



OFFRE DE SERVICES

MCDef – Groupe KLESIA

CIVILS DE
LA DÉFENSE



MCDEF 
Mutuelle Communauté Défense

GROUPE KLESIA



GROUPE KLESIA

Le mot DU PRÉSIDENT

« Par ces actions et pour le plus grand nombre, MCDef – Groupe KLESIA relève ce défi mutualiste en s'adaptant à vos besoins et en s'engageant à vos côtés. »

David Ollivier-Lannuzel



Vous trouverez dans ce guide, les fiches présentant l'étendue de nos actions individuelles et collectives pour nos adhérents. Parce que nous avons toutes et tous besoin à un moment de notre vie d'un accompagnement efficace et de confiance, la Mutuelle de la Communauté Défense MCDef – Groupe KLESIA, première mutuelle d'accompagnement pour les civils et les militaires du ministère des armées, complète son offre et vous propose son expérience dans la vie quotidienne et dans la réalisation de projets personnels.

L'engagement de la MCDef – Groupe KLESIA s'exprime par des solutions adaptées aux réalités de chacun et dont le coût est intégré au contrat santé. Aux côtés de ceux qui en ont besoin, nous sommes mutualistes avant tout et nos offres sont construites par nos adhérents pour nos adhérents. Nos actions sont pertinentes et approuvées par notre expérience de terrain. MCDef – Groupe KLESIA accompagne ses adhérents dans une démarche qui peut être individuelle ou collective, dans votre champ personnel ou professionnel.

MCDef – Groupe KLESIA s'engage dans des missions d'Intérêt Général à portée plus large, comme le soutien à la recherche médicale, l'amélioration du service pour les aidants et des actions en faveur des personnes en situation de perte d'autonomie. En outre, aux côtés des dirigeants et des acteurs de la prévention, nous mettons en œuvre des programmes et des actions pour mieux accompagner vos parcours.

Pour faire face aux aléas de la vie, MCDef – Groupe KLESIA développe et valorise son approche humaine par un réseau territorial composé de militants mutualistes et de professionnels dans une démarche volontariste et à portée sociale.

Par ces actions et pour le plus grand nombre, MCDef – Groupe KLESIA relève ce défi mutualiste s'adaptant à vos besoins et s'engageant à vos côtés.

Sommaire

Action sociale

p.3

Mission d'intérêt général
& services d'accompagnement

p.7

Prévention
(accompagner pour éviter les complications)

p.11

*Notre engagement :
être présent sur tout
le parcours de l'adhérent*



1

**Action
sociale**

RÉPONDRE PONCTUELLEMENT AUX PROBLÉMATIQUES DE FRAGILITÉ

L'action sociale
MCDef – Groupe KLESIA
s'adresse aux personnes en
difficulté selon des critères
définis annuellement.
Elle est destinée à
pallier un déséquilibre
budgétaire ponctuel ou à
permettre une dépense
nécessaire à laquelle le
demandeur ne peut faire
face. Les demandes font
systématiquement l'objet
d'une étude globale de
la situation et de conseils
appropriés afin d'aider
la personne à rétablir
durablement la situation.
Les aides individuelles ont
un caractère exceptionnel.

Les actions menées sont issues
des orientations et des décisions
définies par le Conseil d'Administration
de la MCDef – Groupe KLESIA,
qui s'appuie sur sa commission sociale.

4 catégories d'aides sociales :

- 1 Les aides individuelles
- 2 Les aides à la cotisation
retraités petits revenus
- 3 Les séjours de répit
- 4 Les aides exceptionnelles



1 Les aides individuelles à destination des adhérents :

L'action sociale de la MCDef – Groupe KLESIA recouvre différentes catégories d'aides individuelles :

- Les indemnités sur frais funéraires pour les adhérents rencontrant des difficultés à faire face à des frais funéraires d'un proche.
- L'accompagnement des adhérents après la naissance d'un enfant.
- Des prestations exceptionnelles, qui visent à soutenir un adhérent confronté à un reste à charge santé (après intervention de la Sécurité Sociale et de la Mutuelle).
- Les secours exceptionnels qui regroupent les aides financières versées pour toute situation exceptionnelle en lien avec un reste à charge santé sans intervention de la Sécurité Sociale et de la Mutuelle.



Il est également proposé aux adhérents confrontés à des difficultés dans la gestion de leurs finances, d'accéder à un dispositif de conseil et d'accompagnement budgétaire réalisé par l'association CRESUS.

