

MUTUELLEINFO^{n°41}

JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE 2017

RÉALISATIONS SOCIALES

**P2 - Villas des Tilleuls /
le gros œuvre se termine**

**P3 - Mutualité /
des actions de prévention**

**P4 - A la mutuelle /
faites de la sophrologie**



**MUTUELLE
GROUPE
LA DÉPÊCHE**
RÉALISATIONS SOCIALES
www.mutuelle-depeche.fr

VILLAS DES TILLEULS / Le gros œuvre se termine, place à la déco

Depuis le lancement des travaux début 2017, il y a toujours du nouveau sur le chantier des Villas des Tilleuls. Ces jours-ci, une étape décisive a été franchie pour tous les bâtiments qui sont désormais hors d'air (*couverts et fenêtres posées*). La fin du gros œuvre et la mise hors d'eau devraient eux, intervenir d'ici le mois de novembre.

Implantés sur 1500 m², il y a là 5 bâtiments qui proposeront au total 12 logements, des villas- appartements, répartis en huit T2 et quatre T3, disposant tous de parkings, dont un réservé aux handicapés.

A droite en entrant, on trouvera un T2 mitoyen avec 2 T3 ainsi qu'un local à vélos collectif, aménagés sur l'emplacement de l'ancienne réserve du Pastel.

En fond de terrain, et sur la gauche, deux constructions neuves proposeront six logements T2 en duplex, avec de petites terrasses à l'étage. Tous ces appartements, identiques, seront aux normes handicapés, avec notamment toilettes et douches au rez-de chaussée et à l'étage.

Sur l'emplacement de l'ancien restaurant Pastel qui a dû être démoli, le bâtiment reconstruit à l'identique, comptera un T2 et deux T3 avec un étage et une terrasse chacun; sur le mur en bordure de la route de Saint-Simon, les anciennes moulures et balustres qui faisaient le charme du Pastel



• **Jean Peixoto le chef de chantier a l'oeil et l'oreille à tout.**

seront restaurées ou reconstruites, pour retrouver leur emplacement d'origine.

Sans bruits et en teintes douces

Tous les appartements respectent les normes d'isolation phonique et thermique en vigueur, et vont même au-delà de la



• **Bernard Barrier et Michel Soula (commission travaux de la mutuelle RS) en discussion sur le choix des carrelages et crépis avec Jean Peixoto chef de chantier et Patrice Ferreira-Canado du cabinet d'architecte Bourdoncle.**

réglementation pour l'isolation phonique, avec un isolement de 40 dB, au lieu des 30 dB exigés contre les bruits extérieurs et l'absorption acoustique, précise Patrice Ferreira-Canado l'architecte du cabinet Bourdoncle.

de chantier Jean Peixoto, des préférences ont déjà été exprimées pour un crépi couleur brique et des carrelages beige ... Dans des tons clairs pour capter de la luminosité.

Pour finir, des espaces verts avec un tilleul



• **Les bâtiments sont disposés tout autour d'un espace central qui sera dédié aux parkings.**

Lors d'une prochaine réunion de chantier, la commission Travaux de la Mutuelle Réalisations sociales, s'attellera à choisir les couleurs des crépis extérieurs et des carrelages des rez-de-chaussée. Sous les conseils avisés de l'architecte Patrice Ferreira-Canado et du chef

planté au milieu, seront aménagés sur le côté gauche de la propriété.

La fin du chantier est prévue au cours du second semestre 2018 et c'est la Mutuelle Réalisations sociales qui gèrera les mises en locations des 12 logements.

1,4 M€

C'est le coût total des huit T2 et quatre T3 des Villas des Tilleuls. Un projet financé par un emprunt contracté pour 15 ans, au taux de 1,12%, auprès du Crédit coopératif.

Le solde est autofinancé.



PRÉVENTION /

Mutualité et Harmonie mutuelle : Une approche globale de la santé

Depuis toujours, les mutuelles sont convaincues de l'importance d'une approche préventive et pas seulement curative de la santé. Depuis leur création elles ont mis un point d'honneur à sensibiliser la population pour que chacun devienne acteur et responsable de son capital santé.

