

**Assemblée Générale de l'UMIH 30
24 mars 2025 au « Drop » de Nîmes**

umih30

BIEN-ÊTRE
HCR

**Le programme
qui prend soin
de vous**

Exclusivement proposé par

 **malakoff
humanis**
SANTÉ - PRÉVOYANCE - RETRAITE - ÉPARGNE

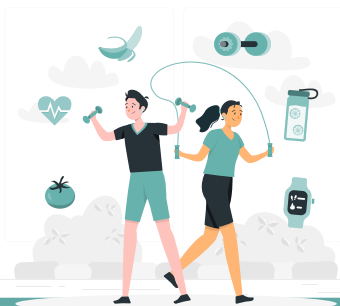


HCR Bien-Être

Un nouveau dispositif complet de services pour améliorer votre qualité de vie

Sans
frais

Protéger votre
capital santé



Faciliter votre
parcours de soins

Vous soutenir
dans les difficultés
du quotidien



Et vous accompagner en toute situation



**Prévention, santé,
bien-être**



Aide aux aidants



**Accès professionnels
de santé**



Aide aux parents



**Hospitalisation,
immobilisation**



Accompagnement social



**Prévention
des addictions**

Protéger votre capital santé





Des coachings santé selon vos besoins

Réalisez votre entretien d'orientation prévention avec une infirmière qui vous organisera un **accompagnement adapté**





Appli d'activité physique



**Marchez, bougez, jouez !
Challenges, défis,
parcours ludiques
et programmes adaptés
pour prendre soin de vous**





Des fiches pratiques 'addictions' pour conseiller, aider et orienter

FATIGUE ET CONSOMMATION DE SUBSTANCES, DES RISQUES QUI S'ADDITIONNENT

LES EFFETS DE LA FATIGUE ET DU MANQUE DE SOMMEIL SONT LIÉS À UN MAUVAIS ÉTAT PHYSIQUE, UN MAUVAIS ÉTAT MENTAL ET À UN RISQUE ACCROÏSSÉ DE CONSOMMER DES SUBSTANCES.

ON CONSOMME DES SUBSTANCES PSYCHOACTIVES POUR :

1. S'entraîner pour tenir physiquement et psychologiquement : calmer la fatigue, la fureur, la douleur, l'angoisse, la peur.
2. Stimuler, se relaxer, déstresser : en sport, au travail, à l'école, à la maison, en vacances, en situation de stress, en situation de fatigue, en situation de manque de sommeil.
3. Récupérer : dormir, lâcher prise, déstresser, se relaxer, se remettre en route, se remettre de son absence, se remettre de son épuisement.

LES PRODUITS CONSOMMÉS POUR CONTRE LA FATIGUE : LES SIMULANS

La consommation de produits stimulants entraîne une augmentation de la température corporelle, une augmentation du rythme cardiaque, une augmentation de la consommation d'énergie.

À long terme, la consommation de produits stimulants entraîne une augmentation de la consommation d'énergie, une augmentation de la consommation de produits stimulants, une augmentation de la consommation de produits stimulants.

INSTITUT NATIONAL DE LA SANTÉ ET DE LA MÉDECINE KLESIA

Fiche santé & encadrement

LES RESSOURCES D'AIDE EN ADDICTOLOGIE

Lieux de consultation

- CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie)
- CJC (Consultation jeune) : La médecine générale, L'addictologue libéral

Numéros spécialisés (appels non surtaxés)

- Alcool Info Service
- Drogues Info Service
- Tabac Info Service
- Écoute Alcool
- Écoute Cannabis
- Joueurs Info Service
- SOS Joueurs

Associations et groupes d'entraide

- Alcooliques Anonymes
- AJ-Anon (pour l'entourage)
- Alanon (pour les mineurs)
- Narcotiques Anonymes
- Vie Libre
- Alcool Assistance
- Crisis Bleue

Pour aller plus loin

- Mission Interministérielle des Addictions
- Le portail des addictions en milieu professionnel
- Observatoire Français de la Sécurité et des Toxicomanies
- Santé Publique France
- Autonut
- Internet Sans Crainte

EXPÉRIMENTATION D'UNE DROGUE : COMMENT RÉUSSIR À DIRE NON ?

