

# MUTUELLE

JANVIER - FÉVRIER - MARS 2016

# INFOS

N°35

## R É A L I S A T I O N S   S O C I A L E S



## S O M M A I R E



- P1 - La prévention au cœur du projet mutualiste
- P2 - Des rencontres santé gratuites
- P3 - Les projets de votre mutuelle réalisations sociales
- P4 - Nos adhérents s'engagent : Françoise et Albert Espana

MUTUELLE  
**GROUPE**  
**LA DÉPÊCHE**  
DU MIDI  
RÉALISATIONS SOCIALES  
[www.mutuelle-depeche.fr](http://www.mutuelle-depeche.fr)

## ◆ LA PREVENTION Des Rencontres Santé grand public

**La Mutualité Française Midi-Pyrénées organise des conférences grand public, gratuites dans tous les départements de Midi-Pyrénées.**

Reconnue par la loi de santé, la prévention entre dans le champ d'action des contrats responsables. « La Mutualité Française travaille, rappelle son président Pierre-Jean Gracia, au service des mutuelles pour mettre en place des actions de prévention, répondant à des problématiques de santé locales, adaptées aux territoires et aux populations. »

Ces actions de prévention sont construites en lien avec les acteurs locaux et institutionnels.

### **SENIORS, SPORT ET SANTÉ**

A Toulouse (cité de la santé Hôpital La Grave - 31) le 22 mars 2016 : les bienfaits de l'activité physique chez les séniors (durée 2h). L'avancée en âge est souvent associée à une tendance à réduire l'activité physique. Une activité physique adaptée après 55 ans contribue au maintien de l'autonomie et du capital santé. Cette conférence offrira la possibilité aux participants de s'inscrire aux ateliers « Tout le monde bouge ! ».

### **TOUT LE MONDE BOUGE !**

A Toulouse (cité de la santé - 31) d'avril à juin 2016 et dans le Gers au 2ème semestre : Initiation à l'activité physique (session de 9 ateliers de 2h). Découverte de pratiques sportives ludiques (danse de salon, taïchi, marche nordique...). Travail sur les freins et leviers à la pratique d'une activité physique. Ateliers sur les bienfaits d'une alimentation équilibrée.

### **BIEN VIVRE APRÈS 60 ANS**

En Ariège et Hautes-Pyrénées d'avril à juin 2016 : Le bien vieillir (ciné-santé 2h, ateliers de 2h30). La projection d'un film sur un thème lié au vieillissement est suivie d'un débat avec la salle, animé par des experts. Des ateliers sont proposés suite à cette projection : bien



dans son corps, bien dans sa tête ; pas de retraite pour la fourchette ; les 5 sens en éveil, gardez l'équilibre ; faites de vieux os ; dormir quand on n'a plus 20 ans ; les médicaments, des produits pas comme les autres ; de bonnes dents, pour très longtemps.

### **BIEN DORMIR POUR BIEN GRANDIR**

A Colomiers (31) le 28 mai 2016 : « le sommeil du jeune enfant ». « Va te coucher Zoé ! » est un spectacle par la compagnie Fabulouse, (plusieurs séances par jour) qui s'adresse aux familles et enfants de 6 mois à 6 ans. « Zoé a 3 ans et 3 bonnes raisons pour ne pas aller au lit ce soir. Elle n'est pas fatiguée, elle a encore envie de jouer et surtout, surtout, elle a très peur du noir ! Zoé croit être seule dans sa chambre. Pourtant bien des surprises l'attendent... »

### **A CHACUN SON RYTHME**

A Cahors (46) le 8 octobre 2016 : « la psychomotricité du jeune enfant » (durée 2h). Des experts interviennent auprès des jeunes parents et des professionnels de la petite enfance, sur la psychomotricité du jeune enfant et répondent aux interrogations du public. Des stands de documentation viennent compléter les informations données.

