



GRUPE **vyv**

# Bulletin départemental de la MOSELLE

# 57

## MGEN, une mutuelle

engagée - démocratique - militante - proche - responsable  
bien-être - partenaire - culture - loisirs - santé - prévoyance



N° 66  
MARS 2019



# Le mot du Président

## Une volonté : être utile !

Le semestre que couvre ce bulletin va être dense en actions et activités menées par la section départementale seule ou en partenariat. Elles ont toutes vocation à répondre aux besoins de nos adhérents. Je tiens à remercier les salariés, les délégués et les membres du comité de section, qui par leur investissement, les rendent possibles.

Au-delà du souci constant d'offrir la meilleure qualité de service possible, nous assurons la promotion du Réseau PAS (Prévention Aide et Suivi) et de l'Espace d'Accueil et d'Ecoute (voir information en bas de page) et nous organisons dans un partenariat original avec l'Autonome de Solidarité Laïque de la Moselle des consultations juridiques gratuites pour nos adhérents.

Nos initiatives locales s'adressent aussi bien aux seniors avec le thème « Seniors, croquez la vie en pleine forme ! » à l'occasion des conférences et

ateliers qui auront lieu en mars à Metz, Forbach et Thionville, en partenariat avec Harmonie Mutuelle, qu'aux familles pour l'étape des Fitdays à Sarreguemines le 22 mai. De la même façon, nous souhaitons contribuer au succès de l'initiative du Centre Pierre Janet et de la Ligue contre le Cancer 57 qui organisent une conférence avec Florence SERVAN-SCHREIBER sur le thème de « La science du bonheur » le vendredi 29 mars à Metz Congrès R. Schuman. MGEN soutient la culture en étant cette année encore parrain du Prix Le Livre à Metz - Marguerite Puhl-Demange.

Enfin, MGEN n'est rien sans vous ! C'est pourquoi **vous êtes tous invités à participer à notre Rencontre Mutuelle qui aura lieu le 15 mai 2019 à METZ.**

*Le Président, Laurent SCHMITT*

### ■ Evénements à retenir de mars à juin 2019

<b>Conférence « Seniors, croquez la vie en pleine forme ! »</b> MGEN Harmonie Mutuelle	11 mars de 14h30 à 16h30	<b>METZ</b> Salle de conférence de la Ligue de l'Enseignement 1 rue du pré chaudron
	12 mars de 14h30 à 16h30	<b>FORBACH</b> Salle des Congrès de l'Hôtel de ville
	21 mars de 16h30 à 18h30	<b>THONVILLE</b> Salle du Val Marie 4 passage des écoliers
<b>Conférence sur le thème de « La science du bonheur »</b> avec Florence Servan-Schreiber organisée par le Centre Pierre Janet et la Ligue contre le Cancer de Moselle.	29 mars à 19h00	<b>METZ</b> Auditorium Metz Congrès R. Schuman
<b>Permanences juridiques</b> ASL MGEN	3 avril à partir de 14h00	<b>METZ</b> section départementale
	15 mai à partir de 14h00	
	26 juin à partir de 14h00	
<b>Festival Le Livre à Metz</b> Littérature & Journalisme	5 au 7 avril	<b>METZ</b> Place de la République
<b>Rencontre Mutuelle 2019</b>	15 mai à 17h00	<b>METZ</b> Salle de conférence de la Ligue de l'Enseignement 1 rue du Pré Chaudron
<b>Etape Fitdays 2019</b>	22 mai à partir de 13h00	<b>Sarreguemines</b> Esplanade du Casino

### Centre de service MGEN

14 place Saint-Simplice  
CS 20805  
57013 METZ CEDEX 01

Contact téléphonique :

**3676** Service gratuit + prix appel

Contact courriel : [contact57@mgen.fr](mailto:contact57@mgen.fr)

### Horaires d'ouverture :

du lundi au vendredi :  
9h - 17h30  
Sauf le jeudi :  
10h - 17h30

Vacances scolaires :  
fermeture à 16h30

 @MgenMoselle

MGEN  
Bulletin départemental de la Moselle N°66  
Tirage en 27000 exemplaires  
Directeur de la publication : Laurent SCHMITT

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 et appel gratuits

# MGEN, une mutuelle engagée



## Rencontre Mutuelle MGEN 2019 : « Moins de polluants intérieurs- Plus de santé »

En France, au cours des dernières décennies, le nombre de maladies chroniques (cancers, pathologies cardiovasculaires, diabète...) a considérablement augmenté. Les causes de ces maladies se trouvent en grande partie dans notre environnement : alimentation déséquilibrée, sédentarité, urbanisation ou encore pollution de l'air.