L'expérimentation, c'est avoir tenté au moins une fois dans sa vie un produit psychoactif (alcool, tabac, cannabis, cocaïne, MDMA...) et avoir été au moins une fois sous l'emprise des effets de ce même produit.

QUELQUES CHIFFRES AUTOUR DE L'EXPÉRIMENTATION

CSAPA (juin 2019)



Certains produits ont un potentiel addictif important (cocaïne et tabac notamment). Il existe donc un risque important de passer rapidement d'une première expérimentation à un usage régulier du produit de la part de l'accoutumance, puis à une dépendance psychique et physique.

Faciliter votre parcours de soins





Accès Professionnels
de santé

Téléconsultation médicale

Accéder à un professionnel de santé à distance, partout, tout le temps... sans se déplacer



Accessibilité **24h/24** et **7J/7** en moins de **30 min**
sur RDV **web** ou par **téléphone**



Médecins **généralistes** et **spécialistes** : dermatologue,
psychologue, sexologue, sage-femme, infirmier conseil





Accès Professionnels
de santé

Second avis médical

Confronté à une décision médicale importante, demandez
l'avis d'un spécialiste de la pathologie pour prendre une
décision médicale en toute connaissance de cause



170 médecins experts
avec un avis écrit en
moins de 7 jours



Sans vous
déplacer



Secret médical
garanti



Vous soutenir dans les difficultés du quotidien





Assistance en cas d'hospitalisation ou d'immobilisation

De nombreux services pour vous aider en cas d'hospitalisation ou d'immobilisation



- Soutien psychologique
- Informations médicales
- Aide-ménagère
- Soutien scolaire
- Livraison de médicaments ou de repas
- Rapatriement ou avance sur frais d'hospitalisation à l'étranger



**Vous accompagner
dans votre rôle d'aidant**

**Soyez accompagné(e)
par un Care Manager,
expert des questions sociales
et familiales, à l'écoute,
disponible et réactif**



Trouver des aides de proximité pour mon proche et moi

Adresse, ville, code postal

VOIR MES SOLUTIONS


Et accédez rapidement aux informations
et aides disponibles à proximité






Accompagnement
social

Aides individuelles


En cas de difficultés financières passagères liées à un arrêt maladie, une situation d'invalidité, un décès ou une situation exceptionnelle, vous pouvez bénéficier d'une aide ponctuelle auprès de l'Action Sociale de la branche


DEMANDE D'INTERVENTION SOCIALE

Vous allez déposer une demande d'intervention sociale qui sera présentée auprès de la commission sociale du HCR prévoyance, sous réserve que vos difficultés financières soient en lien direct avec l'un des événements suivants :

- Un arrêt maladie
- Une invalidité
- Un décès
- Une situation exceptionnelle ou totalement imprévisible

DEMANDEUR

Nom : Prénoms :
 Adresse :
 Code postal :
 Téléphone domicile : Ville :
 Courriel : Téléphone portable :
 N° de Sécurité Sociale :
 Date d'entrée dans l'entreprise : Emploi exercé :
 Êtes-vous en situation de handicap ? OUI NON N° SRET :
 Nom de l'entreprise adhérente à HCR Prévoyance :
 Adresse :
 Code postal : Ville :

SITUATION FAMILIALE (cochez la case correspondante) :
 Célibataire Divorcé(e) Marié(e) PACS Séparé(e) Veuf(ve) Huitième Ve marital* * Prénoms la date :

CONJOINT - CONCUBIN OU PACS

Nom : Prénoms :
 Adresse :
 Code postal :
 N° de Sécurité Sociale : Ville :
 Nom de l'entreprise adhérente à HCR Prévoyance : Date de décès (le cas échéant) :
 Adresse : N° SRET :
 Code postal : Ville :

ENFANTS À CHARGE

| NON / PRÉNON | DATE DE NAISSANCE | ÉTUDIANT SUIVANT | ENFANT EN SITUATION DE HANDICAP |
|--------------------------|-------------------|--------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Découvrez tout le programme sur www.hcrbienetre.fr



HCR BIEN-ÊTRE, NOTRE ENGAGEMENT POUR DES MÉTIERS EXIGEANTS !

