

# MUTUELLEINFO<sup>n°55</sup>

JANVIER - FÉVRIER - MARS 2021

- P 2 - Santé mentale en période Covid
- P 3 - Vaccins : entre crainte et espoir
- P 4 - Centenaire et mutualiste
- P 5 - Le site internet relooké

MUTUELLES  
**GRUPE**  
**LA DÉPÊCHE**  
DU N. 101

[www.mutuelle-depeche.fr](http://www.mutuelle-depeche.fr)

COMPLÉMENTAIRE SANTÉ - RÉALISATIONS SOCIALES

## ÉDITO DES PRÉSIDENTS



GILBERT CALIXTE

Président Mutuelle Complémentaire Santé

ÉRIC GABARROT

Président Mutuelle Réalisations Sociales

### DES RAISONS D'ESPÉRER

*La réforme du reste à charge zéro (ou 100 % santé) est enfin sur les rails.*

*Après l'optique et les prothèses dentaires l'an dernier, elle est entrée en vigueur le 1<sup>er</sup> janvier 2021 pour l'audio prothèse avec 1 panier classe 1 intégralement remboursé.*

*L'appareillage du panier classe 1 peut traiter pratiquement tous les défauts auditifs d'ailleurs l'association UFC que choisir en convient, ayant mené un test en laboratoire. Elle conclut que les aides auditives couvertes par le 100 % présentent une qualité et une efficacité équivalentes aux modèles les plus chers. Selon les données du ministère de la Santé, environ 6 millions de personnes souffrent de problèmes d'audition en France.*

*Aussi son impact sur les finances de notre mutuelle reste difficile à chiffrer, nous pourrions certainement faire une analyse précise en fin d'année. A l'inverse d'autres mutuelles ou assurances, parce que la période reste difficile pour tous, nous n'avons pas souhaité augmenter les tarifs en 2021.*

*En ce début d'année, l'horizon semble s'éclaircir avec l'arrivée des vaccins, alors pourquoi ne pas penser aux vacances dans un climat de liberté retrouvée. D'ores et déjà, vous pouvez penser à réserver sur nos résidences de Valras, Bidart ou Luchon. Que vous préféreriez la mer, l'océan ou la montagne, nos sites sont à votre disposition pour vous permettre de vous retrouver en famille ou entre amis et profiter enfin de jours que nous espérons tous meilleurs. En profiter pour pratiquer des sports nautiques, des randonnées, des balades culturelles et surtout se reposer. Rendez-vous sur le site de la mutuelle pour faire vos réservations.*

*N'oublions jamais qu'être bien dans sa tête et dans son corps éloigne la maladie et les soucis. La prévention autour du bien-être et du bien-vivre que nous prônons à la mutuelle a pour but d'éloigner les médicaments.*

*Portez-vous bien.*

## SANTÉ MENTALE

### CE N'EST PAS QU'UNE AFFAIRE DE VOLONTÉ !

Depuis le 23 mars 2020, Santé publique France a lancé l'enquête CoviPrev de la population générale afin de suivre l'évolution des comportements (gestes barrières, confinement, consommation d'alcool et de tabac, alimentation et activité physique) et de la santé mentale (bien-être, troubles).

Comme les autres malades, ceux atteints de maladies psychiques (dépression, troubles anxieux, schizophrénie, bipolarité...) ne sont pas responsables de ce qui leur arrive, ni de l'état dans lequel ils sont. Trop souvent, l'entourage leur enjoint de « se bouger ». « On peut être motivé et ne pas arriver à utiliser cette motivation pour faire un effort. C'est vraiment lié à la pathologie », explique Anne Giersch, directrice de recherche à l'Inserm dans un laboratoire rattaché à la Fondation FondaMental. Ces difficultés sont liées à des problèmes neurologiques. Elle fait un parallèle : « Quand quelqu'un atteint de Parkinson ne peut pas marcher, ça ne viendrait à l'esprit de personne de dire que c'est parce qu'il n'a pas assez de volonté ».

#### LA DÉPRESSION NE TOUCHE QUE LES PERSONNES FRAGILES ?

La dépression est une des maladies psychiatriques les plus fréquentes. Certes, certains ont une capacité plus forte que d'autres à absorber les chocs, mais tout le monde est vulnérable. Pris dans une situation ou un événement difficile, nous sommes tous susceptibles de tomber malades. La crise actuelle l'illustre bien : le nombre de personnes atteintes de dépression grimpe en flèche. Cette maladie peut également se déclarer sans lien avec des situations difficiles. Elle peut présenter différents degrés de gravité, allant jusqu'à la psychose. Ce n'est pas le résultat d'un laisser-aller. En ce sens, elle doit être prise en charge médicalement.

