



CONNECT'

LE JOURNAL D'INFORMATION DES ADHÉRENTS DE PMIF N°7 AVRIL-JUIN 2018

SANTÉ

La dépendance aux écrans **P.6**

PRÉVENTION

Le sport, meilleur anti-âge **P.5**

NOUVELLE GARANTIE

L'assurance habitation **P.4**

MUTUELLE

Votre mutuelle a 60 ans ! **P.3**



Edito

Cher(e) Adhérent(e).

2018 est une année HISTORIQUE car votre Mutuelle a 60 ANS.

Toujours vivante, toujours debout (merci Renaud) mais plus que jamais active et déterminée à œuvrer pour votre service, votre bien-être, votre bien vivre.

Je céderai ma plume à la page suivante à un historique rédigé par **Madame Marie-Claude SCONTRINO Directrice de 1978 à 2005**. Elle est la mieux placée pour nous rappeler le parcours de tous les acteurs depuis la création, toute l'évolution de la Mutuelle, Je la remercie vivement. A nous de pérenniser cette belle aventure.

Mais c'est aussi une année **REFORMATRICE, EVOLUTIVE** par tous les chantiers entrepris par nos équipes.

Le changement imposé de logiciel de gestion bien que chronophage, difficile, source de dysfonctionnements ou mécontentements passagers que nous reconnaissons nous a obligés à nous remettre en question et à aller beaucoup plus loin dans notre fonctionnement, nos services et nos garanties. J'en veux pour preuve la création d'une application mobile, un nouveau site internet beaucoup plus riche, interactif, et bien d'autres nouveautés.

Cette année encore nous vous proposerons des nouvelles garanties, vous aurez tout le loisir lorsque le nouveau site internet sera opérationnel (prévision juin 2018) de faire des simulations, des devis et ainsi comparer nos propositions.

La première sera la GAV (**Garantie Accidents de la Vie**) qui vous sera présentée dans une page suivante, d'autres suivront et vous en saisissez tous les bénéfices tout au long de l'année.

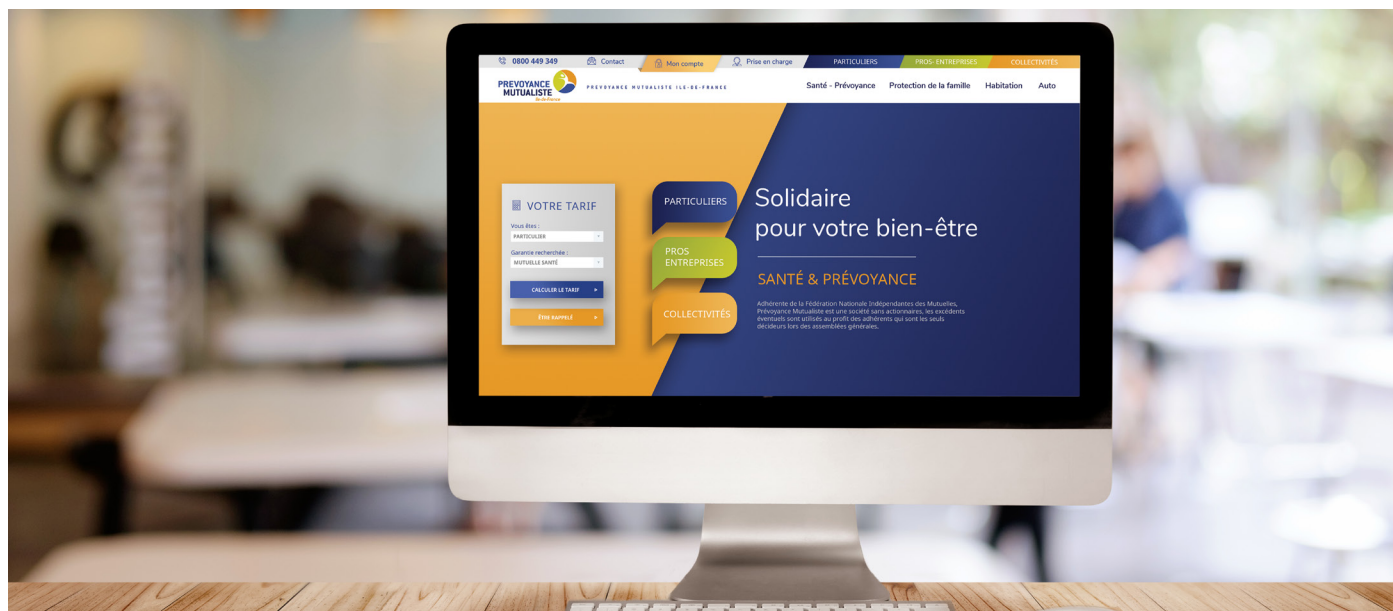
Notre Assemblée Générale aura lieu **le 28 juin 2018**, vous recevrez donc en temps utile la convocation et les différentes résolutions à voter. Merci d'avance de vos retours en masse.

