



# La lettre.masfip

## NUMÉRO 11

MAI 2025

ÉDITO

### Appel à candidature : Prix de la Solidarité 2025



**Comme chaque année, la MASFIP remet un prix d'une valeur de 15 000 € qui distingue des initiatives, des actions ou des projets innovants dans le domaine de l'accompagnement social ou médicosocial.**

Fondés sur la notion de solidarité, les projets soutenus par la MASFIP via ce prix visent à limiter l'isolement ou l'exclusion des personnes provoqués par la maladie, la dépendance ou encore le handicap et peuvent concerner toutes les étapes de la vie : de la petite enfance au grand âge. Parmi les critères de sélection retenus, le jury privilégie les candidatures présentant une originalité marquée dans le domaine de l'animation, de la lutte contre la solitude ou encore l'isolement physique ou psychique, que ce soit à domicile ou en établissement d'accueil.

**Dans cette dynamique, ces dernières années le Prix de la Solidarité de la MASFIP a soutenu des projets créatifs et engagés** tels que le « PROJET API-Autisme », d'Espérance Bleue 82, favorisant l'intégration d'adultes autistes via des activités apicoles écologiques. 8 jeunes, ainsi que leurs familles avaient ainsi pu bénéficier du programme de l'association en 2022. Ou encore celui de formation axée sur la profession de commis de cuisine, destinée à des jeunes en situation de



# La lettre.masfip

---

handicap. Proposée en 2021 par l'association "AFUTE", cette formation gratuite avait pour but de favoriser l'insertion professionnelle de ces jeunes.

Cette année, les projets, présentés dans le respect des règles seront étudiés par le jury de la MASFIP le 12 juin prochain. La remise du 12<sup>e</sup> prix se fera quant à elle lors de l'Assemblée Générale de la MASFIP les 11 et 12 septembre prochain à Pau.

**Vous souhaitez participer ? Télécharger le dossier de candidature sur le site [masfip.fr](https://www.masfip.fr) et envoyez-le avant le 6 juin.**



LA MASFIP

## Élections : vos nouveaux délégués départementaux



**Les élections de renouvellement de vos délégués départementaux ont pris fin ce mardi 20 mai 2025. En attendant la proclamation des résultats, lundi 26 mai prochain, c'est l'occasion de revenir sur les rôles et missions qui sont confiées à ces élus de proximité.**

La MASFIP repose sur un fonctionnement démocratique : "un homme = une voix". Les adhérents sont ainsi représentés dans chaque département par des délégués élus qui décident, lors de l'Assemblée Générale annuelle, des orientations de la mutuelle.

Au nombre de 114, ces délégués, élus pour une durée de 3 ans<sup>1</sup>, représentent l'échelon politique de proximité et se voient ainsi confier par la MASFIP un certain nombre de missions qu'ils assurent conjointement avec les militants des comités départementaux. À savoir :

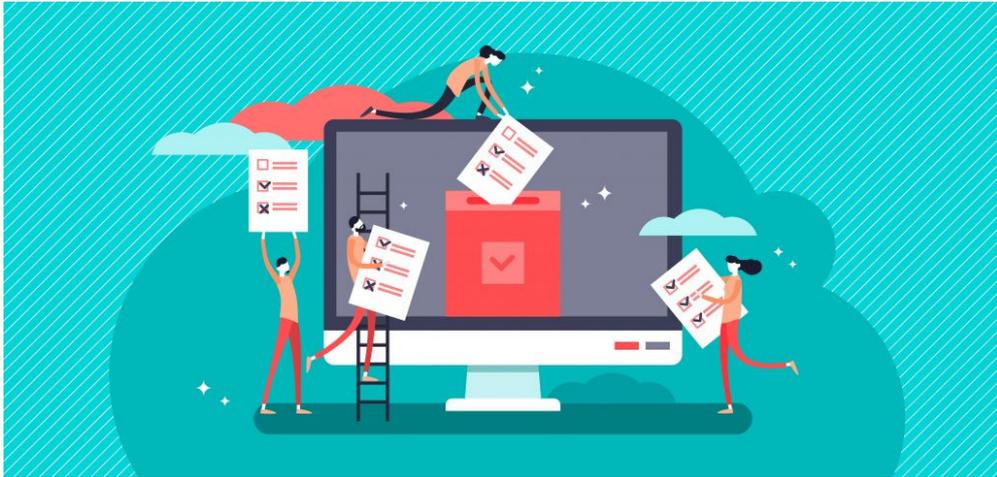
- Assurer un lien avec les adhérents en écoutant, informant sur le rôle et le fonctionnement de la MASFIP et en orientant vers les conseillers mutualistes,
- Représenter la mutuelle sur le plan local,
- Organiser les Assemblées Départementales,
- Relayer l'activité de la mutuelle dont notamment la réalisation d'actions de prévention,
- Être les interlocuteurs auprès de l'administration, des délégués à l'action sociale et des partenaires sociaux,
- Traiter les demandes d'allocation des adhérents du département dans des conditions strictes de confidentialité,
- Observer et être force de proposition.



