

Chers amis adhérents ...

Il n'est pas encore trop tard pour vous souhaiter une bonne et heureuse année. Qu'elle vous apporte joie et prospérité et que vous puissiez avec vos proches profiter pleinement de la vie.



Depuis début décembre, Vincent Gonçalves nous a rejoint. Ce jeune homme vous accompagnera dans vos démarches en ligne et la mise en place d'un fichier nous permettant de communiquer de façon dématérialiser.

Plusieurs missions lui seront confiées jusqu'au mois de juillet. Nous lui souhaitons de passer un bon moment en votre compagnie.

L'assemblée générale de notre association aura lieu le mercredi 4 mars, salle Isadora Duncan au Chambon. Comme chaque année un appel à candidature est lancé. Actuellement 7 personnes siègent au Conseil d'administration. C'est peu compte tenu des projets que nous souhaitons réaliser. Cette équipe est renforcée par des bénévoles sur les manifestations. Nous leurs sommes très reconnaissants mais cela reste insuffisant pour l'organisation et la gestion de l'association. N'hésitez pas à demander des renseignements auprès de Liliane pour connaître le fonctionnement du Conseil d'administration.

Nouveauté pour cette année, une enveloppe financière a été votée au dernier Conseil d'administration pour financer vos projets. N'hésitez-pas à vous renseigner.

Suite au succès rencontré des tables rondes celles-ci seront reconduites cette année au mois de juin.

Après le Noël Enchanté, la gestion du Bar du Théâtre, nos projets pour la redynamisation du centre-ville et l'animation de la commune continue. Nous viendrons vers vous pour vous présenter les prochains projets.

Cette année la cotisation passe de 2€80 à 3€. Elle aura un effet rétroactive pour cette année. Une régularisation sera faite sur votre feuille de paie au mois de février ou mars.

Avec l'aide de la Municipalité,

le C.O.S. se mobilise avec vous et pour vous.

Le Conseil d'administration.

Sommaire :

CNAS commandes groupées

Un point sur l'activité du COS

Réservation mobil Homes Tarif 2020

Bénévoles Baracos du Théâtre

Sorties a venir
Salon fils et aiguilles

À vos marques ! Prêts !
PROJETS

Fonctionnent billetterie

Le BIC A BRAC

Nouveau barème QF

Brocante Juin

Permanences

Les Mardis de 13h30 à 16h30

04 70 97 85 25
06 16 24 87 14
cos-cusset@laposte.net

Toute l'actualité du CNAS et la demande de certaines aides peuvent se faire sur le site CNAS.fr

Nouveau portail Internet est en ligne :



RAPPEL

Plan épargne Chèques-Vacances



Vos Chèques-Vacances sont bonifiés
par le CNAS en fonction de votre tranche
d'imposition : **30 à 130 € de plus** pour partir
en vacances !

Billetterie métropolitaine



Réservez vos places de cinéma, concerts, spectacles, parcs, etc.
à tarifs réduits tout en profitant de vos avantages CNAS !

Merci de noter que le centre d'appels téléphonique est actuellement fortement sollicité. Pour toute question, réclamation ou suivi de commande, merci d'utiliser le formulaire en ligne en bas de page (sous *Nous contacter*) sur le site de billetterie.

Vincent est à votre disposition pendant l'accueil pour vous aider à réaliser vos demandes en ligne.

La Gym de Martine

ENTRETIEN, MISE ET REMISE EN FORME

Notre nouvelle retraitée Martine Hervieux accueille une dizaine de personnes dans une bonne ambiance et de partage.

L'inscription se fait au COS par téléphone ou par mail.



Le LOTO du 7 décembre

a eu un très grand succès.

Plus de 500 personnes.

Remise du don de 500€ au profit de l'association Valentin Haüy de Moulins

Nous vous attendons nombreux pour le prochain

Noël enchanté

Notre participation a fait un très grand effet avec notre chariot à bonbons et surtout notre père Noël accompagnait de la mère Noël et ses Lutins
Que du bonheur dans les yeux des enfants



Locations des Mobil-home

	Avril , juin Et sept , oct. 2020	juillet aout 2020
Le Florida Elne	170€	426€
Cala gogo st Cyprien	294€	531€
Les 3 Caupain devient le Bournat	145€	386€

Aux permanences du COS les mardi de 13h30 à 16h30 avec votre déclaration d'impôt 2018 pour calculer votre quotient familial.
Nouveau barème en 2020.