2 Les aides à la cotisation retraités petits revenus

Pour les adhérents retraités à petits revenus, la MCDef – Groupe KLESIA propose un soutien dans le paiement de la cotisation mutuelle qui est fonction de la composition familiale et des revenus de l'adhérent. Une prise en charge partielle du montant de la cotisation (pouvant aller jusqu'à 80% du montant de celle-ci) est possible.

3 Les séjours de répit

Afin de partir en séjour de détente à deux ou plus, avec un enfant en situation de handicap, un proche en difficulté psychique ou une personne en perte d'autonomie, et pouvoir pratiquer une activité thérapeutique adaptée, la MCDef – Groupe KLESIA participe aux frais des séjours organisés avec nos partenaires de l'Action Sociale.

4 Les aides exceptionnelles

Les membres du comité d'action sociale peuvent, face à des situations exceptionnelles, verser une subvention à des associations ou organismes.

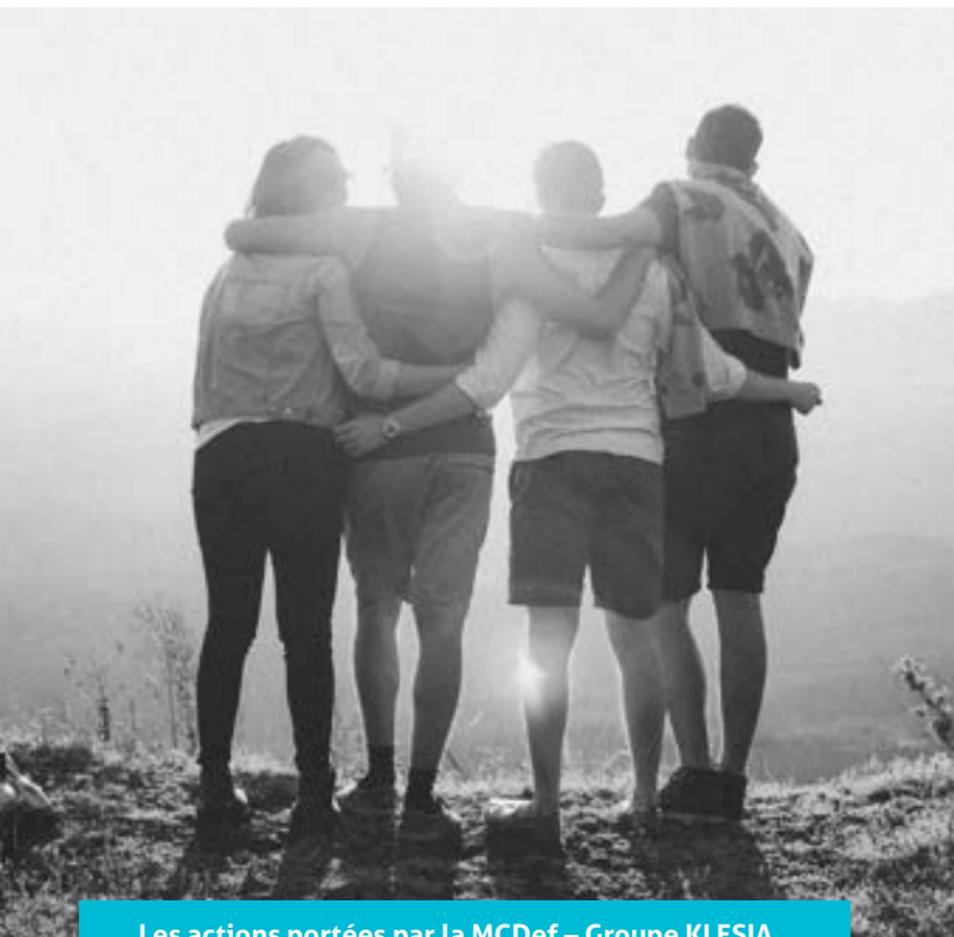




2

**MISSION D'INTÉRÊT
GÉNÉRAL & SERVICES
D'ACCOMPAGNEMENT**

Un acteur au bénéfice DE L'INTÉRÊT GÉNÉRAL



Les actions portées par la MCDéf – Groupe KLESIA visent à :

- Sensibiliser le plus grand nombre aux questions de la prévention santé, du handicap et de la dépendance
- Soutenir la recherche médicale
- S'engager en faveur de la santé publique

Nos partenaires



Favoriser le logement intergénérationnel solidaire

Notre partenaire Cohabilis propose un dispositif de cohabitation intergénérationnelle solidaire en s'appuyant sur un réseau mettant en relation des jeunes (moins de 30 ans) et des seniors (plus de 60 ans avec une pièce de leur logement à mettre à disposition).

