

Des offres locatives

Une convention a été signée entre l'APALS et l'OPHLM et permet aux salariés de notre parc d'activité d'avoir un accompagnement privilégié dans leurs recherches de logements. Voici les dernières offres disponibles :



ARISTYVILLE BILIANO
du type 1 au type 4
T2 à partir de 309 €
T3 à partir de 399 €



BOUANY
du type 2 au type 4
T2 à partir de 423 €



PARADOL ST-EUPHRAT
Résidence neuve
1^{er} Trimestre 2015

PAYELLONS T2 au T5
APPARTEMENTS T2 et T3



PAYELLON ALPHONSE DAUDET
T2 à partir de 470 €



Pour tout renseignement, contactez Mlle LAMARQUE au 05 55 43 45 77.
Limoges Habitat - 224 rue François Ferré - CS 20248 - 87018 LIMOGES cedex 1.
www.limogeshabitat.fr

AU SOMMAIRE

Les centres de remise en forme, notre idée est de regrouper les entreprises adhérentes par secteurs d'activités pour leur faire bénéficier de tarifs avantageux.

Don du sang

Mutuelle d'entreprises

Parole d'expert ... des bonnes résolutions pour préparer cette fin d'année

Zoom sur ... les professionnels de la santé sur le Pals

Les annonces locatives

Rédaction

Commission communication

APALS :

Eric BRICHE

Transports Briche

Teddy GOURINEL

Esat l'Envol

Brigitte LACORRE

Degois Electricité

Maryline MOHAND-HAYS

Fidal

Christophe TOURNIER

KPMG

Frédéric FAYETTE

CCI

Les centres de remise en forme : LES BONNES RESOLUTIONS

La rentrée 2014 a commencé comme toutes les autres, par les bonnes résolutions ! Arrêter de fumer, prendre du temps pour soi, faire des rencontres ... Nous ne manquons pas d'idées pour redémarrer du bon pied. Toutefois, dans la continuité des années précédentes, la forme et la santé reviennent comme les aspects les plus convoités par les français. C'est pourquoi 35% de la population mise sur la bonne résolution qui permet de répondre au mieux au bien-être de chacun : le sport. Retrouvez notre parole d'expert sur ce sujet en page 2.

Plan de Déplacement Inter-Entreprises pour la zone sud

Limoges Métropole, la CARSAT, la société Legrand et l'APALS s'unissent pour mettre en place un PDIE. Cette démarche collective a pour but d'apporter aux entreprises, à leurs salariés ainsi qu'à leurs visiteurs des solutions pour faciliter les déplacements sur le parc d'activités. Piloté par Limoges Métropole, le PDIE comportera trois grandes phases :

1. Un diagnostic de l'existant et recensement des besoins
2. Des préconisations et la mise en place d'un plan d'actions
3. Un suivi des actions mises en œuvre

L'APALS participe à cette action en assurant le lien avec les entreprises du parc d'activités. Une douzaine d'établissements ont ainsi été approchés afin de constituer le panel d'enquête. Ce panel, représentant plus de 2000 salariés, prend en compte :

1. La répartition des entreprises sur l'ensemble du périmètre d'étude
2. La représentativité des différents secteurs d'activités présents sur la zone
3. Les différentes tailles d'établissements et leur nombre de salariés
4. L'amplitude des horaires de travail pratiqués
5. La diversité du public accueilli par les entreprises

Merci aux dirigeants et aux salariés de ces entreprises qui ont accepté de s'impliquer dans le projet.

Le Pals Actus ne manquera pas de vous informer régulièrement sur ce sujet d'actualité qui nous concerne tous.

Barbecue des associations

Le 10 juin dernier, une centaine d'entreprises des parcs d'activités avaient répondu présentes à l'invitation de l'Apan (Association du Parc d'Activités Nord) qui fêtait ses 40 ans. Réunis au Castel Faugeras autour d'un barbecue, les chefs d'entreprise ont pu échanger, enrichir leur réseau professionnel et nouer des relations d'affaires dans une ambiance chaleureuse.

Don du sang

A vos agendas ! La prochaine collecte de sang organisée par l'EFS (Etablissement Français du Sang) aura lieu le mardi 25 novembre 2014 après midi dans les locaux de l'ESAT l'Envol (rue Hubert Curien).

Mutuelle d'entreprise

L'APALS s'est associé aux parcs d'activités pour organiser le 6 octobre dernier une conférence sur un thème majeur de l'actualité sociale : prévoyance et mutuelle, ce que doivent savoir les entreprises sur leurs obligations, notamment vis-à-vis de la loi de sécurisation de l'emploi du 25/6/2013 et de l'échéance du 31/12/2015. Après une brillante intervention de Maître Jean-François Martin (Fidal), 3 prestataires (Harmonie Mutuelle, Générali et Allianz) venaient étudier au cas pas cas les besoins des entreprises présentes. Nous vous informons que chacun de ces 3 prestataires sera à même de

Apals
16, place Jourdan
87000 Limoges
Tél. 05 55 45 15 67
Fax 05 55 32 24 46
apals@limoges.cci.fr



Parole d'expert... des bonnes résolutions pour préparer cette fin d'année

Les fêtes de fin d'année approchent et riment toujours avec chocolat, foie gras et bûche de Noël. Non sans passer à côté de ces plaisirs mais néanmoins excès, il est important d'anticiper cette période en pensant à son bien-être, notamment par le sport.