### **RANDO SANTÉ MUTUALITÉ**

Dans tous les départements le dimanche 2 octobre 2016 : randonnée pédestre (durée la journée ou la demi-journée). La rando santé mutualité s'organise autour de 2 temps forts : une balade au travers des paysages locaux et un « village santé », animé par des experts (diététiciens, kinésithérapeutes, podologues, opticiens mutualistes, associations...) pour échanger sur différentes thématiques de santé.

### **SAGES PRÉCAUTIONS**

A Figeac, Cahors (46) et Castres (81) les 7, 8 et 9 décembre 2016 : la santé environnementale (durée 2h). Un spectacle « sages précautions » par le théâtre-forum qui présente des situations de la vie quotidienne où chacun effectue des choix qui ont un effet sur la santé en lien avec l'environnement (ex. : choix des produits pour l'entretien du logement, de cosmétiques...). Puis les saynètes sont rejouées et les spectateurs sont invités à donner leur avis. Un débat s'entame où chacun propose des solutions.

### **SOIGNER SA CRÉATIVITÉ**

A Auzerville-Tolosane (31) et Auch (32) au 1er semestre 2016 : Art-Thérapie (session d'ateliers de 2h). Animés par une artiste plasticienne, ces ateliers ouverts à tous, (personnes atteintes de cancer et/ou de maladies chroniques), ont pour objectif de permettre aux participants de mettre la maladie entre parenthèse en exprimant leur créativité dans le cadre d'un accompagnement attentif et adapté.

### **LES DÉPISTAGES, PARLONS-EN !**

En Ariège, Lot, Hautes-Pyrénées, Tarn et Garonne à l'automne 2016 et en Aveyron : le dépistage des cancers (durée 2h). Les cafés-santé sont des rencontres conviviales (pour les personnes entre 50 et 74 ans) pour échanger sur le dépistage des cancers avec des professionnels spécialisés, en vue de lever les freins à la participation aux dépistages organisés.

**Retrouvez la Mutualité Française sur [www.midipyrenees.mutualite.fr](http://www.midipyrenees.mutualite.fr)**



## ◆ LES PROJETS : L'EQUIPE DE LA MUTUELLE AU TRAVAIL

Le président Serge Lombez avec les élus et l'équipe administrative composée d'Annie Leiva, de Mireille Castagné et de Dominique Vendrame travaillent sur de nombreux projets : l'étude de la mise en place d'un contrat dépendance à titre personnel, le suivi et la mise à jour du site internet ainsi que la récupération des adresses email de nos adhérents, le suivi du projet « les villas des tilleuls », l'aménagement à la résidence Sarraut d'un appartement pour personne à mobilité réduite, vote électronique etc....

Les administrateurs se retrouvent au sein des commissions pour examiner ces diverses questions, étudier les dossiers en cours et rendre compte de leurs travaux au conseil d'administration. Ils lui soumettent leurs propositions afin qu'il puisse en débattre et prendre des décisions appropriées.

**FINANCES :** cette commission étudie les financements possibles pour les projets concernant « les villas des tilleuls » et les sites vacances. Elle se tient au courant des placements et de la trésorerie de la mutuelle RS en liaison avec Annie Leiva sa responsable administrative et financière, son partenaire le Crédit coopératif et son partenaire Patrimoine le cabinet LGF. La commission fait le point chaque mois sur la situation du fonds de solidarité et du fonds social.

**COMMUNICATION :** la commission a en charge la réalisation trimestrielle du



journal Mut Info afin d'informer, tout au long de l'année, les adhérents des décisions prises par le conseil d'administration et plus largement sur la vie de leur mutuelle.

**INTERNET :** cette commission a en charge l'évolution et la mise à jour régulière du site internet. Les chiffres de connexion sont bons. La commission procède à une remise à jour des liens et des adresses ; elle dispose actuellement de 500 adresses mails d'adhérents, c'est encore insuffisant. Notre prestataire Créa2F travaille sur la question du vote électronique.

