

ACTIONS

Les **+** de votre contrat
complémentaire santé.



PRÉVENTION SANTÉ

Besoin d'une pause
bien-être ?

p.3



ACTIONS SOLIDAIRES

Faites le plein de sorties.

p.4



OPTIQUE ET AUDITION

Bien voir et bien entendre
pour vivre mieux.

p.2

MCV/PAP : Mutuelle soumise aux dispositions du Livre II du code de la Mutualité, n° d'immatriculation : 784 227 894
 MCA/S : Mutuelle soumise aux dispositions du Livre III du code de la Mutualité, n° d'immatriculation : 444 329 627

VENEZ DÉCOUVRIR NOS MAGASINS

ÉCOUTER VOIR
OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES



Prise de RDV possible via la plateforme

Doctolib

Retrouvez-nous sur Doctolib pour prendre Rdv dans vos magasins :

Opticien Ecouter Voir Paris Marais
Opticien Ecouter Voir Paris Jemmapes
Audition Ecouter Voir Paris Marais

Grâce à la prise de rendez-vous en ligne avec Doctolib, l'accueil se fait de manière plus fluide sur les plages horaires proposées. Le jour du rendez-vous, vous n'avez plus à attendre puisqu'un créneau vous est réservé.

Le contrôle de la réfraction visuelle, la réparation de lunettes, la pose de lentilles de contact, le renouvellement de lentilles de contact, des conseils sur les verres ou les montures sont également disponible sur rendez-vous.

NOS OFFRES DE BIENVENUE

AVANTAGE PRÉVENTION

BILAN VISUEL
OFFERT
SUR RENDEZ-VOUS



AVANTAGE CONFORT

VOTRE KIT
ENTRETIEN LUNETTES
ANTIBUÉE
OFFERT



AVANTAGE PRÉVENTION

INVITATION POUR
UN DÉPISTAGE
AUDITIF GRATUIT*



POUR VOUS OU VOTRE ENTOURAGE

*Dépistage sur rendez-vous. Ce dépistage auditif ne constitue pas un examen médical.

NOTRE OFFRE DU MOMENT

AVANTAGE SURCLASSEMENT

30€** pour améliorer votre confort visuel
sur des verres organiques **unifocaux**
antireflet confort

—ou—

50€** pour améliorer votre confort visuel
sur des verres organiques **progressifs**
optimisés antireflet confort



**30 € applicable sur le montant du prix de vente affiché de la monture > 109 € TTC (valable pour un équipement complet d'un montant > 230 € TTC) ou 50€ applicable sur le montant du prix de vente affiché de la monture > 109 € TTC (valable pour un équipement complet d'un montant > 450 € TTC). Offres non cumulables avec l'avantage conventionnement et/ou forfaits et autres promotions en cours. Offres valables sur présentation du coupon jusqu'au 28/02/2022. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent au titre de cette réglementation le marquage CE.

PRIVILÉGIEZ LA PRISE DE RDV ET PROFITEZ DE VOTRE CHÈQUE CADEAU ADHÉRENT JUSQU'À 49€*

*à valoir sur l'achat d'un 2^e équipement optique de la gamme "100% santé" reste à charge zéro, uniquement valable dans nos magasins optiques - voir conditions en magasin.

OPTIQUE - Marais

54 rue de Sévigné
75003 Paris

M Saint Paul ou Chemin Vert
☎ 01 48 87 88 59
@ optiquemarais@mc602.com

AUDIO - Marais

52 rue de Sévigné
75003 Paris

M Saint Paul ou Chemin Vert
☎ 01 48 87 43 52
@ audiomarais@mc602.com

OPTIQUE - Jemmapes

74 quai de Jemmapes
75010 Paris

M République
☎ 01 42 06 44 30
@ optiquecentremcas@mc602.com

Nous vous accueillons **avec** OU **sans rendez-vous**

Doctolib

🌐 mcpap.fr/nos-centres/

Nouveautés

Le suivi diététique innovant qui s'adapte à vous!

