

# ENSEMBLE

dans le CHER

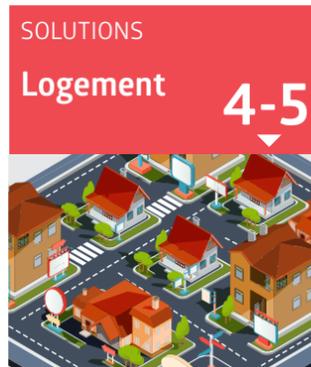


**Vivoptim,**  
un cœur en bonne santé

ACTUALITÉ ▶ 3  
Mois  
de l'ESS

SOLUTIONS ▶ 4-5  
Logement

MIEUX VIVRE ▶ 11  
MGEN  
Avantage



**Nous rencontrer**  
13, rue Faraday 18000 BOURGES  
Du lundi au vendredi : 9h-17h30 sauf le jeudi 9h45-17h30  
Vacances scolaires : Du lundi au vendredi : 9h-16h30

**Nous écrire**  
✉ **Courrier** : MGEN CHER  
13, rue Faraday 18000 BOURGES  
✉ **Mail** : mgen18@mgen.fr  
🌐 **Web** : depuis votre espace personnel sur notre site [www.mgen.fr](http://www.mgen.fr)  
💬 **Forums** : mgenetvous.mgen.fr - nousmgen.mgen.fr

**Nous téléphoner**  
3676 Service gratuit + prix appel du lundi au vendredi de 8h à 18h30

## édito

automne 2018

### MGEN, « une vraie mutuelle » !

Le mot « **mutuelle** » étant trop souvent utilisé à tort pour désigner n'importe quelle complémentaire santé, **la Mutualité Française** a lancé au mois de juin une campagne de communication pour lui redonner sa véritable signification. En effet, il n'est pas toujours aisé pour le grand public de différencier les trois acteurs de la complémentaire santé que sont les mutuelles, les assurances et les institutions de prévoyance.

### MAIS, QU'EST-CE QU'UNE MUTUELLE ?

Le statut, la composition, le fonctionnement des mutuelles sont déterminés par le Code de la mutualité, alors que les assurances sont régies par le Code des assurances et les instituts de prévoyance par le Code de la Sécurité sociale. Sociétés de personnes, à but non lucratif, les mutuelles adhèrent pleinement aux valeurs de **l'Économie Sociale et Solidaire** :

- femmes et hommes au cœur de l'activité ;
- adhésion ouverte et volontaire ;
- gestion démocratique ;
- bénéfices investis au service de tous ;
- indépendance, solidarité et responsabilité.

Plus qu'une simple complémentaire santé, **MGEN** a la volonté de répondre aux besoins de ses adhérents-es tout au long de leur vie : prévoyance, action sociale, services, développement de dispositifs numériques... Pour cela, en plus de l'accueil professionnel des collaborateurs en section, vos élus départementaux sont à votre écoute et vous représentent non seulement dans les instances mutualistes, mais aussi auprès des employeurs, des partenaires et des interlocuteurs institutionnels.

Vous trouverez dans ce bulletin des exemples d'actions, de services qui illustrent les propos de cet édito.

Bonne lecture

**Jean-François CHEMINEAU**  
Président de la section MGEN du Cher

**Nous suivre**  
🐦 **Twitter** : @mgenetvous.fr - @MGEN18  
📘 **Facebook** : MGEN - MGEN Région Centre

LE BULLETIN DES ADHÉRENTS  
MGEN CHER | OCTOBRE 2018

**Directeur de publication** Jean-François CHEMINEAU | **Comité de rédaction** Commissions communication régionales et départementales MGEN Centre | **Diffusion** (9 082 exemplaires) | **Crédits photos** shutterstock487425448 | **Création et impression** Imprimerie **ISF** | **Dépôt légal** 10-2018 - ISSN 1953-5155

🌿 Afin de préserver l'environnement ce bulletin est imprimé sur du papier recyclé PEFC issu de forêts gérées durablement. Conditionné sous film écologique Home Compost.

IMPRIM'VERT® © 2018 - 6463



### MOIS DE L'ESS : VOTRE SECTION MGEN S'ENGAGE À NOUVEAU !

L'Économie Sociale et Solidaire, au-delà de son sens et de ses valeurs, porte un monde en pleine mutation.

Transition écologique, utilité sociale, égalité, performance : ses acteurs se

mobilisent au quotidien, travaillent et proposent des services au bénéfiques des hommes et des territoires.

