

➤ MGEN de l'Allier, une équipe plurielle

Dans l'Allier, le comité de section est composé de 24 élu.e.s. Chaque année, lors de l'Assemblée Générale, une délégation de l'Allier composée de 4 membres du comité de section, élue au cours de l'assemblée départementale, siège et prend part aux décisions nationales. Localement, des échanges réguliers ont lieu lors de rencontres régionales et des réunions du comité de section. Les élu.e.s participent également aux commissions de prévention, d'action sociale, de communication...

La section départementale met en œuvre les décisions locales et nationales. Au quotidien, elle peut compter sur une équipe de collaboratrices,

disponibles pour accompagner et conseiller les adhérents. Karine Quichon, responsable d'équipe ; Ariane Tamarii, conseillère mutualiste ; Amandine Berthon, Chrystelle Messana, Odile Robert, Monique Tury, conseillères accueil développement et services. La commission permanente est composée de Florence Laffin-Bernard, Présidente ; Gaëlle Lecharpentier, Directrice et Fabienne Dumas-Diat, Déléguée.

Pour rester au plus près des adhérent.e.s, de nombreux correspondant.e.s bénévoles assurent cette proximité au quotidien.

Retrouvez les 11 candidatures pour les élections 2018, 10 postes sont à pourvoir.

■ CANDIDATURES SORTANTES

CANDIDATURES



Françoise FOUCAT
Professeure des écoles et Directrice de l'école François Truffaut à Moulins. Elle réside à Moulins, née en 1966.



Joëlle REBELO
Professeure de collège retraitée. Elle réside à Doyet, née en 1959.

WWW.MGEN.FR/SECTIONS/SECTION-DE-LALLIER

■ NOUVELLES CANDIDATURES



Marion CORNET
Professeure des écoles à Commentry. Elle réside à Jenzat, née en 1989.



Marie-Paule GODARD
Professeure de lycée retraitée. Elle réside à Cusset, née en 1955.



Laetitia ROLLAT
Professeure des écoles à Varennes-sur-Tèche. Elle réside à Lapalisse, née en 1988.



Didier DURAT
Professeur de lycée cité Albert Londres de Cusset. Il réside à Cusset, né en 1972.



Jean-Paul NEBOUT
Ingénieur principal des Eaux & Forêts au Centre National de la Propriété Forestière (CNPF). Il réside à Vichy, né en 1956.



Christine TRONCY
Directrice administrative et pédagogique des PEP 03. Elle réside à Lusigny, née en 1970.



Christian FOURNIER
Professeur des écoles retraité. Il réside à Cusset, né en 1954.



Jean-Philippe N'GUYEN
Technicien supérieur de la Direction Départementale des Territoires. Il réside à Saint-Germain-des-Fossés, né en 1966.



Thierry SASSI
Professeur de collège à Huriel. Il réside à Montluçon, né en 1963.

PRÉVENTION

Ne pas oublier

Formation aux gestes de 1^{ers} secours pédiatriques



Une formation aux gestes de 1^{ers} secours vous est proposée le **samedi 24 mars de 9 h à 12 h**

- **MOULINS**
Centre de service MGEN
20 bis, rue de Decize
- **COMMENTRY**
Casernes des pompiers
4, rue Berthet du Plaveret
- **BELLERIVE**
Casernes des pompiers
rue Jean Macé



Inscriptions jusqu'au 16 mars inclus
communication03@mgen.fr
Indiquez : vos noms, prénoms et numéro de téléphone



Venez découvrir ce programme composé de 4 ateliers :

- « mémoire »
- « équilibre »
- « cuisine »
- « sommeil »

Entièrement gratuit et destiné aux personnes de 65 ans et plus. Il commence dès février au CREPS de Bellerive-sur-Allier avec "l'atelier mémoire" qui comporte **15 séances d'1 h 30** permettant de faire travailler sa mémoire de manière ludique. Il n'est pas trop tard pour vous inscrire.

Plus d'informations auprès de Corinne Renoux :

c.renoux@mfa.fr ou
au 04 70 46 39 34



PRÉVENTION

À VOS AGENDAS !

