



SEPTEMBRE 2018 • N°38

Section Départementale de la  
**NIÈVRE**

Mutuelle Santé  
Prévoyance • Autonomie

Région Bourgogne



# Prise de relais à la section 58

PAGE 7

Rencontre avec  
**Nathalie ROYER**  
et **Ronald BLIN**



© Stockphoto.com/Miguel Maio



## L'ÉDITO

de la Présidente  
Nathalie ROYER

Tout d'abord, je profite de ce premier édito pour remercier chaleureusement les adhérents de la Nièvre qui ont élu le nouveau comité de section au printemps dernier. Et je remercie également chaleureusement les membres du Comité de Section de la Nièvre de m'avoir fait confiance et élue présidente fin avril 2018 et ce pour les 2 années à venir.

J'aurai à cœur lors de ce mandat, de poursuivre le travail entrepris par mon prédécesseur, Ronald Blin, en l'axant tout particulièrement autour de la prévention santé évidemment, mais également du sport pour tous.

Je rejoins la section 58 à un tournant de l'histoire de la MGEN, alors qu'elle a contribué il y a tout juste un an, à la création du groupe VYV, aujourd'hui premier groupe mutualiste de protection sociale français en santé et prévoyance, tout en gardant son identité et les liens de proximité et de confiance avec les adhérents.

Pour une mutuelle de DEMAIN résolument CITOYENNE, UTILE, MOBILISÉE, DURABLE et INNOVANTE



## ETAT DES MANDATS

des élus au comité de section MGEN  
de la Nièvre



Quelques membres du comité de section issus des élections 2018. De gauche à droite : Magali BOLON, Pascal RENARD, Monique CHOQUEL, Maurice GUILLEMARD, Dorothée NOEL, Patricia RENAUX, Thierry SCARFOGLIERE, Patrick RAYNAL, Martine DEVOUARD (invitée), Delphine METAIRIE-NICOLAS, Emmanuel MARION (invité), Evelyne LEJAUULT, Ronald BLIN, Nathalie ROYER, Marie-Thérèse GUILLAUMET, Ilka BARILLER, Claudine ROESER



Rencontres avec

## CENDRINE BRION



**Cendrine BRION travaille à la section de la Nièvre depuis quelques semaines. Elle assume la mission de conseillère mutualiste en remplacement d'Amandine BONNET, actuellement en congé parental.**

**Pouvez-vous évoquer, en quelques mots, votre parcours professionnel ?**

Mon expérience vient essentiellement du contact clientèle. Après 5 années au sein d'une plateforme téléphonique, j'ai découvert le milieu des assurances. Une immersion au sein d'une agence d'assurance m'a confortée dans le rôle de conseillère.

**Quels sont vos rôles et missions à la section départementale de la Nièvre ?**

Je suis chargée de conseiller, écouter et répondre aux interrogations que pourraient avoir les adhérents et futurs adhérents. Je suis également là pour développer et promouvoir les offres MGEN, notamment à l'extérieur de la section départementale.

**Après quelques semaines passées au sein de la MGEN, votre représentation de notre mutuelle a-t-elle beaucoup changé ?**

Le milieu mutualiste m'était jusque-là inconnu. Désormais, je comprends mieux l'importance de chacun, les valeurs qui font de la MGEN une mutuelle inscrite dans la pérennité.

**Quels sont, selon vous, les défis que la MGEN devra relever à court, moyen et long termes ?**

Se montrer à la hauteur de nos adhérents, et pouvoir répondre et intervenir dans tous les domaines.