De nouveau cette année, **la section MGEN du Cher a souhaité saisir l'opportunité du « Mois de l'Économie Sociale et Solidaire » pour renforcer ses liens avec d'autres organismes de l'ESS et communiquer sur ce qu'est la réalité de cette économie, ses ambitions et sa vision de la société.**

<http://www.lemois-ess.org/accueil-decouverte/p2.html>

### ESOPE : L'ÉPICERIE SOCIALE POUR ÉTUDIANTS ET JEUNES TRAVAILLEURS



Cette année, les élus et militants de votre section départementale ont donc souhaité promouvoir et porter leur aide à **ESOPE**. Pour cela, ils participeront **le samedi 1<sup>er</sup> décembre 2018 à la Collecte Nationale des Banques Alimentaires, dans la galerie du magasin Leclerc à Saint-Doulchard.**

Créée en 2012 par **La Banque Alimentaire du Cher**, l'épicerie sociale ESOPE a permis à 1 375 étudiants et jeunes travailleurs d'accéder, en 2017, à une alimentation saine et équilibrée pour 15 € par semaine.

En plus de cette aide alimentaire, ESOPE propose des services gratuits ou à coûts réduits tels que laver son linge, le sécher, le repasser, apprendre à faire un ourlet, recevoir des cours de français, imprimer des dossiers ou des rapports de stage.

#### CONTACTS

**ESOPE**  
16, avenue Marx Dormoy  
18000 Bourges

**OUVERTURE**  
du lundi au vendredi, de 14h à 19h

📞 02 48 24 45 18

✉ [esope180@orange.fr](mailto:esope180@orange.fr)

**La Collecte Nationale sera organisée dans différents magasins de Bourges et ses alentours : vous aussi, participez à ce grand rendez-vous solidaire !**



Ensemble, aidons l'homme à se restaurer

Pour venir en aide à ceux qui éprouvent des difficultés pour se nourrir, **La Banque Alimentaire du Cher récolte tous les jours des denrées** auprès des grandes et moyennes surfaces, des industries agro-alimentaires ou chez les agriculteurs qu'elle trie et distribue ensuite aux associations et Centres Communaux ou Intercommunaux d'Action Sociale (CCAS - CIAS) partenaires. Association loi 1901 reconnue d'intérêt général, La Banque Alimentaire du Cher comptait, au 31 décembre dernier, 14 salariés, 2 services civiques et 75 bénévoles.

Afin de transformer en confitures ou plats cuisinés et selon un procédé artisanal, les fruits, légumes ou viandes ne pouvant être distribués, l'association possède un **laboratoire**.

Enfin, afin de promouvoir une alimentation saine et équilibrée en adéquation avec les préconisations du **Programme National Nutrition Santé (PNNS)** et le **Guide des Bonnes Pratiques d'Hygiène (GBPH)**, mais également créer du lien social et réduire les inégalités dans le domaine nutritionnel, La Banque Alimentaire du Cher a initié **une « cuisinette mobile »** permettant la mise en place d'ateliers cuisine.

#### CHIFFRES CLÉS 2017

**10 065** foyers  
**17 272** bénéficiaires  
d'une aide alimentaire dans le Cher

**1 967** tonnes de denrées redistribuées  
soit l'équivalent de 4 000 000 de repas pour une valeur estimée de 6 500 000 €

#### LA BANQUE ALIMENTAIRE DU CHER RECRUTE DES BÉNÉVOLES !

Vous avez envie de vous engager dans une action solidaire de proximité ? Vous voulez vous rendre utile ? La Banque Alimentaire du Cher recrute des bénévoles ! Pour cela, n'hésitez pas à les contacter : **BANQUE ALIMENTAIRE DU CHER**  
Rue de la Gare des Marchandises  
18000 Bourges

**OUVERTURE** toute l'année, du lundi au vendredi, de 9h à 12h et de 14h à 17h  
**02 48 65 01 96**  
[banque.alimentaire18@orange.fr](mailto:banque.alimentaire18@orange.fr)  
<http://ba18.banquealimentaire.org/>

# POURQUOI PENSER À MGEN POUR VOTRE LOGEMENT ?

Parce que vous accompagner pour vos projets immobiliers c'est aussi notre spécialité !

