



**Club Santé Senior MGEN64**

**Immeuble 5 le Busquet**

**68 avenue de Bayonne**

**CS 80456 64604 ANGLET**

[Clubmgen64@laposte.net](mailto:Clubmgen64@laposte.net)

[www.clubmgen64.fr](http://www.clubmgen64.fr)



## INFORMATIONS

Suite aux directives nationales, aux décisions de la MGEN et aux consignes de 2FOPEN, par mesure de prévention toutes les activités du Club santé Senior MGEN64 sont suspendues à compter de lundi 16 mars 2020 et ce jusqu'à nouvel ordre.



Sortie du confinement le 11 mai, cela ne veut pas dire que nous pourrions reprendre nos activités. Il va nous falloir encore être patients. Et pour rattraper ces semaines d'isolement, si nous envisagions de reprendre certaines activités en juillet / août ? Nous devons y réfléchir et voir quels sont les animateurs intéressés et activités susceptibles d'avoir lieu pendant les vacances.



# La recette de Geneviève Verrine de fruits rouges et crumble au beurre salé

## Recette pour 4 personnes.

### Ingrédients :

- a) Compotée de fruits rouges : 400 g de fruits (fraise, cerise, framboise, myrtille...) 40 g de sucre de canne roux.
- b) Crumble : 30 g de farine ; 30 g de sucre en poudre ; 30 g de poudre d'amandes ; 30 g de beurre demi-sel.
- c) Crème fouettée : 90 g de crème épaisse ; deux cuillères à soupe de lait ; ¼ de bâton de vanille.

### Opérations :

- Faire refroidir dans un saladier la crème mélangée au lait, et aux grains de vanille. Le tout doit être très froid.
- Faire compoter les fruits rouges dans une casserole avec le sucre à feu doux, pendant 20 à 30 minutes. Laisser refroidir.
- Chauffer le four thermostat 6 – 7 (190 °C)
- Préparer le crumble : mélanger dans un saladier la farine tamisée, la poudre d'amandes et le sucre.
- Ajouter les cubes de beurre bien froid. Travailler ce mélange rapidement du bout des doigts, sans que le beurre ne ramollisse.
- Étaler la pâte sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson.
- Enfourner pour 20 minutes environ. La surface doit être dorée.
- Fouetter la crème jusqu'à obtenir une pointe au bout du fouet.
- Dresser les verrines au moment de servir : 1 couche de compotée, 1 couche de crème fouettée et parsemer le crumble.

Variantes : vous pouvez choisir n'importe quels fruits rouges frais ou surgelés, ou combiner les deux.

N'hésitez pas à consulter sur le site les « Recettes de Geneviève » pour varier vos menus.

# CRISE SANITAIRE COVID-19

Clubs Santé Seniors  
INFORMATIONS PRATIQUES

Chères adhérentes, Chers adhérents,

Avec pour seule préoccupation le bien-être et la santé des adhérents, l'évolution de la crise sanitaire nous a conduit à prendre la décision de suspendre les activités des Clubs Santé Seniors dès la deuxième semaine du mois de mars. Ce contexte si particulier bouscule nos modes de vie et nos relations sociales. Notre mutuelle s'organise pour faire face à cette situation sans précédent, gérer les activités prioritaires, venir en aide aux plus vulnérables d'entre nous. Nous saluons l'investissement sans faille des femmes et des hommes qui œuvrent dans nos établissements médico-sociaux et leur forte implication pour endiguer cette crise sanitaire aux côtés des hôpitaux publics.

Solidairement, les salariés et militants s'engagent également en appelant des milliers d'adhérents isolés.

Partie prenante de ces multiples chaînes solidaires mutualistes, nous proposons aux membres des Clubs Santé Seniors de relayer des dispositifs pour rompre l'isolement, être écouté, accéder à des loisirs culturels à distance.

Faisons face en étant solidaires : le mutualisme est par essence une réponse.

