Initiatives MUTUALISTES

mgen

GROUPE VYV

N° 8

LE MAGAZINE
DES ADHÉRENTS
MGEN DE LA RÉGION
DES PAYS DE LA LOIRE
ÉDITION
MAINE-ET-LOIRE 49

Rester autonome

Retrouvez la VERSION NUMÉRIQUE ENRICHIE de ce numéro sur le site de votre section ou flasher ce code :

AGENDA (PAGE 8)

UNE AUTONOMIE DURABLE

« MGEN pour envisager l'avenir sereinement »

Isabelle Boëlle
Présidente
Section départementale MGEN du Maine-et-Loire

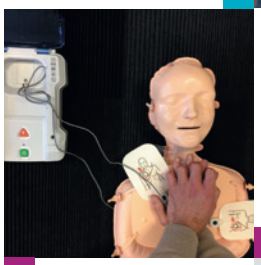
Après d'importants efforts des assurés sociaux, des adhérents aux organismes complémentaires et des établissements sanitaires et sociaux, les comptes de la sécurité sociale tendent vers l'équilibre nécessaire à la garantie de notre système solidaire. Le « 100 % santé », qui va progressivement se mettre en place sur l'optique, l'audiologie et le dentaire, impose à notre mutuelle de trouver de nouveaux leviers et amène, dans un contexte toujours plus contraignant, à la refonte inévitable de notre modèle économique et toujours solidaire.

Face à la réalité démographique et à l'augmentation de l'espérance de vie, il est aujourd'hui impératif d'anticiper les besoins face à la perte d'autonomie liée au vieillissement. Les réponses médicales, la prise en charge financière, l'accompagnement des personnes sont devenus des enjeux majeurs. Prévenir les risques de dépendance constitue ainsi une priorité et les domaines d'actions sont nombreux. Très variable selon les individus la perte d'autonomie diffère en intensité, en nature et dans le temps. Que ce soit pour prévenir les risques cardiovasculaires, les risques de chutes chez les personnes de plus de 65 ans ou pour lutter contre l'isolement social, MGEN continue d'innover et de proposer des solutions. Il reste encore beaucoup à faire mais ce magazine est l'occasion de mettre en lumière quelques unes de ces actions qui visent à participer au mieux-vivre.

L'équipe MGEN vous présente ses meilleurs voeux pour la nouvelle année.

3/ EN PRATIQUE
Qu'est-ce que l'Aide au Mutualiste Aidant ?

6/ SANTÉ
équilibre ATOUT Âge



5/ MAINE-ET-LOIRE
Service Civique : un engagement citoyen

8/ ACTIONS RÉGIONALES
FITDAYS MGEN : sport, santé et solidarité

4/ MAINE-ET-LOIRE
Gestes premiers secours : une attitude citoyenne

7/ TÉMOIGNAGE
Engagée dans l'action « Des bras pour nos aînés »

Initiatives MUTUALISTES N° 8

LE MAGAZINE DES ADHÉRENTS MGEN DE LA RÉGION DES PAYS DE LA LOIRE ÉDITION MAINE-ET-LOIRE

I Directrice de publication : Dominique Drouet, ddrouet@mgen.fr I Responsable de la rédaction : Isabelle Boëlle I Publication diffusée à 90 840 adhérents I Crédits photos : MGEN, IstockPhoto®, Fotolia® I Conception : Dir. Com. MGEN I Réalisation et impression : Tootimédias® Scop - www.tootimedias.com I Illustrations : Fotolia I Dépôt légal : Septembre 2018 I N° ISSN : 1277-3905
Imprimé en France suivant les normes de production répondant au respect de l'environnement : sur papier sans chlore certifié PEFC (forêts durablement gérées). Conditionné sous film photo dégradable.
Si vous souhaitez obtenir un exemplaire de la dernière publication d'Initiatives Mutualistes, merci d'adresser votre demande à la directrice de la publication. Cette publication est la revue MGEN de la région des Pays de la Loire. Sa vocation est de fournir des informations locales 3 fois dans l'année. Elle se distingue de la revue Valeurs Mutualistes qui est la seule publication officielle nationale. Les indications portées dans la présente sont données sous réserve d'erreurs typographiques et réglementaires.

