

mgen<sup>★</sup>

GRUPE vyv

# BULLETIN DEPARTEMENTAL DE LA MOSELLE - N°65



**MGEN, une mutuelle ouverte à tous**



# L'Editorial du Président

Cet éditorial est le premier que je rédige en tant que président du comité de section. Je veux à cette occasion remercier chaleureusement tous les militants qui ont quitté le comité de section en avril 2018 et notamment René CASNER qui, au cours des six dernières années, s'est investi sans compter pour notre mutuelle.

## MGEN, une vraie mutuelle ?

La question pourrait sembler incongrue mais est tellement d'actualité que la Mutualité Française a lancé sur ce thème « Votre mutuelle, une vraie mutuelle ? » une vaste campagne médiatique. Méfiez-vous des imitations !

Pour ceux qui en douteraient ou qui voudraient être rassurés, MGEN est une VRAIE MUTUELLE.

Tout d'abord, MGEN, acteur majeur de l'Economie Sociale et Solidaire, ne poursuit pas un but lucratif mais cherche à offrir la protection santé ET prévoyance correspondant aux besoins du mutualiste. 90,8% de nos cotisations (hors taxes) sont reversés en prestations.

De plus, le titre de notre revue nationale Valeurs mutualistes montre bien le combat que nous menons pour mettre en œuvre un projet solidaire en refusant tout questionnaire de santé, en

favorisant l'accès aux soins pour tous, en ayant un système de cotisations prenant en compte l'âge mais surtout le niveau de revenu. Par l'action sociale que MGEN développe, elle permet à l'adhérent, par

exemple, grâce aux prestations soins coûteux, handicap, dépendance, de faire face à des situations de fragilité ou de précarité financière.

Enfin, MGEN repose sur un principe démocratique d'élection par les adhérents. Ainsi plus de 30 % des mutualistes de Moselle ont participé aux élections de janvier-février 2018. Aussi pour améliorer notre fonctionnement démocratique, nous souhaitons renforcer notre atout qu'est la proximité grâce aux correspondants d'établissement. N'hésitez donc pas à le devenir.

VOTRE 'MUTUELLE'  
EST-ELLE

VRAIMENT  
UNE  
MUTUELLE?

ADRESSE DE VOTRE  
CENTRE DE SERVICE  
MGEN :

Centre de service MGEN  
14 place Saint-Simplice  
CS 20805 - 57013 METZ  
CEDEX 01

Contact téléphonique :

**3676** Service gratuit  
+ prix appel

HORAIRES D'OUVERTURE :

**Du lundi au vendredi :**

9h-17h30

**Sauf le jeudi :**

10h-17h30

**Vacances scolaires :**

Fermeture à 16h30



@MgenMoselle



Remise du Prix Marguerite Puhl-Demange

Dimanche 15 avril 2018, dans le salon De Guise de l'Hôtel de Ville de Metz, remise du Prix Marguerite PUHL-DEMANGE par le président de MGEN 57 à Patricia REZNIKOV pour son livre *Le songe du photographe* (Albin Michel, 2017). Ce prix littéraire est parrainé par MGEN dans le cadre du Festival Le Livre à Metz. Pour reprendre l'expression de Patricia REZNIKOV (au centre) : « Je fais ainsi le lien entre l'ancien président (René CASNER, à gauche) et le nouveau (Laurent SCHMITT, à droite) ». Le partenariat MGEN 57 avec le Festival Le Livre à Metz sera reconduit pour l'édition 2019.

MGEN - Bulletin Départemental de la Moselle N°65 - Tirage en 27000 exemplaires

Directeur de la publication : Laurent SCHMITT

Photographies non contractuelles - Impression - Mise en page : PRIM SERVICE - METZ

# MGEN, une mutuelle démocratique

## Un nouveau comité de section départemental élu



Le comité de section départemental est une instance essentielle dans la vie de notre mutuelle. Il conduit l'action et participe au débat mutualiste dans notre département, contribue à l'expression locale de ses adhérents, veille à l'application des décisions politiques prises par les instances nationales, organise les temps démocratiques départementaux. Il tient sa légitimité du vote des mutualistes. Comme tous les deux ans, vous avez voté en ce début d'année pour le tiers renouvelable du comité de Section. La participation en 2018 est en hausse légère et régulière : 30,20 %.

Nous remercions tous les mutualistes qui ont participé à ces élections et espérons que dans

deux ans, vous serez encore plus nombreux à encourager par votre vote les 30 bénévoles qui participent activement à la vie démocratique de votre mutuelle.

