

 ADHÉRENT AU CŒUR DE LA DÉMOCRATIE MUTUALISTE
  ASSEMBLÉES GÉNÉRALES 2024
  UNE NOUVELLE ÉCOUTE SMH !
  ADHÉRENT, ACTEUR DE PRÉVENTION ?
  ACTION PRÉVENTION SMH
  LE RÉSEAU MDGOSS
  AGENDA PRÉVENTION SPORT

ADHÉRENT AU CŒUR DE LA DÉMOCRATIE MUTUALISTE



Vous êtes adhérent-e de la SMH, et la MDGOSS. Le fonctionnement de vos mutuelles repose sur la participation d'adhérents engagés !

Vous pouvez être actrice-acteur de vos mutuelles et participer à leur développement. *Comment ?*

1/ Grâce au réseau des délégués :

En 2022, a été proposé aux adhérent-e-s de présenter leur candidature au poste de délégué-e de sa section.

Leur rôle : représenter les adhérents aux assemblées générales.

Vous avez raté cette occasion, 2026 va arriver vite, et votre engagement sera précieux.

Dans l'attente, vous pouvez solliciter les délégués en place à tout moment : l'occasion de leur faire part de vos questionnements et de vos idées.

Comment ? La liste des délégués est disponible sur smh.fr, rubrique « Qui sommes nous ? », « Vos délégués ».

Vous souhaitez adresser un message à l'un-e d'eux-elles, envoyez-le sur communication@smh.fr. Nous lui transmettrons.

2/ En proposant votre candidature au poste d'administratrice-teur.

Il est possible à tout adhérent de proposer sa candidature au poste d'administratrice-teur.

Le conseil d'administration (CA) joue un rôle essentiel dans le choix d'une organisation adaptée au développement de vos mutuelles. Il détermine les orientations stratégiques en lien avec les valeurs mutualistes, et veille à leur application. Il s'assure de la bonne gestion financière et administrative des mutuelles au profit de l'adhérent.

Pour proposer votre candidature, comment procéder ?

Envoyez :

- ✓ Une lettre de candidature motivée,
- ✓ Un extrait de casier judiciaire – bulletin n°3 de moins de 3 mois.
 - En recommandé avec accusé de réception,
 - Ou par dépôt au secrétariat de la mutuelle contre reçu :

Avant le 07 mai 2024 à :

Mutuelle MDGOSS, Monsieur le Président
Parc Eurasanté Ouest, 310 avenue E. Avinée 59120 Loos

Avant le 14 mai 2024 à :

Mutuelle SMH, Madame la Présidente
Parc Eurasanté Ouest, 310 avenue E. Avinée 59120 Loos

Pour toutes questions, le secrétariat de direction est à votre écoute au 03.20.10.97.25.

ASSEMBLÉES GÉNÉRALES 2024



MDGOSS

07 juin 2024

SMH

14 juin 2024

Hameau de la Becque - Avelin

UNE NOUVELLE ÉCOUTE SMH !



L'écoute et votre accompagnement dans votre parcours santé sont essentiels !

Depuis le 05 février, notre organisation interne a été adaptée dans ce sens.

Un seul numéro à retenir : 03.20.10.97.10

du lundi au vendredi en continu
de 8h30 à 17h30

et laissez-vous guider pour être dirigé-e vers le bon interlocuteur.

ADHÉRENT, ACTEUR DE PRÉVENTION ?



Une autre façon de participer à la vie de vos mutuelles, c'est d'être actif au cœur de notre dynamique de prévention.

Pour la SMH, accompagner ses adhérents, c'est être à leurs côtés tout au long de son parcours de vie. La prévention est une clé essentielle pour favoriser la santé et le bien-être.

- > Vous avez du temps ?
- > Vous avez envie de mener des actions prévention, de participer à l'animation d'événements santé ?
- > Vous avez une expertise à partager ? Ou simplement l'envie d'apprendre, d'être formé-e ? Rejoignez-nous, il y a de la place pour tous.
- > Contact : communication@smh.fr / **06.74.00.99.01**

ACTION PREVENTION SMH

► Pour notre santé, voyons la vie en bleu !



Le mois de mars est spécifiquement consacré à la sensibilisation au dépistage du cancer colorectal.

Pourquoi ? car si c'est un enjeu de santé publique quotidien, ce zoom a pour objet d'augmenter le nombre de dépistage encore insuffisant.

Le cancer colorectal est en effet la deuxième cause de décès par cancer en France (17 000 par an). 47 582 nouveaux cas ont été dénombrés en 2023 (26 212 hommes et 21 370 femmes).

Or détecté tôt, il se guérit 9 fois sur 10. Alors pourquoi encore hésiter à faire un test gratuit¹, simple, rapide, fiable, à faire chez soi ! Il est à demander à votre médecin traitant ou sur monkit.depistage-colorectal.fr.