Ce numéro d'Initiatives Mutualistes est également adressé aux assurés sociaux non adhérents MGEN de la région des Pays de la Loire. Si vous êtes concerné·e et si vous ne souhaitez plus recevoir ce magazine envoyez votre demande à l'adresse : désinscription-PDL@mgen.fr

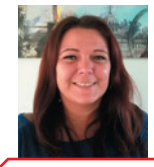
PEFC 10-31-1243 / Certifié PEFC / Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées. / pefc-france.org IMPRIM'VERT SGS leScop

SOLUTIONS SANTÉ MGEN - AMA

Qu'est-ce que l'Aide au Mutualiste Aidant ?

Comment bénéficier de cette prestation MGEN ?

« Peut-on définir le profil de l'aidant ? En quoi consiste l'AMA, Aide au Mutualiste Aidant et quels sont les critères pour en bénéficier ? »



Allison Ademain
Secrétaire Administrative Polyvalente

Réponse

- **Un aidant est une personne qui assiste au quotidien un proche (conjoint, parent, enfant de plus de 5 ans) en situation de dépendance totale**. L'aidant ne peut pas être lui-même en situation de perte temporaire d'autonomie ou en dépendance totale.

- **L'AMA est une aide financière versée annuellement au titre de l'action sociale**. Elle permet d'apporter au mutualiste un soutien financier à tout mutualiste qui s'occupe au quotidien d'un proche en situation de dépendance.

- **Pour que l'allocation soit accordée, la personne aidée doit être reconnue relevant du GIR 1 ou GIR 2 et assistée à son domicile**. Le classement dans l'échelle GIR, qui compte 6 échelons de dépendance, est fait par le Conseil Départemental pour les personnes de plus de 60 ans ; pour les personnes de moins de 60 ans, la décision est soumise au médecin Conseil de la MGEN.

- **Pour bénéficier de cette prestation il faut prendre contact avec la section départementale MGEN qui remettra un dossier à compléter**. Une fois la demande reçue, le dossier est étudié en commission d'action sociale et une réponse est adressée à l'aidant.

LE DOMAINE DE LA PORTE NEUVE : UN LIEU ADAPTÉ AU HANDICAP ET À LA DÉPENDANCE

A Riec sur Bélon, MGEN propose un site unique et entièrement adapté au handicap pour accueillir des :

➤ **Séjours de rupture** afin de stimuler et développer les potentiels des résidents d'établissements médico-sociaux ou de santé avec l'appui de leurs équipes accompagnantes.

➤ **Séjours de répit** pour permettre aux aidants de se ressourcer, de se former sans se séparer de leur proche aidé.

➤ **Séjours sportifs ou de vacances adaptés** et accompagnés en profitant des multiples équipements en accessibilité. Durant la période estivale, un centre de loisirs est animé par l'APAJH pour les adhérents MGEN et personnel EN.

➤ **Séminaires et formations** dédiés aux acteurs de la sphère médico-sociale et de l'économie sociale et solidaire.

➤ **Classes transplantées** parce que le handicap ne doit pas être un frein aux voyages scolaires.

Ce domaine de 32 hectares, est composé :

- d'un château de 26 chambres dont 16 accessibles aux personnes à mobilité réduite (PMR)
- d'un camping avec 9 Mobil-Home (8 en PMR) et 50 emplacements
- d'aires d'activités adaptées : miroir d'eau, plateaux et parcours sportifs, airs de jeux, théâtre de verdure, chemin sensoriel, cuisine thérapeutique, …

Renseignements : domaineporteneuve@mgen.fr ou mgen-domaineporteneuve.fr

Club Santé Seniors : un lien social qui a du sens

Fidèle à l'esprit mutualiste, le Club Santé Seniors est destiné à tous les adhérents MGEN retraités. Il a pour missions premières l'action sociale et la prévention.

La retraite est souvent l'occasion de réfléchir à un nouveau rythme de vie, en fonction des envies et des sollicitations extérieures.

Lors de la Semaine Bleue, MGEN a accompagné les nouveaux retraités en leur proposant des ateliers sur les bénéfices de l'activité physique, l'environnement et la santé ainsi que les solutions MGEN. Ce rendez-vous a été l'occasion de présenter le Club Santé Seniors. Celui-ci a pour objet principal l'action sociale en faveur des adhérents MGEN retraités. Ainsi, les membres du club qui le désirent peuvent participer à l'accompagnement mutualiste mis en place par la section.