	Année de première élection au comité de section	Début de mandat MGEN en cours	Fin de mandat MGEN en cours
Annie BARBILLOT	2016	2016	2022
Ilka BARILLER	2018	2018	2024
Ronald BLIN	2010	2016	2022
Magali BOLON	2016	2016	2022
Monique CHOQUEL	2008	2014	2020
Anne Sophie DREUMONT	2014	2014	2020
Lucienne GAUDRON	2016	2016	2020
Catherine GENTY	2014	2014	2020
Marie Thérèse GUILLAUMET	2012	2016	2022
Maurice GUILLEMARD	2016	2016	2020
Annie GWYNN	2016	2016	2022
Evelyne LEJAUULT	2012	2018	2024
Delphine METAIRIE-NICOLAS	2018	2018	2024
Dorothée NOEL	2016	2016	2022
Georges PELOILLE	2012	2018	2024
Patrick RAYNAL	2008	2014	2020
Pascal RENARD	2014	2018	2024
Patricia RENAUX	2012	2014	2020
Claudine ROESER	2018	2018	2024
Denis ROUSSEAU	2012	2014	2020
Nathalie ROYER	2018	2018	2024
Thierry SCARFOGLIERE	2012	2018	2024

Participent également aux travaux du comité de section et aux commissions, en tant qu'invités : Martine DEVOUARD, Emmanuel MARION, Jean-Paul PERRAUD.



VIVOPTIMCARDIO

# DE PETITS EFFORTS POUR VOUS, DE GRANDS EFFETS POUR VOTRE CŒUR

Conseils, coaching, suivi personnalisé...  
faites de votre quotidien une source de santé !

Pilote en région Bourgogne Franche-Comté et en région Occitanie sur la période 2015-2017, **VIVOPTIM** le programme innovant d'e-santé cardiovasculaire MGEN a remporté un franc succès et un taux de satisfaction très élevé auprès des adhérents et salariés du groupe qui l'ont expérimenté.

Un coaching digital et un accompagnement personnalisé, des thématiques plébiscitées, des actions de proximité au travers des sessions de détection du risque cardiovasculaire et des rendez-vous santé... ont permis aux inscrits de faire évoluer leurs habitudes de vie de façon adaptée par rapport à leur besoin et leur mode de vie.

Les résultats cliniques significatifs : baisse de la tension artérielle (-3,48 mm Hg), perte de poids (-1,4 Kg), baisse du LDL-Cholestérol (-0,6 g/l), la richesse des ateliers en présentiel ainsi que la pertinence et la fiabilité de l'accompagnement ont convaincus très largement les usagers et la communauté scientifique.

Dès lors, **VIVOPTIM**, rebaptisé **VIVOPTIM CARDIO** a, depuis début juillet 2018, été généralisé par MGEN sur l'ensemble du territoire et ouvert à l'ensemble des adhérents de l'offre MGEN Santé Prévoyance et aux salariés du groupe.

Tout en conservant les atouts qui ont fait son succès, **VIVOPTIM CARDIO** offre dorénavant un accès encore plus rapide avec un parcours d'inscription et d'évaluation de son profil de risque simplifié, le choix et la définition d'un profil prévention et d'un objectif santé prioritaire, une ergonomie et une charte graphique refondues, mais avec toujours plus d'accompagnement, de missions, d'informations synthétisées dans un environnement personnel et sécurisé. Alors, n'hésitez plus, inscrivez-vous et mettez la technologie connectée MGEN au service de votre santé.

## VIVOPTIM CARDIO EN PRATIQUE !

1

Inscrivez-vous pour évaluer votre profil cardiovasculaire.

2

Découvrez votre parcours de prévention progressif.

3

Profitez d'un programme personnalisé, encadré par des professionnels de santé\*.

4

Persévérez grâce à vos résultats et aux espaces de partage avec la communauté.

\* Infirmier(e)s diplômé(e)s d'État, tabacologues, éducateurs sportifs, nutritionnistes, psychologues.

## VIVOPTIM CARDIO C'EST QUOI ?

VivoOptim Cardio est un **programme de prévention e-santé** qui propose de nouvelles pratiques de vie en vue d'améliorer efficacement sa santé. Il permet de prévenir tout risque cardiovasculaire et de bénéficier d'un accompagnement personnalisé adapté aux besoins et profil de chacun. Applicable à tout moment de la journée, où que vous soyez, le programme VivoOptim Cardio vous **réconcilie avec votre santé, le plus simplement du monde**. Qu'il s'agisse de diététique, d'activité sportive, de gestion du stress ou de maîtrise du sommeil, retrouvez le pouvoir d'agir efficacement sur votre santé, sans contrainte et à votre rythme.