Par ailleurs, nous passons en moyenne 70 à 90% de notre temps en lieu clos, qu'il s'agisse du domicile, du lieu de travail ou des moyens de transport. Pourtant, l'air intérieur serait 5 à 7 fois plus pollué que l'air extérieur : en cause principalement les cosmétiques, les produits ménagers, les matériaux de construction, le mobilier, les textiles, les appareils de combustion...

C'est pourquoi, nous vous proposons de participer à un temps d'échange au cours de votre Rencontre Mutuelle afin d'identifier dans votre quotidien les polluants et notamment les perturbateurs endocriniens mais aussi d'envisager les alternatives

simples pour réduire les expositions quotidiennes aux polluants.

En tant qu'adhérents, vous êtes invités à y venir nombreux. **Elle sera suivie à 19h par un apéritif dînatoire.**

La Rencontre Mutuelle constitue un moment démocratique fort tel que MGEN sait en proposer, un temps privilégié où vous pouvez vous retrouver autour de valeurs communes partagées et contribuer ainsi à la réflexion collective.

En participant à cet événement, vous faites vivre concrètement la démocratie interne voulue par le groupe MGEN qui est engagé dans une démarche d'écoute et de dialogue en direction de ses adhérents. L'objectif est bien de vous associer à la construction de l'avenir de notre mutuelle. Ce sera l'objectif de la première partie de la rencontre en lien avec l'actualité MGEN.

La deuxième partie sera consacrée au temps d'échange sur les polluants intérieurs et les perturbateurs endocriniens.

**Votre Rencontre Mutuelle aura lieu le mercredi 15 mai 2019 à 17h  
à la Ligue de l'enseignement - Fédération des Œuvres Laïques de la Moselle  
1 rue du Pré Chaudron - 57000 METZ**

Afin d'organiser au mieux ce moment démocratique, vous voudrez bien **vous inscrire** à l'adresse e-mail : **contact57@mgen.fr** avant le **lundi 13 mai**, (préciser le nombre de personnes qui vous accompagneront).

## Famille et parentalités : une question de société



MGEN a historiquement toujours été un acteur des débats portant sur les questions de société.

Ainsi, depuis deux ans et dans le cadre de la préparation de la loi bioéthique, notre mutuelle a lancé, en son sein, tant au niveau national qu'au niveau départemental, un débat sur le thème de la famille et des parentalités. Le comité de section a mené une réflexion sur les prestations à créer pour répondre aux besoins nouveaux des familles.

Par militantisme, nous développons également des relations avec d'autres structures qui œuvrent pour la reconnaissance des droits de toutes les familles. Ainsi, nous souhaitons faire connaître l'action que développe **l'association Contact** en Moselle.

La vocation de cette association, qui a reçu les agréments du Ministère de la Jeunesse et de l'Education Populaire depuis 1999 et de l'Education Nationale depuis 2008, est d'aider les jeunes homosexuel-le-s,

bi, trans, leurs familles et ami-e-s, à maintenir ou renouer le dialogue pour prévenir de nombreuses situations dramatiques pouvant aller jusqu'à l'exclusion familiale.

**Pour en savoir plus, voici le lien vers le site de l'association :**

**<https://www.asso-contact.org/asso/57>**



# MGEN, un fonctionnement démocratique

## Devenir correspondant MGEN

ÊTRE  
CORRESPONDANT  
C'EST SIMPLE  
ET ACCESSIBLE  
À TOUS

MGEN n'est pas une compagnie d'assurance. C'est une mutuelle à but non lucratif. Cela signifie que notre organisation repose sur son réseau de militants, à commencer par le correspondant MGEN.

Devenir correspondant, c'est permettre de faire vivre ce fonctionnement démocratique.

Cet engagement est donc en soi très important mais il faut aussi le considérer sereinement car il ne suppose pas de devenir un spécialiste de la protection sociale, ni d'y consacrer un temps considérable.

Enfin, le correspondant n'est pas seul. Autour de lui, les délégués, les membres du comité de section sont autant de ressources et de relais pour l'aider dans cette mission.