**Votre conseiller MGEN vous propose des Solutions Logement adaptées, complètes, sans option, sans surprise et au meilleur coût !**

Rencontres avec Christine, Marie-Pierre et Marie-Caroline, conseillères en Région Centre...



**Carole et Pierre ont un projet d'achat immobilier.**

Carole est adhérente à la MGEN. Pierre ne l'est pas et travaille pour une entreprise privée.

- ▶ Christine, conseillère habitat MGEN, est à leurs côtés pour les accompagner dans la préparation et la concrétisation de leur projet grâce aux Solutions Logement MGEN.
- ▶ Elle leur propose des solutions couplées pour protéger à la fois leur prêt et leur bien.



## L'ASSURANCE EMPRUNTEUR

- ✓ Souscription facilitée
- ✓ Réponse immédiate et gratuite
- ✓ Garanties renforcées
- ✓ Taux calculés au plus juste



## LA CAUTION ACQUISITION

Garantit le prêt auprès de la banque

- ✓ Evite le recours à l'hypothèque
- ✓ Taux attractifs
- ✓ Réponse rapide



## L'ASSURANCE PERTE D'EMPLOI

Met le foyer à l'abri en cas de chômage



**Julien, 32 ans et adhérent MGEN, s'installera prochainement dans un nouveau logement.** Il a besoin d'un coup de pouce pour faire face aux dépenses liées à son nouveau logement (dépôt de garantie, frais d'agence, ameublement, électroménager...).

- ▶ Marie-Pierre, conseillère MGEN, lui propose une solution simple et rapide pour l'aider.



## LE PRÊT INSTALLATION MGEN-CASDEN

- ✓ Montant maximum 3 000 €
- ✓ Sans intérêts
- ✓ Frais de dossier offerts
- ✓ Assurance prise en charge par MGEN
- ✓ Limite d'âge 36 ans



**Louis envisage de faire un bilan énergétique de son logement ainsi que des travaux.**

- ▶ Marie-Caroline, conseillère MGEN, lui explique qu'il pourra obtenir des informations et être accompagné dans son projet par un expert dédié au logement.



## LES SERVICES HABITAT MGENSERVICESHABITAT.FR

- ✓ Site gratuit
- ✓ Des conseillers à votre écoute
- ✓ Recherche d'artisans autour de chez vous
- ✓ Estimation du budget nécessaire
- ✓ Conseil sur les devis
- ✓ Carnet santé de la maison (espace de stockage de documents)



**RDV CONSEIL  
AVEC UN VRAI  
SPÉCIALISTE  
DE L'HABITAT**



**MGEN vous accompagne dans les moments importants de votre vie !**

**Prenez rendez-vous avec un conseiller de votre section départementale.**



# VIVOPTIMCARDIO ARRIVE CHEZ VOUS !

**Vivoptim Cardio est un programme e-santé initié par MGEN pour prévenir le risque cardio-vasculaire.**

## POURQUOI CE PROGRAMME ?

Les maladies cardio-vasculaires sont la première cause de mortalité chez les femmes et les plus de 65 ans. En effet, les maladies cardiovasculaires, même si mieux prises en charge, restent encore un enjeu de santé publique majeur avec 3,3 millions de personnes touchées par ces maladies et un coût pour le régime général de l'Assurance maladie de 25 milliards d'euros. Pour répondre à ces problématiques et proposer des solutions à ses adhérents, MGEN innove et propose un programme e-santé de prévention des risques.

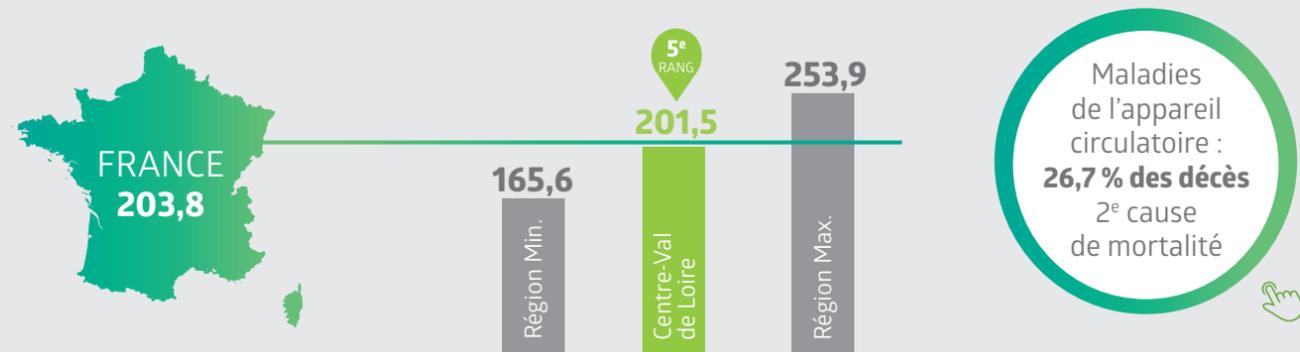
## POUR QUI ?