#### UNE SANTÉ MENTALE DÉGRADÉE ?

La santé mentale des personnes interrogées reste dégradée (enquête CoviPrev du 15 au 17 février 2021), avec une augmentation des états anxieux et dépressifs par rapport à la vague précédente, en particulier chez les personnes en situation de précarité (emploi, finance, logement) et les personnes ayant des antécédents de trouble psychologique. La peur, l'inquiétude (pour sa santé, pour sa situation économique), la frustration, la colère ou encore les sentiments de solitude et d'isolement sont associés à une santé mentale plus dégradée, quelles que soient les caractéristiques sociodémographiques et les conditions de vie des personnes interrogées.

#### S'INFORMER ET EN PARLER ?

La situation épidémique et les mesures prises pour la contrôler affectent de façon importante la santé mentale de la population, en particulier en termes de symptomatologie anxiodépressive. Rappelons qu'en présence de signes de dépression (tristesse, perte d'intérêt, d'énergie) ou d'anxiété (tension, irritabilité), il est important de s'informer et d'en parler afin d'être conseillé sur les aides et les solutions disponibles.

Il ne faut pas hésiter à prendre conseil auprès de son médecin ou à appeler le 0 800 130 00 pour demander à être orienté vers une écoute ou un soutien psychologique.

### QUELQUES CONSEILS

- Restez en lien et parlez avec votre entourage
- Aidez ceux qui en ont besoin
- N'écoutez pas les informations toute la journée
- Si vous êtes confiné, organisez vos journées
- Limitez la consommation d'alcool et de tabac
- Prenez soin de votre santé
- Prenez du recul. Respirez. Méditez.
- Soyez indulgent avec vous et les autres
- Demandez de l'aide si besoin

### Nos garanties

Neuropsychologie et psychologie clinique dans le cadre des médecines complémentaires : 5 fois par an remboursées 40 € par séance.

Soutien psychologique dans le cadre de Mutuelle Assistance au 09 69 32 11 69, réalisé par des psychologues sous forme d'entretiens téléphoniques confidentiels limité à 10 par année civile.



## ENTRE PEUR DU VIRUS ET CRAINTES DE L'INJECTION



**Les Français seraient les plus «antivaccins» au monde. Et pourtant, ils sont nombreux à se précipiter dans les centres de vaccination en temps de Covid. Entre peur du virus et craintes envers les nouveaux vaccins.**

« Bien que frileux vis-à-vis de la vaccination en général, je me suis fait vacciner pour la première fois contre la grippe cet automne (j'ai 71 ans). Et je tenterai celui contre le Covid », explique Jacques, habitant le Tarn.

Alors la pandémie de Covid-19 aurait-elle rebattu les cartes de « l'antivaccinisme » ? Les Français seraient-ils devenus subitement « anti vaccin » de façon générale.

### LES ANTIVACCINS EN RECUIL EN FRANCE ?

« Cette allergie aux vaccins ne va sans doute pas disparaître du jour au lendemain. Il existe depuis trois siècles, c'est-à-dire depuis l'invention de la vaccination », tempère Françoise Salvadori. Docteure en pharmacie et maître de conférences en immunologie à l'université de Bourgogne, elle a coécrit, avec Laurent-Henri Vignaud, un essai sur les « Antivax », les personnes qui s'opposent à la vaccination.

« Dans le cas présent, c'est peut-être la pénurie qui crée l'envie. La méfiance envers les vaccins anti-Covid augmentait jusqu'au mois de décembre, avant le lancement de la campagne de vaccination. Et depuis que l'on sait que l'on pourrait en manquer, il semble que la défiance ait tendance à diminuer. Par ailleurs, il y a traditionnellement moins d'anti-vaccins chez les plus âgés. »

La France est le pays où les intentions de vaccination contre le Covid sont les plus faibles.

Seuls 40 % des Français souhaitent se faire vacciner s'ils en avaient la possibilité.

C'est deux fois moins que les Chinois, et loin derrière les Britanniques (77 %), les Américains (69 %), les Espagnols ou les Italiens (62 %).