Pour devenir correspondant,  
il suffit d'envoyer un courriel à  
[contact57@mgen.fr](mailto:contact57@mgen.fr)

POUR  
MES  
COLLÈGUES

COMMUNAUTÉ  
COOPÉRATIVE  
LABORATIF  
D'ÉCHANGES  
PROFessionNELS  
ET OPÉRATIF

C'EST ÇA L'ESPRIT  
CORRESPONDANT  
MGEN

POUR  
COAGIR

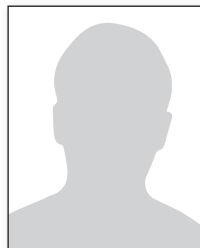


## Nouveaux correspondants

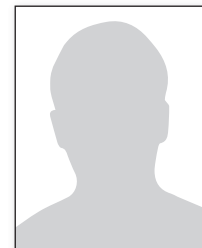
4 nouveaux correspondants à vos côtés pour nous accompagner auprès des adhérents



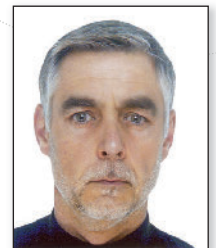
**Pascale ALBERT**  
Enseignante  
Lycée JV Poncelet Saint-Avold



**Jacques BENJAMIN**  
VNF  
UTI Moselle



**Daniel MARÉCHAL**  
Enseignant  
Lycée Teyssier Bitche



**Manuel TORRÈS**  
Enseignant  
Collège Philippe de Vigneulles  
Metz

# MGEN, une mutuelle de militants

**1918 :**  
les écoles de  
Moselle  
redeviennent  
françaises

«L'Alsace et la Lorraine ne veulent pas et n'accepteront jamais le bénéfice des lois laïques, qu'il s'agisse de la séparation des Églises et de l'État ou de l'école sans Dieu», l'expression du chanoine Ritz, prêtre, journaliste et homme politique mosellan, reflétait la pensée dominante au sein de la population et de la classe politique de l'époque ; ils voulaient bien de la France, mais pas de la laïcité de la République et de son école.

Afin de ne pas perturber «le retour à la mère patrie» de l'Alsace-Moselle, le gouvernement décida d'y maintenir la législation scolaire existante pour une période transitoire, qu'il espérait la plus courte possible ...

En Moselle, 451 maîtres d'école d'origine allemande seront expulsés et remplacés par de jeunes enseignants venus de la France de « l'intérieur » (550 dont 352 femmes).

Le nombre total de postes d'instituteurs était d'environ 2200 répartis dans deux catégories :

- Le cadre général pour les nouveaux arrivants (corps des instituteurs français)
- Le cadre local pour les maîtres mosellans en poste avant l'armistice, ainsi que les 532 postes de religieuses-congréganistes.

Ces derniers bénéficieront d'un système de mise à niveau pour assurer la transition entre les deux systèmes (stages dans des écoles de l'« intérieur », bourses pour des séjours linguistiques pendant les vacances...).

Les différences de rémunération conséquentes entre les deux cadres seront une source de tension supplémentaire entre les deux catégories.

Ce n'est qu'en 1921 que les salaires du cadre local seront alignés sur ceux du cadre général.

Les lois françaises sur la laïcité de l'Ecole publique ne s'appliqueront pas en Alsace-Moselle, les écoles resteront confessionnelles et 4 heures d'enseignement religieux seront intégrées dans les 30 heures hebdomadaires assurées par les maîtres d'école. Sur le terrain, les maîtres de « l'intérieur » sont placés sous haute surveillance : les curés ont le droit de venir vérifier à l'école s'ils assurent correctement l'enseignement religieux, et du haut de leur chaire, certains n'hésiteront pas à monter leurs paroissiens contre ces « maîtres sans Dieu ».



Le clergé catholique avait aussi un puissant relais politique : l'URL (Union Républicaine Lorraine) qui détenait la quasi-totalité des mandats électifs en Moselle ; parmi ces élus il y avait un jeune et brillant député : Robert Schuman. Son action auprès du gouvernement sera déterminante pour assurer la pérennité du Statut Scolaire d'Alsace-Moselle et bloquer toute évolution en direction d'une laïcisation de l'Ecole dans les trois départements retrouvés.