Le COS est désormais accessible sur Facebook

facebook



<https://www.facebook.com/cosdecusset/>

Retrouvez l'actualité en temps réel et restez informés de l'actualité du COS

BENEVOLES

Comme vous le savez, le C.O.S. gère le bar du théâtre, baptisé le « BARACOS ».

Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles, adhérents ou non, pour pouvoir assurer la programmation de l'année 2020

Merci de vous inscrire au secrétariat du C.O.S. avec vos disponibilités.

**Prochaine sortie le salon « aiguille en fêtes » à Paris
le samedi 14 mars 2020**

Venez au cos

pour faire une pré-inscription avant le 1er mars 2020

Participation par adhérent : 15€

Le trajet est prix en charge par le cos et les repas seront à votre charge.

Aiguille en fête c'est le salon de référence Grand Public des univers de **la couture**, du **tricot**, de la **broderie**, de la **custo**, du **patchwork**, de la **mercerie**, de la **dentelle**, du **tissage**, du **crochet**, de la **tapisserie**...et du faire soi-même **100% fil et aiguille**. A la fois grand marché du fil et véritable fenêtre ouverte sur l'art et la **culture textile** : 600m² dédié aux expositions d'artistes et de musées.

À vos marques ! Prêts ! PROJETS

Vous avez un projet ? Seul ou en groupe ?

Nous pouvons vous aider à le concrétiser.

Déposez votre dossier au COS et nous l'étudierons.

Projets financés dans le domaine sportif, loisir et culturel.



Billetterie

Cinéma : vous pouvez commander vos 15 tickets/an (par agent cotisant au CNAS) au prix de 4€50 le ticket directement sur le site du CNAS ou pendant la permanence du mardi 13h30 à 16h30.

Vente au COS des tickets de cinéma à 4€50 (limité à 15) pour les adhérents au COS **nous ayant donné l'autorisation de les commander**. Avec un bonus de 5 places en fin d'année (selon disponibilité). (Employés de Viv'Aide limité à 5/an)

Kizou : **6€30** (au lieu de 10€). Parents et grands-parents adhérents au COS peuvent commandés des billets. Pour la 1re commande les grands-parents doivent fournir un justificatif du lien de parenté. **Limité à 3 tickets par mois par enfants ou petits-enfants et non cumulable**.

Piscine de Cusset : 10 entrées/adultes à 11,55€ et enfants à 6€. Limité à 4 cartes /an/personne au foyer.

Stade aquatique : sur 10 entrées, remboursement de 13€ adulte et 9€ enfant, **à raison d'une carte par trimestre par personne au foyer**

Circuit Saron à Riom :

Participation du COS sur la billetterie de 10 minutes

9ch : prix public 17€ **PRIX COS : 10€**

13ch : prix public 24€ **PRIX COS : 14€**

Remboursement effectué au COS sur présentation d'une facture au nom de l'adhérent. 1 remboursement par trimestre et par adhérent, conjoint et enfant à charge.

S.T.E.A.M Sapce-Time Escapes Adventures & Mysteries :

Minimum 1 équipe de 3 à 6 joueurs maxi - enfants à partir de 7 ans (accompagnés)

2 salles/2 missions/2 ambiances

Remise sur place de 10% sur présentation de la carte du COS ou CNAS

+ remboursement du COS de 25% sur présentation de la facture globale.

Tarif public : 1 à 3 personnes : 27€ / 4 : 24€ / 5 : 23€ - 6 : 20€

Exemple pour 6 personnes après réductions (10% + 25%) = 13,50€ par personne

AUTRES :

Spectacle : pour tout type de spectacle culturel ou sportif supérieur à **3€50**, remboursement de **3€50** par billet, **limité à 10 pour l'année**.

Possibilité de paiement au COS par CB

LE BIC A BRAC

Du foie gras, du saumon fumé, de la dinde à gogo et trop de chocolat... Après les repas des fêtes de fin d'année, l'organisme dit stop et réclame une cure de détox. Objectif : drainer et éliminer les toxines. Plusieurs méthodes existent. Voici les ingrédients à privilégier pour démarrer une nouvelle année du bon pied.

De l'eau, de l'eau et encore de l'eau

Rien de tel qu'une cure minérale pour réhydrater un organisme malmené par trop de verres de vin et de Champagne. Il est recommandé de boire 1,5 litre à 2 litres d'eau par jour. L'eau permettra d'activer le drainage et l'élimination. Mieux vaut choisir une eau faiblement minéralisée et allégée en sodium.