Ces militants sont engagés dans des commissions de travail, assurent les représentations extérieures de MGEN dans diverses instances. Ils sont aussi très concrètement sollicités pour promouvoir la mutuelle lors des multiples manifestations auxquelles nous participons.

*Les résultats détaillés de ces élections, la composition des commissions et les représentations extérieures sont disponibles sur nos pages départementales sur [mgen.fr](http://mgen.fr).*

## Merci pour votre dévouement à notre mutuelle

Les élections MGEN du printemps 2018 ont vu le renouvellement de notre comité de section. Les mandats de certains élus ont pris fin, la plupart à cause de la limite d'âge prévue par nos statuts. Nous avons ainsi vu le départ du comité de section de René CASNER, Roselyne CONVARD, Patrice LEICK, Joëlle MAHUT-MORY et Hélène

POCHARD. Au nom de tous les adhérents, nous adressons à ces fidèles militants nos plus vifs remerciements pour leur travail tout au long de ces années. Certains continueront comme correspondant ou comme membre de la commission Prévention à œuvrer pour notre mutuelle.

# MGEN, une mutuelle démocratique

## Le réseau des correspondants MGEN

MGEN est une mutuelle qui a toujours donné une place prépondérante aux adhérents.

Son modèle militant fait que toutes les décisions sont approuvées et votées dans les différentes instances départementales, régionales et nationales. Les correspondants participent à cette construc-

tion démocratique. Il s'agit du premier relais des adhérents, une courroie de transmission avec leur section départementale MGEN, sur leur lieu de travail.



### Les missions

Les correspondants sont des adhérents qui ont un rôle spécifique auprès de leur entourage professionnel. Ils favorisent l'entraide et peuvent :

- INFORMER leurs collègues en diffusant des éléments sur le régime obligatoire de Sécurité sociale, les offres et services MGEN, les actions sociales et solidaires et les actions de prévention.
- ACCUEILLIR les nouveaux collègues dans leur

établissement ou service, en les informant sur leur protection sociale.

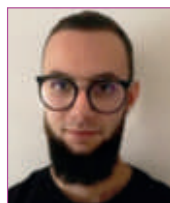
- AFFICHER OU DISTRIBUER les documents transmis par la section départementale.
- VALORISER LES BÉNÉFICIAIRES des réseaux de soins (conventionnements hospitaliers, protocoles dentaires, Optistya, Audistya...) pour permettre l'accès de tous aux meilleurs soins et au meilleur prix.
- FACILITER la mise en œuvre des actions de prévention.
- TRANSMETTRE à leur interlocuteur MGEN les coordonnées d'un collègue qui se trouve en situation difficile (maladie, décès, problèmes familiaux, financiers...) afin qu'il soit accompagné dans ses démarches.

### Devenir correspondant

Devenir correspondant, c'est un service essentiel pour vos collègues ! Il s'agit d'un engagement libre et non chronophage, pour une mission aussi riche humainement que simple à mettre en place. C'est vous qui choisissez votre degré d'investissement.

Pour votre inscription : [contact57@mgen.fr](mailto:contact57@mgen.fr)

## Des nouveaux correspondants nous rejoignent

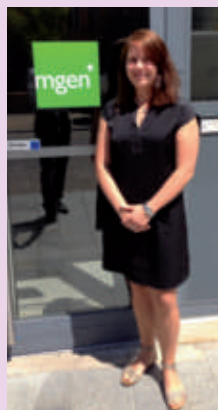


SECTEUR DE ROMBAS  
Yanis SEMROUNI  
Lycée Julie Daubié ROMBAS



SECTEUR DE SAINT-AVOLD  
Mélanie FLAUDER  
Lycée Polyvalent Félix Mayer CREUTZWALD  
Lycée Jean-Victor Poncelet SAINT-AVOLD

Cécile GENSON, professeure des écoles, a rejoint l'équipe de direction depuis le 1<sup>er</sup> septembre en tant que déléguée départementale.



Cécile GENSON

Après plus de 42 années passées en activité au centre de service MGEN 57, Martine ROMER a pris sa retraite début juillet. Un grand merci à elle pour son professionnalisme, sa bonne humeur et sa disponibilité sans faille durant toutes ces années ! Nous accueillons Nathalie SAPORITO qui lui succède en tant que Responsable d'équipe. Bienvenue à elle.