Votre quotidien rime avec plats préparés, grignotages et manger à toute vitesse ?

Vous souhaitez bénéficier d'une prise en charge diététique, mais vous manquez de temps et d'énergie pour vous rendre en cabinet ?

Obtenez un **accès gratuit** à l'application **Oviva**, pour une prise en charge **digitale** et **personnalisée** sur six semaines.*



Oviva vous aide à changer votre comportement alimentaire durablement, grâce à une application mobile de prise en charge personnalisée et **à distance**.

Inscrivez-vous auprès de prevention-sante@mc602.com

**Dans la limite des places disponibles*

Participez à la COURSE DES HÉROS avec votre Mutuelle!



Ensemble autour d'une cause, parce que vous êtes nos Héros!

En marchant (2 km ou 6 km) ou en courant (6 km ou 10 km) et sans chronomètre : un évènement accessible à toutes et à tous!

Quand ?

Dimanche 19 juin 2022

de 8 h à 14 h.

Où ?

Paris, Domaine de Saint Cloud

Vous souhaitez vous inscrire ?

Envoyez-nous un mail

prevention-sante@mc602.com

Pour en savoir plus sur

La Course des Héros :

<https://www.coursedesheros.com/>

Inscription* + T-shirt au nom de votre Mutuelle Offerts

**Dans la limite des places disponibles*

Prévention Santé

Nos Ateliers

Tous les ateliers de Prévention Santé sont **OFFERTS** par votre Mutuelle !

Café Sexo (femmes de plus de 50 ans)

dans les locaux de votre Mutuelle.



Mardi 5 avril 2022
14 h 30 - 16 h 30

Mythes et Réalités
autour de la vie
affective et sexuelle,
parlons-en !

Atelier sur inscription, dans la
limite des places disponibles.

Massages AMMA

dans les locaux de votre Mutuelle.



Mercredi 27 avril 2022
11 h - 15 h

Un massage de
30 minutes en
position assise pour
éliminer vos tensions
musculaires !

Atelier sur inscription, dans la
limite des places disponibles.

S'épanouir au travail

Conférence interactive

dans les locaux de votre Mutuelle.



Mardi 19 avril 2022
11 h - 12 h

S'apaiser et regagner
en qualité de vie au
travail, par des astuces
et des exercices
simples de respiration
et de relaxation.

Atelier sur inscription, dans la
limite des places disponibles.

Prévention de l'addiction à l'alcool

Atelier-conférence en ligne

en visioconférence.



Mercredi 4 mai 2022
11 h - 12 h

Apprenez de
manière ludique et
interactive les notions
d'addictions et de
conduite à risques
liées à l'alcool, avec
notre addictologue !

Atelier sur inscription, dans la
limite des places disponibles.

Retrouvez un sommeil réparateur

Atelier interactif

dans les locaux de votre Mutuelle.



Judi 21 avril 2022
12 h - 13 h

Découvrez comment
fonctionne le
sommeil, échangez
sur vos expériences,
et repartez avec 10
conseils pour mieux
dormir !

Atelier sur inscription, dans la
limite des places disponibles.

3 séances de gymnastique Feldenkrais

dans les locaux de votre Mutuelle.



Les 10 et 17 mai 10 h 30
à 12 h
et le 19 mai 15 h à 16 h 30

Venez découvrir
les bienfaits de la
méthode Feldenkrais,
une activité physique
adaptée à vos
capacités.

Atelier sur inscription, dans la
limite des places disponibles.

Nos Ateliers

Mettez vos 5 sens en éveil

Atelier socio-esthétique
dans les locaux de votre Mutuelle.



Mercredi 18 mai 2022
10 h - 12 h

Lumière tamisée, odeur de lavande, sons de vagues... Quelles sont les atmosphères que nous préférons ? Comment se détendre avec nos sens ?

Atelier sur inscription, dans la limite des places disponibles.

Cuisine anti-gaspi

dans les locaux de votre Mutuelle.