### DES INQUIÉTUDES SUR LES EFFETS SECONDAIRES DES VACCINS

Ce qui effraie le plus les Français réfractaires aux vaccins, ce sont les éventuels effets secondaires : 72 % en ont peur. Ceux qui ne souhaitent pas se faire vacciner évoquent aussi des doutes sur l'efficacité. Et 14 % expliquent être tout simplement « anti vaccin » de façon générale.

En dehors des effets indésirables, c'est aussi la nature même des premiers vaccins anti-Covid qui pose question. Celui de Pfizer/BioNTech et celui de Moderna sont les premiers vaccins à ARN Messenger mis sur le marché. Et comme toute nouveauté, ils suscitent des interrogations, des peurs, voire des suspensions.

### LA SITUATION EN OCCITANIE

En Occitanie, 162 centres de vaccination sont ouverts. Depuis le 3 mars 2021, 309 770 personnes ont reçu une première dose de vaccin contre la Covid-19. « C'est toujours trop lent », considèrent les médecins, indignés et en colère, par rapport à une campagne de vaccination jugée incohérente.

L'ouverture de nouveaux créneaux de rendez-vous est particulièrement dépendante des stocks disponibles : « On fonctionne à flux tendu », reconnaît l'ARS qui doit faire face à un accroissement brutal du nombre de candidats au vaccin.

**Au moment où nous écrivons ces lignes, les pharmaciens attendaient les doses de vaccins annoncées et prenaient en note les numéros de téléphone des candidats pour un rendez-vous vaccinal.**

**Les médecins libéraux ne peuvent désormais plus commander de vaccin AstraZeneca. Ces doses sont réservées pour la campagne de vaccination dans les pharmacies à partir du 15 mars.**

## UN ADHÉRENT EN COLÈRE

**« EN RAISON D'UN TRÈS GRAND NOMBRE D'APPELS... »**

*La pandémie et ses prolongements interminables doivent inspirer aux contribuables parmi lesquels les mutualistes que nous sommes, un certain nombre de considérations de bon sens.*

*Depuis un an, notre pays se bat pour tenter de concilier la sécurité sanitaire avec l'obligation de maintenir notre économie malmenée en état de marche. Aucune nation ne se distingue plus qu'une autre.*

*Chacune d'elle revendique des bilans laborieux, indécis ou fragiles.*

*Il est un domaine où nous aimerions tous que des progrès s'affirment sans plus tarder, c'est celui de la prévention.*

*« La prévention c'est le salut », nous dit-on de façon unanime. Dès lors, on ne peut plus se satisfaire des lenteurs d'une campagne de vaccination qui doit être conduite au pas de charge. A la pénurie industrielle navrante s'ajoutent, semble-t-il, des pesanteurs administratives insupportables.*

*Il n'est pas normal que nos octogénaires - décrétés « à risques » - se heurtent à porte close, lorsqu'ils se manifestent par téléphone ou sur internet, auprès des centres de vaccination nombreux et tout autant silencieux...*

*En général, des messages préenregistrés incitent à la patience : « En raison d'un très grand nombre d'appels, etc. ».*

*Il est urgent de changer de disque. Le paradoxe est que les pouvoirs publics encouragent une campagne sanitaire qu'ils rendent en même temps impossible.*

## 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,

Jean-Pierre Roland, Anne Déro

et Nicole Loloum

**Mise en page** : Corinne Mira

(PAO OCI)

**Photos et infographies**

Michel Soula - Gettyimages

**Impression** : Relief D'Oc

## MARCELINE BREHM, CENTENAIRE ET MUTUALISTE

Marceline Brehm est l'une des deux centenaire adhérentes de La Mutuelle. Résidant à Villeneuve-Tolosane, c'est Romain Vailant, maire de cette commune, qui a eu la délicatesse de lui souhaiter son anniversaire le 31 janvier dernier ; lui offrant un joli bouquet et un coffret comprenant des mets de fêtes. Pupille de la Nation suite au décès de son père, victime des gaz pendant la guerre 14/18, Marceline Brehm et sa famille rejoignent Montauban. Durant l'occupation, elle s'engagera dans la Résistance où elle s'occupera de la transmission des courriers et bien d'autres missions. Elle travaillera par la suite Aux Dames de France à Montauban où elle gravira les échelons, passant de vendeuse à assistante de direction. Mariée à Roger Brehm, qui fit sa carrière à La Dépêche du Midi, elle est restée une fidèle lectrice du journal. Aimant la lecture et les mots croisés, elle a également une grande passion pour les chats qu'elle accueille, soigne et nourrit. Ses voisins s'occupent avec affection et solidarité de celle qu'ils appellent affectueusement Mamie. Totalement autonome, elle continue de faire son ménage et la cuisine et refuse toute aide.