Face à cet environnement qui leur était hostile, les « maîtres de l'intérieur » s'organisèrent au sein de « l'Amicale » et fondèrent un journal : « L'Ecole de France », tout un symbole ! L'Amicale se transforma par la suite en section de la Moselle du Syndicat National des Instituteurs. Au fil du temps ils furent rejoints par de jeunes recrutés mosellans. Farouches défenseurs de l'école républicaine et laïque, ses militants s'impliquèrent également dans la création de la MGEN.

*Hubert DUCHSCHER,  
Secrétaire du Bureau du comité de section*



# MGEN, une mutuelle proche de ses adhérents

## 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.

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.**

Retrouvez toutes les dates de nos visites sur la page de la section départementale sur le site MGEN 57 : <https://www.mgen.fr/sections/section-de-la-Moselle/>

## MGEN & la MNT partenaires prévoyance de la Région Grand-Est

La Région Grand Est a mis en place de nouvelles modalités pour la protection sociale de l'ensemble de ses agents.

Au terme d'un appel d'offres, c'est MGEN et la MNT (Mutuelle Nationale Territoriale) qui ont été retenues pour assurer cette convention de participation prévoyance.

Les personnels de la Région peuvent ainsi bénéficier d'un complément de revenus en cas d'arrêt de travail ou d'invalidité. Pour ces deux garanties, la cotisation est prise en charge en intégralité par

l'employeur. Ce contrat permet aussi à chaque agent de souscrire des garanties facultatives complémentaires pour renforcer sa prévoyance, comme par exemple un capital décès.

La Région Grand Est participe aussi financièrement à la complémentaire santé de ses personnels. Chacun est libre de choisir l'offre de santé qui lui convient parmi les nombreuses offres labellisées proposées par les organismes complémentaires, comme par exemple l'offre Complément'ér santé de MGEN.



## 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).

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  
03  
AVRIL 2019

MERCREDI  
15  
MAI 2019

MERCREDI  
26  
JUIN 2019

### 1 - Prenez rendez-vous auprès de l'ASL 57

au : 03 87 15 19 15

ou à l'ASL 8, rue Goussel François  
57070 METZ

### 2 - Consultations

Elles ont lieu dans les locaux de MGEN

au Centre de service MGEN,  
14 place Saint-Simplice à METZ  
de 14h à 17h.

(dans la limite des places disponibles - sur rendez-vous)



GRUPE VVY



Info : d'une manière générale, nous vous invitons à nous signaler tout changement dans votre situation, y compris d'ordre bancaire. Cette démarche est essentielle pour le bon suivi de votre dossier.

# Séniors, croquez la vie en pleine forme !

## Apprenez à cultiver votre santé au quotidien

Alimentation, sommeil, activité physique, gestion du stress ... sont autant de facteurs qui agissent sur votre santé. Votre corps a évolué et vous n'avez plus les mêmes besoins qu'il y a 20 ou 30 ans. Nous vous invitons à vous renseigner et à échanger autour d'une conférence-débat. Vous pourrez ainsi bénéficier d'informations concrètes et utiles pour améliorer votre quotidien.

L'avancée en âge s'accompagne de nombreux changements qu'il n'est pas toujours aisé d'appréhender seul.

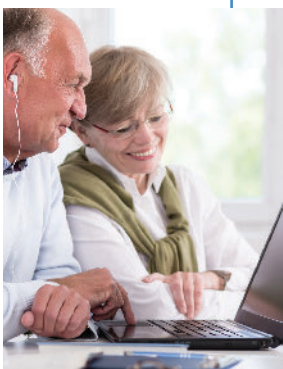
Accepter et comprendre l'évolution de son corps, trouver de nouvelles habitudes de sommeil, ajuster son alimentation ou conserver des rapports de qualité avec autrui sont autant de défis à relever dans sa vie de tous les jours.

Souhaitant préserver votre qualité de vie et pour vous accompagner vers le vieillissement en bonne forme, **MGEN vous propose de participer, en partenariat avec la Mutualité Française Grand Est, à une action de prévention :**

**« Séniors, croquez la vie en pleine forme ! »**

Cette rencontre qui vise à orienter chaque personne vers la découverte et la valorisation de ses propres ressources, débutera par un temps d'échanges collectifs afin de parler des seniors, faire évoluer le regard de la société sur le vieillissement et donner des pistes concrètes et applicables par tout un chacun pour cultiver et conserver son bien-être.