Mardi 14 juin 2022
11 h - 12 h

Découvrez comment réaliser un apéro anti-gaspi avec 100% d'une botte de radis et 100% d'une botte de carotte !

Atelier sur inscription, dans la limite des places disponibles.

Accompagnez vos habitudes alimentaires avec la sophrologie

Atelier-conférence en visioconférence.



Mardi 24 mai 2022
15 h - 16 h

Soyez en harmonie avec votre corps grâce la sophrologie !

Atelier sur inscription, dans la limite des places disponibles.

Fabriquez votre lessive et votre savon liquide naturels !

dans les locaux de votre Mutuelle.



Mercredi 15 juin 2022
10 h - 12 h

Saviez-vous qu'un tiers des produits ménagers contient des substances nocives ? Venez concocter vos produits naturels et maison, avec notre experte en cosmétique naturel !

Atelier sur inscription, dans la limite des places disponibles.

Remplacer les produits nocifs chez soi

dans les locaux de votre Mutuelle.



Mercredi 8 juin 2022
11 h - 12 h

Apprenez à identifier et à remplacer vos produits ménagers les plus nocifs, par des alternatives saines pour votre corps et votre environnement.

Atelier sur inscription, dans la limite des places disponibles.

Sophrologie

Atelier individuels

en visioconférence.



Jusqu'à 3 séances offertes avec l'une de nos sophrologues !

Atelier sur inscription, dans la limite des places disponibles.

NOS OFFRES SONT SUSCEPTIBLES D'ÉVOLUER.

Prévention Santé

Nos Actions sur le terrain

Vous souhaitez mettre en place des actions dans votre établissement lors des Campagnes de Santé Publique ?

Du Dry January au Sidaction en décembre, l'année est rythmée par des campagnes de Santé Publique nationales, voire internationales. Ces campagnes permettent de sensibiliser le grand public, que ce soit sur le site de la Mutuelle ou sur les sites de l'AP-HP et de la Ville de Paris.

Nous étions présentes :



L'équipe MCAS

Octobre Rose

Du 1^{er} au 31 octobre 2021,

La Mutuelle propose des stands de sensibilisation aux dépistages précoces des cancers du sein, par de la documentation et des jeux, et aussi à l'importance du suivi régulier par un médecin, un gynécologue ou une sage-femme.

Le Sidaction

En décembre 2021,

Etablie en 1988 par l'Organisation Mondiale de la Santé, le 1^{er} décembre est la **Journée mondiale de lutte contre le sida**. Pour répondre à cet enjeu crucial de Santé Publique, la MCV PAP proposait des préservatifs internes et externes en libre-service dans son hall, et a pu participer à une journée de sensibilisation du grand public à la lutte contre le sida, à l'Hôpital Saint-Antoine.



**Hôpital Saint-Antoine
Paris 12^e**



**Hôpital Henri Mondor,
Créteil**

Moi(s) Sans Tabac

En novembre 2021,

La MCV PAP proposait des séances de découverte de 10 mn à la réflexologie pour aider les personnes à l'arrêt du tabac, ce qui a beaucoup plu !

Vous souhaitez que votre Mutuelle intervienne sur votre lieu de travail ?

Contactez dès maintenant notre équipe du **pôle Prévention Santé** au **01 42 76 12 18**,
ou envoyez-nous un mail à l'adresse prevention-sante@mc602.com



Colonies de vacances

Vos enfants ont entre 3 et 17 ans et sont vos ayants droit ? Cette prestation est pour vous !

Nous vous proposons des aides en fonction de vos ressources.

Conditions à remplir pour obtenir une subvention de la Mutuelle

POUR LE(S) PARENT(S)

- Etre adhérent à la Mutuelle Complémentaire
- Ne pas avoir bénéficié de subvention pendant 2 années consécutives
- Fournir le dernier avis d'imposition

POUR LE(S) ENFANT(S)

- Avoir le statut d'ayant droit à la Mutuelle Complémentaire

ORGANISMES ADMISSIBLES

- AGOSPAP, CGOS
- SPF 75 et 93
- Mairies
- Caisses des écoles
- Autres : nous contacter.