De gauche à droite : Martine ROMER, Vincent HAMANT (Directeur), Nathalie SAPORITO

# MGEN, une mutuelle solidaire

## Bilan d'activité de l'année 2017

L'Assemblée générale de MGEN s'est tenue les 10 et 11 juillet 2018 à Paris. Cela a permis de retracer le bilan de l'année 2017. MGEN reverse 90,8 % de ses cotisations sous la forme de prestations, ce qui est plus élevé que toutes les autres mutuelles et assurances. Vous pouvez retrouver l'intégralité du rapport d'activité sur le site [mgen.fr](http://mgen.fr), rubrique le groupe MGEN.

Nous vous proposons quelques chiffres représentatifs de l'activité de la Moselle en 2017.

### POPULATION GEREE PAR MGEN 57 :



Les pourcentages indiqués entre parenthèses montrent la progression entre 2016 et 2017. Le nombre d'assurés sociaux est en très légère progression, de même que le nombre d'adhérents à MGEN.

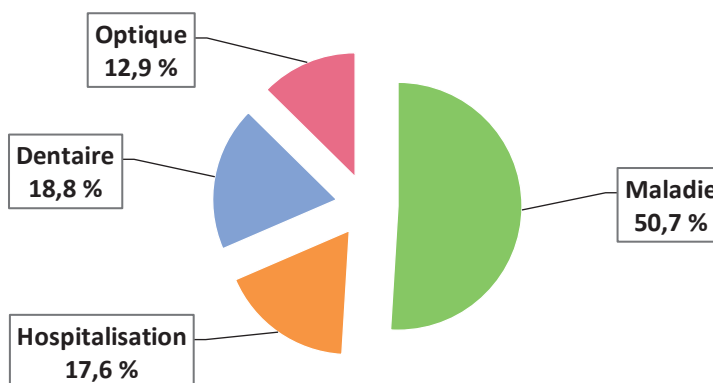
### DÉPENSES DE SÉCURITÉ SOCIALE MGEN 57 :



Les dépenses de Sécurité sociale sont en hausse plus modérée que l'année précédente. L'essentiel des remboursements se fait sur présentation de la carte Vitale.

### DÉPENSES MGEN 57 :

Dépenses en santé : 18 710 347 € (+ 1,1 %)



# MGEN, une mutuelle solidaire

## Prestations spécifiques : 3 144 224 € (hors PID)

Intitulé des prestations spécifiques	Nombre de bénéficiaires concernés	Montant versé
Prestations invalidité décès (PID - garantie de traitement incluse)	612	1 821 418 €
Allocations journalières	568	1 395 434 €
Allocations invalidité	202	650 972 €
Allocations décès	211	204 158 €
Dépendance totale	127	172 892 €
Orphelinat	169	123 948 €
Handicap	285	108 567 €
Soins coûteux	816	157 391 €
Dépendance	311	123 260 €
Perte temporaire d'autonomie	25	24 400 €
Aide à la maternité	156	25 280 €
Aide au mutualiste aidant	31	9 450 €
Service d'aide à domicile	384	132 869 €
Solidarité	24	15 603 €

La prestation Allocations journalières (qui correspond à une compensation d'une partie de la perte de salaire en cas d'arrêt longue maladie) représente plus de 40% de la somme totale versée au titre des prestations spécifiques.

## SERVICES MGEN 57 (Solutions logement) :

74 nouveaux prêts assurés pour 16 801 154 € de capital garanti

32 nouvelles cautions acquisitions pour 8 575 545 € de capital garanti

1 nouvelle assurance chômage pour 250 € de capital garanti

## Zoom sur l'Assurance Emprunteur MGEN

Vous rêvez d'un chez-vous, mais pas n'importe comment. Forte de la connaissance de ses adhérents et de conseillers experts dans l'habitat, MGEN propose des solutions logement complètes et sans option. Avec les Solutions Logement MGEN comme par exemple **l'Assurance Emprunteur MGEN**, pas de surprise.

Pour votre information :

La **loi Bourquin**, autrement appelée loi Sapin 2, est entrée en vigueur le 22 février 2017. Cette loi permet aux emprunteurs de changer leur contrat d'assurance de prêt immobilier chaque

année. Elle est officiellement applicable depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2018.

Vous avez signé trop vite votre assurance de crédit immobilier ? La **loi Hamon, accorde un délai d'un an aux emprunteurs**, à partir de la signature d'un prêt immobilier, pour changer d'assurance de prêt.

Si vous faites racheter votre crédit immobilier et que vous aviez souscrit le contrat d'assurance prêt immobilier proposé par votre banque, celui-ci prend fin automatiquement avec l'extinction du crédit. Votre assurance emprunteur doit alors être revue pour s'adapter à vos nouvelles conditions d'emprunt.