## VIVOPTIM CARDIO COMMENT ÇA MARCHE ?

Le programme VivoOptim Cardio propose **des parcours et des solutions de prévention simples, évolutifs et rigoureusement adaptés à votre profil**. Sensibilisation aux risques, coaching en ligne, recommandations, échanges avec des professionnels de santé\* via une plateforme médicalisée mais aussi partage d'informations sur un forum communautaire : **VivoOptim Cardio vous offre les clés pour devenir acteur de votre santé !**

## VIVOPTIM CARDIO POUR QUI ?

VivoOptim Cardio est **ouvert à tous les adhérents MGEN Santé Prévoyance**, à leurs bénéficiaires conjoints et à leurs bénéficiaires enfants à partir de 18 ans.

INSCRIVEZ-VOUS SUR  
**mgen.vivooptim.com**

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





# ASSEMBLÉES GÉNÉRALES JUILLET 2018

Les principales résolutions (applicables à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2019 sauf indication contraire mentionnée)



Roland Berthilier, Président MGEN.



Isabelle Hébert, Eric Chenut, Christophe Lafond et Marc Tranchat.

## 1 • OFFRE PRÉVOYANCE ACTIF RENFORCÉE

Avec la mise en place de la **nouvelle offre Prévoyance Actif Renforcée** les membres participants actifs de l'offre MGEN Santé Prévoyance auront la possibilité d'opter, s'agissant de leur couverture prévoyance, soit pour l'offre prévoyance actif comme avant, soit pour l'offre prévoyance actif renforcée avec une **couverture plus élevée** :

- des **allocations journalières (85 %** du revenu total du champ **primes incluses**, limité à 100% du salaire net,)
- des **allocations invalidité** (toujours 50% avec un **plafond doublé**)
- et de la **prestation invalidité décès** (capital garanti égal à **100 %** de l'assiette annuelle de calcul de la cotisation et majoration pour enfant à charge **15 000 €**).

## 2 • EVOLUTION DES COTISATIONS DE L'OFFRE MGEN SANTÉ PRÉVOYANCE (MSP)

- Fixation d'un **taux d'évolution des cotisations par offre, en fonction de la sinistralité**, est appliqué comme suit : Formule Initiale + 0,50%, Formule Equilibre + 5,66%, Formule Référence +3,50% et Formule Intégrale + 5,69%,
- **Augmentation** de la cotisation mensuelle à **l'euro supérieur pour les enfants**
- **Augmentation de la cotisation prévoyance seule** supérieure à celle des offres couplées santé et prévoyance avec un taux de **10%**.

## 3 • NOUVELLES CONDITIONS D'ATTRIBUTION DE L'OFFRE CAUTION-ACQUISITION (AU 1<sup>er</sup> AOÛT 2019) :

- **Réduction de l'apport personnel à hauteur de 10%** du coût total de l'opération quelle que soit la nature du bien acquis (neuf ou ancien, avec ou sans travaux)
- **La somme des assurances** pour l'emprunteur, le co-emprunteur et la caution personne physique doit atteindre **100 %** des montants cautionnés (auparavant 100% chacun)

## 4 • EXTENSION DE LA COUVERTURE FAMILIALE AUX BÉNÉFICIAIRES ENFANTS AU 2 MAI 2019

Pour tenir compte du développement des familles recomposées, monoparentales ou homoparentales, la couverture familiale est **étendue à tout enfant à charge du membre participant ou de son conjoint, que ce dernier soit ou non mutualiste MGEN.**

## 5 • CHANGEMENT D'OPÉRATEUR D'ASSISTANCE

Les prestations d'assistance seront assurées par **Ressources Mutuelles Assistance (RMA) et non plus IMA. Pas de changement pour l'adhérent.**



GRUPE **vyv**

LES  
SOLUTIONS  
LOGEMENT  
MGEN

POUR MON  
LOGEMENT  
JE PENSE  
MGEN

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

### LE + MGEN

Avec [mgenserviceshabitat.fr](http://mgenserviceshabitat.fr), plateforme 100% services dédiée au logement, je bénéficie d'un accompagnement gratuit d'experts pour mener à bien mes travaux et bénéficier d'un bilan énergétique.