## AUDITION : COMMENT CHOISIR SON AUDIOPROTHÈSE ?

Devenues très discrètes et performantes, les aides auditives se présentent sous la forme d'intra-auriculaires glissés dans le conduit auditif ou de contours d'oreille. Avec l'aide de l'audioprothésiste, le patient peut choisir le modèle qui lui conviendra le mieux en fonction de ses besoins. Tous les appareils auditifs ont le même principe de fonctionnement un microphone intégré capte les sons qui sont convertis en signaux numériques pour être analysés et transformés par un microprocesseur en fonction de la perte auditive et des besoins de l'utilisateur. Le signal sonore est ensuite transmis au conduit auditif grâce à un

écouteur. Deux types d'appareils sont possibles : les intra-auriculaires et les contours d'oreille. Certains rechargeables d'autres connectés. Beaucoup plus discrets que le contour d'oreille traditionnel, les contours à écouteurs déportés, qui se placent derrière le pavillon de l'oreille sont de plus en plus miniaturisés. A partir de l'ordonnance de l'ORL, c'est l'audioprothésiste qui aidera le patient à choisir le dispositif le mieux adapté à ses besoins. Depuis juin 2020, le service Ecouter + du groupe VYV, offre un service de consultation à distance pour garantir

l'accompagnement et le suivi des appareils auditifs. Les prix maximum unitaires fixés depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2021, pour la gamme sans reste à charge et par appareil sont de 950 € pour les plus de 20 ans et de 1 400 € pour les moins de 20 ans et cela tous les 4 ans. La prise en charge Sécurité sociale plus mutuelle atteint 100 % et l'assuré n'a donc plus rien à déboursier. **Les garanties de votre mutuelle pour un équipement à tarif libre sont de 700 € par appareil. La mutuelle participe également à hauteur de 70 € par an pour les piles et accessoires.**

## MÉDICAMENTS : QUE RAPPORTER EN PHARMACIE ?

Deux fois par an, après avoir jeté les emballages en carton et les notices en papier dans le tri sélectif, je rapporte à mon pharmacien tous les médicaments non utilisés, périmés ou non, même s'il en reste peu. Exemples : comprimés, gélules, poudres, aérosols et sprays, patches, collyres et solutions non buvables, ampoules, inhalateurs, pommades, crèmes et gels, sirops et solutions buvables, suppositoires, ovules...

### Six conseils pour bien organiser son armoire à pharmacie

- 1 - Un seul endroit pour tous les médicaments adaptés à chacun
- 2 - A l'abri de l'humidité, de la lumière et de la chaleur
- 3 - En sécurité, en hauteur et fermée à clé
- 4 - Classer les médicaments selon les destinataires (adultes, enfants, bébés)
- 5 - Conserver les médicaments dans leurs boîtes d'origine avec la notice.
- 6 - Inscrire sur chaque boîte le nom et la date d'ouverture du médicament.

Pour en savoir plus, consulter [cyclamed.org](http://cyclamed.org)

## CARNET

### Ils nous ont quittés

CARAYON Claude	13/12/2020
COSTES Jacqueline	12/12/2020
HARGUINDEGUY Roger	15/01/2021
MANVILLE Honoré	27/12/2020
MARFAING Almerenda	18/02/2021
NGUYEN HUU Duoc	25/12/2020
PESQUERA Jeanne	12/03/2021
SILBANDE René	08/03/2021

### Ils sont arrivés

BAYLET Maxine	22/02/2021
BROUZET Maël	27/12/2020
JACQUES Léa	23/11/2020
THIMONIER Sabine	17/02/2021

## BIENVENUE SUR LE NOUVEAU SITE

Dans le souci constant d'informer ses adhérents, mutuelle-depeche.fr lance la nouvelle version de son site internet. Nouveau design, nouvelle arborescence et nouvelles fonctionnalités facilitent l'accès à l'information pour n'en rendre la navigation que plus agréable.

Cette nouvelle plateforme s'inscrit dans la volonté de répondre à vos attentes en mettant à disposition des outils pratiques, simples d'utilisation, et tend à vous apporter l'ensemble des renseignements utiles à vos démarches et à les simplifier.