# MGEN, une mutuelle ouverte à tous

## MGEN à la rencontre des fonctionnaires

Gestionnaire du régime obligatoire des fonctionnaires de différents ministères (Education nationale, Enseignement supérieur, Recherche, Jeunesse, Culture, Sports, Transition écologique et solidaire...) nous venons à votre rencontre sur votre lieu de travail.

Vous pouvez retrouver toutes les dates de nos visites sur la page de la section départementale sur le site [mgen.fr](http://mgen.fr). Ces visites sont réservées aux personnels des établissements concernés. N'hésitez pas à venir nous rencontrer pour

évoquer les sujets relatifs à votre protection sociale, nous transmettre un document, nous faire part de vos questionnements et préoccupations.

Vous pouvez également prendre rendez-vous sur les plages horaires proposées (hormis sur les temps de pause dans les établissements scolaires), afin de disposer d'un temps plus long avec la conseillère en adressant un mail à [contact57@mgen.fr](mailto:contact57@mgen.fr).

## Des contrats collectifs pour les salariés des structures de l'économie sociale et solidaire

MGEN est la première mutuelle de la fonction publique. Référence sur le secteur public, elle l'est aussi sur le champ de l'économie sociale et solidaire où elle protège la santé des salariés en proposant des contrats collectifs par l'intermédiaire d'une structure dédiée, MGEN Solutions.

En effet, depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2016, tous les employeurs privés ont l'obligation de proposer à leurs salariés une couverture collective santé. De multiples offres ont été développées

pour répondre aux besoins des salariés, dans le respect des spécificités des conventions collectives. Vous trouverez des compléments d'informations sur notre site [mgen.fr](http://mgen.fr) – rubrique Employeur – nos contrats collectifs.

Que vous soyez président, administrateur, militant, salarié d'une association, d'une coopérative, d'une fondation, d'une entreprise sociale... n'hésitez pas à nous contacter par mail [contact57@mgen.fr](mailto:contact57@mgen.fr). Nous pourrions vous proposer une solution adaptée.



## Une complémentaire santé adaptée à chacun

MGEN a trois métiers : gérer le régime obligatoire de certains fonctionnaires, gérer des établissements de santé et médico-sociaux et une gamme d'offres de complémentaire santé et de couverture en prévoyance étendue qui permet de répondre aux besoins de chacun.

Vous êtes fonctionnaire d'Etat, nous pouvons vous couvrir grâce à nos solutions santé prévoyance. Vous êtes fonctionnaire territorial,

ComplémentTer est une offre labellisée qui vous permet d'obtenir la participation de votre employeur. Vous êtes salarié ou retraité, Efficience santé est l'offre qui vous convient. Même les étudiants peuvent se couvrir pour leurs études en France et à l'étranger grâce à ÔJl. Vous souhaitez en savoir plus, n'hésitez pas à nous demander un rendez-vous à [contact57@mgen.fr](mailto:contact57@mgen.fr).

# MGEN, une mutuelle à vos côtés

## Conseils juridiques gratuits

En partenariat avec l'Autonome de Solidarité Laïque de la Moselle (ASL 57), MGEN vous propose des consultations juridiques gratuites pour tout sujet vous concernant (hors contentieux MGEN).

Ces consultations ont lieu dans les locaux de MGEN. (RV au Centre de service MGEN 14 place Saint-Simplice à Metz de 14h à 17h, dans la limite des places disponibles)

Consultations  
uniquement sur  
rendez-vous auprès  
de l'ASL 57 en  
téléphonant au  
**03 87 15 19 15**  
8, rue Goussel François  
57070 METZ

Vous pourrez rencontrer un des avocats de l'ASL 57 pour un entretien d'une vingtaine de minutes. Vous serez conseillé(e) sur vos droits et orienté(e) sur les démarches à accomplir pour résoudre le problème exposé.



### Dates des prochaines consultations :

**MERCREDI**  
**17**  
**OCTOBRE**  
**2018**

**MERCREDI**  
**21**  
**NOVEMBRE**  
**2018**

**MERCREDI**  
**09**  
**JANVIER**  
**2019**

**MERCREDI**  
**27**  
**FÉVRIER**  
**2019**

## Un espace d'accueil et d'écoute : 0 805 500 005

Pour agir en faveur de la prévention des risques professionnels et la promotion de la santé au travail, le Ministère de l'Education Nationale, de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche (MENESR) et la MGEN ont signé un accord cadre, créant les Réseaux Prévention Aide et Suivi (Réseaux PAS).