N'hésitez à prendre contact avec nous ou votre correspondant.

*Dans la limite de l'enveloppe budgétaire consacrée à cette prestation et sous conditions de ressources. Certaines conditions peuvent varier en fonction de situations particulières.

Vacances Seniors

Une semaine Sophrologie et Détente

avec 2 excursions.



Balaruc-les-Bains

du 4 au 11 septembre

À partir de
383 €*

Une semaine Marche Nordique

avec 1 excursion.



La Palmyre

du 17 au 24 septembre

À partir de
450 €

Programme sur demande. **Inscription** jusqu'au 15 juin 2022. **La priorité des inscriptions** est donnée aux adhérents qui s'inscrivent pour la 1^{re} fois. Ces séjours sont soutenus financièrement par votre mutuelle pour permettre à chacun de partir en vacances. L'aide varie selon vos conditions de ressources.

Séjours proposés par Touristra Vacances.

Pour favoriser l'accueil et l'échange avec les adhérents :

Ouverture d'un point d'accueil au rez de chaussée de la Mutuelle, 52, rue de Sévigné, Paris 3^e.

Journées à la mer



5%
par personne

Les petits coups de pouce de votre Mutuelle

La mutuelle propose, pendant l'été, des journées à la mer avec le soutien des Cars Philippin, pour permettre aux adhérents et à leur famille qui ne partent pas en vacances, un temps d'évasion, de 'rupture' avec le quotidien.



MERS LES BAINS

La fête des baigneurs
samedi 23 juillet

Mers-les-Bains, l'une des 3 villes sœurs (Eu, Le Tréport, Mers-les-Bains), une commune littorale à l'allure incomparable.



TROUVILLE

mercredi 3 août

Célèbre station balnéaire de la Côte Fleurie, à deux heures de Paris, Trouville doit sa réputation au charme de son port de pêche, à la beauté de sa longue plage de sable fin, à la richesse de son patrimoine architectural.



VILLERS SUR MER

samedi 20 août

Tous les charmes de la Côte Fleurie : longue plage de sable fin, élégante architecture et centre-ville coquet.

Tarif unique adhérent à partir de 3 ans : **5€** par personne et par destination.

Modalités pratiques : • Départ de Paris vers 6h45. • Journée libre • Prévoir un pique nique

Nombre de places limité. Réservez sans tarder.

Journées famille
en août
contactez-nous.

Vacances selon vos envies

TourisTra
VACANCES

vous pouvez bénéficier
jusqu'à 40% de réduction*
Dans les villages Touristra en copropriété

*réduction maximum qui tient compte du tarif copropriétaire et des **20% supplémentaires accordés par la Mutuelle**, constatée pour un village à une période précise (**30% pour les primos partant**).



vous pouvez bénéficier
de 20% de réduction
pendant les vacances d'été
dans les villages VTF

Découvrez les offres sur

https://mcpap.fr/project/vos_vacances_avec_vtf/

Réservations auprès de VTF directement au **04 42 123 200**

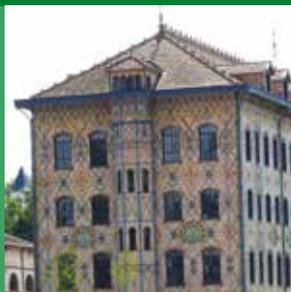
avec le code partenaire **968 598**

Nous pouvons vous accompagner pour effectuer votre devis - contactez nous !

Restons en contact : ☎ 01 42 76 12 59 @ mcas@mc602.com

Nous pouvons vous accompagner pour effectuer votre demande de devis - contactez nous !

Les sorties



Le ventre de Paris

Jeudi 28 avril

à 14 h 30.

Visite guidée par P. Hemmler.

Dans sa fresque consacrée aux Halles de Paris, Emile Zola a livré une description unique et laborieuse du "Ventre de Paris", marchande de soupe aux choux, maraichers en blouse, porteurs, fort des halles. A ces personnages à la vox haute et colorée, s'ajoutaient les noceurs...c'est le cœur battant de Paris que votre guide va vous faire revivre.