HCR bien-être vous accompagne, vous oriente et vous soutient face aux difficultés que vous pouvez rencontrer dans votre quotidien. Aides financières, dispositifs de prévention, coaching personnalisé... Découvrez rapidement toutes les solutions disponibles et adaptées à votre besoin.

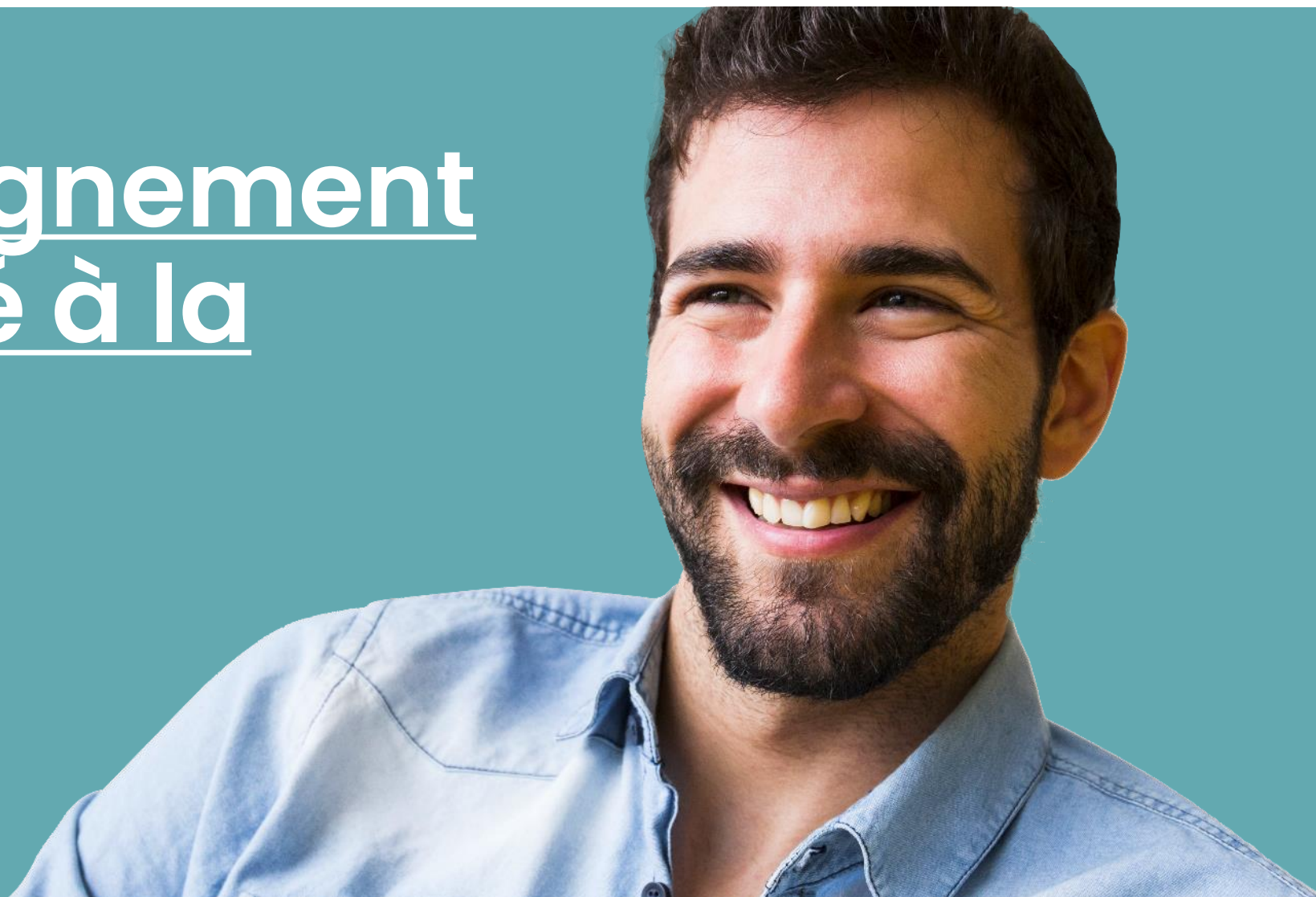
Choisissez votre profil

Employeur Salarié(e) / Non salarié(e)