Ces réseaux sont pilotés et financés à parité par l'Education nationale et la MGEN. Ils permettent dans le cadre d'échanges paritaires de contribuer aux actions de formation et d'accompagnement des agents.

Parmi ces actions, les Espaces d'Accueil et d'Ecoute (EAE) permettent aux agents qui le souhaitent d'échanger avec un(e) psychologue en face à face ou par téléphone.

- Ces entretiens se déroulent dans le respect de la vie privée et du secret professionnel. L'objectif est de répondre aux difficultés personnelles ou professionnelles des agents.
- Ces entretiens sont gratuits et la confidentialité y est garantie.
- Ce ne sont pas des lieux de soin : le nombre d'entretiens est limité à trois par an, et, si nécessaire, la personne peut être orientée vers des ressources adaptées.

VOUS RENCONTREZ DES DIFFICULTÉS  
DANS VOTRE VIE PROFESSIONNELLE  
OU PERSONNELLE ?

**ÉCHANGEZ  
AVEC UN(E)  
PSYCHOLOGUE**

**en face-à-face**  
à l'Espace d'Accueil  
et d'Ecoute

**par téléphone**  
du lundi au vendredi

Appelez le  
**0 805 500 005** Service à appel  
gratuit

Service anonyme,  
confidentiel et gratuit  
Réservé aux agents du MENESR





# MGEN, une mutuelle sportive

## L'activité physique pour une meilleure santé psychologique !

La MGEN est un membre fondateur du Centre Pierre Janet de Metz qui est le premier centre universitaire français consacré à la recherche, à la formation et à la prise en charge psychothérapeutique des personnes. Nous avons demandé à son Directeur, le Professeur Cyril Tarquinio, de bien vouloir écrire une série d'articles qui seront publiés dans nos colonnes en continuité sur cinq bulletins départementaux.

### Sport et activité physique

Le sport, c'est bon pour la santé ! Selon le sociologue Christian Pociello (1981), le sport est une « compétition réglée dans des conditions de stricte standardisation » [...]. Quant à l'activité physique, elle se définit comme tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique au-dessus de la dépense de repos. L'OMS définit quatre grands domaines d'activité physique <sup>(1)</sup> : les activités de la vie quotidienne, les activités professionnelles, les activités physiques de loisirs et sportives ainsi que les déplacements [...]. Elle ne se confond pas avec l'exercice physique et encore moins avec le sport. Nous pouvons donc être très actifs, sans nécessairement être très sportifs. Ces nuances sont donc extrêmement importantes et pointent donc le fait qu'activité physique ne rime pas forcément avec activité sportive.

### Des effets sur la santé physique

Une activité physique à intensité modérée va avoir un ensemble d'effets sur la santé physique. En premier lieu vient l'amélioration du système de transport de l'oxygène, de l'activité cardiaque et circulatoire avec l'amélioration du système vasculaire. L'amélioration conjointe du système ventilatoire vient compléter ces effets bénéfiques. Autrement dit, une personne qui ressent un essoufflement en montant des marches verra son niveau d'essoufflement diminuer au fur et à mesure de sa pratique.

On observera également des impacts positifs sur le système musculaire. En effet, selon la nature de l'activité, une amélioration du tonus musculaire sera constatée, avec une diminution potentielle de l'indice de masse grasse. Toutefois, ces effets ne pourront s'inscrire que dans le cadre d'une pratique régulière pour des efforts d'une durée supérieure à 40 minutes. Un autre bienfait important à souligner touche au système d'équilibration. Ce point est d'autant plus important que la personne est âgée. En effet, la pratique d'une activité physique régulière à intensité modérée telle que la marche nordique peut contribuer à la prévention des chutes avec leur cortège de blessures potentielles (fracture du col du fémur notamment).

### Des effets sur la santé mentale

L'impact de l'activité physique sur la santé mentale est aujourd'hui scientifiquement prouvé. Citons par exemple la satisfaction ressentie grâce aux progrès réalisés lors d'une activité physique. Dans