Connectez-vous où vous voulez et quand vous voulez, 7 jours/7 et 24h/24, depuis votre ordinateur, votre tablette ou votre smartphone, pour :

- Connaître le fonctionnement de vos Mutuelles
- Des actualités sur votre Mutuelle et le milieu mutualiste ainsi que des articles de prévention renouvelés pour rester informés
- Des informations pratiques et un formulaire de contact afin de répondre à vos attentes plus aisément
- Consulter la grille des prestations et remboursements
- Localiser le centre ou le praticien Kalixia le plus proche : des prestations de qualité en optique, audio, dentaire et ostéo à des tarifs négociés

### CRÉER VOTRE ESPACE PERSO

- Accéder à vos remboursements et à vos relevés de santé en ligne
- Consulter toutes les informations relatives à votre contrat
- Retrouver toutes les informations et les avantages offerts par votre complémentaire santé
- Télécharger un duplicata de votre carte mutualiste
- Demander une estimation de remboursement
- Modifier vos bénéficiaires...

Pour créer votre espace perso, munissez-vous de votre carte mutualiste, cliquez dans « Espace Adhérents » et laissez-vous guider.

TÉLÉCHARGEZ  
NOTRE MAGAZINE  
**MUTUELLE  
INFOS**  
**N°55**  
sur notre site  
www.mutuelle-depeche.fr

### CONTACTER LA DÉPÊCHE ASSISTANCE

Ce service d'assistance gratuit vous accompagne dans les moments difficiles.

En cas d'hospitalisation (imprévue ou prévue) de plus de 24 heures, une aide à domicile peut ponctuellement vous apporter un soutien.

Vous pouvez utiliser les heures d'aide à domicile qui vous sont accordées après hospitalisation, selon vos besoins : ménage, repassage, courses, préparation des repas... ou avant la sortie de l'hospitalisation si vous souhaitez préparer votre retour à domicile. Cette aide peut également vous permettre de faire garder vos enfants ou vos petits-enfants de moins de 15 ans ou les faire accompagner à l'école.

Si vous avez la charge d'une personne dépendante, La Dépêche Assistance fera le nécessaire pour assurer une présence auprès d'elle, prendre en charge son transport chez des parents ou chez un proche de votre domicile.

L'aide à domicile de La Dépêche Assistance repose sur un réseau de professionnels référencés selon des critères stricts de qualité et exclusivement issus de l'économie sociale et solidaire.

### ACCÉDER AU SERVICE DE TÉLÉCONSULTATION MES DOCTEURS

Entièrement prise en charge par votre Mutuelle, la téléconsultation Mes Docteurs 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 qui

souhaitent être rassurés rapidement. C'est un vrai levier pour lutter contre les déserts médicaux.

Disponible 7j/7 et 24h/24, à partir d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un smartphone, 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 en chat écrit.

Les médecins de Mes Docteurs sont inscrits à l'ordre des médecins, le service est entièrement sécurisé et les échanges avec les praticiens sont confidentiels.

### RÉSERVER UNE LOCATION DANS L'UN DE NOS SITES DE VACANCES À BIDART, VALRAS OU LUCHON

Le temps d'un week-end (hors juillet et août) ou d'une semaine, les sites de vacances de la Mutuelle Réalisations Sociales du Groupe La Dépêche du Midi vous accueillent dans les meilleures conditions de sécurité sanitaire afin de privilégier votre confort et une offre de tourisme de proximité proche de multiples sites culturels, sportifs et de loisirs. Nous vous invitons également à nous rejoindre sur les réseaux sociaux en suivant notre compte Facebook. Nous vous souhaitons une agréable navigation sur le nouveau site mutuelle-depeche.fr

### FAIRE UNE DEMANDE DE LOCATION (APPARTEMENTS T2 - T3 - T4 VIDES OU MEUBLÉS)

Dans l'une des résidences toulousaines de la Mutuelle Réalisations Sociales :

- 48 boulevard de l'Embouchure
- 237 bis route de Saint-Simon (à deux pas du journal) pour vous, vos proches ou vos enfants étudiants



## RÉALISATIONS SOCIALES

### RÉSIDENCE SARRAUT LES LOCATAIRES INFORMÉS



**Un cadre de vie à la fois citadin et proche de la nature.  
Tel est le label de la résidence Maurice Sarraut construite  
boulevard de l'Embouchure.**

La cité « Sarraut », comme on l'appelle familièrement à La Dépêche, appartient au patrimoine immobilier de la Mutuelle du groupe La Dépêche du Midi-Réalisations sociales.

