

MUTUELLEINFO^{n°51}

JANVIER - FÉVRIER - MARS 2020

P2 - Coronavirus

P3 - Assemblées générales

P4 - Une nouvelle prestation

P5 - Soutien aux aidants



MUTUELLES
GRUPE
LA DÉPÊCHE
DU MIDI

www.mutuelle-depeche.fr

COMPLÉMENTAIRE SANTÉ - RÉALISATIONS SOCIALES

ÉDITO DES PRÉSIDENTS



ERIC GABARROT
Président Mutuelle Réalisations Sociales
GILBERT CALIXTE
Président Mutuelle Complémentaire Santé

« Tous les deux ans, vos mutuelles renouvellent 1/3 de leurs administrateurs.

Cette année 10 personnes seront concernées soit 5 par entité.

Dans cet esprit vous recevrez dans les semaines qui viennent un courrier avec un document informatif d'appel à candidature.

N'hésitez pas à vous engager !!!

A l'heure où le monde mutualiste change, où les grosses structures prennent l'hégémonie, les petites mutuelles ont encore leur place et doivent garder leur indépendance.

Il est donc important de se rassembler, de s'engager pour ses idées. C'est le plus sûr moyen de se rendre utile à tous et permet à chacun de devenir acteur de sa santé tout en vivant une expérience très enrichissante.

Actifs et retraités, chacun peut trouver sa place en fonction de ses affinités et pour mieux appréhender ce domaine des formations vous seront proposées.

Les administrateurs(trices) assurent ensemble la gouvernance de nos mutuelles et cela bénévolement.

Nous souhaitons pour ces élections mettre en place la parité dans les conseils d'administration, alors Mesdames n'hésitez pas, faites acte de candidature.

Venez partager nos valeurs, mettre en avant vos idées et contribuer à nouer des moments de solidarité.

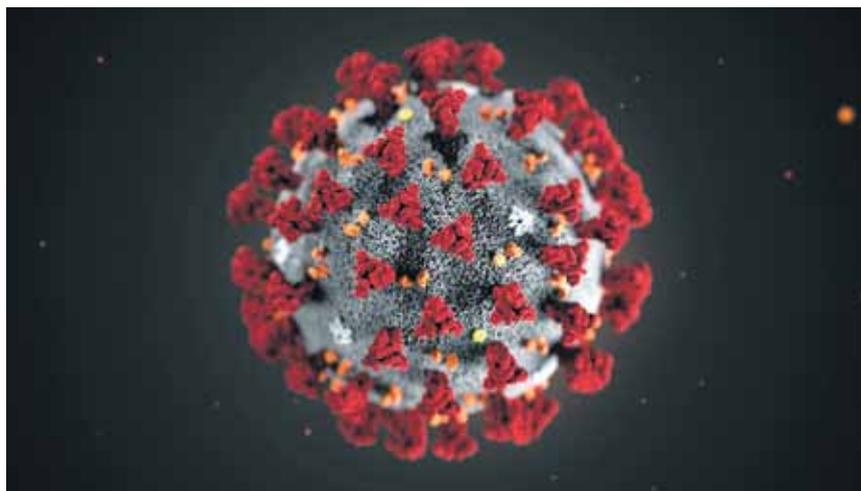
Nous comptons sur votre participation et votre mobilisation, car nous ne le répèterons jamais assez :

«Je suis concerné par ma mutuelle : alors, JE VOTE»

TÉLÉCHARGEZ
NOTRE MAGAZINE
MUTUELLE
INFOS

N°51
sur notre site
www.mutuelle-depeche.fr

ACTU SANTÉ / CORONAVIRUS : Des préoccupations et des informations



La progression de l'épidémie de coronavirus est préoccupante, mais restons optimiste. En effet, jamais l'humanité n'a été aussi bien préparée à affronter une pandémie.