Il peut aussi proposer des activités de loisirs et culturelles. En permettant le maintien de relations sociales et solidaires, il contribue à la bonne santé physique, intellectuelle et mentale. Les activités sont encadrées par des animateurs bénévoles. Par exemple, un atelier lecture réunit régulièrement des adhérents dans la convivialité.

Si vous souhaitez proposer une activité et/ou vous inscrire, contactez-nous : santeseniors49@mgen.fr ◆

Gestes premiers secours : une attitude citoyenne

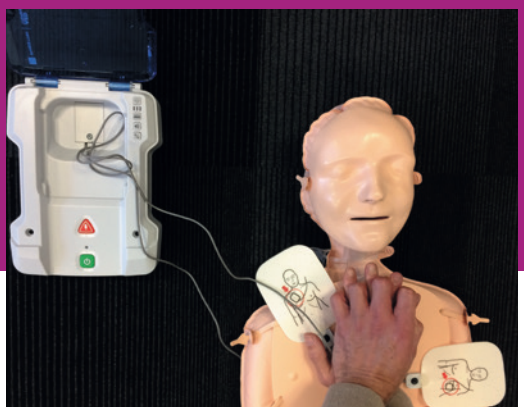
Le citoyen est le premier maillon de la chaine de secours. Les occasions d'agir grâce aux gestes qui sauvent sont nombreuses, il est donc important de se former pour porter assistance efficacement.

En France, seulement 1,5 million de personnes sont initiées aux gestes qui sauvent. On estime que si ce chiffre était multiplié par trois, 10 000 vies au moins pourraient être sauvées chaque année.

Les gestes de 1er secours peuvent grandement augmenter les chances de survie d'une victime. La mise en position latérale de sécurité (PLS), l'utilisation d'un défibrillateur, l'arrêt d'une hémorragie sont des gestes qui peuvent s'apprendre facilement. C'est pourquoi la section MGEN du Maine-et-Loire vous propose de participer gratuitement à des ateliers d'initiation.

Martin Lebréquier, élu au comité de section MGEN et habilité à dispenser des formations sur les gestes qui sauvent, animera ces ateliers de 10h à 12h les samedis 2 février, 9 mars et 30 mars.

L'inscription, dans la limite des places disponibles, est obligatoire à l'accueil de la section ou par mail : sd049ateliers@mgen.fr. ◆



SERVICE CIVIQUE

un engagement citoyen

Dans le cadre de ses activités de promotion de la santé et du développement de la prévention, l'ADOSEN Prévention santé MGEN a obtenu l'habilitation à accueillir des personnes en Mission Service Civique.

Le Service Civique s'adresse aux jeunes de 16 à 25 ans, jusqu'à 30 ans pour les jeunes en situation de handicap. Il permet, moyennant une indemnité, de s'engager dans une mission d'intérêt général au sein d'une association, d'un établissement public, d'une collectivité... dans 9 domaines d'action : solidarité, environnement, sport, culture, éducation, santé, intervention d'urgence, mémoire et citoyenneté, aide humanitaire.

La section MGEN du Maine-et-Loire accueille, depuis le mois de septembre, Angéline Vollard dont la mission Service Civique consiste à intervenir auprès d'élèves et d'étudiants. Les thèmes abordés peuvent porter sur l'égalité homme/femme, l'environnement, les addictions (tabac, drogue, alcool, réseaux sociaux...), la citoyenneté, les activités physiques, l'alimentation et la santé de manière générale... Angéline utilise de nombreux supports et outils tel que Filgood, Stéréotypes Stéréomeufs, Où est Alice ?... afin d'entamer une démarche réflexive auprès des jeunes sur l'acquisition d'un comportement maitrisé et responsable.

Enseignant, infirmier ou chef d'établissement, si vous êtes intéressé, contactez-nous à l'adresse suivante : sc-paysdelaloire@adosen-sante.com. ◆

MAIF

Prévenir les risques en actualisant ses connaissances

En partenariat avec MGEN, l'Association Prévention MAIF propose aux retraités des sessions d'information pour prévenir certains risques. Trois thématiques ont été retenues :

- utiliser en sécurité les appareils numériques, notamment pour éviter les différentes formes de piratage ;
- actualiser ses connaissances sur le code de la route, la signalisation, les giratoires et remplir efficacement un constat amiable ;
- « *Je suis témoin d'une situation de danger…* » : connaître les gestes qui sauvent et savoir utiliser un défibrillateur.