une activité d'endurance, ces progrès pourront se mesurer en termes de distance parcourue, de durée de course ou des deux combinées, d'où l'importance d'envisager un système d'évaluation de la pratique [...]. « L'activité physique régulière et d'intensité modérée a un effet bénéfique sur le bien-être (sentiment de compétence, image de soi, faible anxiété) des personnes âgées entre 55 et 75 ans sans pathologie. Les études montrent en particulier qu'une pratique physique ou sportive augmente faiblement mais significativement le niveau d'estime de soi. Cette augmentation est plus nettement mise en évidence au niveau des populations présentant au départ une mauvaise estime d'elles-mêmes. Un large consensus existe sur le rôle bénéfique de l'activité physique chez les adolescents en pleine période de bouleversement pubertaire corporel et psychique. Les répercussions positives se situent en particulier au niveau du stress, du bien-être, de l'image de soi, du fonctionnement social... Là également, les effets de l'activité physique sur l'estime de soi sont plus importants chez les adolescents qui souffrent d'une faible estime d'eux-mêmes » (INSERM, 2008). Les liens entre activité physique et dépression, anxiété et stress ont été largement mis en évidence dans la littérature. Une corrélation négative a été observée entre dépression et activité physique. En d'autres termes, plus je pratique une activité physique, moins j'ai de symptômes dépressifs ou inversement, moins j'ai de symptômes dépressifs, plus je suis enclin à pratiquer une activité physique. L'activité physique aurait également un rôle protecteur et permettrait de diminuer les risques de développer des symptômes dépressifs. Alors à vos baskets... et abandonnez vos plaquettes d'anxiolytiques.

<sup>(1)</sup> OMS – Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé, 2010, p.52

[http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789242599978\\_fre.pdf?ua=1](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789242599978_fre.pdf?ua=1)

**Charles MARTIN-KRUMM** - Professeur des Universités, Ecole de psychologues praticiens Paris – Centre Pierre Janet

**Professeur Cyril TARQUINIO** - Université de Lorraine, Metz – Directeur Centre Pierre Janet - Editor-in-Chief of the European Journal of Trauma and Dissociation (Elsevier)  
Responsable de l'Équipe APEMAC/EPSSAM EA 4360



Source Pixabay - image libre de droits.



Retrouvez cet article en intégralité sur nos pages départementales 57 du site [mgen.fr](http://mgen.fr)

# MGEN, une mutuelle qui prend soin de vous

## Conférences MGEN-Harmonie Mutuelle «Activité physique : prévenir les maladies cardio-vasculaires»

### Qu'est-ce que le Groupe VYV ?

Les groupes MGEN, Istya et Harmonie forment aujourd'hui le Groupe VYV, un pôle non lucratif de la santé et de la protection sociale, porteur d'une ambition d'acteur de santé globale et d'un vrai projet de société.

### Des actions concrètes initiées par Harmonie mutuelle et MGEN

En Moselle, les militants d'Harmonie mutuelle et de MGEN mettent en place des actions communes dans le domaine de la prévention santé. Cette année 2018, l'objectif est la réduction

du risque de maladies cardio-vasculaires chez nos adhérents. Le Docteur HOUPLON, cardiologue, a animé trois conférences (Thionville, L'Hôpital, Metz) et a montré les bénéfices de l'activité physique sur la santé, en particulier au travers d'une comparaison entre les performances des meilleurs athlètes modernes et de nos plus anciens ancêtres.

Usain BOLT : l'homme le plus rapide du monde (Vitesse 42 km/h) contre T8, un chasseur d'une petite tribu, il y a 20 000 ans, dont la vitesse a été estimée à ...45 km/h à partir d'une empreinte retrouvée dans la boue. A l'époque de T8, il existait vraisemblablement beaucoup de chasseurs capables de courir à cette vitesse sur de grandes distances. Cette comparaison surprenante amène le Docteur HOUPLON à poser la question des raisons et des conséquences sur la santé d'une baisse de forme progressive au cours des âges.

Et comme il n'est pas non plus nécessaire d'être un sportif hors pair, deux entraîneurs de marche nordique diplômés FFA ont ensuite présenté pendant les conférences une activité physique accessible et pleine de bienfaits : la marche nordique, un sport complet bénéfique à la santé cardio-vasculaire et au bien-être.

Faisant suite à chaque conférence, une initiation de deux heures à la marche nordique était proposée quelques jours après.

Pour 2018/2019, d'autres actions seront organisées. Nous aurons le plaisir de vous y retrouver.

Nécessaire échauffement avant  
le départ de la marche nordique  
(Saint-Avold 30/09/18)



0 801 010 000 Service & appel  
gratuits

Nos téléconseillers sont disponibles  
du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00

## Vivoptim, le programme e-santé de MGEN

VIVOPTIM, programme e-santé initié par MGEN en 2015 pour prévenir, accompagner et gérer le risque cardiovasculaire a été testé avec succès pendant deux ans.

Plus de 8300 adhérents MGEN ont participé au programme et, au terme de l'expérimentation, le bilan est très positif. Les participants sont globalement très satisfaits des services proposés. Ils jugent le programme utile et intéressant à 87 % et motivant à 76 %. L'étude clinique réalisée a mis en évidence un impact du programme sur la diminution de la tension artérielle (-3.48mmHg) et sur la perte de poids (-1.4 kg).