Lieu : sortie métro Sentier.

Tarif : 10 €.

Paris des Impressionnistes

Mardi 17 mai

à 14 h 30.

Visite guidée par P. Hemmler.

De jeunes peintres décident dans les années 1870 de rompre avec la peinture officielle. Ils se donnent pour tâche l'évocation directe des impressions, fugitives ou durables, éprouvées par l'artiste devant un sujet. Vous partirez à la découverte de ces peintres, des nouveaux quartiers de Paris qui les passionnaient, de leurs ateliers.

Tarif : 10 €.

RDV : sortie métro Europe.

Des guinguettes disparues aux villas de villégiature

Samedi 18 juin

à 14 h 30.

Visite guidée.

Sur un parcours à pied d'environ 4 km, votre guide-conférencier vous fera découvrir l'histoire et le patrimoine des bords de Marne. Dès la fin du XIX^e siècle, les bords de Marne sont marqués par une effervescence culturelle remarquable avec l'établissement des premières guinguettes. La Marne est aussi animée par une dynamique exceptionnelle autour des activités nautiques.

Accès : RER A La Varennes Chennevières.

Tarif : 12 €.

Durée : 2 h - 2 h 30

Inscription jusqu'au 10 juin.

Les Belles Poules

Jeudi 5 mai

à 16 h.

Conférence avec coupe de champagne.

Inscrit à l'inventaire supplémentaire des monuments historiques, l'ancienne maison close "Aux Belles Poules" est le seul établissement dont le décor est resté quasiment intact.

RDV : 32 rue Blondel Paris 2.

Accès : M^o Réaumur-Sébastopol ou Strasbourg Saint-Denis.

Tarif : 13 € (au lieu de 19 €).

La gare st Lazare et son Quartier

Jeudi 2 juin

à 14 h.

Balade commentée par Bruno Granozio, guide-conférencier diplômé, connaisseur de l'Unesco et des questions relatives au Patrimoine mondial de l'humanité.

Partez à la découverte de ce prestigieux quartier parisien façonné par la Gare Saint-Lazare et les travaux haussmanniens.

RDV précisé à l'inscription.

Accès : M^o Madeleine.

Tarif : 12€.

Inscription jusqu'au 20 mai.

Noisiel

Vendredi 24 juin

de 10 h à 16 h.

Visite guidée.

10 h - 12 h 30 : De la cité ouvrière à l'Ancienne chocolaterie Menier par les extérieurs

14 h - 15 h 30 : les secrets du parc de Noisiel

RDV : à 9 h 15 RER A Noisiel dans le hall de la gare. Bus ou 30 minutes à pied environ.

Bonnes chaussures. Pensez à prendre un pique-nique.

Tarif : 11,50 €.

Inscription avant le 15 juin.

Notre sélection Concert

Benjamin Grosvenor | piano

Dimanche 10 avril

à 11 h.

L'insolente musicalité de Benjamin Grosvenor dans Albéniz, Schumann et Ravel

Lieu : 15, av. Montaigne Paris 8.

Accès : M^o1 Franklin-Roosevelt ou M^o9 : Alma-Marceau.

Tarif : + de 26 ans : 20 € ; - de 26 ans : 15 € et - de 9 ans : gratuit.

La billetterie



Ticket-Théâtre(s)

12€
le billet



Bateaux Parisiens

5€
le billet



Parc Zoologique de Paris

12€
le billet adulte

Ticket-Théâtre(s)

Des spectacles à 12 €

Demandez le code partenaire.

Bateaux parisiens

Parisiens : 1 h de croisière commentée. 5 € (au lieu de 17 €).

NOUVEAUTÉ

Parc Zoologique de Paris*

Billet à partir de 13 ans :

12 € (au lieu de 20)

Billet -13 ans :

6 € (au lieu de 15 €).

*dans la limite du stock disponible.

Retrouvez l'ensemble de notre programmation et plus d'informations sur : mcvpap.fr