Début juillet, le Tiers Payant évolue, on vous expliquera tout avec votre nouvelle carte.

Je souhaite que **nous communiquions davantage** par les moyens modernes, mails, sms, je vous remercie donc de nous communiquer vos adresses mail, vos numéros de portable en retour des documents que nous vous envoyons et si bien sûr vous acceptez ce mode de communication.

Je vous souhaite d'excellentes vacances, beaucoup de repos et de partages.

Philippe GAY, Président



La Mutuelle a 60 ans

Très actif dans le milieu caritatif et associatif de la ville de Groslay et de ses environs M. José HAINAUT eu l'idée de créer une Société Mutualiste en 1957 et de proposer de couvrir et garantir une couverture sociale en complémentaire santé à la population locale.

La Sécurité sociale avait une dizaine d'années d'existence et les mutuelles, basées sur le principe de la solidarité et de l'entre-aide, trouvaient toutes leurs places en tant que partenaires dans le domaine de la santé.

C'est ainsi, après avoir fait du porte à porte, des réunions d'information, auprès de collectivités territoriales qu'il a pu mener à bien son projet.

En octobre 1958 les statuts ayant été déposés à la Préfecture de la région, ainsi naissait la Mutuelle sous la dénomination officielle :

Société Mutualiste Familiale de GROSLAY et des Environs

En 1961 la Mutuelle s'installe et ouvre ses bureaux aux assurés. Au fil des années et afin d'élargir son champ de prospection, la Mutuelle s'est appelée successivement :

- *Société Mutualiste de Groslay Et Région Parisienne (1961)*
- *Mutuelle de Groslay Et Région Parisienne (1978)*
- *Prévoyance Mutualiste d'Ile de France (1996)*

Il est important de rendre hommage aux présidents ayant pris les responsabilités

Depuis 1958 à ce jour la Mutuelle a été présidée par :

- Monsieur José HAINAUT (Président fondateur) de 1958 à 1975
- Monsieur René DERREUMAUX de 1975 à 1978
- Monsieur Gilbert SALMON de 1978 à 2008
- Monsieur Jean-Claude BAYARD de 2008 à 2015
- Monsieur Philippe GAY depuis 2015.

Hommage également à tous les membres «bénévoles» hommes et femmes qui se sont succédés, qui ont composé et composent le Conseil d'Administration avec une dédicace spéciale à M. ANDRE Gabriel qui a été administrateur de 1962 à 2015. Nous lui adressons nos plus chaleureuses salutations. N'oublions pas non plus M. Charles LANGLOIS, administrateur très actif à un moment clé lors de la mise en place de l'informatique en 1986.



Tout au long de ces années, entourés des membres du Conseil d'administration, ils sont restés vigilants. Ils ont œuvré et œuvrent toujours, afin d'assurer et de garantir une gestion saine, rigoureuse et pérenne de la Mutuelle (PMIF), afin de poursuivre sa modernisation tout au long de ses années, afin d'accueillir les adhérents dans les meilleures conditions mais également pour faire face aux innovations, aux mutations technologiques et aux nouvelles dispositions réglementaires imposées par le Ministère de la Santé.

La Mutuelle ne serait pas ce qu'elle est sans rendre hommage à tout le personnel d'hier et d'aujourd'hui qui, par leur compétence, leur efficacité, leur professionnalisme, ont fait le sérieux de la Mutuelle.

Merci à Vous, Adhérentes, Adhérents pour votre fidélité, qui pour certains d'entre vous comptent plus de 55 ans de présence.

Parmi nos anciens, (inscrits depuis 1962), que nous comptons toujours dans notre effectif :

- Mr et Mme Gabriel ANDRE
- Mme Gisèle BOUDIER
- Mr et Mme Raymond MARTIN
- Mr et Mme François SCONTRINO

Qui, tout au long de ces années, ont participé activement à la vie de la Mutuelle.