Les ateliers d'une demi-journée se dérouleront **les 4, 5, 7 et 8 février** au centre Jacques Tati 5, rue Eugénie Mansion à Angers.

Renseignements et inscription dans la limite des places disponibles : SanteSeniors49@mgen.fr ◆

L'action sociale MGEN

La solidarité en actes

Pour répondre à un problème financier rencontré après un événement grave et/ou imprévisible d'ordre familial, social… tout adhérent MGEN peut faire une demande d'aide financière et bénéficier, après étude de son dossier, d'une aide exceptionnelle plafonnée à 1 000 €, sans contrepartie, ou d'un prêt social plafonné à 2 000 €, sans intérêts et sans frais. En cas de besoin urgent, n'hésitez pas à contacter la section MGEN.

◆

SANTÉ ET TERRITOIRE

Équilibre ATOUT Âge

Un programme pour bien vieillir !

Chaque année, environ une personne sur trois de plus de 65 ans et une personne sur deux de plus de 80 ans sont victimes d'une chute *(données INSERM 2014).*

Le programme Equilibre Atout Âge propose de renforcer la confiance des seniors pour prévenir les chutes et rester actifs, en toute sécurité, le plus longtemps possible. .

Pour ce faire, le programme se base sur :

- une animation par des pairs ayant reçu une formation ;
- la transformation des pensées négatives identifiées en pensées plus positives et mieux adaptées à la réalité ;
- une approche ludique et pédagogique.

Après une expérimentation très positive, en Aquitaine en 2017, ce programme se développe dans notre région en ce début 2019 avec des objectifs précis :

- prendre conscience de ses propres idées et préoccupations à l'égard des chutes et de la peur de tomber ;
- développer des pensées et des attitudes réalistes quant aux chutes et à la peur de tomber ;
- apprendre et utiliser divers moyens pour les prévenir et demeurer actifs.

Il se décline en groupe de 12 participants maximum, sous la forme de 6 ateliers de 2 heures à 2 heures 30 pour chaque groupe.

Le public sénior est concerné à deux niveaux :

- comme formateurs bénévoles aidants : des personnes de 65 ans et plus qui encadrent les ateliers ;
- comme bénéficiaires du programme : des personnes de 75 ans et plus, préoccupées par les chutes, en capacité de marcher avec ou sans aide.

En fin d'année 2018, la MGEN des Pays de La Loire s'est engagée dans le dispositif avec la formation d'un groupe de bénévoles dans chaque département. Leur implication est le gage de réussite de ce programme et nous leur adressons tous nos remerciements.
Le programme se déroule maintenant auprès des séniors qui ont été retenus en fonction de l'ordre d'arrivée de leur inscription.

Compte-tenu du succès rencontré, nous étudions la possibilité de reconduire cette action en 2020.

On reste jeune de plus en plus longtemps…

L'âge biologique mesure l'âge physique et cérébral des personnes et ne correspond pas toujours au nombre d'années. Il varie selon les individus et les époques.
Ainsi, ont le même âge biologique, une personne de 75 ans aujourd'hui et une qui en avait 60 entre les deux guerres, ainsi qu'une de 80 ans aujourd'hui et de 70 ans il y a 20 ans.

ENTRETIEN AVEC UNE ADHÉRENTE

Engagée dans l'action « Des bras pour nos aînés »

Action sociale à l'EHPAD de la Chimotaie (Cugand - 85)

Anne Thomas
Retraitée, secrétaire administrative de l' éducation nationale et de l'Enseignement supérieur (SAENES) - bénévole depuis 9 ans du club Santé seniors 44.

En quoi consiste cette action initiée il y a une dizaine d'années par Josette ESCOLANO, membre du club Santé séniors de Loire Atlantique ?