RETRAITE

VERS UNE NOUVELLE AVENTURE !

Durant respectivement quarante et un, et trente-cinq ans, Ghislaine Fayolle, Responsable d'Equipe et Odile Portejoie, Assistante Prestations Services ont travaillé au sein de la MGEN de l'Allier.



Avec beaucoup de compétences et de motivation, tout au long de leurs carrières professionnelles, elles ont toujours su être à l'écoute, conseiller, rendre service à l'adhérent, et agir pour aider au développement de la Mutuelle. Nous les en remercions vivement.



JANVIER 2018

Le lien mutualiste

PLUS DE 70 ANS DE DÉMOCRATIE MUTUALISTE

ÉLECTIONS AUX COMITÉS DE SECTIONS



En 2018 je vote tu votes nous votons !

mgen

➤ Elections aux comités de sections

Voter, c'est faire évoluer votre mutuelle

La MGEN n'est pas seulement une mutuelle solidaire et engagée, c'est aussi une mutuelle démocratique.

Nous sommes invités à voter du 3 janvier au 16 mars prochain pour élire de nouveaux représentants à notre **Comité de section du département l'Allier**.

En votant, nous manifestons notre soutien à l'action de ces adhérents bénévoles. Dans chaque section, ils mettent du temps et de l'expertise technique ou relationnelle à la disposition du collectif. Ils sont à la fois les médiateurs entre la

mutuelle et les autres adhérents, et les promoteurs des valeurs et intérêts qui nous rassemblent (protection sociale, prévention, solidarité, etc.). Notre vote donnera plus de sens encore à notre modèle démocratique.

Plus nous serons nombreux à voter, plus ces décisions porteront le sceau des adhérents.

Je vote, tu votes, nous votons !

Florence LAFFIN-BERNARD,
Présidente MGEN de l'Allier.

➤ Bien vieillir et maintenir son autonomie

Depuis de nombreuses années MGEN et la Mutualité Française s'associent pour proposer des actions en faveur des seniors. Ces actions sont de différentes natures mais ont toutes pour thématique le bien vieillir car si l'espérance de vie en France demeure l'une des plus élevée dans le monde, la vraie question reste celle du vieillissement en bonne santé en repoussant au maximum la perte d'autonomie. A noter que le nombre de seniors pourrait doubler d'ici 2040 en Auvergne-Rhône-Alpes. Il est donc primordial de contribuer à l'enjeu de prévention lié à cette avancée en âge en agissant en faveur d'un vieillissement actif en bonne santé. C'est pour cela que MGEN propose à ses adhérents de participer au programme de la Mutualité Française «pas de retraite pour ma santé». L'action est composée de 3 ateliers et d'une conférence.

■ L'atelier mémoire « Activ'Méninges » :

15 séances hebdomadaires de 2h environ
Application d'une méthode préventive d'entraînement, pour stimuler, développer et renforcer les mécanismes de mémorisation par

le biais d'exercices ludiques et appropriés issus notamment de l'outil «La Mémoire en éveil».

■ L'atelier équilibre « Stop'Chute » :

12 séances hebdomadaires d'1 heure
Application d'une méthode préventive d'entraînement appropriée afin de renforcer ses capacités motrices. Des exercices ludiques tels qu'apprendre à se relever avec ou sans appui, étirements, musculation adaptée, sont proposés. Lors de la première et de la dernière séance, des tests sont mis en place permettant de mesurer les progrès effectués par les participants.

■ L'atelier nutrition nommé « Retraite et bonne fourchette » :

4 séances d'1/2 journée
Encadrées par une diététicienne, les séances se déroulent en 3 temps : une discussion de groupe portant sur un thème lié à l'alimentation (l'équilibre alimentaire, la lecture des étiquettes, la réduction des graisses et des sucres au quotidien, etc) ; un atelier cuisine participatif comprenant la préparation d'un repas ; le partage et la dégustation du repas préparé.

Pour de plus amples renseignements ou pour connaître les actions prévues sur votre département en 2018 n'hésitez pas à prendre contact avec votre section départementale ou en écrivant un mail à :

Corinne Renoux • c.renoux@mfar.fr



➤ Semaines d'information sur la santé mentale

29^{es} SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE DU 12 AU 25 MARS

Les SISM, qu'est-ce que c'est ?

