

MCEnsemble

Le nouveau magazine de votre mutuelle



4 Votre mutuelle se transforme !

10 Vos ateliers prévention

13 Services et avantages adhérents

Mutuelle soumise aux dispositions du Livre II du code de la Mutualité - N° SIREN 784 227 894



Nous prenons soin de ceux qui prennent soin des autres

SOMMAIRE



MCEnsemble N°1 : janvier 2023. Publication trimestrielle de la Mutuelle Complémentaire de la Ville de Paris, de l'Assistance publique et des Administrations annexes – 52 rue de Sévigné 75003 Paris. **Directrice de la publication** : Martine DA LUZ, N° ISSN 0988-3541. **Comité de rédaction** : Corine Garcia, Elisa Jeannette, Emmanuelle Gozzoli, Chloé Vauthier, Anthony Adam et Shirine Baalbaki. **Contributions** : Isabelle Georget, Simon Minkeng, Agnès Tomsic. **Création graphique** : Imprigraphic – 9 rue de la Folie-Regnault 75011 Paris. **Crédits photos et illustrations** : Adobe stock, Touristra. **Impression** : Imprigraphic – 9 rue de la Folie-Regnault 75011 Paris.

- 4** Votre mutuelle se transforme !
- 5** Ça s'est passé sur les réseaux
- 6** MCActu
- 7** Plus proche de vous
- 8** Mangez, bougez !
- 9** Videz votre esprit
- 10** Vos ateliers prévention
- 11** Vos bons plans
- 12** Au soleil !
- 13** Services et avantages adhérents
- 14** Retour sur nos actions terrain



Chère Adhrente,
Cher Adhérent,



s prévention n'attendent que vous



Découvrez les sorties
proposées à Paris



r de protection de santé !

Comme vous avez pu le constater depuis quelques mois maintenant, la MCV PAP continue sa transformation pour vous apporter la qualité de service et l'accompagnement que vous attendez de votre mutuelle complémentaire santé. C'est notre priorité pour cette année 2023 et je suis heureuse de vous présenter votre nouveau magazine **MCEnsemble**.

Pensé et conçu pour être un trait d'union entre la mutuelle et ses adhérents, il vous informe sur les actions prévention, les services mis à votre disposition, les décisions prises en matière de prestations santé. Autant d'informations relayées et développées sur le site www.mutcomplémentaire.fr et les réseaux sociaux.

Sur chaque sujet traité, notre approche mutualiste reste fidèle à sa vocation : tout mettre en œuvre pour développer une conception de la protection sociale où la santé ne se limite pas au remboursement des soins mais va bien au-delà pour vous accompagner au quotidien.

Cela fait plus de 70 ans que nous protégeons la santé des agents publics, en complément de la sécurité sociale, et nous continuerons à le faire, malgré des choix gouvernementaux en matière de protection sociale qui sont loin de répondre à nos attentes d'une couverture santé de haut niveau accessible à tous et partout. C'est pourquoi nous continuerons à développer notre savoir-faire pour vous proposer les prestations et services dont vous avez besoin.

Je vous présente à chacune et chacun tous mes vœux de santé et de bonheur pour cette nouvelle année.

Bien à vous.



Martine DA LUZ
Présidente de la MCV PAP
et aide-soignante à l'APHP

Votre mutuelle se transforme !



Nous sommes fiers d'annoncer le lancement de notre nouveau magazine **MCEnsemble**, dans le cadre de la transformation de la Mutuelle Complémentaire.

Notre ambition : prendre soin de ceux qui prennent soin des autres

De ce fait, et afin de mieux refléter nos valeurs : proximité, solidarité et entraide, nous avons souhaité mettre en avant nos adhérents : les agents publics et avons simplifié notre nom Mutuelle Complémentaire.

Avec un design plus moderne, notre logo représente, à travers le smiley MC : la positivité, le dynamisme, l'humain et le relationnel.

Et quelle meilleure manière d'inaugurer notre nouvelle marque ?

Un site internet qui vous ressemble !

www.mutcomplementaire.fr

Une navigation simplifiée



Votre espace adhérent en ligne

Des services inclus dans votre adhésion

Être agent, le blog pour prendre soin de vous

Des ateliers de prévention santé offerts

ÇA S'EST PASSÉ SUR LES RÉSEAUX



Journée Bien-être des soignants • Facebook

La Mutuelle Complémentaire était fière de se retrouver aux côtés des **#soignants** pour la **journee bien-être à l'EHPAD Alice Prin, à Paris 14^e**. 😊

Durant cette journée, de nombreuses animations attendaient les soignants :

- 📍 Stand de rencontre et d'informations,
- 👩‍🍳 Atelier cuisine sur l'équilibre alimentaire,
- 🧘 Séances de réflexologie...