Une chose est sûre, la peur en revanche est bel et bien entrée en phase pandémique. Nous sommes sous perfusion d'informations, nous sommes tenus au courant en direct de chaque nouveau cas.

METTONS L'ACCENT SUR LES INFORMATIONS POSITIVES :

- 1/ Nous savons ce qui est à l'origine de la maladie
- 2/ Nous savons comment détecter le coronavirus
- 3/ En Chine, la situation s'améliore
- 4/ 81% des cas sont bénins
- 5/ Les gens guérissent
- 6/ Les enfants ne sont (presque) pas affectés
- 7/ Le coronavirus est facilement inactivé
- 8/ Il existe déjà plus de 250 articles scientifiques sur le nouveau coronavirus
- 9/ Il existe déjà des prototypes de vaccins. L'institut Pasteur est en pointe
- 10/ Plus de 80 essais cliniques concernant des antiviraux sont en cours

Rappelons que le virus peut-être efficacement inactivé en nettoyant pendant une minute les surfaces contaminées avec de l'eau de javel ou de l'eau oxygénée et que le lavage fréquent des mains avec du savon et de l'eau est le moyen le plus efficace pour éviter les transmissions.

Il ne faut pas négliger cette agression virale. Il faut seulement le regarder en face. Sans crainte excessive et en prenant les précautions que la médecine encourage.

La Mutualité Française et votre mutuelle relayent les recommandations du Ministère de la Santé et des Solidarités :

- Se laver les mains très régulièrement
- Tousser ou éternuer dans son coude
- Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades
- Utiliser des mouchoirs à usage unique
- Porter un masque quand on est malade

Une plateforme N°Vert est disponible 7 jours sur 7, de 8h à 21h, pour répondre aux questions non médicales : 0800 130 000

N'hésitez pas à utiliser la plateforme « Mes Docteurs » pour une téléconsultation à distance. (voir page 3)

ASSEMBLÉES GÉNÉRALES DES MUTUELLES/ Pourquoi devenir administrateur ?

Tous les deux ans, à l'occasion des Assemblées générales, les mutuelles Santé et Réalisations sociales renouvellent un tiers des membres de leurs conseils d'administration.

Un appel à candidature sera officiellement envoyé aux adhérents par courrier et mail. Tout adhérent (femme ou homme/actif ou retraité) a la possibilité de faire acte de candidature, afin de siéger aux conseils d'administration et de prendre une part active aux décisions de vos mutuelles.

A cette occasion, quatre administrateurs (2 femmes et 2 hommes) ont accepté de répondre à nos questions sur leur parcours au sein de la mutuelle.

QUESTIONS :

1/ Pourquoi et comment êtes-vous devenu administrateur ?

2/ Pensez-vous que votre engagement soit efficace pour le bienfait de la santé des adhérents ?

ANNE : 1/ « J'ai toujours été très intéressée par le système de protection sociale à la française. Un système basé sur la solidarité qui alliant la sécurité sociale et la complémentaire santé, permet au plus grand nombre de se soigner dans de bonnes conditions. Quand on m'a proposé dans les années 2000 de m'engager au sein du conseil d'administration de la mutuelle, j'ai accepté pour, en plus d'être bénéficiaire, devenir à mon niveau et bénévolement, actrice de ce système. »

2/ « Oui, en participant collectivement aux décisions concernant l'évolution des prestations proposées par la mutuelle mais aussi par le biais des actions de prévention qu'elle met en œuvre ou encore en étant un relais d'informations auprès des adhérents. »

SERGE : 1/ « Je suis devenu administrateur un peu par hasard. Les dirigeants des mutuelles du groupe m'ont sollicité afin de leur venir en aide sur des dossiers techniques en relation avec mes compétences professionnelles. Je venais de rentrer dans un cycle de pré-retraite, les dossiers étaient intéressants, je me suis laissé tenter. Cela fait maintenant neuf ans. Des événements successifs m'ont ensuite amené à prendre des responsabilités au sein des deux mutuelles. »