### Vivoptim en quelques mots...

L'objectif de VIVOPTIM est de réduire durablement le risque cardiovasculaire global en optimisant les habitudes de vie et les comportements de santé. Pour cela, VIVOPTIM propose un large panel de

services innovants accessibles à tous quels que soit votre âge et votre état de santé.

### Vivoptim, disponible en Moselle !

Fort de son succès et des enseignements acquis lors de cette phase pilote, MGEN étend le programme à l'ensemble des adhérents de l'offre MSP en 2018 avec une nouvelle version optimisée et enrichie pour un accompagnement toujours plus personnalisé ! Pour en savoir plus et rester informé, rien de plus simple, rendez-vous sur [www.vivoptim.com](http://www.vivoptim.com)



# MGEN, partenaire du sport, de la culture et des loisirs

## MGEN, partenaire du Saulcy Running Day



Le 10 mai dernier, a eu lieu le Saulcy Running Day organisé par l'association U-MAC. Malgré la pluie, les participants ont été nombreux à se challenger sur le campus universitaire : 5 km, 10 km ou un contre la montre de 3 km ou même un cumul pour les plus courageux. Des enfants en situation de handicap de l'association Les P'tits Potos

ont également pu participer à cette course grâce à des joëlettes.

MGEN a été partenaire de cette manifestation pour encourager l'activité physique. Un jeu a également été proposé sur le thème *Pour ma santé, je fais aussi bouger mes neurones*, une manière ludique de s'informer sur sa santé.

## Une équipe MGEN 57 aux FitDays mgen 2018

Les Fitdays mgen sont un moment privilégié pour donner aux enfants et aux parents le goût de se mettre à l'activité physique et les inciter à adopter de bonnes habitudes alimentaires pour lutter contre la sédentarité et l'obésité.

20 000 enfants et 5 000 parents ont participé à l'édition nationale de cette année.

Une équipe de triathlètes de Metz a représenté la Région Grand Est lors des 6 étapes Fitdays mgen du Sud de la France et a remporté la coupe de la meilleure équipe mixte.



De gauche à droite : Fabrice SCHMITT, Yanis SEMROUNI, Mélanie FLAUDER, Manuel TORRES

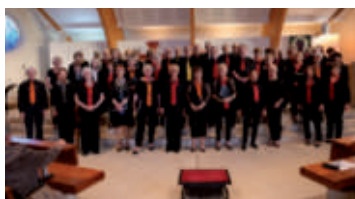
## Les échecs, un sport à découvrir

Les échecs sont un sport méconnu. Certes, ils ne vous permettront pas de renforcer votre ceinture abdominale. Par contre, ce sont d'excellents entraîneurs pour notre cerveau. Il n'y a pas d'âge pour commencer à pratiquer ce sport accessible à tous et qui permet de développer sa concentration, sa mémoire ou son sens de la stratégie.



Cette année, MGEN a souhaité être partenaire du club d'échecs Metz-Fischer. Ce sympathique club vous invite à découvrir ou pratiquer ce sport au Centre socio-culturel de Metz-Vallières. Toutes les précisions sont sur leur site Internet <http://echecsmetzfischer.fr/>.

## Le club de retraités, 20 ans d'existence



Un nombre d'adhérents qui a triplé depuis sa création (240 actuellement). Un nombre d'ateliers qui a doublé.

Nous proposons une vingtaine d'ateliers animés tout au long de l'année. Voir le programme détaillé dans le flash info actualisé en janvier et en mai et consultable sur le site :

<http://www.club-retraites-mgen57.com>.

Au programme : chorale, théâtre, italien, lecture, tai-chi, écriture, arts plastiques, jeux, café philosophique, gym douce, bridge, marches les lundi, jeudi et vendredi, flâneries urbaines, écoute musicale,

informatique, sorties à la journée, voyages.

Enfin, nous avons ouvert un atelier d'anglais en septembre 2018.