**PRÉVOYANCE :** cette commission étudie la possibilité de proposer avec un

partenaire un contrat relatif à une offre de garantie « perte d'autonomie/dépendance ». Cette offre serait un contrat individuel à adhésion volontaire.

**VACANCES :** la commission vacances s'occupe des sites de vacances de la mutuelle, gère le calendrier des locations sur le site internet de la mutuelle et réalise une plaquette vacances qui regroupe les informations sur les différentes possibilités. Il n'y aura plus de location par le biais de prestataires.

**TRAVAUX :** la commission s'occupe actuellement du chantier de construction en cours « Les villas des tilleuls ».

## ASSEMBLÉES GÉNÉRALES EN JUIN APPEL À CANDIDATURE

Les assemblées générales des mutuelles complémentaire santé et réalisation sociale se dérouleront en juin. A cette occasion, un tiers des conseils d'administration est à renouveler. Pour cela, un appel à candidature sera officiellement envoyé par courrier. Chaque adhérent a la possibilité de faire acte de candidature, afin de siéger aux conseils d'administration et de prendre une part active aux décisions de votre mutuelle.

## ◆ FÊTE DE L'A.S.D. SAMEDI 30 AVRIL

### AU PROGRAMME.

- > de 9h à 11h / VTT, course à pied et marche nordique à la Ramée.
- > de 11h à 12h30 / début du tournoi de pétanque "Jean Mannier" à la Dépêche.
- > 12h30 apéritif et repas (*auberge espagnole*).
- > de 14h à 15h30 / Concert par l'orchestre de chambre du Capitole au stock papier (sur réservations).
- > de 16h à 19h / reprise et fin du tournoi de pétanque.
- > 19h / apéritif suivi du repas dansant dans le stock papier.

Contact : Alain SENSEBY  
au 05 62 11 95 68  
alain.senseby@ladepeche.fr



## ▶ RÉOLUTIONS DU CA

### Le 16 novembre 2015, le CA :

- valide le choix du contrat multi-assurances proposé par MMA pour un montant global de 7 549 €.

### Le 14 décembre 2015, le CA :

- accorde deux secours de 1940 € et 3000 €.
- valide la création de la commission prévoyance.
- valide les propositions de modification du règlement intérieur.

### Le 15 février 2016, le CA :

- accorde un secours de 937 €.

## INFOS PRATIQUES

### HORAIRES D'OUVERTURE DES BUREAUX

du lundi au vendredi :

de 9h à 12h30

et de 14h à 17h00

Tél. : 05 62 11 35 00

Fax : 05 81 82 57 55

Courriel :

mutuelle@ladepeche.fr

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

Assistance : 0969 321 169

(24h/24 - 7j/7)

## ◆ NOS ADHÉRENTS S'ENGAGENT

### FRANÇOISE ET ALBERT ESPANA, LE CHALLENGE DU COEUR

Quand elle a dû cesser son activité professionnelle, Françoise Espana appréhendait de rompre définitivement avec ce qui durant tant d'années l'avait portée, passionnée et contribué à donner du sens à sa vie. Françoise exerçait le métier d'infirmière. Alors Françoise s'est dit qu'elle pourrait en donnant de son temps mettre «autrement» ses compétences au service de ses semblables. «J'ai rapidement pensé à l'association Mécénat Chirurgie Cardiaque qui permet à des enfants souffrant de malformations cardiaques de venir en France et d'être opérés lorsqu'ils ne



peuvent être soignés dans leur pays d'origine par manque de moyens financiers et techniques ; une association qui a besoin de relais bienveillants pour accueillir ces petits malades avant leur opération et pendant leur convalescence». Pourquoi ne pas devenir une de ces familles d'accueil bénévole?