Votre garantie Prévoyance Mut'Accident+

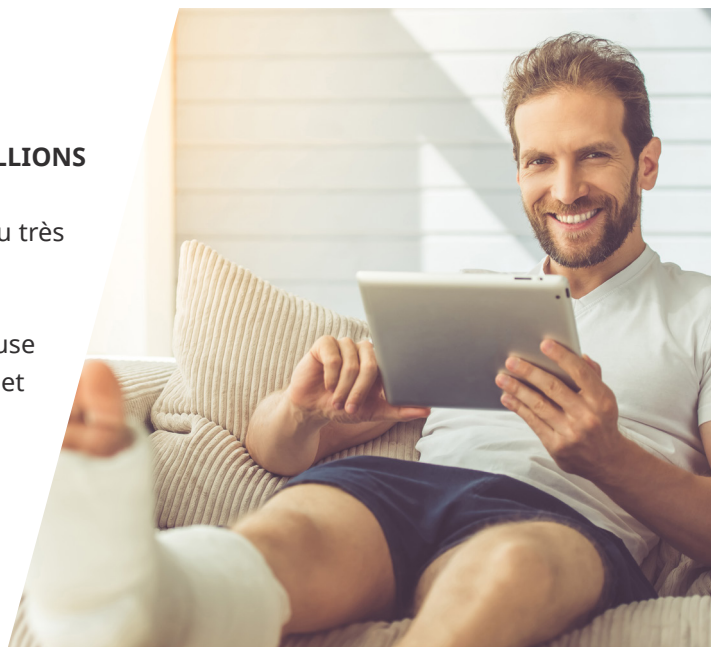
Pourquoi choisir notre solution Prévoyance Mut'Accident + ?

Les accidents de la vie courante font plus de **11 MILLIONS DE VICTIMES et 20 000 décès** chaque année en France !
Contrairement aux accidents du travail, ils ne sont pas ou très peu couverts par le régime obligatoire.

La Garantie **Mut'accident** vous apporte une aide précieuse pour ne pas voir s'ajouter à la souffrance physique et morale les soucis liés aux difficultés matérielles

Les Garanties dite "Accidents de la Vie" servent pour que la vie puisse continuer après un accident.

Notre partenaire Prévoyance (MGP) et votre Mutuelle avons spécialement étudié :



Notre Garantie

A partir de 7,33 € * par mois

3 options adaptées à vos besoins

- Capital décès et indemnité hospitalière
- Capital décès et Incapacité Partielle et Permanente
- Capital décès, indemnité hospitalière et Incapacité Partielle et Permanente

-
- + Versement d'une allocation hospitalière de 60 jours par accident.
 - + Versement d'un capital en cas d'Incapacité Partielle et Permanente :
 - > 10% jusqu'à 70 ans, ou versement d'une rente dépendance accidentelle au-delà de 70ans.
 - + Assistance 24h/24 comprenant : aide-ménagère, assistance à l'étranger, garde d'enfants et école à domicile.

Les Plus +

- Pas de sélection médicale
- Pas de limite d'âge aux versements des prestations
- Pas d'exclusion des sports à risque
- Indemnisation dès le lendemain de la souscription
- Aucune limite d'âge à l'adhésion sauf pour l'Incapacité Partielle et Permanente : 65 ans
- La cotisation est calculée selon la composition familiale et la formule choisie

* Souscription à partir de 18 ans. Voir conditions auprès de PMIF au 0 800 449 349, tarifs en vigueur en Janvier 2018, document non contractuel.

Le sport, meilleur anti-âge

À l'occasion de l'ouverture du Salon des seniors, la septième édition du baromètre Sport Santé de la **Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire** (FFEPGV) s'intéresse à la pratique sportive des 60 ans et plus. Elle dévoile qu'en 2018, conscients des bienfaits de l'activité physique sur leur santé, plus de 6 seniors sur 10 pratiquent au moins une heure de sport par semaine.

Selon la 7ème édition du Baromètre Sport Santé FFEPGV, les seniors restent actifs pour être en meilleure santé. En effet, selon eux, pratiquer une activité physique au moins une fois par semaine permet de garder la forme (66%), de se sentir bien (53%) mais aussi être en bonne santé et de ne pas tomber malade (50%) sont les 3 raisons principales qui les motivent à pratiquer une activité physique régulière.