Une démarche mutualiste s'inscrivant dans une approche globale de la santé. Elle privilégie l'intervention de proximité et la participation du public afin de répondre au mieux aux priorités de santé régionales et aux besoins des adhérents et de la population.

LA MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE

La Mutualité Française Occitanie développe, au cœur des territoires, plus de 600 actions de prévention par an, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes. Chaque année, plus de 30 000 personnes participent à ces actions gratuites et sont sensibilisées.

EN AVEYRON : « Bien être au naturel – Améliorer ses connaissances relatives à la santé par les plantes » à Saint Geniez d'Olt le 13 novembre à la salle des enfants et à Pont de Salars le 16 novembre à la salle de la mairie.

« Dépistage des cancers du sein » à Argençac en Aubrac le 19 octobre à 18h et à Naucelle le 14 décembre au café santé à 18h.

« Aménagement de l'habitat » à Baraqueville le 31 octobre à 14h au cinéma.

« Bien dans vos assiettes et vos baskets » à Espalion le 17 novembre de 9h30 à 12h.

DANS L'AUDE : « Dépistage du diabète » à Quillan le 8 novembre sur le marché, à Limoux le 10 novembre sur le marché, à Castelnaudary le 13 novembre à la salle Marfan, à Carcassonne le 14 novembre au centre hospitalier et le 18 novembre sur les marchés, à Lezignan Corbières le 15 novembre sur le marché, à Narbonne le 16 novembre au centre hospitalier et le 25 novembre sur



les marchés, à Esperaza le 19 novembre sur le marché.

« Dépistage des cancers du sein » à Castelnaudary le 17 octobre au cinéma la Halle à 20h30, à Axat le 25 octobre au cinem'Aude à 21h et à Lezignan Corbières le 31 octobre au cinéma Le Palace à 21h.

DANS LE TARN ET GARONNE : « Santé vous bien. Ciné santé et ateliers découverte d'activités sportives pour les 25-55 ans » à Montauban le 19 octobre au Cap cinéma zone du Futuroscope à 18h30.

DANS LE LOT : « Dépistage des cancers du sein » à Cahors le 15 octobre à l'espace Valentré de 8h à 14h et le 25 octobre théâtre santé avec Les délieuses de langues à 19h.

« L'audition, parlons en » à Lacapelle Marival le 17 octobre à la salle des associations de 14h à 16h, à Saint Céré le 17 octobre à la maison de santé de 10h à 12h et à Lalbenque le 19 octobre à la maison de santé de 9h30 à 17h30.

« Longue vie à la vue » à Lacapelle Marival le 21 novembre à la maison de santé de

9h à 12h, à Saint Céré le 21 novembre à la maison de santé de 9h à 12h, à Figeac le 22 novembre à la maison des seniors Henri Molinié de 9h à 12h, à Cahors le 23 novembre à la Mutualité Française de 9h à 12h, à Payrac le 24 novembre à la maison de santé de 14h à 17h, à Gramat le 24 novembre à la salle de l'ancienne bibliothèque de 9h à 12h, à La Bastide Murat le 29 novembre à la maison de santé de 9h à 12h et à Lalbenque le 30 novembre à la maison de santé de 9h30 à 11h30.

EN HAUTE-GARONNE : « Dépistage auditif – A l'écoute de vos oreilles » à Bagnères de Luchon le 16 octobre de 9h à 17h30, à Saint Gaudens le 20 octobre de 9h à 17h30, à Tournefeuille le 9 novembre de 14h à 16h, à Fronton le 10 novembre de 14h à 16h et le 20 novembre de 9h à 17h30, à Tournefeuille le 17 novembre au centre audition mutualiste de 9h à 17h30.

Renseignements et inscriptions sur le site de la Mutualité Française Occitanie : <https://occitanie.mutualite.fr>



A HARMONIE MUTUELLE

EN HAUTE-GARONNE : « Initiation premiers secours à l'enfant/accidents domestiques » à Toulouse/Balma le 8 novembre, atelier de 13h30 à 17h30.