2/ « Le monde de l'assurance santé était tout à fait nouveau pour moi au début. Plus je m'investissais et plus je le trouvais passionnant. Je découvrais que notre engagement en tant que bénévole avait une vraie valeur et un vrai sens social. Quoi de plus valorisant que de mesurer positivement les



actions mises en place dont bénéficiaient les adhérents. Ce n'est pas pour rien que nos mutuelles peuvent se prévaloir de 110 ans d'indépendance. Il faut impérativement préserver ces engagements de bénévoles adhérents. Nous sommes, ils seront les garants de la continuité. »

NICOLE : 1/ « J'ai présenté ma candidature aux élections de juin 2016, quelques mois après avoir pris ma retraite. Avant de prendre la décision de m'engager, j'ai rencontré des gens qui m'ont parlé des projets en cours, des rôles de chacun... Leur enthousiasme a été communicatif, j'avais un peu de temps, l'envie de faire partie de ceux qui essaient d'améliorer les choses. »

2/ « La Mutuelle Groupe Dépêche du Midi m'a accompagnée pendant toute ma vie professionnelle et au-delà. Maintenant, je découvre les « coulisses », l'implication individuelle des bénévoles dans un monde qui change, en plaçant l'adhérent au cœur des décisions. Ce n'est pas toujours facile mais c'est passionnant. Egoïstement, selon

certaines études, les bénévoles se portent mieux physiquement et ont une meilleure qualité de vie que les autres ! Acceptons en l'augure. »

JEAN-JACQUES : 1/ « Cela fait suite à mon expérience de secrétaire du CE, et en tant que tel présent aux Conseils d'Administration. J'ai pris conscience de l'importance de militer pour ma Mutuelle d'Entreprise et d'être un acteur. Passé mon mandat au CE, j'ai décidé de me présenter aux élections pour la Mutuelle Complémentaire Santé en 2014. »

2/ « Pour être efficace, il faut se former, discuter avec les anciens et outre les stages de formation, s'impliquer dans les différentes commissions. C'est pourquoi dès mon élection, j'ai participé aux commissions santé et finances. Être acteur de l'amélioration des prestations, c'est aussi bien mesurer les impacts financiers. Autre point décisif on peut aussi agir sur des demandes d'aides d'adhérents connaissant des difficultés chroniques ou passagères. C'est la dimension humaine de notre engagement. »

ASSEMBLÉES GÉNÉRALES DE JUIN : VOTEZ !

L'assemblée générale d'une mutuelle en est l'organe délibérant le plus important. C'est là que se décident les grandes orientations.