”

Le bien vieillir est devenu un sujet de santé publique prioritaire. L'activité sportive serait ainsi le meilleur 'anti-âge'. Il est primordial de favoriser l'autonomie des seniors le plus longtemps possible et de leur proposer des activités physiques régulières et motivantes réduisant le risque de perte d'autonomie.

Souligne Patricia Morel Présidente de la FFEPGV

Quelques chiffres : Des pratiquants assidus !

Les seniors mettent leur temps libre à profit et se bougent !

En moyenne,
les seniors pratiquent 3H54 d'activités physiques par semaine, contre 3H18 pour l'ensemble des Français.

C'est d'autant plus vrai si l'on est un homme de plus de 60 ans :

Les hommes consacrent ainsi 36 minutes de plus en moyenne à la pratique d'activité physique que les femmes (4H12 contre 3H36).



Et en région ?

Le palmarès des seniors les plus actifs revient aux régions Grand Est et Pays de La Loire avec respectivement une moyenne de 5H36 et de 5H06 de pratique d'une activité physique par semaine.

Mais ce sont les régions Auvergne-Rhône-Alpes et Hauts-de-France qui enregistrent les temps de pratique les plus faibles avec 2H54 et 2H36, soit une différence d'une heure ou plus avec l'ensemble des seniors !

Des seniors plus en forme que l'ensemble des Français !

Les seniors l'ont compris, pratiquer une activité physique améliore leur bien-être et leur permet d'être en meilleure forme. Ils sont en effet 79% à se déclarer en bonne forme contre 73% de l'ensemble des Français.

En moyenne, les 60 ans et plus s'attribuent ainsi une note de 6,8/10 concernant leur état de forme physique et moral.

Êtes-vous dépendants aux écrans ?

L'Institut d'éducation médicale et de prévention (Iemp), lance une campagne nationale d'information sur le bon usage des écrans et propose des critères pour évaluer notre dépendance.

Comment faire bon usage des écrans, présents partout dans notre vie et surtout celles des enfants (de plus en plus jeunes) et des adolescents ?

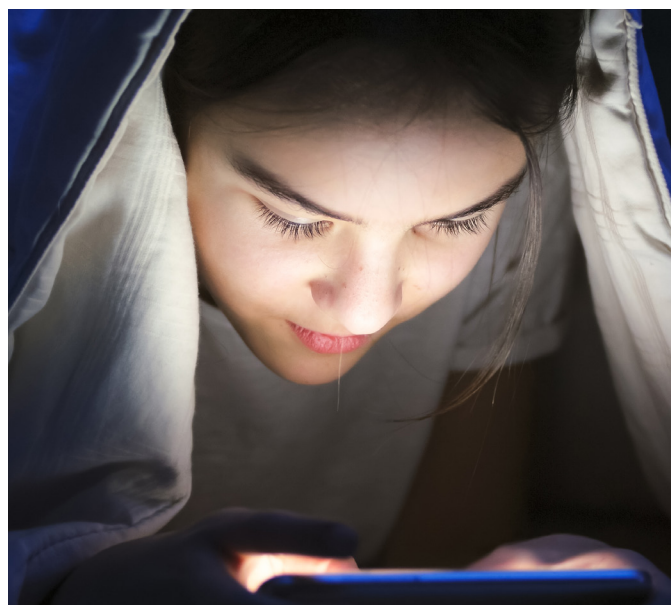
Pour répondre aux nombreuses questions des parents inquiets et du citoyen lambda, l'Institut d'Education Médicale et de Prévention (Iemp), lance une campagne nationale d'information : « Ensemble, gardons le contrôle ».

Ecrans : accro ou pas ?

Pour aider à faire la part des choses, l'Iemp propose de se pencher sur des critères qui définissent si les écrans sont entrain d'envahir notre vie. Car d'après l'Institut, 71 % pensent que cet usage nuit à la qualité des relations, 69 % sont préoccupés par la présence des écrans dans la vie de leurs enfants et 59 % se considèrent comme dépendants.

Un grand nombre de psychiatres ont essayé de définir les critères permettant de poser le diagnostic de l'usage pathologique des écrans connectés.