L'objectif est de créer des binômes jeunes / seniors et d'accompagner ceux-ci tout au long de la cohabitation dans un esprit de solidarité, de partage et de rencontre.

Cette solution présente un avantage pour les deux membres du binôme : en échange de services, un loyer modique sera versé par le jeune hébergé par le senior. Ce loyer ne sera pas imposable pour ce dernier.

MCDéf – Groupe KLESIA assurera une prise en charge partielle des frais d'accompagnement (sur étude de dossier).



Sensibiliser et former aux gestes de 1ers secours

Le Bon Samaritain permet aux volontaires formés aux gestes qui sauvent, d'être alertés par les services d'urgence en cas d'arrêt cardiaque à proximité afin de porter secours à la victime, avant l'arrivée des secours professionnels.



Faciliter la scolarité des élèves sourds et malentendants

Smart'ear permet aux personnes sourdes et malentendantes de bénéficier d'un dispositif lumineux les avertissant de différents événements (sonnerie, alarme, appel téléphonique...).

Une expérimentation de mise à disposition à titre gracieux aux élèves sourds du rectorat de Nice est en cours.

Nos partenaires



Soutenir des projets de recherches innovants

La Fondation de l'Avenir pour la Recherche Médicale Appliquée soutient des projets de chercheurs qui accélèrent le progrès médical et la médecine de demain au travers d'un fonds de soutien ou une fondation abritée.

Cette fondation contribue à l'évolution constante de la médecine et a pour objectif d'offrir les meilleurs moyens de conserver ou de retrouver une bonne santé.



La plateforme de crowdfunding des associations

Human & Go est une plateforme de financement participatif qui vise à recueillir des dons au profit de projets associatifs et à constituer et animer des communautés de donateurs motivés par le fait d'investir dans des projets à impact social et pouvant ainsi contribuer à la conception de services à plus forte valeur ajoutée.



Prix « Nouvelles Technologies »

Ce prix KLESIA est destiné à découvrir, soutenir, valoriser et promouvoir les initiatives les plus exemplaires en faveur des enfants, adultes et seniors en situation de handicap.

MCDef – Groupe KLESIA soutient financièrement le prix « Nouvelles Technologies » qui récompense un projet qui, par un outil ou équipement technique, technologique ou numérique, améliore concrètement la qualité de vie des personnes en situation de handicap et de leurs proches.



La caution de prêt immobilier

Une opération immobilière est une étape importante dans la vie de chacun.

Afin d'éviter les frais d'hypothèque, la MCDef – Groupe KLESIA peut vous aider en cautionnant vos prêts immobiliers si vous avez un souhait d'acquérir, faire construire ou aménager votre résidence principale ou secondaire



3

PRÉVENTION



Des services de prévention proposés à tous les adhérents de la MCDef – Groupe KLESIA

Notre mission est de vous protéger en apportant des solutions de prévention et de services, simples, innovantes, solidaires et durables, adaptées à vos besoins et à ceux de vos proches, tout au long de la vie :

- Pour faciliter la mise en relation avec des professionnels de santé
- Pour informer et sensibiliser à la prévention
- Pour accompagner le bien-vieillir

Ces actions sont prises en charge financièrement par la MCDef – Groupe KLESIA.

Prévention santé : quelles réalités ?

Chez l'adulte, pratiquer une activité physique régulière et adaptée réduit le risque d'hypertension, de cardiopathies coronariennes, d'AVC, de diabète, de cancer du sein et du colon, de dépression et de chute selon l'OMS.

Certains facteurs accroissent fortement le risque de survenue d'une maladie cardio neurovasculaire : l'hypertension artérielle, le diabète (type2), l'hypercholestérolémie, le surpoids et l'obésité selon le Ministère des Solidarités et de la Santé.



Le manque de sommeil, et dans certains cas l'excès de sommeil, est associé à plusieurs problèmes de santé, incluant les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, l'hypertension artérielle et l'obésité par exemple. Manquer de sommeil multiplie par 4 le risque de contracter une infection bénigne (rhume ...).