Amitiés mutualistes.

mgen

GRUPE vyv

Isabelle MUSSEAU  
Déléguée nationale

## SERVICES GRATUITS PROPOSÉS

Besoins	Service	Bénéfices adhérents	Comment accéder au service ?
<ul style="list-style-type: none"> <li>BESOIN DE CONTACTER LA MGEN</li> </ul>	<p><b>ESPACE PERSONNEL ET N° DE TÉLÉPHONE DÉDIÉ AUX ADHÉRENTS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les sections départementales sont fermées jusqu'à nouvel ordre.</li> <li>Transmettre des documents ou rentrer en contact par mail via l'espace personnel adhérent est recommandé</li> <li>L'espace personnel « Mon espace » sur <a href="http://mgen.fr">mgen.fr</a> pour les demandes de remboursements santé, le dépôt de documents pour l'indemnisation des pertes de revenus suite à un arrêt de travail, ainsi que tous les actes liés à la gestion ordinaire de votre contrat (attestation carte Vitale, mise à jour de vos coordonnées bancaires et de vos données personnelles...). Cf. méthode pas à pas pour accéder à mon espace personnel</li> <li>Le site <a href="http://mgen.fr">mgen.fr</a> pour avoir des informations générales sur MGEN</li> <li>Pour toute question URGENTE en lien avec la gestion du contrat, de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h du lundi au vendredi en appelant le 3676, service gratuit, prix d'un appel local</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Continuité de la gestion ordinaire du contrat</li> <li>Informations générales</li> <li>Réponse à une urgence</li> </ul>	<p>Espace personnel sur <a href="http://mgen.fr">mgen.fr</a></p> <p><b>3676</b> <small>Service gratuit - prix appel</small></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>SE SENT SEUL, ISOLÉ</li> </ul>	<p><b>Association SOS Amitié</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Écoute bienveillante</li> <li>Gratuit et anonyme</li> </ul>	<p>Chat en ligne sur <a href="http://sos-amitie.com">sos-amitie.com</a> <b>09 72 39 40 50</b> 24h/24, 7j/7</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>BESOIN D'INFORMATIONS SANTE</li> <li>BESOIN EXERCICES PHYSIQUES</li> <li>S'ENNUIE AU DOMICILE</li> </ul>	<p><b>VIVOPTIM (dispositif créé par MGEN – Groupe VYV)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Plateforme e-santé digitale</li> <li>Accompagnement par des professionnels de santé (infirmiers, diététiciens-nutritionnistes, éducateurs médico-sportifs, tabacologues, psychologues) pour agir sur les facteurs de risque santé</li> <li>Conférences en ligne, actualités, vidéos et conseils santé pour maintenir de bonnes habitudes : manger équilibré, bouger, s'hydrater, maîtriser son stress et bien dormir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Durant cette crise des infirmières sont à votre écoute pour un premier niveau d'accompagnement et d'orientation</li> </ul>	<p><a href="http://vivoptim.com">vivoptim.com</a> <b>0801 010 000</b> Numéro vert appel gratuit du lundi au vendredi de 9h à 18h</p>