L'ensemble des adhérents de l'offre MGEN Santé Prévoyance (ou MSP) ainsi que leurs bénéficiaires (conjoints/enfants) peuvent profiter pleinement de ce programme, à la simple condition d'être majeur.

## EN CHIFFRES

**+ 0,5 %** La Région Centre-Val de Loire est presque dans la **moyenne nationale** pour ce qui concerne la **mortalité cardio-vasculaire prématurée** (décès avant 65 ans) ; elle est à seulement 0,5 % au-dessus de cette moyenne.

### TAUX STANDARDISÉS DE MORTALITÉ PAR MALADIES DE L'APPAREIL CIRCULATOIRE EN 2009-2011 (pour 100 000 habitants)



Sources : Inserm CépiDc, Insee - Exploitation ORS Centre-Val de Loire

**TESTÉ AVEC SUCCÈS**  
en Bourgogne Franche-Comté et Occitanie, il devient accessible aux adhérents MGEN en région Centre Val de Loire en novembre 2018.

# VIVOPTIMCARDIO

## COMMENT ÇA MARCHE ?

Vivoptim Cardio propose, via un espace personnel sécurisé, des parcours et des solutions de prévention simples, évolutifs et adaptés à votre profil. Sensibilisation aux risques, coaching en ligne, échanges avec des professionnels de santé (infirmiers, diététiciens, éducateurs sportifs, tabacologues) via une plateforme numérique mais aussi partage d'informations sur un forum. **Vivoptim offre les CLÉS pour devenir acteur de sa santé !**

## DES RÉSULTATS CONVAINCANTS !

Près de 8500 adhérents des régions pilotes ont ainsi pu bénéficier de la première version du programme sur la période de 2015 à 2017. Le bilan s'est avéré très positif : les participants ont été nombreux et ont jugé le programme intéressant, motivant et surtout utile ! Il est donc maintenant proposé sur toutes les régions dans une nouvelle version améliorée et enrichie.

## LE BILAN CLINIQUE des résultats significatifs

**BAISSE** de la **TENSION ARTÉRIELLE**  
PRESSION ARTÉRIELLE SYSTOLIQUE

**-3,48 MM HG**

**PERTE** de **POIDS**  
BAISSE MOYENNE OBSERVÉE  
Indice de masse corporelle : -0,48 kg / M<sup>2</sup>

**-1,4 KG**

**BAISSE** du **LDL-CHOLESTÉROL**

**-0,6 G/L**

ESTIMATION DES EFFETS DU PROGRAMME À 10 ANS

**29** ÉVÉNEMENTS cardiovasculaires ÉVITÉS

**13** DÉCÈS ÉVITÉS hors AVC



Inscrivez-vous au programme **VIVOPTIM CARDIO**

**INSCRIVEZ-VOUS**  
ET DÉFINISSEZ IMMÉDIATEMENT VOTRE PROFIL CARDIOVASCULAIRE SUR [www.vivoptim.com](http://www.vivoptim.com)

OU AU NUMÉRO VERT  
**0 801 010 000** Service & appel gratuits

Téléchargez l'appli



# MGEN DU CHER ACTEUR DE PRÉVENTION DANS LES TERRITOIRES

## TRAIL DES TERRES DU HAUT BERRY

Pour la quatrième année consécutive, la Communauté de communes des Terres du Haut Berry organisait son trail, le 26 mai 2018 à Menetou-Salon. Accueillis et encadrés par 120 bénévoles bienveillants, 1500 participants adultes et enfants ont couru, ou se sont initiés à la marche nordique, à travers vignes, forêt et parc du château.

Sur la place du bourg, un village convivial proposait aux participants comme aux visiteurs différents stands : accueil, restauration, jeux sportifs pour les enfants, jeux de société pour tous, garderie...