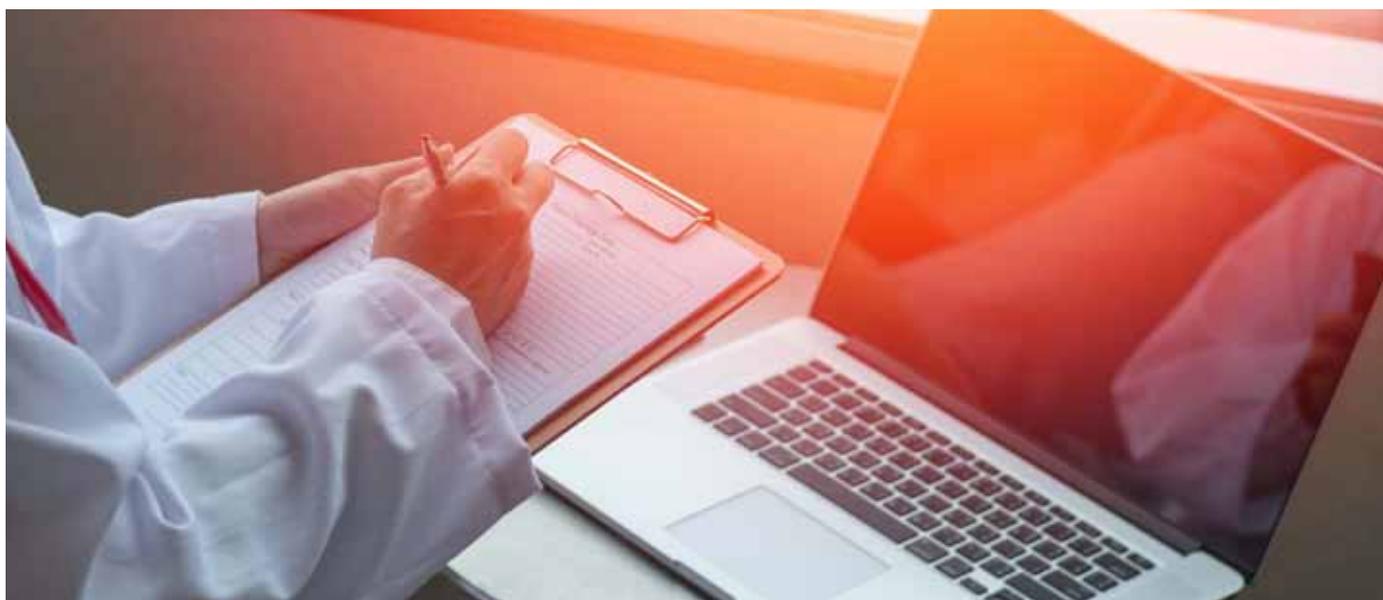
Les mutuelles du Groupe La Dépêche du Midi sont toujours fidèles à ce principe démocratique. En étant adhérent(e), c'est vous qui vous exprimez sur les propositions du conseil d'administration et la gestion de votre mutuelle.

Les mutuelles du Groupe La Dépêche du Midi ne rémunèrent ni actionnaire, ni intermédiaire (*les administrateurs sont bénévoles*) et peuvent ainsi privilégier exclusivement l'intérêt collectif.

En tant qu'adhérent vous participez aux décisions de votre mutuelle (*cotisations, prestations...*). En votant, vous démontrez qu'il est possible d'entreprendre autrement.

VOTE ÉLECTRONIQUE

Tout adhérent(e) peut voter, s'il le souhaite, par internet. Pour accéder à l'espace de vote électronique, il suffit de disposer d'un ordinateur connecté à Internet (*personnel ou en libre accès*) et d'utiliser les codes d'accès personnels transmis par la mutuelle, par courrier postal ou par voie électronique.



Depuis janvier 2020, votre mutuelle Groupe La Dépêche du Midi est engagée dans la téléconsultation (MesDocteurs), entièrement prise en charge par votre Mutuelle (sans avance d'argent ni de reste à charge pour l'adhérent).

Nous sommes convaincus de l'importance de cette innovation complémentaire au parcours de soins. Elle vous permet de joindre immédiatement un médecin pour une consultation à distance et si le médecin l'estime nécessaire il peut vous faire une ordonnance. C'est dire l'importance de ce dispositif.

Aujourd'hui la téléconsultation simplifie l'accès aux soins pour ceux qui sont dans l'incapacité de se déplacer, ou de trouver un spécialiste près de chez eux. Elle permet aussi d'apaiser ceux et celles qui souhaitent être rassuré(e) rapidement. C'est un vrai levier pour lutter contre les déserts médicaux.

MesDocteurs (créée en 2015) la solution télé-médecine du grand Groupe mutualiste « VYV » auquel votre mutuelle adhère est

disponible 24h/24 et 7j/7. Elle permet de bénéficier de réponses immédiates, sans prise de rdv, ni délai d'attente.

À partir d'un Smartphone, d'une tablette ou d'un ordinateur, le patient contacte directement un médecin généraliste ou un spécialiste (dermatologue, gynécologue/grossesse, ophtalmologue, dentiste, psychiatre) pour un échange immédiat en audio, en visio ou chat écrit.