► CRISE SANITAIRE COVID-19 - Clubs Santé Seniors - Informations pratiques 1

## SERVICES GRATUITS PROPOSÉS

Besoins	Service	Bénéfices adhérents	Comment accéder au service ?
<ul style="list-style-type: none"> <li>SUSPICION COVID 19</li> <li>BESOIN DE CONTACTER UN MÉDECIN</li> </ul>	<p><b>MESDOCTEURS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Plateforme Sécurisée de téléconsultations 7j/7 24H/24</li> <li>Confidentialité assurée et données de santé sécurisées</li> <li>Consultations avec des médecins généralistes et spécialistes via Visio / audio / chat</li> <li>Médecins titulaires de diplômes d'Etat enregistrés au Conseil National de l'Ordre des Médecins</li> <li>Temps d'attente estimé à 20 min (due à la situation exceptionnelle)</li> </ul> <p><b>BESOIN DE RAPPELER LES GESTES BARRIÈRES INDISPENSABLES ET LE N° DE TÉLÉPHONE EN CAS DE SUSPICION DE CONTAMINATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Connaissez-vous les consignes sanitaires ? Il existe des gestes simples pour se protéger et protéger votre entourage : se laver les mains régulièrement, tousser ou éternuer dans son coude ou un mouchoir, utiliser des mouchoirs à usage unique, éviter les rassemblements et tout contact physique et surtout rester chez soi.</li> <li>Quels sont les symptômes ? Fièvre/sensation de fièvre, courbatures, difficultés respiratoires (toux ou essoufflement), maux de tête. Éventuellement perte brutale de l'odorat et disparition totale du goût.</li> <li>L'adhérent présente des symptômes (toux, fièvre) qui font penser au COVID-19.</li> <li>Rester à domicile, éviter les contacts, appeler un médecin avant de se rendre à son cabinet ou appeler le numéro de permanence de soins de sa région.</li> <li>Si les symptômes s'aggravent avec des difficultés respiratoires et signes d'étouffement, l'adhérent doit appeler le SAMU - Centre 15.</li> <li>Savez-vous quelle conduite tenir en cas de symptôme ? Si vous ressentez de la fièvre, avez des courbatures, des difficultés respiratoires (toux ou essoufflement), des maux de tête ou une perte brutale de l'odorat et disparition totale du goût, restez bien chez vous. Évitez les contacts. Appelez votre médecin avant de vous rendre à son cabinet ou appelez le numéro de permanence de soins de la région. N'appellez le SAMU, Centre 15 que si les symptômes s'aggravent par exemple avec des difficultés respiratoires et des signes d'étouffement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un parcours dédié à la prise en charge du coronavirus</li> <li>Éviter les déplacements</li> <li>Avoir un avis de professionnel</li> <li>Les téléconsultations sont GRATUITES</li> </ul>	<p>Via espace personnel MGEN</p> <p>Médecin traitant Numéro de permanence de soins de sa région SAMU - Centre 15</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>QUESTIONS NON MÉDICALES SUR LA CRISE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Page dédiée aux personnes malentendantes, sourdes ou aveugles</li> <li>Plateforme téléphonique mise en place par le gouvernement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>24h/24, 7j/7</li> <li>L'appel est gratuit</li> <li>7j/7, 24h/24</li> </ul>	<p><a href="http://gouvernement.fr/info-coronavirus/espace-handicap">gouvernement.fr/info-coronavirus/espace-handicap</a></p> <p><b>0800 130 000</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>SITUATION DE DEUIL</li> </ul>	<p><b>Association EMPREINTES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ligne téléphonique dédié à l'écoute et à l'accompagnement suite à un deuil pour enfants, adolescents et adultes</li> <li>Anonyme</li> </ul>	<p><b>01 42 38 08 08</b> Lundi au vendredi 10-13h, 14h30-17h30. Provisoirement fermé le mercredi. Nocturne le mardi 21h-23h. Service gratuit, prix d'un appel local.</p>