Nous prenons soin de ceux qui prennent soin des autres ❤️

Découvrez les initiatives et les actions sur le terrain en collaboration avec les établissements hospitaliers à travers les réseaux sociaux.

CHALLENGE OCTOBRE ROSE

Du 10 au 21 octobre



Connectez-vous, découvrez des contenus inédits et relevez de multiples défis au cours d'un Challenge collectif, ludique et solidaire !



Challenge Connecté OuiLive • LinkedIn

Tic, tac, tic, tac... ⌚ Plus que quelques jours avant le départ du plus grand Challenge de l'automne : le **Challenge Octobre Rose 2022** !

En partenariat avec OuiLive, le pôle **#prévention** de la Mutuelle Complémentaire a mis en place ce challenge, qui aura lieu du 10 au 21 octobre.

À travers ce challenge, notre ambition est de mobiliser nos **#adhérents** et nos **#collaborateurs** aux enjeux de la lutte contre le **#cancer**, mais aussi de renforcer les liens humains entre eux.

Pour connaître les prochaines initiatives mises en place avec nos partenaires, suivez la Mutuelle Complémentaire sur :

facebook et LinkedIn



Nous prenons soin de ceux qui prennent soin des autres



Nouvelle identité visuelle • LinkedIn

Après la présentation à notre AG du mois de juin, nous sommes fiers d'annoncer le lancement de notre **nouvelle #identitévisuelle**, dans le cadre de la transformation de la **#MutuelleComplémentaire**.

Notre ambition ? Prendre soin de ceux qui prennent soin des autres ! ❤️

De ce fait, et afin de mieux refléter nos valeurs : proximité, solidarité et entraide, nous avons souhaité mettre en avant nos **#adhérents** : les **#agentspublics** et avons simplifié notre nom **#MutuelleComplémentaire**

Avec un design plus moderne, notre logo représente, à travers le smiley MC : la positivité, le dynamisme, l'humain et le relationnel.

L'assemblée générale de la MCV PAP s'est réunie le 16 novembre 2022 pour se prononcer sur les modifications statutaires et réglementaires ainsi que sur le taux d'augmentation des cotisations. **Ces décisions entrent en vigueur au 01/01/2023.**



Modifications statutaires : L'assemblée générale a adopté les modifications statutaires présentées par le conseil d'administration, celles-ci portent notamment sur :

- L'élargissement du champ territorial des personnes pouvant adhérer à la mutuelle (article 5),
- Les modalités de démission, dénonciation, résiliation de l'adhésion (article 7),
- Les modalités de radiation (article 8),
- La contestation des opérations électorales (article 12),

Modifications réglementaires : L'assemblée générale a validé les modifications suivantes :

- Création d'une nouvelle gamme de prestations santé, dénommée gamme « Évolution », ainsi que son règlement mutualiste,
- Fermeture à toute nouvelle adhésion de la gamme de prestations santé dénommée gamme « Initiale »,

Les modifications du règlement mutualiste de la gamme « Initiale » portent notamment sur :

- L'objet et la formation du contrat mutualiste (article 1-2 ; article 1-3 ; article 1-5),
- Les modalités de dénonciation de l'adhésion (article 2-2-C),
- Le mode d'établissement des cotisations (article 4-1),
- Suppression des articles 4-2 (abattement de solidarité) ; 4-2-1 (bonification de fidélisation), 4-2-2 (application des modulations de cotisations)
- Création d'un fonds de secours et de solidarité (article 5-6-1)
- Création d'une allocation obsèques en option (article 5-7-4)
- Délai de versement des prestations (article 5-9)
- Délais de stages appliqués à certaines prestations (article 7-2)

L'ensemble des documents cités (statuts, règlement mutualiste et tableau des garanties de la gamme « Initiale » applicables au 01/01/2023) vous a été adressé par courrier en même temps que votre nouvelle carte d'adhérent mutualiste. Nous vous invitons à en prendre attentivement connaissance.