Contactez un médecin où que vous soyez, même à l'étranger, au moment où vous en avez besoin, le service est accessible 24h/24, 7j/7.

Une téléconsultation via votre mutuelle en accès illimité et intégralement pris en charge par elle

Les médecins de MesDocteurs sont inscrits à l'Ordre des médecins

Le service est parfaitement sécurisé, vos échanges avec les praticiens sont confidentiels quel que soit le mode d'échange utilisé et vos données médicales sont protégées par un Hébergement agréé de Données de santé certifié par le Ministère de la santé.



n'est pas un service d'urgence et ne remplace pas les consultations avec le médecin traitant.

En cas d'urgence, contacter le « 15 » ou le 112 (numéro d'urgence européen)

COMMENT ÇA MARCHE ?

- 1/ Se rendre sur le site « mutuelle-Dépêche.fr »
 - 2/ En bas de page, sur le bandeau déroulant, cliquer sur : « **Ma téléconsultation** » ou encore sur « **Espace adhérent** ».
 - 3/ Accéder à votre espace perso (*impératif pour poursuivre*) et connectez-vous (*Harmonie Mutuelle*).
 - 4/ Inscrire votre adresse mail et votre mot de passe, cliquer « **se connecter** »
 - 5/ Colonne de droite, clic sur « **Ma téléconsultation** »
 - 6/ Clic sur « **accéder au service** »
 - 7/ Sélectionner le bénéficiaire, « **se connecter** », accepter les conditions d'utilisation
 - 8/ Bonjour « », Comment souhaitez-vous échanger avec le médecin : en appel visio/en « **chat** » écrit/ en appel audio.
 - 9/ Faire un choix de la mise en relation ainsi que du médecin généraliste ou spécialiste
 - 10/ Après avoir été mis en relation, on peut joindre 3 pièces jointes (*photos ou documents*)
 - 11/ Dialoguer directement avec un médecin en toute confidentialité
 - 12/ Télécharger l'ordonnance si des médicaments ou analyses sont prescrits. Enfin télécharger le compte-rendu pour votre médecin traitant.
- Vous pourrez consulter l'historique de vos téléconsultations dans votre dossier à tout moment.

MUTUELLE INFOS

N° de publication : ISSN 1952 997 X

Tiré à 1 750 exemplaires

est une publication éditée par

LA MUTUELLE DU GROUPE

La Dépêche du Midi - Avenue Jean-Baylet
31095 Toulouse Cedex 9.

La mutuelle Complémentaire santé du Groupe La Dépêche du Midi est régie par le code de la mutualité et soumise au contrôle de l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution (ACPR)

Directeurs de la publication :

Gilbert Calixte-Rigal et Eric Gabarrot

Rédaction : Marie-Françoise Borie, Gérard Piacentini, Nicole Loloum

Mise en page : Alex Bargas

(Studio Mag / PAO OCI)

Photos et infographies :

Michel Soula, "Gettyimages"

Impression : Relief D'Oc



PRÉVENTION / En projet, le soutien aux aidants

Il y a une forte prise de conscience sur le rôle des aidants dans notre pays, nous avons tous été sensibilisés par des proches, des amis... qui ont dû s'investir pour assumer cette mission d'aidant auprès de leurs proches malades (alzheimer, AVC, dépendant...)

Le plus « dur » c'est de se retrouver à un moment donné, seul, sans aide, parfois même dépassé par la complexité de cette noble mission. Ce constat nous a préoccupé et la commission Prévention de la Mutuelle souhaite mettre en place un système de « Réunion Rencontre » autour de tables rondes qui auront pour but de regrouper des personnes concernées par cette situation afin de créer un lien, permettre des échanges, évoquer les problèmes rencontrés, les solutions trouvées, les aides existantes...

Ces réunions restreintes pourraient avoir lieu au plus près de chez vous, avec des représentants de votre mutuelle, de la Mutualité Française et la pré-

sence de responsables d'associations dédiées..