► CRISE SANITAIRE COVID-19 - Clubs Santé Seniors - Informations pratiques 2

## SERVICES GRATUITS PROPOSÉS

Besoins	Service	Bénéficiaires adhérents	Comment accéder au service ?
▶ AIDANTS	<b>Association « AVEC NOS PROCHES »</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Écoute</li> <li>▶ Appel gratuit.</li> <li>▶ Tous les jours de 8h à 22h</li> <li>▶ Si les aidants le souhaitent, il est possible d'échanger avec le même intervenant pour créer un lien et assurer un suivi</li> </ul>	<b>01 84 72 94 72</b>
▶ BESOIN D'INFORMATIONS SANTÉ ▶ BESOIN D'EXERCICES PHYSIQUES	<b>Site du Groupe MGEN VYV OBJECTIF-AUTONOMIE.FR</b> ▶ Site web d'aide à l'évaluation des besoins et de conseils en faveur des personnes (de tout âge) en perte d'autonomie ponctuelle ou durable (maladie, sortants d'hospitalisation...) ▶ Site web avec des informations médicales spéciales Covid-19 ▶ Des solutions adaptées à vos besoins pour vous permettre de mieux vivre cette crise sanitaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ MA SANTÉ (assistant Covid-19/ OTZII/ Covid 19 Presse Pro)</li> <li>▶ SORTIE D'ÉTABLISSEMENT (Harmonie Médical Services/ OTZII)</li> <li>▶ ISOLEMENT (Familia/ Benevolat/ Croix-Rouge)</li> <li>▶ SALIMENTER (Savoir et vie, portage de repas à domicile)</li> <li>▶ S'OCCUPER DES PETITS ENFANTS (Le Louvre visite virtuelle/ Lunii/ Rocambole/ Solidarité Édtch)</li> <li>▶ ENTRAIDE (allovaïsois/ Benevolat/ Réserve civique)</li> <li>▶ GARDER LA FORME (Groove AP/ Petit Bambou)</li> </ul>	<a href="http://objectif-autonomie.fr/covid19">objectif-autonomie.fr/covid19</a>
	<b>Dispositif créé par MGEN – VYV VIVOPTIMCARDIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Accessible gratuitement</li> <li>▶ Plateforme e-santé digitale personnalisée et encadrée par des professionnels de santé pour agir sur les facteurs de risque santé</li> <li>▶ Actus dédiées à la situation actuelle depuis la page d'accueil</li> <li>▶ Accès à des infirmières pour un 1<sup>er</sup> niveau d'accompagnement, d'écoute et d'orientation</li> <li>▶ Appel gratuit du lundi au vendredi de 9h à 18h</li> </ul>	<b>0801 010 000</b>
	<b>GOOVOE, LOGICIEL SPORT SANTÉ Partenariat MGEN – VYV</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Pour faciliter la pratique sportive à domicile, le Ministère des Sports a conclu un partenariat avec Goove app, un site dont le Groupe VYV est partenaire principal</li> <li>▶ Mise à disposition à titre gratuit durant la crise</li> <li>▶ La plateforme permet de bénéficier d'activités physiques (se maintenir en forme, évacuer son stress ou renforcer sa condition physique en cas de maladies chroniques). Séances spécifiques pour séniors.</li> </ul>	<a href="http://pro.goove.app">pro.goove.app</a>
▶ BESOIN DE LOISIRS, CULTURE, DISTRACTION	<b>UVTD (Université Virtuelle du temps Disponible) Association partenaire de la MGEN, créée par une adhérente MGEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Conférences conviviales quotidiennes en ligne animées par des professionnels de la culture</li> <li>▶ Thèmes variés (littérature, histoire de l'art, sciences, anglais...)</li> <li>▶ Les participants peuvent se voir, poser des questions aux conférenciers et échanger</li> <li>▶ Pendant la période de confinement, adhésion gratuite à l'association pour les adhérents MGEN</li> </ul>	Hollanne Drack : <a href="mailto:h.drack@uvtd.fr">h.drack@uvtd.fr</a> <b>09 72 44 09 79</b>  Jennifer César : <a href="mailto:j.cesar@uvtd.fr">j.cesar@uvtd.fr</a> <b>01 81 51 68 78</b>
	<b>Nombreuses ressources accessibles en ligne, gratuites, pour se distraire et se cultiver</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <b>Le Louvre</b> et <b>l'Institut du Monde Arabe</b>, partenaires MGEN, donnent accès à leurs œuvres et à du contenu enrichi en ligne. Également : concerts (<b>Opéra de Paris</b>, Philharmonie de Paris, France Musique, Arte Concerts...), <b>expositions et visites virtuelles</b> (Château de Versailles, sites archéologiques, BnF...)</li> </ul>	sites des institutions <a href="http://culture.gouv.fr/Culturecheznous">culture.gouv.fr/Culturecheznous</a>

▶ CRISE SANITAIRE COVID-19 - Clubs Santé Seniors - Informations pratiques 3

## QUELQUES IDÉES D'ACTIVITÉS BÉNÉVOLES

Besoins	Service	Objectifs	Comment accéder au service ?
▶ ROMPRE L'ISOLEMENT ENTRE MEMBRES DES CLUBS SANTÉ SENIORS	<b>La Croix-Rouge française / en lien avec la MGEN et le Groupe VYV</b> « Confinés et solidaires » : le bénévolat de voisinage. Maintenir le lien social des personnes vulnérables isolées.	Appel à volontariat : ▶ Écoute solidaire ▶ Commandes et livraisons de repas	<a href="http://croix-rouge.fr">croix-rouge.fr</a> Croix-Rouge chez vous <b>09 70 23 30 00</b> 7/7 de 8h à 20h
	<b>Appels téléphoniques amicaux entre les membres du club et relai des informations jointes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Écoute solidaire entre pairs</li> <li>▶ Relai d'informations</li> </ul>	Contact adresses mail des responsables des Clubs (préciser dans le mail : adhérent MGEN)
▶ APRÈS LE CONFINEMENT	<b>Fondation de la Route MGEN</b> La Fondation recherche des bénévoles	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Sensibilisation des usagers pour des routes plus sûres (jeunes, actifs et seniors)</li> <li>▶ Actions concrètes, efficaces, pédagogiques et innovantes (parcours alcool, simulateurs de conduite, voiture tonneaux...)</li> </ul>	<a href="http://fondationdelaroute.fr">fondationdelaroute.fr</a> Mail : <a href="mailto:mguyon2@mgen.fr">mguyon2@mgen.fr</a>