L'assemblée générale a ratifié le taux d'augmentation de 8,6% du montant des cotisations. Cette augmentation prenant effet au 1^{er} janvier 2023.

Pas de taxes sur ma santé !



POURQUOI MA MUTUELLE EST-ELLE 3 FOIS PLUS TAXÉE QU'UN HAMBURGER ?

5% de taxes



14,1% de taxes



<https://pas-de-taxe-sur-ma-sante.fr>

Le gouvernement prend des décisions qui augmentent le coût de l'accès à la santé.

Bien qu'indispensables pour accéder aux soins, les complémentaires santé sont soumises à des taxes qui s'élèvent, selon le type de contrat, à 14,1% ou à 21,1% du montant de la cotisation.

Ces taxes prélèvent injustement a minima, chaque année, 2 mois de cotisations dans la poche des adhérents mutualistes.

Ces taxes sur la santé qui pèsent sur le pouvoir d'achat sont fondamentalement injustes car elles frappent un besoin vital, de première nécessité et assimile la santé à une marchandise.

Pour améliorer immédiatement l'accessibilité et la qualité de la couverture complémentaire santé de chacune et chacun, il faut supprimer ces taxes sur les cotisations mutualistes. **Vous pouvez agir en renvoyant la carte-pétition jointe à votre magazine.**



DÉCOUVREZ LE PORTRAIT

D'*Alexandra*,

CONSEILLÈRE DE PROXIMITÉ ET AGENT PUBLIC
À L'HÔPITAL DE LA PITIÉ-SALPÊTRIÈRE.

AGENT PUBLIC COMME VOUS !

Comment êtes-vous devenue
Conseillère de proximité à la Mutuelle
Complémentaire ?

Je suis **aide-soignante à l'APHP Pitié-Salpêtrière** depuis 2007. A la suite d'un accident du travail en 2012, je n'ai pas pu reprendre mon métier dans les mêmes conditions. Je cherchais donc des solutions pour retrouver une activité professionnelle qui a du sens pour moi. J'ai eu l'opportunité de rencontrer la correspondante de la Mutuelle Complémentaire en poste à cette époque, qui cherchait du renfort. C'est comme cela que je suis devenue **Conseillère de proximité** fin 2014.

Je n'ai jamais regretté mon choix. Il n'y a pas une journée identique. Nous apportons conseils et aides pratiques aux diverses demandes des adhérents, auxquelles nous nous efforçons de répondre au mieux.

Chaque jour me conforte sur l'utilité du rôle des Conseillers de proximité : l'accompagnement que nous proposons participe à la réduction des inégalités notamment en matière de démarches administratives numériques.

Résoudre les difficultés des adhérents et leur rendre le sourire est mon moteur au quotidien. Ça fait sens pour moi de partager les valeurs de la mutuelle et de les appliquer au quotidien dans ma profession.

Parlez-nous de vos missions.

Être conseillère de proximité, c'est avant tout **être au plus près des adhérents**, être un trait d'union entre eux et la mutuelle. C'est un **métier de contact, de terrain** qui permet de faciliter les échanges, par exemple en vérifiant en amont que les dossiers sont complets, qu'il ne manque pas de documents. Cela permet de faciliter le suivi des dossiers. C'est également un **métier de conseil** ; les Conseillers de proximité n'hésitent pas à informer les adhérents sur leurs droits, par exemple sur la possibilité d'avoir accès au reste à charge zéro en dentaire, en optique et en audio.

Enfin, notre rôle social et solidaire est central. Nous rappelons à nos adhérents que les services de la mutuelle vont au-delà du cadre pur et simple

d'une gestion de dossiers de soins. En effet, nos adhérents disposent d'un éventail de services inclus pour faire face aux aléas et vivre plus sereinement comme par exemples, un soutien social et juridique, une assistance vie quotidienne, trois centres mutualistes optique et audition parmi d'autres ! Chaque adhérent peut recevoir les conseils spécifiques dont il a besoin.

La proximité fait partie de notre ADN depuis la création de la mutuelle ; c'est ma mission d'entretenir ce lien de confiance établi avec les adhérents ou d'aller rencontrer mes collègues pour leur présenter la mutuelle et répondre à leurs questions.