**120**  
Bénévoles bienveillants

**1500**  
Participants



Votre section MGEN tenait pour sa part un stand prévention santé : conseils en alimentation et activités physiques, ainsi que mesures de tension et de glycémie assurées par nos infirmières militantes.



Toutes les écoles de la Communauté de communes étant invitées à participer aux courses enfants, la section MGEN 18 leur a fourni en amont un ensemble de documentations pédagogiques de prévention sur les thèmes de la nutrition et de l'activité physique (**documents ADOSEN**).

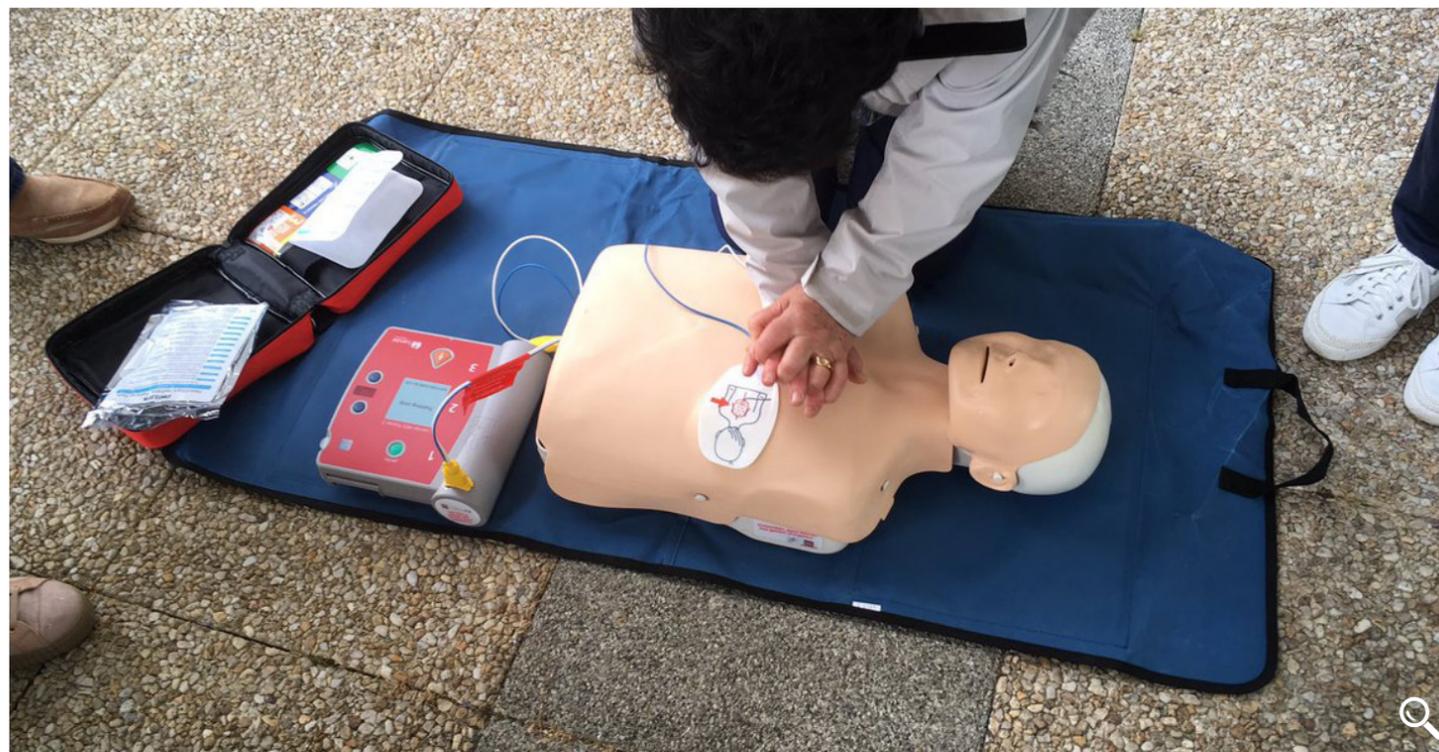
## DON DE SANG

Le 31 mai 2018, un don de sang était organisé à l'initiative de la section MGEN du Cher. La MNT, la MGEFI et l'EFS étaient partenaires de l'évènement. Celui-ci s'est déroulé de 10h à 15h sur le site de L'INSA, boulevard Lahitolle à Bourges.



71 personnes se sont présentées et 59 poches ont pu être prélevées. L'objectif de cette collecte a ainsi été atteint. Il est à noter que 17 premiers dons ont été réalisés et que près des deux tiers des donneurs avaient moins de trente ans.