Le temps d'échange qui suivra permettra d'enrichir les uns et les autres par le partage d'expériences. Des ressources et des initiatives locales, qu'il vous sera possible de rejoindre en fonction de vos besoins et de vos envies, vous seront présentées afin de poursuivre cette dynamique.



## Conférences

**Venez accompagné de votre conjoint, de vos enfants ou tout simplement entre amis.**

**Inscription gratuite**

par mail à :  
[contact57@mgen.fr](mailto:contact57@mgen.fr)

en précisant vos noms, prénoms et numéros de téléphones de tous les participants et le lieu qui vous intéresse.

### METZ

■ 11 mars de 14h30 à 16h30

Salle de conférence  
de la Ligue de l'Enseignement  
1 rue du Pré Chaudron  
57000 METZ

### FORBACH

■ 12 mars de 14h30 à 16h30

Salle des congrès de l'Hôtel de Ville  
Avenue Saint-Remy  
57600 FORBACH

### THIONVILLE

■ 21 mars de 16h30 à 18h30

Salle du Val Marie  
4 passage des écoliers  
57100 THIONVILLE



# MGEN, partenaire de la recherche universitaire

## Professeur Cyril Tarquinio

Université de Lorraine - Metz

Directeur Centre Pierre Janet

<http://centrepierrejanet.univ-lorraine.fr/>

<http://www.cyriltarquinio.com>

<https://www.facebook.com/cyril.tarquinio>

La psychothérapie Eye Movement Desensitization and Reprocessing ou EMDR, se développe fortement depuis quelques années (Tarquinio & Tarquinio., 2015<sup>1</sup> ; Tarquinio & al., 2017<sup>2</sup>).



Entre mythe et réalité, cette approche peut à la fois nourrir les critiques les plus vives et dans le même temps activer chez certains une sorte de culte parfois étonnant. Nous sommes convaincus, pour notre part, de l'intérêt de cette approche et de sa véritable contribution à l'évolution des idées dans le champ de la psychothérapie.

C'est à Francine Shapiro que l'on doit la découverte (car c'est bien de cela dont il s'agit !) et le développement de la thérapie EMDR.

Un jour, alors qu'elle se promenait dans un parc, elle s'aperçut en suivant des yeux un vol d'oiseaux et en opérant des mouvements oculaires latéraux, que les pensées négatives qu'elle avait à l'esprit quelques minutes auparavant s'étaient transformées et que leur charge émotionnelle était devenue moins intense.

Si les souvenirs ou les pensées ne disparaissaient pas de sa conscience, c'est bien leur charge émotionnelle négative qui peu à peu semblait s'atténuer, jusqu'à disparaître totalement. Au cours des années qui suivirent, d'autres formes de stimulations bilatérales alternées furent utilisées comme les tapotements (taping sur les cuisses, les pieds, les épaules...), les sons (dispensés de manière alternée dans chacune des deux oreilles), les pressions ou encore les vibrations.

Ces nouvelles conduites s'accompagnaient en outre, d'un nouveau sentiment de soi. Les traumatismes étaient comme transformés, reconfigurés en de nouvelles expériences d'apprentissage, faisant presque de la victime traitée, une personne capable de potentialiser, voire de se nourrir, pour être plus forte, de l'expérience douloureuse du trauma.

De nombreuses recommandations et plusieurs méta-analyses indiquent que les effets thérapeutiques obtenus par l'EMDR sont équivalents aux thérapies cognitives et comportementales (TCC) les plus étudiées, et sont aussi durables. Environ 20 études contrôlées randomisées ont validé l'efficacité de la thérapie EMDR dans le traitement du Trouble

de Stress Post-Traumatique (TSPT).

Les publications les plus récentes montrent également l'efficacité de l'EMDR dans le traitement des états de stress aigus, et des conditions comorbides comme la dépression, les phobies, les troubles alimentaires et sexuels et les douleurs chroniques.

D'autres recherches montrent un intérêt de l'EMDR au-delà de la seule prise en charge du TSPT. C'est le cas de la prise en charge des phobies du trouble panique, du trouble anxieux généralisé, des problèmes de comportement et l'estime de soi, le deuil compliqué et traumatique de la dysfonction sexuelle, de la douleur chronique et les douleurs du membre fantôme et du sein fantôme après ablation dans le cas du cancer du sein.