- Préoccupé par Internet.
- Besoin d'utiliser l'Internet de plus en plus longtemps afin d'être satisfait.
- Efforts répétés mais infructueux pour contrôler, réduire ou arrêter l'utilisation d'Internet.
- Agitation ou irritabilité lors des tentatives de réduction ou d'arrêt de l'utilisation d'Internet.
- Demeure en ligne plus longtemps que prévu.



Parmi eux, le docteur Young, une psychologue américaine, établit un parallèle entre ce type de pathologies et les jeux de hasard et d'argent qui seraient tous deux liés à un désordre du contrôle des impulsions.

Sur cette base, elle propose un questionnaire d'évaluation fondé sur huit critères (le fait d'être concerné par **au moins 5 critères** impliquerait un usage problématique d'Internet) :

- Mise en danger, ou risque de perdre une relation affective importante, un emploi ou des possibilités d'étude ou de carrière à cause d'Internet.
- Ment à sa famille, à son thérapeute ou à d'autres pour dissimuler l'ampleur réelle de son utilisation d'Internet.
- Utilise l'Internet pour échapper aux difficultés ou pour soulager une humeur dysphorique (ex.: des sentiments d'impuissance, de culpabilité, d'anxiété, de dépression).

Si cette grille d'analyse n'a pas fait l'objet d'un consensus scientifique, elle constitue un outil d'aide au diagnostic et peut permettre à certains utilisateurs de prendre conscience de leur pratique excessive d'Internet.



Êtes-vous Nomophobe ?

La « nomophobie » désigne la peur excessive d'être séparé de son téléphone ou de rater une information importante sur celui-ci.

Si elle n'est pour l'heure pas reconnue comme une pathologie mentale ou une addiction par la communauté scientifique, cette phobie progresse à grands pas.

Pour savoir si l'on est concerné, il peut être pertinent de se demander en quoi le téléphone portable nous coupe du monde qui nous entoure directement.

Si la réponse est qu'il nous empêche de travailler, d'être

disponible pour nos enfants, de passer du temps en famille ou avec des amis, cela peut signifier que l'on a franchi la ligne rouge.

De même, certains symptômes physiques peuvent également être considérés comme des signes d'alerte d'un usage problématique : troubles du sommeil ou de la vision, douleurs aux poignets, ou au dos, problèmes de concentration, irritabilité...

Plus de renseignements sur lebonusagedesecrans.fr

**Nos équipes sont à votre disposition,
n'hésitez pas à les contacter :**

- › Appelez : **01 39 83 40 60**
- › Envoyez un courriel : **accueil@pmif.fr**
- › Connectez-vous : **www.pmif.fr**

CONNECT' N°7 - TRIMESTRIEL
Prévoyance Mutualiste Ile-de-France :

- 26 rue du Général Leclerc 95410 Groslay
- Tél : 01 39 83 40 60
- Site internet : www.pmif.fr
- Mail : accueil@pmif.fr
- Directeur de la publication : Philippe Gay
- Crédits photos : Shutterstock
- Conception et mise en page : Wiboo.
- Impression : JB Impressions



Auteurs : Anne-Marie Thomazeau - Viva magazine (p.5), Marilyn Perioli - Viva magazine (p.6-7)

60 ANS, 60 EUROS



ET SI VOUS PARLIEZ DE NOUS ?

Parrainez vos proches et amis en leur parlant de votre mutuelle PMIF et recevez un chèque cadeau de 60€.

Votre filleul bénéficiera des conseils de PMIF et recevra 2 mois de cotisation offertes à valoir sur la garantie retenue.



Pour moi
60€
de chèques
cadeaux

Pour mon filleul
2 MOIS
OFFERTS

0 800 449 349 Service & appel gratuits

OUI ! JE SOUHAITE PARRAINER UN PROCHE

EN REMPLISSANT CE BULLETIN

Bulletin à retourner à : PRÉVOYANCE MUTUALISTE ILE-DE-FRANCE, 26 rue du Général Leclerc 95140Groslay

PARRAIN, MARRAINE

Civilité : ☐ Mme ☐ Mlle ☐ Mr.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Ville :

Code postal :

Téléphone :

N° d'adhérent :

FILLEUL, FILLEULE

Civilité : ☐ Mme ☐ Mlle ☐ Mr.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Ville :

Code postal :

Téléphone :

Joignable entre :

Précisez les jours :

fnim fédération nationale indépendante des mutuelles

www.pmf.fr