Un village santé prévention permettait notamment à tous de recevoir des conseils en nutrition et offrait la possibilité d'une remise à niveau sur la pratique des gestes de premiers secours.



## EN CHIFFRES

**71** PERSONNES se sont présentées

**59** POCHES prélevées

Merci à tous les donneurs, ainsi qu'à nos partenaires : ADOC-IRSA, Diabète 18 et Pôle Nutrition.  
Rendez-vous encore plus nombreux en 2019 !

## TÉMOIGNAGES DE DONNEURS

« Accueil chaleureux et très agréable. Personnel sympa. »

« Tip top l'anim ! Prêt à recommencer avec le sourire ! »



ENTRE COLLÈGUES, PARTAGEZ PLUS QUE VOTRE QUOTIDIEN !

# DON DE SANG

**Jeudi 31 mai de 10h à 15h**

Devant l'INSA  
Boulevard Lahitolle Bourges

Seront présents sur le Village Santé :  
Gestes de premiers secours  
Pôle Nutrition  
IRSA et ADOC  
Diabète 18



Inscrivez-vous sur [www.resadon.fr](http://www.resadon.fr)  
Merci de vous présenter avec une carte d'identité



dondesang.efs.sante.fr

0 800 109 900

# LE CLUB SANTÉ SENIORS MGEN UN ENDROIT OÙ IL FAIT BON VIVRE !



Le Club est ouvert à tous les adhérents de la MGEN (et à leurs conjoints) et aux personnes parrainées.



Dans une atmosphère conviviale et empreinte de simplicité, les activités sont aussi nombreuses que variées : le chant, la photo, la vidéo, la marche, les jeux de société, les conférences, entre autres, fonctionnent de manière régulière.

D'autres, comme le vélo ou les voyages sont plus ponctuelles.

AU TOTAL  
**18**  
Activités  
organisées

## PARTICIPATION

> 10€ par an  
(pour les adhérents MGEN)

> 20€ par an  
(pour les personnes parrainées)

Cette participation permet d'accéder à toutes les activités.



Pour tout savoir sur les activités organisées, vous pouvez vous rendre sur le site du Club :

<http://clubretraitemgen18.jimdo.com>  
ou envoyer un courriel à  
[club-des-retraites-mgen@wanadoo.fr](mailto:club-des-retraites-mgen@wanadoo.fr)

A défaut, vous pouvez contacter l'un des deux co-responsables du Club :

Danielle MIT > 02 48 30 88 63  
Jean MONTI > 02 48 30 66 17

## ADRESSE DU CLUB

13 Avenue du 11 Novembre  
18 000 - BOURGES  
Tél. 09 64 14 03 86

La plupart des activités fonctionnent à Bourges, mais certaines ont lieu, également, à Saint-Amand.

## NOUS CONTACTER

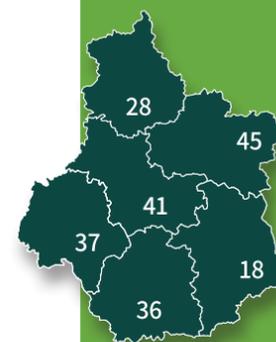
M<sup>me</sup> Françoise MONMASSON  
02 48 96 25 47  
[mf.monmasson@orange.fr](mailto:mf.monmasson@orange.fr)



**mgen**  
★  
GROUPE vyv

**MGEN  
AVANTAGE.FR  
LIBÈRE  
VOS ENVIES  
DE LOISIRS !**

Dans le cadre du nouveau programme MGEN Avantage, les élus du comité de section ont sélectionné, dans chaque département, une liste de partenaires culturels « coups de cœur » à solliciter.



A ce jour, une convention est signée avec chacun de ces partenaires :

Centre Dramatique National d'Orléans (45), la Halle aux Grains (41), Centre de Création Contemporaine Olivier Debré (37), La Boite à Livres (37), Cinéma Les Carmes (45), Zoo de Beauval (41), Château d'Azay-Le-Rideau (37), Le Petit Fauchoux (37), Centre Dramatique National Théâtre Olympia (37), Centre international du vitrail de Chartres (28), Palais Jacques Cœur (18), la Pyramide de Romorantin (41), L'atelier à spectacle (28) et bien d'autres offres à venir encore...