Alors que la plupart des études ont évalué l'impact de l'EMDR sur les adultes, plusieurs études montrent des effets remarquables sur les enfants (voir pour une revue et une application exhaustive Morris-Smith et Silvestre).

Il ne fait aucun doute que la thérapie EMDR doit occuper toute sa place dans le champ des prises en charge des patients avec un psychotraumatisme. Cette thérapie bénéficie de résultats convaincants dans la littérature. En outre, elle fait l'objet d'une diffusion partout dans le monde et force est de constater que les cliniciens ne s'y trompent pas et la considèrent comme un soin psychique de premier plan pour améliorer et souvent faire disparaître les traces du psychotraumatisme. Si cela est incontestable pour le TSPT, les choses apparaissent plus délicates dès lors que l'on est confronté (ce qui dans la clinique est souvent le cas) à des traumatismes plus complexes. L'EMDR, comme la plupart des autres approches d'ailleurs, se révèle, seule insuffisante. Il est alors nécessaire d'envisager une prise en charge plus élaborée et intégrative qui ne peut plus alors se réduire à l'application du protocole standard.

### Rendez-vous consultation au Centre Pierre Janet :

Tél. : 03 72 74 83 63

Dans le cadre des offres MSP (MGEN Santé Prévoyance) et des offres ÔJI, les séances de psychothérapie sont remboursées 10€, 15€ ou 20€ par séance en fonction de l'offre souscrite, et à raison de 20 séances par an maximum.

## L'EMDR : une approche psycho- thérapeutique nouvelle

1-Tarquinio C. Tarquinio P.

L'EMDR :

Préserver la santé et prendre en charge la maladie.

Paris : Masson, 2015.

2-Tarquinio C.

Brennstuhl, Mj.

Dellucci, H. et al.

Pratique de la psychothérapie EMDR.

Paris : Dunod, 2017.





# MGEN, sensible au bien-être de ses mutualistes

## « La science du bonheur » :

une conférence de  
Florence  
SERVAN-SCHREIBER



Le vendredi 29 mars 2019 à 19h au Centre des Congrès Robert Schuman de Metz, La Ligue Contre le Cancer de Moselle et le Centre Pierre Janet de l'Université de Lorraine organisent une soirée événement avec Florence SERVAN-SCHREIBER, journaliste, auteure, et conférencière, sur le thème de « La science du bonheur ». MGEN 57 est partenaire de cette rencontre.

Destinée à un large public, la conférence sera l'occasion de proposer un état des connaissances sur la problématique du « bien-être » et de ses effets sur la santé psychologique et physique. En effet, longtemps considérées comme secondaires, des notions comme la « bienveillance », l'« optimisme » ou la « quête du bien-être » sont aujourd'hui devenues de véritables objets d'étude de la science moderne. S'écouter, prendre soin de soi et des autres, bouger, être plus humain, croire en soi... sont autant « d'évidences » que nos sociétés modernes ont tenté d'escamoter, mais qui reviennent en force et qui s'imposent comme les garants d'une vie équilibrée. Dans le cadre de cette soirée, Florence SERVAN-SCHREIBER s'attachera à présenter ses travaux et réflexions, afin de



Conférence 29/03/2019  
Metz Congrès Robert Schuman

## La science du bonheur

Florence Servan-Schreiber

nous convaincre, s'il le fallait encore, de nous en inspirer et repenser en des termes nouveaux notre rapport à nous-même, aux autres et plus largement au monde.

Cette soirée événement sera également l'occasion pour La Ligue Contre le Cancer de Moselle et le Centre Pierre Janet de l'Université de Lorraine de présenter les actions novatrices qui sont mises en œuvre dans le département à destination des malades du cancer et de leurs proches.

L'entrée fixée à 20€ est en réalité un don à La Ligue Contre Le Cancer qui ouvre droit à une réduction d'impôt (coût réel : 6,80€ après réduction fiscale).

**Information et inscription :**  
rubrique « Actus et événements » du Site [www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr](http://www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr)

« Vous avez envie de passer un moment agréable et éducatif avec vos enfants ou petits-enfants ?

Alors rendez-vous à Sarreguemines le mercredi 22 mai à partir de 13h.

Les enfants (et les adultes) pourront s'essayer **gratuitement** aux disciplines du triathlon et participer aux ateliers récupération, nutrition, sécurité routière, gestes des premiers secours avec les pompiers et bien d'autres encore.