Plus de 3,3 millions de personnes sont traitées pharmacologiquement pour un diabète, soit 5% de la population selon la Santé Publique (2016).



En France, 18,8% des adultes seraient en hypercholestérolémie c'est-à-dire avec un cholestérol-LDL (LDL-c) supérieur à 1,6 g/l selon l'étude ENNS (2006/2007)



78% des personnes touchées par la grippe prennent un arrêt de travail 4,8 jours : durée moyenne des arrêts de travail (varie de 1 à 17 jours).



des Français déclarent avoir déjà consulté un professionnel de santé pour remédier à des troubles du sommeil et 16 % déclarent souffrir d'insomnie.



La somnolence est en cause dans 20 à 30% des accidents selon le trajet, d'après l'Institut national du sommeil et de la vigilance.



En France, la proportion des personnes obèses est passée de 8,5% à 14,5% entre 1997 et 2009. En 2012, il y a 15% de personnes obèses en France selon l'enquête Roche.

Une alimentation saine aide à se protéger contre les maladies telles que le diabète, les cardiopathies, les accidents vasculaires cérébraux et le cancer, selon l'OMS.

Des coachings POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ ET AMÉLIORER VOS HABITUDES



Mon coaching santé cardio

Prévenir l'apparition ou l'aggravation des facteurs de risque silencieux que sont l'hypertension artérielle, le cholestérol ou le diabète, c'est possible ! Quel que soit votre capital santé, apprenez avec un infirmier à intégrer les bons réflexes santé dans votre quotidien.

- Un 1er entretien téléphonique pour identifier les leviers possibles et vous proposer des conseils simples et adaptés à votre mode de vie.
- Jusqu'à 4 séances de 15 minutes avec un infirmier sur une période de 5 à 6 mois.



Mon coaching sommeil

Un mauvais sommeil n'est pas une fatalité ! Faites-vous coacher par un infirmier spécialisé qui prendra en compte vos contraintes pour vous aider à améliorer ou retrouver un sommeil récupérateur. Abordez en toute confidentialité la somnolence, l'insomnie, l'apnée du sommeil, etc.

- Un 1er entretien téléphonique pour identifier les leviers possibles et vous proposer des conseils simples et adaptés à votre mode de vie.
- Jusqu'à 4 séances de 15 minutes avec un infirmier sur une période de 5 à 6 mois.



Mon coaching nutrition

Une alimentation saine permet de mieux gérer votre diabète, prévenir le surpoids, l'apparition de maladies cardio-métaboliques et de cancers. Bénéficiez des conseils sur-mesure d'une diététicienne t-nutritionniste qui s'adaptera à vos préférences et à votre métier. Avec un livret « *Ma Diet M'a Dit* » #MDMD.

- Un questionnaire digital de 10 minutes afin de répondre au mieux à vos besoins et vos attentes et identifier l'expert en nutrition qui saura vous accompagner et vous motiver pour atteindre vos objectifs.
- Un bilan diététique complet d'environ 1h pour co-construire des objectifs personnalisés et élaborer un programme alimentaire adapté.
- 3 consultations de suivi d'environ 30 minutes par téléphone ou visio pour vous donner les clés pour atteindre vos objectifs.
- Des fiches nutrition et sport en support entre les séances et des quiz nutrition pour vous évaluer.



MAESTRO, CHEF D'ORCHESTRE SANTÉ POUR UN ACCOMPAGNEMENT BIEN-ÊTRE ET SANTÉ AU QUOTIDIEN



MAESTRO, Chef d'orchestre santé

Une application destinée à offrir un accompagnement personnalisé dans la réalisation des objectifs de santé propre à chacun via un suivi digital, des conseils, des encouragements et des outils adaptés à l'objectif.

Maestro est une application qui vous donne accès à 3 fonctionnalités :

Mes coachings

coaching digitaux personnalisés pour vous permettre de :

- mieux gérer son stress,
- réduire sa dépendance au tabac,
- retrouver un bon sommeil,
- concilier vie pro et vie perso,
- et bien d'autres...

Mon JOURNAL DE BORD

Chaque jour et personnalisés

- des conseils,
- une recette,
- un quiz,
- un défi,
- une phrase psychologie positive
- un article hebdomadaire

Mes données

➤ Suivez vos progrès et votre évolution de manière ludique et motivante !

85%
des salariés
estiment que
cette appli
est utile*

Comment s'inscrire ?