Nous remercions chaleureusement nos nouveaux partenaires d'entrer dans notre programme et de proposer un tarif réduit aux adhérents **MGEN**.

Vous aimez lire, aller au théâtre ou à des concerts, découvrir le monde, visiter des musées, pratiquer une activité physique ? Rendez-vous sur [mgenavantage.fr](http://mgenavantage.fr) et profitez de centaines d'offres pour vivre vos loisirs sans vous priver !

## TOUTE LA CULTURE ET LES LOISIRS MOINS CHERS

Grâce à [mgenavantage.fr](http://mgenavantage.fr), vous bénéficiez en tant qu'adhérent MGEN d'avantages exclusifs sur un ensemble d'offres culturelles, de loisirs, de sport et de vacances partout en France et surtout près de chez vous !

## TOUTE L'ANNÉE DES BONS PLANS PRÈS DE CHEZ VOUS

[mgenavantage.fr](http://mgenavantage.fr), c'est aussi la culture, les voyages, les loisirs à deux pas de chez vous ! Outre les avantages sur les grandes marques, vous bénéficiez de nombreux partenariats avec les acteurs culturels locaux : réductions sur les cinémas de votre quartier, les théâtres, les musées, les festivals régionaux et les associations proches de votre lieu de vie.

[mgenavantage.fr](http://mgenavantage.fr) —  
**VIVEZ VOS PASSIONS  
À PRIX RÉDUIT**

Zéro contrainte, un maximum d'avantages : [mgenavantage.fr](http://mgenavantage.fr), c'est un accès en ligne pour profiter de toutes les offres instantanément !

**DES OFFRES EXCLUSIVES  
NÉGOCIÉES POUR LES ADHÉRENTS  
MGEN**

**DES BONS PLANS À PROXIMITÉ  
GRÂCE À LA GÉOLOCALISATION  
ET LA CARTE MGEN AVANTAGE**

**DES ACHATS EN LIGNE  
100% SÉCURISÉS**

# ▶ VOTRE BULLETIN DÉPARTEMENTAL FAIT PEAU NEUVE !



Santé, protection sociale, garanties et services MGEN, prévention...

Des dossiers de fond et d'actualités aux informations locales, **Ensemble** est un lien privilégié avec votre section départementale MGEN.

A la suite de l'enquête de lectorat, votre bulletin évolue vers une nouvelle maquette, plus claire, aux lignes sobres et à la typographie modernisée... le tout en réduisant son coût !



## Une version dématérialisée et enrichie est accessible sur le site Internet de votre section !



Cliquer



Visionner



Zoomer

# ▶ LA PAGE INTERNET DE VOTRE SECTION CHANGE BIENTÔT !



Design innovant



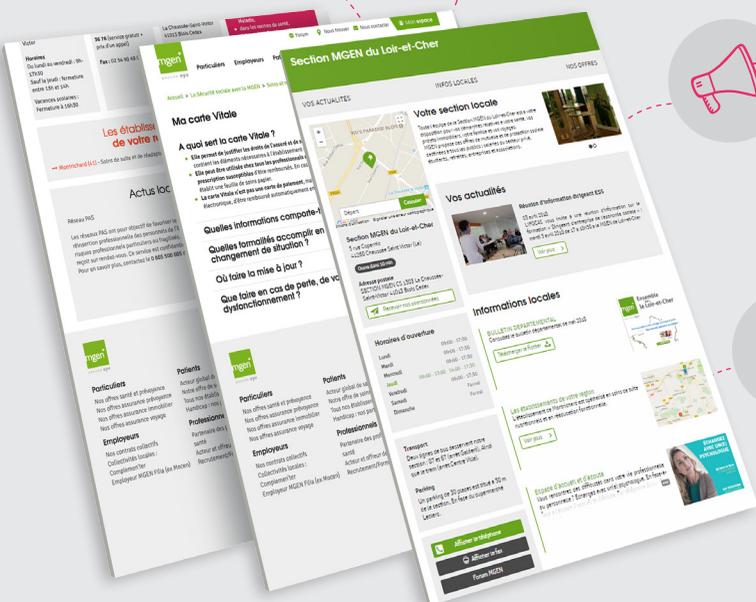
Renseignements pratiques



Actualités



Infos locales



<https://www.mgen.fr/sections/>

# LA RÉGION CENTRE EST EN LIGNE !

# facebook

Retrouvez des informations locales et quelques conseils pratiques sur la page

**f** MGEN Région Centre