¹100 % pris en charge par la sécurité sociale tous les 2 ans pour les assurés de 50 à 74 ans.

► Les aidants



Aux côtés des personnes malades, ou en situation de handicap, il y a les aidants. Ils sont 8,3 millions en France aujourd'hui. Être aidant n'est pas toujours facile, peut générer du stress, conduire à l'isolement, altérer la santé.

Mais « Aider son proche, c'est aussi prendre soin de soi »...

La mutualité française des Hauts-de-France s'est emparée depuis plusieurs années de cet enjeu ; elle propose des rendez-vous en accès libre, gratuits et ouverts à tous.

- **13 mars 14h30/17h** à Audruicq - Maison des associations, Rue du Canal. **spectacle forum avec la Compagnie de Lyse : l'aide à l'aidant.**

Une pièce de théâtre pleine d'humour et d'émotions et visite de stands pour échanger et s'informer auprès de professionnels de l'aide à l'aidant

> *Prise en charge possible de votre proche sur place, sur inscription.*

- **6 avril de 14h/17h** à Sainte-Catherine : Family'In, 80 Route de Béthune. **Théâtre Forum : la santé des proches aidants.**

Les comédiens traiteront avec humour des problématiques de santé auxquelles sont confrontés les proches aidants. Avant et après le spectacle, place aux échanges et questions sur le forum en présence des acteurs de l'aide à l'aidant du territoire.

> *Prise en charge possible de votre proche sur place, sur inscription.*

Renseignements : celia.gobert@mutualite-hdf.fr ou **07 87 38 16 78**.

► 13 mars : décrypter les étiquettes alimentaires



Les emballages de nos denrées alimentaires regorgent d'informations. Ces dernières sont parfois difficilement compréhensibles au premier abord. Apprenez à les décrypter au travers de cette conférence !

- **Mercredi 13 mars 2024, de 15h à 16h**
- **Gratuit sur inscription**

Renseignements : [Julie Dessirier / 06 19 68 82 24 / julie.dessirier@sudmutualite.fr](mailto:Julie.Dessirier@0619688224).

LE RÉSEAU MDGOSS

ÉCOUTER VOIR
OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES



LES CENTRES D'OPTIQUE

Pour rendre votre visite plus agréable, n'hésitez pas à prendre rendez-vous

- 📍 **29 bis rue des Arts - 59210 COUDEKERQUE-BRANCHE**

Mardi au vendredi : 9h-12h et 14h-19h

Samedi : 9h-12h et 14h-18h

☎ 03.28.60.71.61

✉ ecoutervoir.coudekerque@mdgoss.fr

- 📍 **366 rue du Faubourg d'Arras - 59000 LILLE**

Ouvert du mardi au vendredi : 9h-19h (18h le sam.)

☎ 03.20.85.93.19

✉ ecoutervoir.lille.sud@mdgoss.fr

- 📍 **42 avenue Kennedy - 59800 LILLE**

Ouvert du mardi au vendredi : 9h30-19h (18h le sam.)

☎ 03.20.30.87.25

✉ ecoutervoir.lille.kennedy@mdgoss.fr

- 📍 **31 rue Henri Durre - 59590 RAISMES**

Ouvert du mardi au vendredi :

9h-12h et 14h-19h (18h le samedi)

☎ 03.27.25.58.27

✉ ecoutervoir.raismes@mdgoss.fr



CENTRE D'AUDITION

Exclusivement sur rendez-vous

- 📍 **29 bis rue des Arts - 59210 COUDEKERQUE-BRANCHE**

☎ 03.28.60.07.06

✉ ecoutervoir.coudekerque@mdgoss.fr



AGENDA PRÉVENTION

SPORT

La mutuelle SMH vous accueillera sur son stand à l'occasion de courses cyclistes :

► **Le 14 mars : pour le Grand Prix de Denain**

► **Du 14 au 19 mai : pour les 4 jours de Dunkerque**

Détails sur www.smh.fr ou au **06.74.00.99.01**

Pour plus d'actualités www.smh.fr 24 h/24 h, 7 j./7 j., 365 j./365 j.

suivez nous sur   

NOUS CONTACTER :

Mutuelle SMH, Parc Eurasanté Ouest, 310 avenue Eugène Avinée 59120 Loos
Tél. : 03 20 10 97 10 | Fax : 03 20 10 97 11 | contact@smh.fr | www.smh.fr

Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30 sans interruption

Mutuelle SMH, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du code de la mutualité, immatriculée au répertoire SIRENE sous le numéro 301 862 769, dont le siège est sis Parc Eurasanté Ouest, 310 avenue Eugène Avinée 59120 Loos. Mutuelle membre de l'Union de Groupe Mutualiste UNALIS MUTUELLES, régie par le Code de la mutualité, inscrite au répertoire SIRENE sous le N°788 486 637, dont le siège est situé 38 rue François Peissel 69300 Caluire et Cuire.