1. Téléchargez l'application Maestro Chef d'orchestre Santé KLESIA gratuitement sur les stores depuis votre smartphone.
2. Cliquez sur 'S'inscrire/Se connecter'. Saisissez votre adresse mail et votre mot de passe pour accéder à votre compte.

MIND, POUR PRATIQUER LA MÉDITATION EN PLEINE CONSCIENCE

Avec l'application MIND, accédez à des séances adaptées par niveau pour aider à se concentrer et se relaxer, réduire le stress quotidien et l'angoisse passagère ou encore faciliter le sommeil : une pratique de la méditation en pleine conscience, à tout moment et en fonction du besoin.

Facile et mobile, méditez où que vous soyez grâce à l'application MIND téléchargeable dans tous les Playstores 4,7/5 sur l'appstore (plus de 7 000 avis).



**VERSION PREMIUM
OFFERTE JUSQU'AU 31/12/2022**

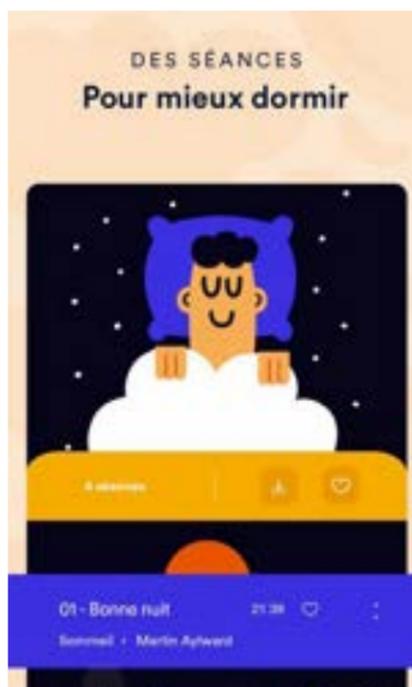
Les thématiques : stress
au travail, sommeil

Avec des séances spécifiques
pour les enfants

Autres thématiques à venir :
les émotions, la dépression,
les phobies.

**+350
séances de
méditation**

**De nouveaux
programmes
apparaîtront
tout au long
de l'année**



Comment télécharger ?

1. Téléchargez l'application MIND gratuitement sur les stores depuis votre smartphone.
2. Cliquez sur 'S'inscrire/Se connecter' Saisissez votre adresse mail et votre mot de passe pour créer votre compte.
3. Pour bénéficier de l'offre exclusive KLESIA, retournez dans « Profil », puis « s'abonner » et saisissez le code d'activation communiqué par KLESIA.



POUR ALLER PLUS LOIN SUR La Santé Cardiovasculaire

Information

Supports sur
les risques
cardiovasculaires,
leur prévention
et les gestes
qui sauvent

Rendez-vous Prévention

Apprendre les gestes
qui sauvent
et l'utilisation
de défibrillateurs

Campagne de sensibilisation et de dépistage

Évaluer son exposition
aux risques
cardio-vasculaires*



Des rendez-vous de prévention pour informer et sensibiliser vos fonctionnaires et personnels sous statut

Ce service permet aux établissements du Ministère des Armées, de créer un événement sur-mesure, en présentiel, pour accompagner et encourager les actions de prévention Santé autour de 6 thématiques.



PRÉVENTION SANTÉ HYGIÈNE DE VIE

CONFÉRENCES

- ▶ Les clés du bien-être et de la santé : nutrition, activité physique, sommeil
- ▶ Le coup de fatigue vs l'équilibre alimentaire

ATELIERS

- ▶ Trucs et astuces (Alimentation et activité physique)
- ▶ Rythme de vie et rythme de travail (S'organiser sur 24h)
- ▶ Les bienfaits du sommeil
- ▶ Bien dans son corps, bien dans sa tête



RISQUES CARDIO-VASCULAIRES

CONFÉRENCES

- ▶ Sensibilisation aux facteurs de risque et prévention des risques cardio-vasculaires

ATELIERS

- ▶ Gestes qui sauvent (Massage cardiaque et défibrillateur)
- ▶ Evaluation et dépistage (diabète, cholestérol et maladies cardio-vasculaires)



NUTRITION

CONFÉRENCES

- ▶ Sensibilisation au bien manger (Finalement manger équilibré qu'est-ce que c'est ?)