# La lettre.masfip

---

Après l'appel à candidatures qui s'est clôturé le 1<sup>er</sup> mars 2025, vous aviez jusqu'au 13 mai pour voter par correspondance ou, pour tous les adhérents âgés de moins de 75 ans et pour lesquels la MASFIP disposait d'une adresse mail, jusqu'au 20 mai, 9h00, pour voter par voie électronique.



Ne ratez pas la proclamation des résultats qui s'effectuera le jour du dépouillement, le 26 mai prochain. Date à partir de laquelle le mandat de vos nouveaux délégués départementaux prendra effet.

---

1. À noter toutefois une nouveauté cette année : il sera proposé lors de l'Assemblée Générale de 2025 l'allongement de la durée de mandat des élus de 3 à 4 ans.



HANDICAP

## Le rêve de Zoé : aller voir André Rieu en Autriche



**L'association « Un rêve, un sourire » et la MASFIP ont offert à Zoé un moment d'exception, empreint d'émotions et de joie partagées. Zoé et sa maman ont en effet eu la chance d'assister au concert d'André Rieu qui se tenait le 8 novembre dernier à Vienne.**

Zoé écoute régulièrement ce violoniste qu'elle admire tout particulièrement. « Ce rêve serait un grand soleil qui illuminerait son quotidien, la musique étant son unique moyen d'évasion », nous indiquait sa maman dans le courrier qu'elle a transmis à la MASFIP pour sa demande de réalisation de rêve.

Le voyage pour le concert d'André Rieu a donc été organisé à destination de Vienne, en Autriche, par l'association « Un rêve, un sourire », partenaire de la MASFIP.





# La lettre.masfip

---

Zoé a été particulièrement émue lorsqu'à l'aéroport de Paris les bénévoles de l'association, Nathalie et Flavie, lui ont communiqué la destination de son voyage. Ce fût par ailleurs le 1<sup>er</sup> voyage en avion de Zoé. L'aventure commençait déjà dans la réalisation de son rêve.

Zoé fut émerveillée lors du concert. André Rieu et ses 60 musiciens ont offert au public un spectacle coloré et riche en surprises. Zoé nous a livré que ce superbe concert restera une expérience formidable dont elle gardera un souvenir inoubliable.





ACCÈS AU LOGEMENT

## Logement : nos astuces pour une installation locative réussie



**Mutation professionnelle, évolution de la situation familiale ou encore envie de changement, les occasions pour déménager ne manquent pas. Mais si la nécessité ou l'envie vous poussent à quitter votre logement, l'aventure peut s'avérer plus complexe que prévu : raréfaction des biens mis à la location, augmentation des loyers, prix du déménagement exorbitant... Découvrez nos astuces pour réussir votre installation locative.**

### Optimisez vos recherches de logement avec la caution locative

Rechercher un logement, maison ou appartement, n'est pas chose aisée ces derniers temps. Selon une étude<sup>1</sup>, en un an, le nombre de biens locatifs aurait diminué de 34%, alors même que le nombre de candidats par annonce aurait augmenté de 150%. Et la durée moyenne d'un bail locatif serait quant à elle passée de 28 à 42 mois. Les locataires restent donc de plus en plus longtemps dans leur logement et les biens se raréfient.