#### PARENTS DE SUBSTITUTION

«Un tel projet, poursuit-elle, n'aboutit qu'avec l'adhésion sans réserve de l'entourage proche»... Albert Espana, son journaliste de mari en poste au siège toulousain de la Dépêche-du-



Midi, a tout de suite accepté ce challenge du cœur. «C'est un engagement contraignant puisque l'enfant doit être notre priorité pendant les 6 à 8 semaines que dure son séjour... mais il est également la promesse de grands bonheurs» explique Françoise. Elle ajoute: «Nous avons aussi apprécié les encouragements de notre fille et de tous nos amis avec

qui nous avons par deux fois déjà partagé notre joie d'héberger deux tout-petits : Bassira, elle avait 14 mois et venait du Niger, c'était en juin et juillet 2014 ; Christopher, un petit Gabonais de 20 mois hébergé chez nous en décembre et janvier derniers. Ils sont arrivés très fatigués ; Christopher était particulièrement essoufflé».

Pendant leur séjour, Albert et Françoise sont devenus les parents de substitution de Bassira et Christopher: ils ont fait leur connaissance dès leur arrivée à Blagnac, les ont accompa-

gnés à l'hôpital, ont attendu inquiets la fin de l'intervention, ont veillé sur eux pendant leur convalescence...

«Tous deux, raconte Françoise, ont été formidablement pris en charge à l'hôpital des enfants Paule de Viguier à Toulouse. Le docteur Dulac, cardiologue, a vu les enfants à leur arrivée pour le bilan pré-opératoire en coordination avec les anesthésistes et l'équipe chirurgicale du professeur Leobon. Après l'intervention, avec son équipe, il les a suivis au quotidien

durant les 4 jours d'hospitalisation et chaque semaine jusqu'à la fin de leur séjour. Nous avons eu droit à toutes les explications comme si nous étions la famille. Nous avons été admirablement soutenus notamment par Mylène Coulaud et Betty Garcia, référentes toulousaines de l'association. Nous étions heureux d'être un maillon de cette belle chaîne de solidarité qui s'instaure autour de l'accueil de l'enfant et dont tous ont leur utilité.»

Au fil des semaines, Albert et Françoise ont vu leurs petits protégés se replumer et sourire à nouveau à la vie. L'attention et l'amour dont ils ont su les entourer y ont beaucoup contribué.

Et puis l'heure de les raccompagner à l'aéroport est venue... «un crève cœur pour nous, reconnaît Françoise, c'est alors qu'il faut penser au bonheur des familles si courageuses d'avoir laissé partir leurs enfants sans avoir pu les accompagner, elles vont les retrouver en pleine santé et donc mieux armés pour grandir et affronter l'avenir. Pour cette raison notamment, tant que cela sera possible, conclut Françoise, nous continuerons à accueillir d'autres enfants pour Mécénat Chirurgie Cardiaque.»



Christopher a retrouvé le sourire

#### MÉCÉNAT CHIRURGIE CARDIAQUE : 2500 ENFANTS OPÉRÉS

Permettre à des enfants atteints de malformations cardiaques de venir se faire opérer en France : c'est la raison d'être et la mission principale de Mécénat Chirurgie Cardiaque. Le professeur Francine Leca, sa charismatique fondatrice et son filleul Patrice Roynette en sont les co-présidents depuis sa création en 1998. Elle compte 10 salariés permanents, 20 chirurgiens dans 11 hôpitaux, 150 bénévoles, 300 familles d'accueil... tous au service d'un même projet : sauver la vie d'enfants malades du cœur. En 2015, l'association a passé le cap des 2500 enfants opérés.

**Mécénat Chirurgie Cardiaque** opère des enfants dans 9 villes de France et notamment à Toulouse à l'Hôpital des Enfants Paule de Viguier.

Mécénat chirurgie cardiaque est une chaîne de solidarité dans laquelle on peut s'impliquer de différentes façons (*famille d'accueil, dons, bénévolat, relais du cœur, école du cœur...*), pour en savoir davantage, RV sur le site Internet de Mécénat Chirurgie Cardiaque :

<http://www.mecenas-cardiaque.org>