Pourquoi le sport?

C'est aujourd'hui une des rares activités permettant d'atteindre plusieurs objectifs à la fois: s'épanouir, améliorer sa santé quotidienne, appartenir à un groupe, prévenir certaines maladies, maigrir, arrêter de fumer...

Quels sont les bienfaits du sport sur ma santé ?

La pratique d'une activité physique régulière permet d'agir sur différents points. Sur le court et moyen terme nous pourrions par exemple noter des améliorations concernant:

- la gestion du stress,
- la ventilation pulmonaire,
- le renforcement du coeur,
- meilleure coordination motrice,
- la diminution de la masse grasse...

Sur le long terme nous parlerons plus de prévention des risques et des maladies:

par le renforcement du coeur:

- prévention de l'hypertension et de l'infarctus
- entretien des os et articulations (lutte contre l'ostéoporose)
- la diminution des risques de diabète...

Il est important de préciser que la pratique d'une activité physique doit se faire dans de bonnes conditions avec un suivi personnalisé et de qualité afin de bénéficier d'un programme adapté à votre condition physique et vos objectifs, Une séance de qualité vous permettra d'avancer de manière ludique et de maintenir votre motivation!

Les bonnes résolutions c'est bien mais encore faut-il garder sa motivation...

La motivation est le facteur clé pour atteindre vos objectifs! C'est pourquoi les centres Elancia offrent, en plus d'un suivi personnalisé et de programmes adaptés, des séances collectives régulièrement mises à jour ainsi que des ambiances chaleureuses et conviviales où vous ressourcer afin de ne jamais laisser tomber! Venir à deux peut également être une source de motivation et partager des moments privilégiés vous permettra de vous motiver mutuellement!

Nous vous invitons à retrouver Benoît et Lætitia dans leur centre Elancia situé route de Toulouse ZI Sud afin de découvrir l'ambiance des centres Elancia. Plus d'informations sur www.elancia.fr



Crochat
87000 Limoges
05 55 00 09 81
www.elancia.fr

Zoom sur ... les professionnels de santé sur le PALS



Cabinets médicaux
Cabinet médical Saint Lazare
183 rue de Toulouse - 87000 LIMOGES
Tél. : 05 55 06 12 14
Cabinet médical de Ventadour
16 rue Bernart de Ventadour
87000 LIMOGES
Tél. 05 55 30 64 94



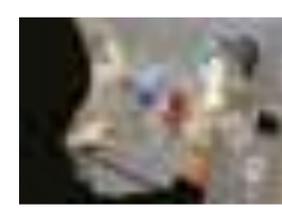
Hôpitaux Cliniques
Clinique Chénieux
18 rue du Général Catroux
87000 LIMOGES
Tél. : 05 55 45 40 40



Infirmières
Marie France PECOUT
14 rue Bernart de Ventadour
87000 LIMOGES
Tél. : 05 55 30 48 88



Kinésithérapeutes
Cabinet de rééducation et de balnéothérapie
24 rue Bernard Lathière - 87000 LIMOGES
Tél. : 05 55 77 32 60
Stéphane ROUX
14 rue Bernart de Ventadour
87000 LIMOGES
Tél. : 05 55 31 22 47



Laboratoire d'analyse médicales
Laboratoire d'analyses de biologie
médicale Saint Lazare
18 rue du Général Catroux - 87000 LIMOGES
Tél. : 05 55 45 45 00



Pharmacies de proximité
Pharmacie Bouthinaud Chantal
66 rue Portes Ferrées
87000 LIMOGES
Tél. : 05 55 30 28 59
Pharmacie Saint Lazare
201 route de Toulouse
87000 LIMOGES
Tél. : 05 55 30 21 87

Radiothérapie - IRM - Scanner
Scanner privé du Limousin
10 place Henri Queuille
87000 LIMOGES
Tél. : 05 55 30 81 00



Matériel dentaire

S.A.F.I.R. Dentaire
60 rue Paul Claudel
87000 LIMOGES

Matériel médical

Bastide le Confort Médical
422 rue de Toulouse
87000 LIMOGES
Tél. : 05 55 30 00 21

Orthésistes - Prothésistes

B.2.M. SAS
5 rue Hubert Curien
87000 LIMOGES
Tél. : 05 55 33 21 24

GABILLY Orthopédie Podologie
1 rue Hubert Curien
87000 LIMOGES
Tél. : 05 55 34 43 66