ASSURANCE  
EMPRUNTEUR

CAUTION  
ACQUISITION

ASSURANCE  
PERTE  
D'EMPLOI

PRÊT  
INSTALLATION  
MGEN-CASDEN

SERVICES  
HABITAT MGEN



MON  
EXPERT  
LOGEMENT  
MGEN au

3676 Service gratuit  
+ prix appel

MUTUELLE  
SANTÉ  
PRÉVOYANCE

mgen\*

GRUPE vyv

# MGEN AVANTAGE.FR LIBÈRE VOS ENVIES DE LOISIRS !



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](https://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](https://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 !

### DÉCOUVRIR UNIVERS CULTURE

Concerts, spectacles, théâtres, musées, expositions, mais aussi abonnements presse, cinémas, librairies...

### S'ÉVADER UNIVERS VOYAGES & VACANCES

Locations, séjours, hôtellerie, thalasso... Profitez de séjours bien-être, de vacances en campings-villages, d'hôtels de qualité au meilleur prix partout dans le monde.

### PARTAGER UNIVERS LOISIRS

Visitez les plus beaux monuments de l'Hexagone, du château d'Azay-le-Rideau au Palais de Tau. Amusez-vous dans les plus grands parcs d'attractions et animaliers (Puy du Fou, Parc Astérix, Futuroscope...).

### SE DÉPASSER UNIVERS SPORTS

Clubs de sport, équipements, grandes compétitions... Bénéficiez de tarifs préférentiels sur votre abonnement parmi 2 000 salles de sport en France.

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

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

Zéro contrainte, un maximum d'avantages : [mgenavantage.fr](https://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**



# NATHALIE ROYER SUCCÈDE À RONALD BLIN

à la présidence  
du comité de section



**Lors du comité de section de fin avril 2018 consécutif aux élections, Nathalie Royer a succédé à Ronald BLIN à la présidence du comité de section.**

## Rencontre avec une présidente nouvellement élue et avec son prédécesseur

**Ronald BLIN, vous avez présidé le comité de section de la Nièvre pendant six ans. Pourquoi avoir choisi de ne pas vous représenter lors du renouvellement des mandats? Vous en aviez assez ?**

**R.B. :** Absolument pas. C'est un concours de circonstances qui a conduit à cette décision. Lorsque Patrick RAYNAL, directeur de la section a annoncé, fin 2017, son intention de faire valoir ses droits à retraite à la rentrée 2019, le bureau national de la MGEN a décidé de procéder au recrutement d'un ou d'une directeur stagiaire avec affectation dès septembre 2018. Un appel à candidature a été lancé en février. Le poste m'intéressait mais, craignant d'être un peu trop âgé, j'ai hésité avant de postuler. Finalement, j'ai considéré que la décision d'accorder de l'importance ou pas au critère de l'âge ne m'appartenait pas et j'ai déposé ma candidature. Celle-ci ayant été retenue, je serai directeur stagiaire à la rentrée et ne pouvais donc demeurer président.

**Directeur ? Président ? Qu'est-ce qui différencie ces deux missions ?**

**R.B. :** Les deux rôles sont parfaitement complémentaires. La présidence d'un comité de section est avant tout une mission politique. Le rôle de celui ou celle qui l'assume est d'animer la vie militante, de porter les valeurs, de les promouvoir. La mission de direction est beaucoup plus opérationnelle : il s'agit de veiller au bon déroulement de la section en termes de services mais aussi de contribuer à son développement.