ATELIERS

- ▶ Bien déjeuner ! Bien efficace !
- ▶ La malbouffe, on en parle? (Quels impacts ?)
- ▶ Se caler en horaires décalés, bien manger à toute heure de la journée!
- ▶ Bilan nutritionnel personnalisé (stand sur demande)



SANTÉ AU TRAVAIL

CONFÉRENCES

- ▶ Comment appréhender le stress et trouver son équilibre ?
- ▶ Maladies chroniques, handicap et activité professionnelle

ATELIERS

- ▶ Sophrologie et yoga sur chaise
- ▶ Impact des tensions et des émotions au volant
- ▶ Réglages de son poste de travail



GESTES ET POSTURES

CONFÉRENCES

- ▶ Gestes et postures
- ▶ Mal de dos, lombalgie, hernie... Qu'en est-il ?

ATELIERS

- ▶ Réglages du poste de travail (au bureau et poste administratif)
- ▶ Étirements derrière son bureau et échauffement à la prise de poste
- ▶ Manutention et port de charges
- ▶ Le mal de dos au bureau



CONDUITES ADDICTIVES

CONFÉRENCES

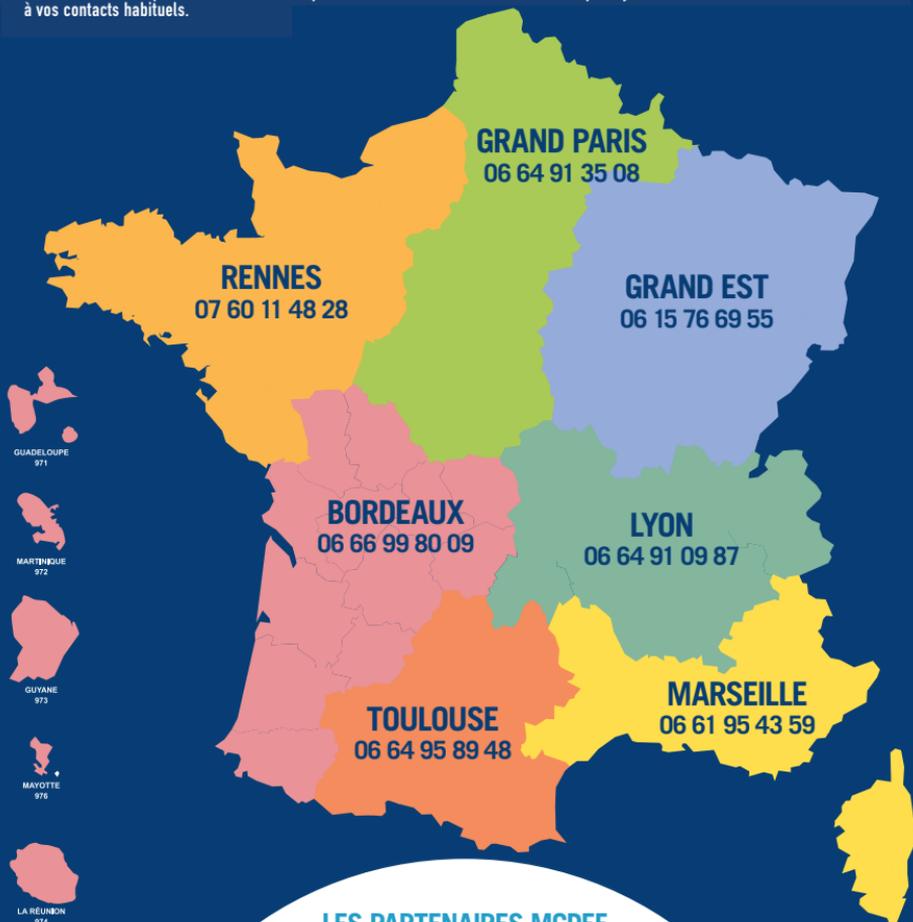
- ▶ Sensibilisation aux conduites addictives

ATELIERS

- ▶ Jeux effets psychotropes (lunettes, dosage alcool...)
- ▶ Réseaux sociaux / jeunes adultes (addictions, harcèlement...)
- ▶ En tant que responsable, comment agir ?
- ▶ Testez vos réflexes !
- ▶ Simulateur de conduite (addictions...)

LES SECTIONS MCDEF

Les numéros de téléphone des sections MCDef ne répondront qu'aux questions et demandes sur les actions sociales et prévention de la MCDef – Groupe KLESIA. Pour toutes questions relatives aux contrats santé ou prévoyance, veuillez vous adresser à vos contacts habituels.



LES PARTENAIRES MCDEF