Anne Thomas : Il s'agit, pour la trentaine de bénévoles du club qui participe à cette activité, de rendre visite le lundi après-midi, de 14 à 18h, aux résidents de l'EHPAD de la Chimotaie à Cugand ; nous les accompagnons dans le parc puis nous rentrons goûter avec eux et nous les raccompagnons dans leur chambre. Chaque bénévole est concerné par deux visites trimestrielles.
Chaque déplacement est organisé en covoiturage et selon un planning établi en amont Nous mettons un point d'honneur à respecter notre engagement mais, en cas d'empêchement de dernière minute, il est toujours possible de trouver un remplaçant. J'en profite pour dire que nous accueillons avec plaisir tous ceux qui veulent nous rejoindre pour participer à cette initiative.

Qu'est-ce que vous apportez aux résidents et qu'est-ce que cette initiative vous apporte personnellement ?

A.T. : Notre visite hebdomadaire est très attendue par les résidents qui profitent de la sortie dans le parc pour échanger avec nous. C'est un petit plus dans leur quotidien, surtout pour ceux qui ont peu de famille à proximité. Pour moi qui ai perdu les miens il y a quelques années, j'apprécie ces rencontres avec des témoins de la génération de mes parents.
Et, il faut le dire, c'est aussi un plaisir de se retrouver entre bénévoles du club santé séniors.

Comment vous situez-vous par rapport au personnel de l'EHPAD ?

A.T. : Nous sommes conscients de notre responsabilité. Catherine, responsable de l'EHPAD, organise la visite chaque semaine et veille, lors de notre présence, à ce que tout se passe pour le mieux. A notre arrivée, elle nous donne les noms des résidents prêts à nous recevoir ; nous allons chercher les personnes âgées dans leur chambre puis nous sortons dans le parc mais nous savons qu'à tout moment nous pouvons faire appel à un membre du personnel de la résidence. ■

LA SANTÉ DES AIDANTS : **Parlons-en !**

La Mutualité Française des Pays de la Loire développe un programme destiné aux aidants en activité professionnelle pour leur permettre de se maintenir en santé.

En lien avec l'employeur, les ateliers visent à préserver la qualité de vie des aidants et à les sortir de leur isolement.

MGEN va proposer cette action aux employeurs publics auprès desquels elle intervient dans le cadre du bien-être au travail.

Semaine de L'ESS

Enseigner l'entreprise au lycée : découverte d'une Scop

Autour du film « *Les coriaces sans les voraces* », MGEN vous propose un dossier pédagogique pluridisciplinaire réalisé par et pour des enseignants des lycées, de la seconde au BTS.

Renseignements sur ExposPDL@mgen.fr

FITDAYS MGEN : SPORT, SANTÉ ET SOLIDARITÉ

FITDAYS MGEN

Objectif : donner aux enfants et aux parents le goût de se mettre à l'activité sportive et les inciter à adopter de bonnes habitudes alimentaires pour lutter contre la sédentarité et l'obésité.

Comment :
pour les élèves des classes participantes :

- Initiation au triathlon pour les enfants (*20 mètres de nage, 1 km de VTT, 250 m de course à pied*),
- Ateliers : hydratation et récupération après l'effort, mieux manger, sécurité routière, triage des déchets, apprentissage des gestes qui sauvent, prévention des risques solaires, lutte contre les discriminations avec Solidarité Laïque.

En fin de journée :
relais du cœur en famille (*un adulte et un enfant*) - 20 m de nage pour l'enfant, 1 km de marche pour l'adulte et 100 m en fin de parcours avec l'enfant.
C'est l'occasion de faire du sport en famille !
Vos enfants sont enchantés de faire équipe avec leurs parents, leurs grands-parents, leurs grands frères et sœurs !...

AGENDA

LOIRE ATLANTIQUE (44)
▶ 12 juin
FITDAYS MGEN
SAINT-HERBLAIN

MAINE ET LOIRE (49)
▶ samedi 2 février, 9 et 30 mars
Ateliers Initiation aux gestes premiers secours
ANGERS

MAYENNE (53)
▶ Mardi 2 avril, 16h30
Conférence
"*Pour une alimentation sensorielle*"
Tout public
Lycée Robert Buron
LAVAL

SARTHE (72)
▶ Printemps 2019
Rencontre Mutuelle
LE MANS

VENDEE (85)
▶ 13 juin
FITDAYS MGEN
SAINT-JEAN-DE-MONTS

▶ Mercredi 24 avril, 18h30
Rencontres mutuelles interactives - Lycée Branly - LA ROCHE / YON
En présentiel à La Roche/Yon et accessibles sur Internet pour tous les départements de la région.