**Notre conseil ?** Optimisez vos recherches de logement grâce à la caution locative. Cette garantie vous aide à simplifier et sécuriser vos recherches : rassurante pour le bailleur, elle lui assure de percevoir un loyer chaque mois, même en cas de difficulté financière ponctuelle de son locataire. Un argument de poids quand on sait qu'en 2023 près d'un locataire sur cinq serait en situation d'impayé<sup>2</sup>.

#### **Demandez la caution locative MASFIP**

La MASFIP peut, dans le cadre de votre adhésion à la mutuelle, se porter caution gratuitement de la location de votre résidence principale. Ce service proposé par le biais de notre partenaire, MFPrécaution, qui répond à des conditions d'obtention, couvre les mensualités de loyers et charges impayées des 36 premiers mois du bail.

1. Étude de l'agence en ligne ImoDirect.

2. Selon l'enquête nationale de janvier 2024 de l'USH et de ses Fédérations.



# La lettre.masfip

## Déménagement : préparez-le bien à l'avance

Une fois votre quête de logement achevée, il vous reste encore une épreuve : le déménagement. L'une des choses essentielles à savoir dans le cadre de votre installation locative c'est que, pour déménager, toutes les saisons ne se valent pas. Si l'été est privilégié du fait des conditions météo favorables, des vacances scolaires ou encore des dates d'affectation des mutations, sachez toutefois que près de la moitié des déménagements se font à cette période de l'année. C'est la saison haute des déménagements. Ce qui n'est pas sans incidence sur leur prix, qui peuvent varier du simple au double selon la période choisie. L'hiver quant à lui représente la saison basse, mais peut se montrer, à maints égards, peu accommodant.



**Notre conseil ?** Quand cela est possible, privilégiez le printemps pour allier prix doux et confort climatique afin de déménager en toute sérénité. Si toutefois vous n'avez d'autre choix que de bouger pendant l'été, pensez à demander un devis au moins deux mois avant pour en réduire le coût. Et pour optimiser encore plus le prix de votre déménagement, pensez à le faire en semaine si cela est possible car les weekends sont également fortement sollicités. Programmez votre déménagement et demandez des congés, certains employeurs peuvent même vous faire bénéficier d'un congé dédié.

**Retrouvez plus de solutions LOGEMENT sur notre site [www.masfip.fr](http://www.masfip.fr)  
ou contactez votre conseiller mutualiste au 01 80 97 91 91  
(du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h).**



# La lettre.masfip

PARTENARIATS

## La MASFIP soutient la Coupe Nationale InterFinances



**Samedi 17 mai 2025 s'est tenue à Vichy la journée des finales de la Coupe Nationale InterFinances (CNIF). Une manifestation emblématique qui permet chaque année aux agents des Ministères économiques et financiers, adhérents de l'ATSCAF, de se retrouver autour de disciplines sportives variées.**

Badminton, basketball, golf, tennis, football, pétanque... il y en avait pour tous les goûts ce samedi 17 mai. Organisées par l'ATSCAF, en partenariat avec la MASFIP et la Mgéfi, les épreuves sportives de la CNIF se sont déroulées sous la présidence du ministre de l'Économie et des Finances. À ce titre le sous-préfet de Vichy est venu remettre le vase de Sèvres à la section locale la plus méritante, parmi la centaine d'associations représentées tout au long de cette coupe qui réunit des milliers de sportifs.

Et cette année, c'est l'équipe de volleyball mixte de l'Hérault qui a reçu le Trophée des mutuelles, remis par la MASFIP et la Mgéfi, qui récompense quant à lui l'équipe du fairplay et fait la part belle à la parité.



*Les équipes de la MASFIP et de la Mgéfi tenant leurs stands (de gauche à droite : Pauline SUGERES, Marie-Christelle SAUVE, Fabian RIOS, Thierry FARDEAU, Géraldine CHAVENON et Delphine KARERA)*



# La lettre.masfip

---

La convention de partenariat, signée entre l'ATSCAF et la MASFIP en 2019, permet en outre à la mutuelle d'apporter un soutien matériel et financier à l'organisation des épreuves, favorisant ainsi la pratique du sport et son rayonnement auprès du plus grand nombre.