Le FitDays MGEN propose chaque année dans 40 villes de France une initiation au triathlon pour près de 20000 enfants. Un village étape pour apprendre à « mieux manger, mieux bouger » en s'amusant mais aussi découvrir les droits de l'enfant : faire du sport, être en forme, c'est aussi gagner de la confiance en soi et être davantage capable de faire valoir ses droits et ceux des autres.

Informations et inscriptions sur : [fitdays.fr](http://fitdays.fr)

## Sortie sportive en famille à Sarreguemines

2019

# FITDays mgen\*

GROUPE VYV

## triathlon pour les enfants

**GRATUIT**

À partir de 13h  
**DÉCOUVERTE DU TRIATHLON**

Initiez vos enfants de 5 à 12 ans au triathlon !

- > 20m de natation + 1km de VTT + 250m de course à pied.
- > Matériel prêté sur place : VTT, casques, combi néoprène...
- > À apporter : maillot de bain et baskets.

Participez au village sport-santé

Inscriptions et informations  
sur [fitdays.fr](http://fitdays.fr)



---

**18h TIRAGE AU SORT DE PLACES EN FINALE RÉGIONALE**

**18h PARCOURS DU CŒUR  
FITDAYS MGEN**

Participez en relais avec vos enfants ou petits enfants !

- > L'enfant nage 20m dans la piscine FITDays MGEN,
- > Il passe le relais à son binôme qui court ou marche 1 km,
- > Puis l'enfant se place en entrée de la ligne d'arrivée pour terminer main dans la main avec son binôme sous l'arche.



NOMBREUX LOTS A GAGNER

**SARREGUEMINES**  
ESPLANADE DU CASINO  
**MERCREDI 22 MAI**



# Devenez formateur du programme Equilibre Atout Age



## Prévention des chutes

**A la retraite ?  
Avide de connaissances ?  
Soucieux d'aider les autres ?**  
MGEN vous propose d'intégrer une  
équipe de formateurs dans un pro-  
gramme de prévention des chutes !

### Pourquoi déployer un programme de prévention des chutes ?

Parce qu'un tiers des plus de 65 ans et la moitié  
des plus de 75 ans sont confrontés à une chute.  
Parce que l'impact d'une chute n'est pas que  
physique, il est aussi psychologique.

### Concrètement c'est quoi ?

Adapté d'un programme canadien, ce parcours de  
formation vise à renforcer la confiance des + de  
65 ans en leur capacité à prévenir les chutes, en  
s'appuyant à l'échelle du département sur une  
animation par des pairs bénévoles spécialement  
formés par MGEN à cet effet.

Un parcours d'animation constitué de  
5 séances :

- Pour partir du bon pied
- Peur de chuter ? Et alors ... !
- Si j'avais su, je n'aurais pas chu ...
- Oui, mais là, j'ai chu ...
- Aller hop, en avant !



## Coupon-réponse à renvoyer :

### ■ Par courrier à MGEN :

MGEN (à l'intention de Cécile GENSON) - 14 Place Saint-Simplice - 57 000 METZ

### ■ Ou par mail sur : [contact57@mgen.fr](mailto:contact57@mgen.fr)

NOM : ..... Prénom : .....

Tél. : ..... E-mail : .....

■ Je suis intéressé pour devenir formateur.....  Oui  Non

■ Je suis intéressé pour bénéficier du programme de formation  
à la prévention des chutes.....  Oui  Non

■ Si oui à :  Metz  Thionville  Moyeuvre-Grande  Freyming-Merlebach

PREVENTION  
DES CHUTES  
DEVENIR  
FORMATEUR  
BENEFICIER  
DU  
PROGRAMME

# MGEN, partenaire de la culture et des loisirs

Vous aimez vous détendre, vous aimez la convivialité ? Parfait !  
Venez nous rejoindre au Club Santé Séniors MGEN.

**Venez nous rejoindre au Club Santé Séniors MGEN**

Ensemble nous pouvons chanter, participer à des marches, jouer au bridge ou au scrabble, nous perfectionner en anglais, en italien ou en informatique, faire de la gym, du tai-chi ou de l'écoute musicale, débattre de nos lectures, jouer au théâtre ou autour des mots ; autant d'activités variées qui vous sont proposées par le Club dans un esprit d'échange, de rencontre et de solidarité.