Créées en 1990, les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) sont un événement national, à l'initiative de l'Association Française de Psychiatrie (AFP), coordonné par le Centre collaborateur de l'Organisation Mondiale de la Santé pour la recherche et la formation en santé mentale (CCOMS).

La thématique 2018 :

SANTÉ MENTALE : PARENTALITÉ ET ENFANCE

« Le bien être, c'est être bien. C'est un droit et un devoir, envers soi, envers les autres, dès le plus jeune âge »¹. La question du bien-être et de la préservation d'une bonne santé mentale tout au long de sa vie se pose très tôt.

« Environ 20% des enfants et des adolescents dans le monde présentent des troubles ou des problèmes mentaux. Dans la moitié des cas, les troubles mentaux se déclarent avant l'âge de 14 ans. Ils figurent parmi les principales causes d'incapacité chez les jeunes dans le monde » (OMS). En France, c'est un enfant sur huit qui serait concerné par ces troubles². Une prise en compte précoce des troubles conditionne leur évolution. De plus, l'apparition d'un trouble chez un enfant touchant également les proches, il est important de les associer et de mieux les accompagner au repérage, dès la périnatalité.

Les questions liées à la parentalité peuvent également se poser lorsque l'on fait face soi-même à une souffrance ou à des troubles psychiques. Cela peut impacter les 3 dimensions du concept de parentalité définies par Didier Houzel : l'exercice de la parentalité (ensemble des droits et des devoirs), les pratiques de la parentalité (les actes concrets de la vie quotidienne) et l'expérience de la parentalité (le fait de se sentir ou non parent).

Cette 29^e édition des SISM sera l'occasion d'échanger autour des pistes d'actions possibles pour favoriser le bien-être des enfants, promouvoir la santé mentale dès le plus jeune âge, accompagner la parentalité de tous, et en particulier des personnes souffrant de troubles psychiques.

Les actions en Auvergne :

La MGEN de l'Allier organise le café des parents, temps d'échange avec l'atelier des parents et une intervenante pour échanger sur la communication bienveillante, l'autorité, l'estime de soi... des rencontres sont organisées à :

- Moulins, locaux de la MGEN, le mardi 13 mars de 18 h à 20 h
- Montluçon, le central le jeudi 15 mars de 18 h à 20 h
- Vichy, librairie Carnot, le samedi 17 mars de 15 h à 17 h

Inscriptions et renseignements à l'adresse : communication03@mgen.fr

La MGEN du Cantal œuvre pour structurer un comité de pilotage départemental.

La MGEN Haute-Loire, en partenariat avec l'Udaf et l'Unafam, organise un colloque « la parentalité dans le contexte de la maladie ou du handicap et son incidence sur les enfants comme sur les parents » le vendredi 16 mars 2018. Contact : SD043-Communication@mgen.fr

La MGEN du Puy de Dôme participe au comité de pilotage départemental. Celui de janvier devrait proposer un café-débat, une conférence grand public, un ciné débat et un atelier lecture. Contact : sd063-contact@mgen.fr

Retrouvez tous les événements sur le site : www.semaine-sante-mentale.fr

Facebook : @Sism_Officiel
Twitter : @Sism_Officiel

1 - Plan d'action en faveur du bien-être et de la santé des jeunes, Rapport du Pr Moro et de M. Brison au Président de la République

2 - Troubles mentaux : dépistage et prévention chez l'enfant et l'adolescent, INSERM, 2003

➤ Rejoignez la dynamique Eco-Ecole !

Eco-Ecole est le plus grand programme national d'éducation à l'environnement et au développement durable. Aujourd'hui, plus de 2 200 établissements scolaires de tous niveaux sont inscrits dans le dispositif. L'engouement pour ce projet est certain et plusieurs centaines de nouveaux établissements intègrent chaque année le dispositif. Au total, c'est plus d'un million de personnes qui sont sensibilisées, dont 350 000 élèves et 20 000 enseignants directement impliqués.