Rappelons en effet qu'une pratique sportive régulière contribue à la prévention des pathologies chroniques et au traitement d'un très grand nombre d'affections de longue durée mais également les maladies neurodégénératives ou encore psychiatriques. Sans compter le plaisir qu'elle peut susciter qui aide à réduire le stress, améliorer la qualité du sommeil et diminuer les douleurs. Une activité qui associe plaisir et santé donc et qui constitue pour finir un formidable ciment social.

Thierry FARDEAU, Vice Président en charge des partenariats à la MASFIP et qui a représenté la mutuelle le 17 mai ajoute : « C'est un événement mobilisateur qui rassemble comme d'habitude les équipes locales de l'ATSCAF dans la bonne humeur ». Et après une journée riche en émotions, la journée a pu se clôturer agréablement autour d'une soirée festive organisée par l'ATSCAF.

Une autre bonne raison de renfiler ses baskets dans quelques semaines pour le Tournoi InterFinances ; cet événement sportif international qui aura lieu du 15 au 20 juin 2025 à Amboise (37) et où la MASFIP sera représentée par sa Présidente, Silvia AUTRAN.



## PRÉVENTION

### Détox : profiter du printemps avec les légumes de saison



Alors que les jours s'allongent et que les températures vont crescendo, le printemps bat son plein. Pour en profiter comme il se doit, il s'agit de se débarrasser des dernières toxines emmagasinées durant l'hiver. Consommer des aliments riches en antioxydants, limiter la consommation d'aliments gras, transformés, les sucres raffinés et bien s'hydrater, tels sont les ingrédients d'une détox réussie ! Et pour ce faire, la Bagna Cauda, cette spécialité promue par le Comité Départemental des Alpes Maritimes (06), coche toutes les cases avec son cocktail de légumes de saison.

#### Préparation

- Ôter les fils du céleri, peler les carottes, le navet et le concombre et les détailler en bâtonnets.
- Équeuter les artichauts, ébarber les radis et les cébettes, écosser les fèves, détacher le chou-fleur en petits bouquets et détailler les fenouils en quartier.
- Laver tous les légumes et les dresser dans plusieurs ramequins.
- Lever les filets des anchois et les dessaler sous un filet d'eau fraîche durant quelques instants.
- Dans un poêlon, faire fondre les anchois à petit feu dans l'huile d'olive. Puis ajouter l'ail pilé et la mie de pain imbibée de lait et essorée.

#### Ingrédients

- 16 anchois en saumure
- 2 gousses d'ail
- ¼ de litre d'huile d'olive
- Une tranche de pain de mie
- Lait
- ½ céleri branche
- 6 carottes fanes
- 1 navet long
- 1 concombre
- 4 petits violets
- 1 botte de radis
- 4 cébettes
- 1 kg de fèves (à écosser)
- ½ chou-fleur
- 4 fenouils
- 250 gr de tomates cerises

*On trempe les crudités dans cette sauce « éveil des sens » tenue au chaud dans le poêlon au centre de la table.*

## L'avis du diététicien

### Faire manger des légumes à toute la famille

« La fondue Niçoise », qui consiste à tremper (bagna) des légumes crus ou légèrement croquants dans une sauce chaude (cauda) est une très bonne idée pour faire manger des légumes à toute la famille, jeunes comme moins jeunes ! Le terme « apéritif dînatoire » où la maîtresse de maison dispose sur la table diverses petites préparations servant de repas, est une excellente idée conviviale, surtout lorsque cette pratique devient diététique : anchois (riche en oméga 3), huile d'olive (cardio-protectrice) et ail (qui fait baisser la tension) s'ajoutant aux propriétés antioxydantes de tous ces légumes colorés.

Retrouvez cette recette, ainsi que toutes celles de vos comités départementaux, dans notre [Livre de recettes MASFIP](#)