Choisissez votre thématique [Réinitialiser](#)

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|
|  Activité physique |  Gestes et postures / douleurs |  Gestion du stress |  Maladies graves et facteurs de risque |  Nutrition |  Sommeil |
|  Accès Professionnels de santé |  Accompagnement social |  Prévention des addictions |  Aide aux aidants |  Aide aux parents |  Hospitalisation - Immobilisation |

L'accompagnement
social dédié à la
profession
des HCR



Rappel des aides HCR Prévoyance

Toutes les aides sont subordonnées à un plafond de ressources et à une durée minimale de cotisations

Aide aux frais de garde

- **Aide destinée aux cotisants ayant recours à un mode de garde collectif ou individuel déclaré**
 - Pour les enfants entre 0 et 4 ans (l'allocation peut être accordée jusqu'au 4ème anniversaire)
 - Montant : 500 € par salarié (1000 € pour les parents isolés ou deux parents cotisants en HCR ou parents de jumeaux)



Aide aux parents isolés

- **Aide destinée aux cotisants élevant seuls un ou plusieurs enfants**
 - Allocation versée jusqu'au 16ème anniversaire de l'enfant ou 26ème anniversaire en cas de poursuite d'études
 - Montant : 1000 € pour le 1er enfant, 300 € par enfant supplémentaire (plafond 1900 € - 4 enfants)



Aide au passage du permis de conduire ou du permis scooter (BSR ou AM)

- **Aide destinée :**
 - Aux apprentis en 2nde année d'apprentissage ou en contrat de professionnalisation ou qualification dès la 1ère année
 - Aux salariés justifiant de 2 ans d'ancienneté dans la branche, saisonniers justifiant de 6 mois de saison au cours des 18 derniers mois écoulés
 - Pour le BSR, apprentis dès la 1ère année d'apprentissage ou de contrat de professionnalisation
- **Montant :**
 - Pour le permis : 700 € versés à l'auto-école
 - Pour le BSR : 50% du coût de la formation



Demandes spécifiques HCR Prévoyance soumises à la Commission d'Action Sociale

- L'action sociale Prévoyance HCR est complémentaire aux garanties du régime de prévoyance et est **principalement centrée sur les situations impliquant maladie, invalidité ou décès**.
- Une aide peut aussi être éventuellement accordée **suite à un événement exceptionnel ou totalement imprévisible**. Aucune aide n'est versée directement aux salariés mais exclusivement aux divers organismes pour les retards et impayés.
- **La commission ne peut intervenir pour le simple paiement des charges mensuelles du budget s'il n'y a pas de caractère exceptionnel et imprévisible** lié à la situation du salarié.

Rappel des aides HCR Santé

Tous les salariés, apprentis et saisonniers bénéficient de l'action sociale sous référentiel d'attribution et sous approbation de la commission sociale (1 demande par année civile)

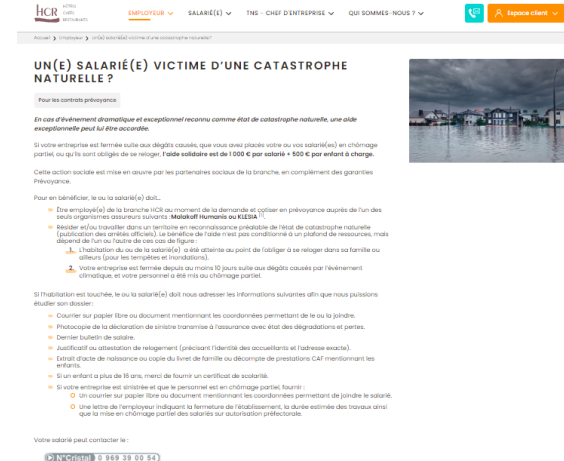
- Aide pour les **prothèses dentaires** (après intervention de la Sécurité sociale et de la mutuelle)
- Aide pour les **prothèses auditives** (après intervention de la Sécurité sociale et de la mutuelle)
- Aide financière sur 100% du reste à charge des **prothèses capillaires (cancers, maladies graves)**
- **Aides à domicile** après 3 jours d'hospitalisation minimum ou suite à césarienne ou en cas de maladies graves (cancers)