Nous nous retrouvons au 76 Sente à My à Metz dans une salle mise à notre disposition par MGEN.

Toutes nos infos sont consultables sur le site [club-retraites-mgen57.com](http://club-retraites-mgen57.com)



## FESTIVAL LE LIVRE À METZ LITTÉRATURE & JOURNALISME

**MGEN, partenaire du festival Le Livre à Metz**



© Marie Teysier

Comme chaque année au mois d'avril, le festival Le Livre à Metz – Littérature & Journalisme anime la ville de Metz et attire plus de 35 000 visiteurs autour de la littérature.

Pendant ces trois jours de fête, plus de 70 événements variés y sont programmés et mêlent étroitement le regard sur le monde de romanciers, journalistes, essayistes, philosophes, photographes, scénaristes ou encore illustrateurs. Au menu : lectures, concerts littéraires, spectacles, grands entretiens, débats, apéros philo, expos et de nombreuses autres animations.

Pour sa 32<sup>e</sup> édition, Le Livre à Metz a choisi comme nouvelle thématique « Désirs ». En prenant ce sentiment intense pour fil rouge, il proposera une programmation exaltante où pourront se décliner les multiples figures du désir en accordant une belle place aux rêves, au corps, au plaisir et à la liberté.

Les littératures jeunesse et BD feront bien sûr partie de la fête avec une programmation à part entière.

La programmation du festival est gratuite, certaines rencontres sont accessibles aux personnes malentendantes et trois débats sont simultanément traduits en langue des signes française (LSF).

Pour une troisième année consécutive, MGEN parraine le prix littéraire du festival qui récompense un ouvrage francophone publié dans l'année.

Ce prix « Le Livre à Metz / Marguerite Puhl-Demange » est décerné par des jurys de lecteurs de toute la Moselle qui se réunissent entre janvier et février pour défendre leur coup de cœur. Pour rencontrer le grand gagnant 2019, rendez-vous au festival le dimanche 7 avril pour la remise de prix.

**Festival Le Livre à Metz**  
Littérature & Journalisme  
**du 5 au 7 avril 2019**  
Place de la République  
[lelivreametz.com](http://lelivreametz.com)



© Véronique Nguyen

mgen\*

GRUPE vyv

SOLLICITUDES  
ASSURANCE  
OBSÈQUES  
MGEN

Sans  
questionnaire  
médical

Capital  
décès  
garanti



**PRENDRE SOIN  
DES MIENS  
JUSQU'À LA FIN,  
POUR MOI  
C'EST CAPITAL !**

### L'assurance obsèques : un acte bienveillant pour vos proches

S'organiser dès maintenant pour que vos proches n'aient pas à le faire plus tard : en adhérant à Sollicitudes Assurance obsèques MGEN, vous disposez d'un capital pour financer vos frais d'obsèques. Vous veillez ainsi à ne pas ajouter au chagrin de ceux qui vous sont chers l'organisation douloureuse des funérailles et la prise en charge des nombreuses démarches administratives. Pour vous et vos proches, agissez maintenant.



www.antigali.agency - 01 607 - janvier 2019 - © CetyImages - Réf.: APSOL\_0119

MUTUELLE  
SANTÉ  
PRÉVOYANCE

Sollicitudes Assurance Obsèques MGEN est un contrat conçu et géré pour compte commun par Parnasse-MAIF, filiale assurance vie de la MAIF, proposé par la MAIF et MGEN, 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, mutuelles soumises aux dispositions du livre II du Code de la mutualité. Siège social : 3, square Max Hymans 75748 PARIS CEDEX 15. MAIF, société d'assurance mutuelle à cotisations variables - 200 avenue Salvador Allende - CS 90000 - 79038 NIORT CEDEX 9. Parnasse-MAIF, société anonyme au capital de 122 000 000 €, RCS Niort : B 330 432 782 - 50 avenue Salvador Allende - CS 90000 - 79029 NIORT CEDEX 9, Entreprises régies par le Code des assurances. Document publicitaire n'ayant pas de valeur contractuelle. Les conditions de garanties figurent dans la Notice d'information.

Crédit Photo: Adobestock - endrimage - freepik - Conception / impression: Kerimage - 06 64 63 63 01 02 - RCS 434 847 646 - Conçu et imprimé en France - www.vyv.fr - PEFCC 10311345 / Certifié PEFCC / Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées. / pdf-france.org