Le principe

Eco-Ecole propose gratuitement une méthodologie et un accompagnement personnalisé aux maternelles, écoles primaires, collèges et lycées pour une mise en œuvre concrète du développement durable. Le programme repose sur la mobilisation de tous les acteurs de l'établissement dans un projet commun portant sur l'une des sept grandes thématiques : l'alimentation, les déchets, l'énergie, la biodiversité, l'eau, les solidarités et la santé. Il encourage également un travail concerté avec des partenaires locaux : élus, parents, associations, syndicats de gestion de l'eau ou des déchets, fournisseurs et prestataires de services, etc.

Et vous ?

Le programme Eco-Ecole est un formidable outil d'apprentissage, d'innovation collective et de partage pour les établissements. Et ce n'est pas difficile ! Les

participants sont accompagnés de la conception du projet à sa labellisation.

Vous aussi, enseignant, élève, parent, élu ou acteur local, rejoignez le programme Eco-Ecole ! 98 % des directeurs d'établissements scolaires ayant participé recommandent à leurs collègues de s'engager dans la démarche.

Votre section MGEN soutient le programme Eco-Ecole. Pour toute demande de renseignements contactez :

- 03 rendezvous03@mgen.fr
- 15 bfabre2@mgen.fr
- 43 SD043-Communication@mgen.fr
- 63 sd063-contact@mgen.fr

ou rendez-vous sur : www.eco-ecole.org



➤ La « Semaine de l'ESS à l'École »

une semaine pour sensibiliser les élèves à l'Economie Sociale et Solidaire !

L'OCCE, Coop FR et L'ESPER vous donnent rendez-vous du 26 au 31 mars 2018 pour la nouvelle édition de la « Semaine de l'ESS à l'École ». Soutenue par le Ministère de l'Éducation nationale et Ministère de la Transition Écologique et Solidaire, cette action s'adresse aux professionnels de l'éducation de la maternelle au lycée qui veulent transmettre les valeurs de la démocratie, de la solidarité et de la citoyenneté.

Que faire lors de la « Semaine de l'ESS à l'École » ?

L'objectif est de valoriser des actions qui permettent aux élèves de vivre les valeurs

de l'ESS et de connaître les acteurs associatifs, coopératifs, mutualistes locaux. Voici quelques exemples :

- Animer un jeu sur la découverte de la coopération avec des élèves de maternelle,
- Organiser une conférence sur l'Economie Sociale et Solidaire,
- Réaliser une action solidaire dans le cadre d'un projet « **Mon Entreprise Sociale et Solidaire à l'École** ».
- Visiter une coopérative sur le territoire...

Pour connaître les 100 actions menées durant l'édition 2017, rendez-vous sur le site www.semaineessecole.coop rubrique « La semaine en direct ».

En tant que professionnel de l'éducation, comment puis-je être accompagné ?

Les correspondants régionaux de L'ESPER, les associations départementales de l'OCCE, et les Chambres Régionales de l'ESS (CRESS) accompagnent gratuitement les actions et peuvent vous mettre en relation avec des dirigeants, salariés ou bénévoles d'associations, de mutuelles et de coopératives. Des outils pédagogiques et des supports de communication sont disponibles en libre accès sur le site.

Comment valoriser une action menée ?

Sur les réseaux sociaux, grâce au hashtag #SESSE2018 sur Twitter et par le hashtag. Cela permet de donner une visibilité nationale et de valoriser vos réalisations en partageant une photo et un message.

Les tweets seront diffusés en continu et les projets sont inscrits sur une carte interactive.

Comment y participer ?

Inscrivez vos actions et pistes d'actions sur le site www.semaineessecole.coop si :

- vous menez déjà des actions qui permettent à vos élèves de vivre et d'être sensibilisés aux valeurs de l'Economie Sociale et Solidaire et si vous souhaitez valoriser vos projets
- vous souhaitez développer une nouvelle action et bénéficier d'un accompagnement

* Projet consistant à la création d'une entreprise de l'ESS (association, coopérative, mutuelle) par des élèves en classe. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site www.monessalecole.fr