Les animations se déroulent au Foyer du Jeune Travailleur dans une salle louée et mise gracieusement à notre disposition par la MGEN : **76 Sente à My à Metz.**

Autant d'activités pour se réunir dans un esprit d'échange, de rencontre et de solidarité grâce aux animateurs bénévoles qui partagent leurs passions. **Venez vite nous rejoindre ou nous proposer d'animer de nouvelles activités.**



GRUPE **vyv**

POUR MON  
LOGEMENT  
JE PENSE  
MGEN

LES  
SOLUTIONS  
LOGEMENT  
MGEN



**Vous rêvez d'un chez-vous, mais pas n'importe comment. Forte de la connaissance de ses adhérents et de conseillers experts dans l'habitat, MGEN propose des solutions logement complètes et sans option. Avec les Solutions Logement MGEN, pas de surprise.**

### DES SOLUTIONS COUPLÉES POUR PROTÉGER VOTRE PRÊT ET VOTRE BIEN EN MÊME TEMPS

#### L'Assurance Emprunteur MGEN

Exigée pour tout prêt immobilier auprès de l'établissement prêteur de votre choix, l'Assurance Emprunteur MGEN prémunit des risques de Décès, Perte Totale et Irréversible d'Autonomie, Incapacité ou Invalidité suite à un arrêt de travail ou un accident. L'Assurance Emprunteur MGEN prend en compte les affections les plus fréquentes, comme les problèmes dorsaux ou psychiques\*, dans les garanties de base.

#### La Caution Acquisition MGEN

**La banque demande une garantie pour votre prêt ?** MGEN se porte caution sur la totalité du prêt immobilier emprunté auprès de l'une de ses banques partenaires. La Caution Acquisition MGEN vous fait bénéficier, grâce à son couplage avec l'Assurance Emprunteur MGEN, de taux compétitifs.

#### L'Assurance Perte d'emploi MGEN

Faire un emprunt pour sa maison, c'est bien. Mais si un des emprunteurs perd son emploi? **L'Assurance Perte d'emploi MGEN assure l'équilibre financier de la famille** grâce au versement d'indemnités en cas de licenciement.

### LES + MGEN POUR S'INSTALLER, RÉNOVER, RÉDUIRE SA FACTURE D'ÉNERGIE

#### Le Prêt Installation MGEN-CASDEN

MGEN pense aux jeunes (moins de 36 ans) en proposant, par exemple, le financement des frais d'installation : dépôt de garantie, frais d'agence, travaux d'installation, achat de meubles ou d'électroménager... **Avec le Prêt Installation MGEN-CASDEN\*\*, aménagez en toute sérénité!**

#### mgenserviceshabitat.fr : pour être au chaud sans être à découvert

**Avec les Services Habitat MGEN**, vous bénéficiez d'un accompagnement pour mener à bien vos travaux : isolation, rénovation, bilan énergétique gratuit, conseils sur les aides financières potentielles... Les experts négocient avec vous auprès de leur réseau d'artisans agréés, pour des travaux sans surprise et au juste prix! Connectez-vous, c'est gratuit!

### AVEC MGEN, MES PROJETS PRENNENT VIE!

- J'assure mon prêt immobilier
- Je cautionne mon emprunt
- Je sécurise mon bien en cas de perte d'emploi
- Je m'installe en toute sérénité avec le Prêt Installation MGEN-CASDEN
- Je valorise mon logement avec mgenserviceshabitat.fr

**MON  
EXPERT  
LOGEMENT  
MGEN au**

**3676** Service gratuit + prix appel

\* Sous réserve de décision médicale de l'assureur.

\*\* MGEN, Intermédiaire en Opérations de Banque et en Services de Paiement, distribue exclusivement les prêts de la CASDEN Banque Populaire. Ce prêt est également distribué par la CASDEN Banque Populaire ou par le réseau des Banques Populaires en qualité d'intermédiaire pour la vente des crédits CASDEN.

Document publicitaire n'ayant pas de valeur contractuelle.  
MGEN, Mutuelle Générale de l'Éducation Nationale, immatriculée sous le numéro SIREN 775 685 399, MGEN Filia, immatriculée sous le numéro SIREN 440 363 588, Intermédiaire en Opérations de banque de la CASDEN Banque Populaire, immatriculée à l'ORIAS sous le n°13 005 936, mutuelles soumises aux dispositions du livre II du code de la Mutualité - 3, square Max Hymans 75748 PARIS CEDEX 15.

CNP Assurances, Société anonyme au capital de 686 618 477 euros entièrement libéré - 341 737 062 RCS Paris, CNP Caution, SIREN n° 383 024 098. Entreprises régies par le Code des assurances - GROUPE CAISSE DES DÉPÔTS - Siège social : 4 place Raoul Dautry - 75716 PARIS CEDEX 15 - www.cnp.fr

CASDEN Banque Populaire - Société Anonyme Coopérative de Banque Populaire à capital variable. Siège social : 91 Cours des Roches 77186 NOISIEL Siret n° 784 275 778 00842 - RCS Meaux. Immatriculation ORIAS n° 07 027 138.