**Quel bilan feriez-vous de ces six années passées à la tête du comité de section ?**

**R.B. :** Je ne sais pas si je parlerais de bilan. Compte tenu du poste qui m'attend à la rentrée, je suis plutôt tourné vers l'avenir de la MGEN. Mais si je dois me prêter à cet exercice du regard dans le rétroviseur, je dirais que pendant toutes ces années, j'ai eu la chance de travailler avec des militants animés par le souci de l'intérêt général. Avec eux, j'ai tenté de contribuer de mon mieux à la défense des valeurs portées par la MGEN et je compte poursuivre. J'ai beaucoup appris pendant ces années. L'adhérent que j'étais en 2012 au moment de ma première élection connaissait bien peu le monde mutualiste. Aujourd'hui, cet univers m'est beaucoup plus familier et je vois surtout qu'il reste beaucoup à faire. Le modèle mutualiste est réellement menacé. Certains voient dans le marché de la santé, des perspectives de gains énormes et cherchent à en faire un marché « concurrentiel ». Depuis de nombreuses années, la MGEN doit s'adapter à ce contexte agressif sans renier ses valeurs. C'est souvent difficile. C'est difficile mais passionnant.

**Qui êtes-vous Nathalie Royer ?**

**N.R. :** Professeure d'anglais en lycées professionnels, j'exerce actuellement au LP Jean Rostand de Nevers depuis septembre 2011. J'interviens également auprès des élèves décrocheurs et j'anime un module de formation « gestion de classe » avec des collègues d'autres départements à destination des stagiaires ou enseignants confirmés.

**Quelle a été votre motivation pour postuler à la présidence ?**

**N.R. :** Cette candidature arrive à un tournant sociétal et à un moment où le militantisme s'essouffle et pour moi l'Humain doit rester au centre de nos préoccupations pour une société meilleure et plus équitable.

**Quelle ambition chacun d'entre vous nourrit-il pour la section ?**

**R.B. :** Continuer à servir la MGEN mais d'une manière plus opérationnelle, œuvrer à son développement dans la Nièvre, notamment, grâce à une collaboration renforcée entre les élus et les salariés. Nathalie sait déjà qu'elle peut compter sur moi et sur Patrick Raynal, l'actuel directeur, pour travailler en ce sens et pour lui faire bénéficier de notre expérience à la MGEN.

**N.R. :** Je me réjouis également du travail à venir avec l'équipe de direction et les militants du comité de section qui m'apporteront leur expérience professionnelle, leurs idées et leur expertise. Je sais pouvoir compter sur eux.

**Concrètement, comment se déroulera l'année 2018/19 pour chacun d'entre vous ?**

**N.R. :** Dès le mois de septembre 2018 j'exercerai à mi-temps dans mon établissement et à mi-temps à la section MGEN les jeudis et vendredis comme mes collègues des autres départements de la grande région, et sans doute certains mercredis après-midi. La fonction de présidente inclut 7 modules de formations qui auront lieu à Paris (le premier ayant déjà eu lieu fin juin 2018) et qui s'étaleront d'ici octobre 2019. L'objectif est d'appréhender l'organisation MGEN et son environnement, le rôle et les attendus de la mission de présidente, de bénéficier d'un processus d'accompagnement dans l'exercice de la mission. L'environnement MGEN étant très riche et en pleine évolution, il y aura beaucoup à voir et à faire !

**R.B. :** Personnellement, je serai détaché à temps plein auprès de la MGEN. Je suivrai également un parcours de formation à raison d'une semaine par mois environ au centre de formation MGEN en région parisienne.



## La MGEN au **SALON DES SÉNIORS**

Rendez-vous incontournable des plus de 50 ans dans le département avec un taux de fréquentation en 2017 qui avoisinait les 7000 visiteurs, le salon des séniors aura lieu pour la 3ème année consécutive à Nevers Centre Expo. 2000 m2 de stands et pas moins de 70 exposants, professionnels et associations vous permettront de trouver des réponses à vos questions :

- Comment profiter au mieux de son temps libre ?
- Comment prendre soin de soi ?
- Comment se faire plaisir ?
- Comment découvrir de nouvelles activités et de nouveaux horizons ?
- Découvrir les nouvelles technologies pour rester au fait des dernières tendances etc.

