit écrit Vous n'êtes pas imposable à l'impôt sur le revenu)	180 €	108 €
Autres	360 €	288 €

# SEJOURS

## SAINTE MAXIME

du 12 au 19 mai

Centre de vacances « Le Capet »

Ce séjour est organisé en partenariat avec l'opération « Senior en Vacances » permettant à certains retraités (non imposables et ayant 60 et plus) de bénéficier d'une aide financière importante de l'ANCV en plus de la participation du CE.

Le séjour :

Nous vous proposons un séjour à Saint Maxime en formule tout compris : pension complète (vin compris), en chambres doubles avec sanitaire privé, téléviseur, fourniture du linge de lits, de table et de toilette, taxe de séjour incluse.

Descriptif :

Saint Maxime est un balcon sur la Méditerranée. Le village est situé dans le golfe de Saint-Tropez. « Le Capet » accueille ses hôtes à quelques minutes à pied des plages de sable fin et du centre-ville.

Équipements et animations :

Une grande piscine, des jeux, des tournois sportifs, des soirées dansantes, des spectacles. Un terrain de volley et de pétanque, ping-pong, bibliothèques, salle de vidéo avec grand écran sont à votre disposition.

Infos :

Le prix comprend :

- la navette gare / centre de vacances / gare
- l'hébergement au centre de vacances « Le Capet » 7 nuits
- la pension complète, vins compris
- la taxe de séjour
- le linge de table et de toilette
- le linge de lit
- l'animation



Le prix ne comprend pas:

- le transport en train

Rendez-vous en gare de saint Raphaël le samedi 12 mai 2012 vers 18h (premier repas de la prestation étant le dîner)

Fin des prestations le samedi 19 mai 2012 petit déjeuner vers 9h, puis transfert vers la gare de Saint-Raphaël.

Date limite d'inscription : Jeudi 5 avril si disponibilité.

**Attention 15 chambres disponibles.**

	Coût réel	Avec participation CE
60 ans et plus et sur l'avis imposition <b>non imposable</b> (fournir obligatoirement l'avis de non-imposition soit écrit Vous n'êtes pas imposable à l'impôt sur le revenu)	180 €	108 €
Autres	360 €	288 €

# SEJOURS

## STELLA PLAGE

Centre de vacances « STELLA MARIS »

du 4 au 8 juin

Ce séjour est organisé en partenariat avec l'opération « Senior en Vacances » permettant à certains retraités (non imposables et ayant 60 et plus) de bénéficier d'une aide financière importante de l'ANCV en plus de la participation du CE.

### Le séjour :

Nous vous proposons un séjour tout compris : pension complète en chambre double avec sanitaires privés, téléviseur, fourniture du linge de lits et de toilette.

### Descriptif :

Esprit balnéaire pour ce petit village de vacances aux couleurs pastel, lové au cœur des dunes de la Côte d'Opale. Des landes sauvages du Cap Gris-Nez, où le regard porte jusqu'à l'Angleterre, jusqu'aux sables moirés de la Baie de Somme, paradis des oiseaux marins, on respire ici le grand air ! L'accent du nord en plus.

### Équipements et animations :

Bar, salles de jeux, bibliothèque, animation le soir, salle de sports. Service : boutique, vente de carte postale, timbres.

### Infos :

#### Le prix comprend :

- la navette gare / centre de vacances / gare
- l'hébergement au centre de vacances « STELLA MARIS » 4 nuits
- la pension complète
- la taxe de séjour
- le linge de toilette
- le linge de lit
- l'animation



#### Le prix ne comprend pas:

- le transport en train

Rendez-vous en gare d'Étaples sur Mer le lundi 04 juin vers 15h00 (premier repas de la prestation étant le dîner)

Fin des prestations le 4e jour petit déjeuner vers 14h, puis transfert vers la gare d'Étaples sur Mer.

Date limite d'inscription : Vendredi 04 mai

Attention 10 chambres disponibles.

PRIX :	Coût réel	Avec participation CE
60 ans et plus <u>et</u> sur l'avis imposition <b>non imposable</b> (fournir obligatoirement l'avis de non-imposition soit écrit Vous n'êtes pas imposable à l'impôt sur le revenu)	150 €	105 €
Autres	300 €	255 €

Pour un point de vue différent  
sur votre épargne,  
prenez de la hauteur !



**4,05%** nets servis en 2011<sup>(1)</sup>

**La performance  
en toute sécurité!**

Avec 4,05 % nets servis en 2011<sup>(1)</sup>,  
**la MIF confirme année après année  
sa compétitivité** et figure une fois  
encore parmi les références du marché.

N° Vert 0 800 30 30 23

@ [www.mifassur.com](http://www.mifassur.com)

MIF ASSURANCE MUTUALITE FRANCAISE

LA MUTUALITE FRANCAISE



mif

(1) Niveau de performance net des cotisations de la Mutualité Française en 2011. Voir le rapport annuel de performance sur [www.mifassur.com](http://www.mifassur.com)

MIF Assurance Mutuelle de France - Siège social : 28 rue Yves Toudic - 75421 Paris Cedex 03 / Tél 0800 303023 / Fax 01 43 03 75 20 / [www.mifassur.com](http://www.mifassur.com)

MIF Assurances Mutuelles de France - IdF code de la Mutualité : 1111111111 - Immatriculation au Registre du Commerce des Mutuelles sous le N° 320 222 221 - RCP - Le 15 rue Germaine Procureur - 92100 Tahiti - Tél 02 98 69 85 00