Si vous êtes Aidant et intéressés par ce projet, nous vous invitons à contacter Gérard Piacentini au 06 05 05 10 52. Cette information nous permettra de mettre en œuvre ce projet, et selon le nombre de personnes intéressées, l'organisation d'une table ronde dans votre secteur.

L'Ariège a été choisie pour démarrer ce projet. N'hésitez pas à vous faire connaître si vous résidez dans ce département dans les communes du Comminges (31) ou dans les communes situés dans l'Ouest Audois.

Ce projet concerne l'ensemble des départements d'Occitanie. Merci de votre participation !



ARBORETUM / Salarié(es) : Votre mutuelle vient à votre rencontre

Les administrateurs des mutuelles Santé et Réalisations sociales ont inauguré début mars un nouveau mode de rencontre avec les adhérents/salariés du journal. Des rencontres qui se dérouleront deux fois par mois, entre midi et 14h, à l'Arboretum de la Cafétéria, et ceci jusqu'à l'assemblée générale.

Les entretiens ont été nombreux et variés. Remises de documents, partage d'informations, échanges d'adresse mail et de numéro de tel...

Il fallait également saisir l'opportunité de faire connaître le nouveau service « Mes Docteurs » proposé désormais par la mutuelle santé à l'ensemble de ses adhérents. Un événement qui bouleverse utilement le rituel de notre fonctionnement et favorise la prévention.

L'Assemblée générale des mutuelles se tiendra en juin prochain. Elles ont besoin de bras et d'un renouvellement des compétences. Nous lançons d'ores et déjà un appel aux bonnes volontés masculines mais aussi féminines tant il est vrai que la parité homme/femme ne doit pas être un vain mot.

Les prochaines rencontres de l'Arboretum entre 12h et 14h se tiendront les 21 avril, 26 mai et 16 juin.

LOCATIONS / Réservez vos prochaines vacances !

Le temps d'un week-end, d'une semaine ou pour les vacances scolaires, la Mutuelle Groupe La Dépêche du Midi met à la disposition de tous les adhérents des locations vacances à des tarifs intéressants, et ce toute l'année.

Les beaux jours approchent, il reste encore quelques disponibilités à Barcarès, Bidart, Luchon et Valras.

Réservez votre prochain séjour, au programme bain de soleil, plage, balades et activités de plein air.

Renseignements et réservation sur le site mutuelle-depeche.fr

CALENDRIER PRÉVENTION

Opérations prévues à Toulouse et à Montpellier en 2020

À TOULOUSE

Le 30 avril : Dans le cadre de la fête des ASD, la Mutuelle participera en organisant un challenge par équipes (*services, sociétés du groupe, Associations sportives ASD, groupe d'amis*).

Et le 19 novembre : Bientôt l'hiver, astuces pour lutter contre le froid, quelle trousse de médicament à la maison – Découverte du yoga.

À MONTPELLIER

Le 20 mai : Opération Prévention, fabrication de produits « bien-être » avec les plantes, présentation de baumes de massage et sticks à lèvres hydratants.

Et le 7 novembre : Bientôt l'hiver, astuces pour lutter contre le froid, quelle trousse de médicament à la maison. – Découvert du yoga.

Nous attendons tous les adhérents, actifs ou non actifs, à participer gratuitement à ces journées prévention.

Partenariat «Prévention» Mutuelle Groupe
La Dépêche du Midi / Mutualité Française Occitanie

La Mutualité Française Occitanie développe au cœur des territoires, tout au long de l'année, des actions de Prévention santé gratuites et ouvertes à toutes et à tous, proches de chez vous, à destination de tous les âges, sous différents formats et abordant de multiples thématiques. Retrouvez régulièrement, sur le site mutuelle-depeche.fr, toutes les opérations Prévention auxquelles vous pouvez participer gratuitement dans les villes d'Occitanie concernées.