Dans un souci de dialogue et face à la demande de plusieurs locataires, le conseil d'administration de la Mutuelle RS avait envisagé une rencontre collective l'automne dernier. L'occasion d'un dialogue constructif et convivial au cœur même de la résidence où seraient abordés avec les dirigeants de la Mutuelle les préoccupations, attentes et suggestions de chacun

pour améliorer le cadre de vie. Malheureusement, ce maudit Covid a contrarié ce projet, le repoussant à plus tard. En attendant, un questionnaire a été adressé à chaque famille des 70 appartements.

Les réponses ont été analysées, synthétisées et font l'objet d'une plaquette fort bien documentée remise à chaque locataire. Sont abordés tous les sujets pour faciliter le bien-vivre ensemble.

Des réponses sont également apportées sur le présent mais aussi sur les travaux à venir et le futur de la résidence.

### VACANCES 2021 EN FAMILLE PENSEZ À RÉSERVER

La pandémie a quelque peu encouragé un certain nombre de familles d'adhérents de la Mutuelle à s'éloigner d'un projet de vacances hors de l'hexagone. Alors pourquoi ne pas découvrir tous les charmes de l'Occitanie et du Pays basque pour un été de découvertes et de détente.

La Mutuelle Réalisations sociales met à la disposition de ses adhérents trois sites de vacances particulièrement confortables et proches de la Méditerranée ou de l'océan ou des Pyrénées. Mer ou montagne ! Les adhérents ont le choix. Mais il faut faire vite pour réserver car la demande est forte.

Bidart (Pyrénées-Atlantique) : une villa avec jardin et dans une résidence fermée au cœur d'un environnement boisé à proximité de la plage.

Valras-Plage (Hérault) : une villa à 300 m de la plage près du casino dans une résidence fermée avec piscine.

Luchon (Haute-Garonne) : un appartement au cœur de la station thermale dans une résidence sécurisée.

Tarifs semaine : Luchon, 300 € (forfait annuel).

Bidart et Valras-Plage : du 17/04 au 03/07 : 360 € - Du 03/07 au 28/08 : 580 €.

Du 28/08 au 25/09 : 360 €.

Réervations [www.mutuelle-depeche.fr](http://www.mutuelle-depeche.fr)

## INVITATION

### PRÉVENTION ROUTIÈRE EN LIGNE « ACCROCHEZ VOTRE CEINTURE » DU 4 AU 21 MAI

*La Mutualité Française Occitanie vous invite, dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'autonomie, à participer gratuitement à un cycle de 4 ateliers en ligne, « Accrochez votre ceinture », du 4 au 21 mai.*

*Avec l'avancée en âge, certaines aptitudes telles que les réflexes, la motricité, la vision, qui sont essentielles à la conduite automobile, peuvent évoluer. Les plus de 65 ans sont ainsi particulièrement vulnérables sur la route. Pour maintenir son autonomie et se déplacer en toute sécurité, rien de tel que de faire le point sur sa conduite.*

● *Atelier « Révision du code de la route » : Un intervenant Sécurité Routière vous proposera une révision du code de la route afin de faire le point sur les nouveaux panneaux de circulation et la réglementation en vigueur.*

● *Atelier « Médicaments & conduite » Une pharmacienne interviendra sur la santé et la conduite, ainsi que sur les risques liés à la prise de certains médicaments.*

● *Atelier « Constat amiable » Un spécialiste en contrats automobiles vous donnera des conseils pour bien remplir un constat amiable.*

● *Atelier sur rendez-vous individuel ! Réalisez un atelier pratique de conduite avec un moniteur d'auto-école ainsi qu'un dépistage visuel avec un opticien.*

*Ces ateliers sont ouverts à toute personne de plus de 60 ans possédant un ordinateur (ou une tablette) et un accès internet. Il est ainsi important de suivre l'ensemble des ateliers du cycle.*

*Une aide à la connexion vous sera proposée lors de votre inscription.*

*Cycle d'ateliers gratuits en ligne sur la plateforme TEAMS.*

*Inscription aux ateliers sur la Newsletter de la Mutuelle que vous allez recevoir sur votre boîte mail.*