Le régime citron

Il est celui dont tout le monde parle après les fêtes : le citron pour une cure détox. L'agrumes peut être dilué dans une grande bouteille d'eau à boire tout au long de la journée. Le citron régule le système digestif et active l'élimination. Rien n'empêche également d'ajouter du citron dans son alimentation, à travers notamment l'assaisonnement d'une salade par exemple.

Les fruits de saison

Ananas, pamplemousse, pomme, orange, citron sont de parfaits alliés à consommer mûrs et frais pour drainer le corps. Le principe consiste à en manger surtout avant et après les repas.

Pas de féculent, mais surtout des légumes verts

Pendant une à deux semaines, le corps peut se régénérer grâce à la consommation de légumes verts, mais aussi de salades, d'ail, d'oignon et d'herbes aromatiques. Et rien de tel que d'accompagner cette cure détox de céréales complètes. Par contre, il convient de bannir les féculents, toutes les formes de sucre, l'alcool, le café et les produits laitiers.

Solutions naturelles

Préparez-vous des concoctions (Décoction de plusieurs éléments) à base de pissenlit, de radis noir, de tilleul et de bardane ...

Recette de soupe à l'ail



Recette de grand-mère (pour 4 personnes)

1. Pelez et hachez l'oignon.
2. Lavez et émincez le poireau.
3. Épluchez l'ail et dégermez-le.
4. Pelez les pommes de terre, coupez-les en petits morceaux et lavez-les.
5. Dans une casserole, laissez fondre le beurre et faites dorer légèrement l'ail à feu moyen.
6. Ajoutez-y le poireau et l'oignon et laissez revenir pendant 4 minutes. Ajoutez les pommes de terre, le bouillon et faites frémir 25 minutes à couvert.
7. Coupez le pain en cubes, faites-les frire à la poêle préalablement huilée. Égouttez-les et salez-les.
8. Dans un saladier, fouettez la crème avec le jaune d'œuf.
9. Mixez les légumes et ajoutez-les dans le saladier sans cesser de fouetter.
10. Reversez dans la casserole et laissez cuire à feu doux. Décorez avec l'aneth et ajoutez les croûtons chauds.

Ingrédients

- 2 pommes de terre
- 2 têtes d'ail
- 1 oignon
- 1 blanc de poireau
- 4 tranches de pain
- 1 jaune d'œuf
- 15 g de beurre
- 2 cubes de bouillon de volaille
- 1 bouquet d'aneth
- 20 cl de crème fraîche
- 2 c. à soupe d'huile
- Sel et poivre

Revalorisation du Quotient Familial (Q.F.)

Au 1^{er} janvier 2020

Le quotient familial s'applique aux adhérents du C.O.S. et pour les sorties ou les locations de mobil-home du C.O.S. dans l'année 2020.

Le concubin est assimilé au conjoint et doit, de ce fait obligatoirement, fournir son avis d'imposition.

Le calcul du quotient familial se fait selon l'opération ci-dessous :

$$\text{Q.F.} = \frac{\text{Revenu brut global (cf. avis d'imposition 2019 sur les revenus 2018)}}{\text{Nombre de parts}}$$

Célibataire, divorcé ou veuf	1 part
Couple	2 parts
Enfant à charge quel que soit leur nombre	½ part par enfant
Enfant ou adulte, justifiant d'un taux d'invalidité supérieur ou égal à 50 %	½ part en plus

Dans le cas d'une pension alimentaire payée, c'est la rubrique Revenu Imposable qui doit servir de référence pour le calcul du quotient familial.

Cas d'espèce concernant les charges déductibles pour pensions versées à enfants majeurs ou à enfants majeurs étudiants, c'est le revenu global qui doit être pris en compte sans déduction de la pension versée. Par contre, il convient d'ajouter une ½ part par enfant.

Barème de subvention :

Q.F. 1	→ de	0	à	9 200	⇒	20 %
Q.F. 2	→ de	9 200	à	10 067	⇒	15 %
Q.F. 3	→ de	10 067	à	12 447	⇒	10 %
Q.F. 4	→ de	12 447	à	14 646	⇒	5 %

Exemple : 1 couple avec 2 enfants avec un revenu global de 24 560€ :

$$24\,560 / 3 \text{ parts } (2 + 1/2 + 1/2) = 8\,186 \text{ de QF}$$

Une aide de 20% sera octroyée.