Faits marquants 2023 (1/2)

- Développement des opérations concernant les **catastrophes naturelles**

- Intégration sur le site Internet klesia.fr et HCR santé

- <https://hcrbienetre.fr/Employeur/une-salariee-victime-dune-catastrophe-naturelle>



DIMANCHE 4 SEPTEMBRE 2022

Face aux intempéries des aides de solidarité pour les salariés HCR

Les salariés de la branche HCR (Hotels Cafés Restaurants), touchés par les orages en Corse ou par les...



LUNDI 29 AOÛT 2022

Orages en Corse : des aides solidaires pour les salariés HCR

Les salariés de la branche HCR (Hotels Cafés Restaurants), touchés par les orages aux conséquences...



LUNDI 18 JUILLET 2022

Incendies de Gironde : intervention des dispositifs d'action sociale

Les salariés de la branche HCR (Hotels Cafés Restaurants), touchés par les incendies en Gironde...



JEUDI 16 NOVEMBRE 2023

Inondations Poitou-Charentes & Hauts-de-France

Les salariés de la branche HCR (Hotels Cafés Restaurants), touchés par les conséquences des...



VENDREDI 3 NOVEMBRE 2023

Tempête Ciaran : des aides solidaires pour les salariés HCR

Les salariés de la branche HCR (Hotels Cafés Restaurants), touchés par les conséquences de la tempêt...

Faits marquants 2023 (2/2)

- 1^{ère} campagne chèques inflations



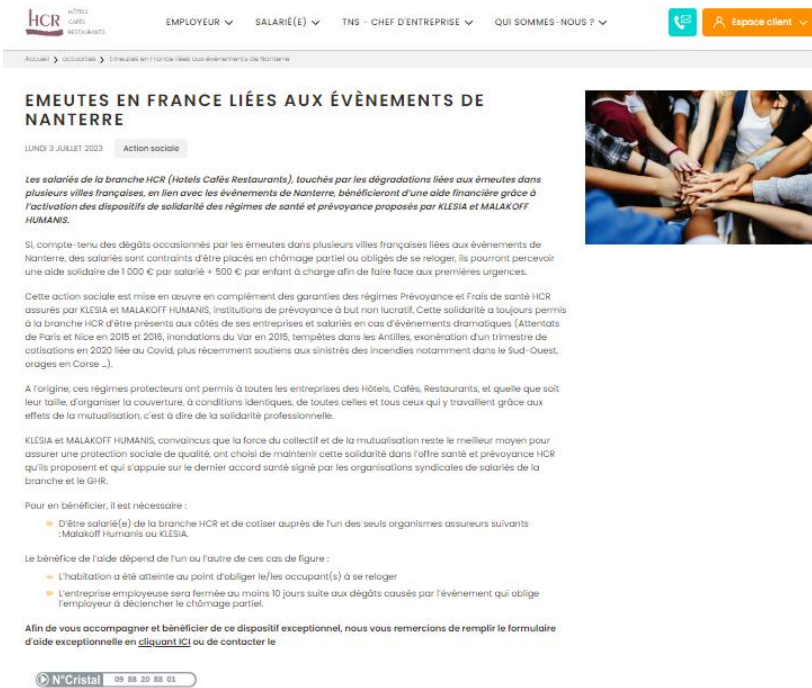
VENDREDI 15 SEPTEMBRE 2023

Chèque Inflation HCR

En 2022, les salariés de la branche HCR (Hotels Cafés Restaurants) qui percevaient une rente invalidité...



- Campagne relative aux émeutes « Événements Nanterre »



- Appropriation du site **HCR Bien être** en relation avec la Direction de l'Offre

BIEN-ÊTRE
HCR



**Vous allez adorer
le programme !**

www.hcrbienetre.fr