

## ◆ Se défendre en cas de litige

Les sites des différentes associations de défense des consommateurs proposent des infos, des conseils, des astuces etc... On y trouve généralement les coordonnées des antennes locales.

⚠ *Certaines de ces associations demandent une adhésion pour défendre un dossier*

Association Consommation Logement et Cadre de Vie - [www.clcv.org](http://www.clcv.org)

Confédération Nationale du Logement - [www.lacnl.com](http://www.lacnl.com)

Confédération syndicale des Familles - [www.la-csf.org](http://www.la-csf.org)

UFC Que choisir - [www.quechoisir.org](http://www.quechoisir.org)

L'institut National de la Consommation - [www.inc-conso.fr](http://www.inc-conso.fr)

Association Française des Usagers Bancaires - Tel. : 01 43 66 33 37 - [www.afub.org](http://www.afub.org)

## ◆ Etre accompagné par des travailleurs sociaux, des associations.

→ Nos entreprises de la branche proposent un service social.

→ Les départements mettent au service de la population des professionnels de l'accompagnement social : assistants sociaux, conseiller en éducation sociale et familiale (CESF)

Dans les Landes - [www.landes.fr/pole-social](http://www.landes.fr/pole-social)

Dans le 64 - [www.le64.fr/services-en-ligne/trouver-votre-sdsei.html](http://www.le64.fr/services-en-ligne/trouver-votre-sdsei.html)

→ Familles rurales association de l'économie sociale et solidaire, propose à la population des services de proximité : petite enfance, enfance, personnes âgées, relais familles ou permanences consommateurs.

Familles rurales 40 - 05.58.57.10.93 - [www.famillesrurales.org](http://www.famillesrurales.org)

La **commission A3SP** (Action Sanitaire et Sociale – Solidarité) de votre CMCAS étudie toute demande d'aide d'agents actifs ou inactifs. Elle travaille en collaboration avec les assistantes sociales de l'entreprise si nécessaire. Elle peut proposer suivant les situations des aides directes, (don, prêt, accompagnement budgétaire par une association agréée) ou diriger vers des instances compétentes adéquates.

**Pour en savoir + :** voir votre CMCAS

Mise à jour : juillet 2019



# Comment mieux vivre son argent...

S'informer,

Etre conscient.e des engagements que l'on prend,

Se défendre des abus de toutes sortes.

Longue d'une existence de plus de 60 ans, la « société de consommation », née après la seconde Guerre mondiale, a formé au fil du temps une légion de consommateurs de plus en plus lucides et exigeants. De ce fait, les techniques des producteurs et des distributeurs pour diffuser leurs produits deviennent de plus en plus performantes et pernicieuses. Les tentations sont omniprésentes, les risques d'endettement importants et les alertes de précaution très insuffisantes...

CMCAS de Bayonne : 05 59 72 88 00

## ◆ Savoir utiliser ses ressources

### Un portail national de l'éducation économique, budgétaire et financière

Des informations gratuites, actualisées neutres et pédagogiques sur les sujets liés à l'argent - Des contacts de proximité - Des outils pratiques (lettres-type, vidéos, simulateurs)

[www.mesquestionsdargent.fr](http://www.mesquestionsdargent.fr)

## Etre bien assuré

Les **contrats groupe** négociés par la CCAS représentent pour les agents des IEG et leur famille des solutions d'assurances de qualité à des tarifs intéressants : qu'il s'agisse des biens (autos, logement), des loisirs (chasse, ski, montagne) ou de la prévoyance (IDCP – accident, maladie, dépendance, obsèques),

Bien connaître ses contrats permet de ne pas cotiser plusieurs fois pour une même garantie (ex. celles proposées par les cartes de crédits...).

**Pour en savoir + :** [www.ccas.fr](http://www.ccas.fr)

## ◆ Connaître ses droits

Les sites du gouvernement pour connaître et calculer ses droits et prestations

[www.mesdroitssociaux.gouv.fr](http://www.mesdroitssociaux.gouv.fr)

[www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)

*Les assistantes sociales de nos entreprises ou des services sociaux sont en mesure de vous aider à monter un dossier de surendettement.*

Espace consommateurs - surendettement : toutes les infos de la Banque de France

[www.banque-france.fr](http://www.banque-france.fr)

## ◆ Connaître les aides liées à nos garanties collectives

Aides financières ou techniques, de la petite enfance aux frais d'études... conciliation des temps professionnels et personnels, soutien aux situations de handicap, de maladie ...

→ Les droits familiaux de la branche énergie – voir votre RH

→ Les aides des activités sociales - **Pour en savoir + :** voir votre CMCAS

→ Les fonds spéciaux de la Camieg, d'Energie Mutuelle (actifs) et de Solimut (retraités) pour les frais exceptionnels de santé

## ◆ Connaître les aides au logement

**ANIL** - Le site référence pour tout savoir sur la recherche de logement, les aides, l'accession à la propriété, la protection des locataires etc...

[www.anil.org](http://www.anil.org)

**Cilgère** : partenaire des industries électrique et gazière dans le cadre du 1% logement pour les salariés : location, accession à la propriété, aide à la mobilité...

[www.cilgere.fr](http://www.cilgere.fr)

## ◆ Consommer moins cher

Un site plein « d'astuces » pour faire des économies, diminuer son budget alimentation, calculer un crédit, changer sa chaudière, gérer son argent etc...

[www.budgetfacile.com](http://www.budgetfacile.com)

Beaucoup d'idées de recettes sur le net...

Entre autres, pour ses idées pratiques, rapides et pour tous les budgets !

[www.cuisine-pas-cher.com](http://www.cuisine-pas-cher.com)

Vacances : pensez à la CCAS et à ses partenaires : les offres sont variées, et le prix tient compte de vos ressources (coefficient social). [www.ccas.fr](http://www.ccas.fr)

Loisirs : pensez aux activités proposées par votre CMCAS. [www.bayonne.cmcas.com](http://www.bayonne.cmcas.com)