**Entrée et parking gratuits, nombreuses animations, restauration, venez nous rencontrer, élus et collaborateurs, au stand MGEN !**



PARTENARIAT MGEN

## « Bien-être et travail : accord possible ? »

Le 19 juin dernier, dans les locaux de la section départementale, s'est tenu le stage « **BIEN-ÊTRE ET TRAVAIL : ACCORD POSSIBLE ?** », fruit d'un partenariat entre MGEN et UNSA.

**Éric Guyot, secrétaire départemental du SE-UNSA, revient sur le stage...**

La journée a démarré par la présentation de l'historique de la préparation de ce stage entre le SE-Unsa, l'UNSA-Education et la MGEN. Nous sommes en effet de plus en plus sollicités sur la dégradation des conditions de travail dans l'Education nationale. Le message de la journée a été : « Vous n'êtes pas seul.e ! ». N'hésitez pas à demander de l'aide, notamment aux différents partenaires présents à ce stage...

Les missions du **CHSCT** ont été explicitées par son nouveau secrétaire départemental, Florent MOULINET : le DUER, le RSST, la prévention, le bilan, les actions, les visites, l'accompagnement des équipes pour la scolarisation des élèves perturbateurs...

Puis, le **réseau PAS** (Prévention, Aide et Suivi au 0.805.500.005) a été présenté par Dorothee NOEL, déléguée MGEN : entretien individuel avec psy neutre, groupe de réflexion collective, prévention, ...

Ensuite **l'assistante sociale de la DSDEN** de la Nièvre, Christine KRATZER au 03.86.21.70.35, a détaillé son rôle et le service social en faveur des personnels de l'EN : aide à l'adaptation, mobilité géographique, souffrances au travail, étude des droits pour maladie, aides financières, ... C'était ensuite au tour de

Pierre-Charles BARRY, **conseiller carrière mobilité** du rectorat au 03.80.44.86.62, de développer son action auprès des personnels : détachement en interne, reclassement, bilan de compétences, convention de stage...



**Le psychologue du travail**, Sébastien JEAN-NEAU a fait réagir la salle sur « bien-être et travail », « qualité de vie au travail », les facteurs de risques psychosociaux, leurs conséquences, les 3 niveaux de prévention et les leviers d'action pour favoriser la QVT.

Cette journée, déjà bien remplie, s'est terminée par la mise en place de deux groupes animés par une **orthophoniste** et une **professeure de chant** afin de prendre conscience du pouvoir de la voix mais aussi de ses fragilités : la posture et la relaxation, la respiration, l'échauffement avant une prise de parole, la mise en vibration et résonance...

Au vu du **l'intense succès de ce stage** auprès de la trentaine de participants, il est prévu de le renouveler dès la rentrée afin de poursuivre ce partenariat avec MGEN, partenaire historique de la santé à l'EN.



Mutuelle Santé  
Prévoyance  
Autonomie



Nous **CONTACTER**

La MGEN de la Nièvre à votre service

**Section départementale**

107 rue de Parigny • BP 12 • 58028 NEVERS Cedex

**Contact : [www.mgen.fr](http://www.mgen.fr) • Mail : [sd058@mgen.fr](mailto:sd058@mgen.fr)**

Décomptes - Simulations - Informations



Et suivez-nous sur Facebook **MGEN58** et Twitter **@mgen58**.



## Accueil

- lundi - mardi - mercredi - vendredi  
**9h00 - 12h45 • 13h45 - 17h30**
- jeudi **9h45 - 12h45 • 13h45 - 17h30**
- pendant les vacances scolaires  
**fermeture à 16 h 30**

Un seul numéro  
de téléphone **3676**

(prix d'un appel local depuis un poste fixe)