EN TARN ET GARONNE : « Ma maison, mon environnement santé – les liens entre santé et environnement » à Montauban le 14 novembre de 17h à 20h.

DANS L'AUDE : « Ma maison, mon environnement santé – les liens entre santé et environnement » à Narbonne le 22 novembre de 13h30 à 17h30.

DANS LE GERS : « Ma maison, mon environnement santé – les liens entre santé et environnement » à Auch le 22 novembre.

DANS LE TARN : « Ma maison, mon environnement santé – les liens entre santé et environnement » à Albi le 22 novembre et à Mazamet le 29 novembre.

Inscriptions sur le site d'Harmonie : www.harmonie-mutuelle.fr

NOS ADHÉRENTS SE BOUGENT

Faites de la sophrologie à la mutuelle



• Le groupe du jeudi

Depuis 1996, l'association sportive de la Dépêche du Midi (*section sophro*) propose aux salariés et retraités, adhérents ou non de la section, des séances de sophrologie. Ces

séances de ¾ d'heure se déroulent dans la salle du conseil d'administration de la mutuelle. Accessibles à tout le monde et à tout moment de l'année. Son efficacité se constate sur une pratique régulière, en groupe ou chez soi. La sophrologue Sophie Schlafer encadre les séances depuis septembre.



• Sophie Schlafer - sophrologue

TOUS LES JEUDIS À MIDI

Les cours de sophrologie ont repris à la salle du CA de la mutuelle, les jeudis à 12h. Venez découvrir cette activité, la première séance est offerte pour les non-adhérents à l'ASD. Coût de la séance : 5 € pour les adhérents ; 7 € pour les non-adhérents.

Les cours sont ouverts à tous, actifs ou retraités, sur inscription préalable auprès d'un des membres du bureau, dans la limite des places disponibles. Des petites cartes de 5 ou 10 séances sont disponibles auprès de Joëlle Porcher, Marie Médan, Nathalie Claverie.

LES SALARIÉS OU RETRAITÉS INTÉRESSÉS DOIVENT S'INSCRIRE AUPRÈS DE :

Joëlle (*présidente de la section*)
au 05 62 11 96 14
ou Marie (*secrétaire*)
au 05 62 11 35 92
ou Nathalie (*trésorière*)
au 05 62 11 34 19

Selon les spécialistes, la sophrologie permet d'amener à plus de réalité vécue, d'habiter le corps en bonne santé et de conquérir l'harmonie physique et psychique ; de renforcer l'action positive, afin de développer les éléments positifs du passé, du présent, de l'avenir et de mieux utiliser tous nos potentiels ; de développer la réalité, pour apprendre à voir les choses davantage comme elles sont, de développer plus de réalisme et d'efficacité dans l'action ; d'adapter les techniques et méthodes aux situations personnelles à chaque séance ; de prendre conscience de notre réalité à vivre.

« Grâce à un mélange d'exercices respiratoires, de méditation, de yoga et de visualisation mentale, explique une des pratiquantes, la sophro m'a permis de lutter contre ma peur de l'avion. Après un voyage terrible où j'ai vraiment cru que j'allais mourir, je ne voulais plus prendre l'avion. La sophro m'a permis de lutter contre ce stress et de retrouver la paix et la sérénité. Aujourd'hui je reprends l'avion. »

DES MESSAGES AUSSI...

La section propose aussi des séances de massage pour tout le monde avec Régis. Deux journées par mois sont proposées avec des créneaux horaires de 20 minutes par massage de 12h à 14h et de 17h à 19h. Prochaines séances : mardi 17 octobre (*Tui-na, réflexologie plantaire, massage du visage*) ; jeudi 9 novembre (*Shiatsu, relaxation coréenne, Thai*) ; mardi 21 novembre (*Amma assis, massage indien de la tête*) ; jeudi 7 décembre (*Tui-Na, réflexologie plantaire, massage du visage*) ; mardi 19 décembre (*Shiatsu, relaxation coréenne, Thai*). Coût de la séance : 12 € pour les adhérents ASD, 14 € pour les non-adhérents.

Renseignements auprès des membres du bureau de la section ASD.