Rappelons également que même si nous sommes implantés au sein des hôpitaux, **les bureaux de la mutuelle sont ouverts à tous les agents publics, actifs ou retraités, de l'APHP ou de la Ville de Paris, ils sont les bienvenus à la Mutuelle Complémentaire des agents publics !** ■

Nutrition et activités physiques Adapter son quotidien

Déterminants majeurs de notre santé, l'alimentation et l'activité physique constituent des éléments clés du plein épanouissement à tout âge. En 2021, 67% des Français déclaraient que la crise sanitaire avait rendu plus difficile la possibilité de pouvoir pratiquer une activité physique (selon la FFEFG¹-IPSOS : Baromètre Sport Santé 2022).

Comment adapter son activité physique ?

Il existe des solutions personnalisées visant à améliorer la santé de chacun. Voici quelques suggestions : la marche, le jardinage et les travaux d'entretien, les activités récréatives telles que le jeu de quilles et la pétanque, la danse, monter les escaliers...

Une activité physique régulière permet de réduire les risques de troubles cardiaques et de maladies telles que l'hypertension et le diabète. Elle permet d'évacuer le stress, de protéger les os, stimuler la circulation, améliorer le tonus musculaire et augmente le niveau d'énergie et de concentration.

Quelques conseils nutritionnels

Nos besoins énergétiques varient en fonction de l'âge, de la corpulence, de l'état général de santé, et selon son activité. Voici quelques conseils pour adapter son alimentation à son quotidien :

- Consommez chaque jour, au moins une portion d'aliment de chacune des familles : des féculents, des

fruits et légumes, de la viande-poisson-œufs, des produits laitiers...

- **Buvez de l'eau toute la journée**
- **Limitez la consommation d'alcool**
- Consommez des **légumineuses** (lentilles, pois chiches, haricots rouges, flageolets...) au moins **2 fois par semaine**
- Mangez moins de viande et **privilegiez la consommation de poisson**
- Agents publics travaillant en horaires décalés, la Mutuelle Complémentaire vous offre un accès de 6 mois à l'application **Oviva**.

¹ Fédération Française d'Éducation Physique Gymnastique Volontaire



Notre engagement : prendre soin de CEUX qui prennent soin des autres



C'est pourquoi la Mutuelle Complémentaire vous propose toute l'année, **des ateliers, bons plans,**

astuces et conseils afin de vous aider à adapter votre alimentation et votre activité physique à votre quotidien. Grâce à nos

partenaires, nutritionnistes et animateurs d'activités physiques et sportives, vous pourrez bénéficier **gratuitement** et selon vos disponibilités, d'un suivi diététique personnalisé ou encore de séances d'exercices physiques adaptés. Retrouvez l'ensemble de nos activités physiques et ateliers alimentation sur notre site **www.mutcomplementaire.fr**

Bénéficiez d'un **accès gratuit de 6 mois** à un **suivi diététique** et à des **conseils personnalisés** avec l'application



afin de vous aider à maintenir un **équilibre sain** entre apports nutritionnels et activités physiques.

Bien-être et santé mentale des agents publics

Un enjeu majeur de santé publique

Comme les employés du secteur privé, les agents publics sont confrontés quotidiennement aux risques de santé mentale. Ces derniers ont des conséquences multiples sur leur comportement : absentéisme, trouble de l'humeur, dégradation des relations sociales, retraite anticipée².

Comment repérer ces fragilités et quelles sont les ressources pour mieux accompagner les agents publics ?

Qu'est-ce que la santé mentale ?

La santé mentale désigne une quête permanente d'un équilibre entre les dimensions de la vie sociale, émotionnelle, physique, spirituelle, économique et affective. Elle est influencée par nos conditions de vie, les événements marquants, nos valeurs personnelles et nos relations aux autres. Les facteurs influençant la santé mentale peuvent apparaître sous différentes formes : stress, burnout, dépression et troubles psychiques.

Et les chiffres le démontrent bien : selon l'observatoire MFP (*Mutualité Fonction Publique*) des fragilités sociales dans la fonction publique, 30% des agents estiment que leur travail a une influence négative sur leur santé.

Repérer les symptômes

Parmi les symptômes les plus connus de problème de santé mentale, on

retrouve notamment la tristesse intense, l'anxiété, les comportements addictifs, la fatigue, les difficultés à se concentrer, les pensées négatives, une dévalorisation de soi, des troubles de sommeil...

Comment faire face aux problèmes de santé mentale ?

Pour éviter une aggravation des symptômes sus-évoqués, il est important de :

- Exprimer sa souffrance et accepter le soutien des autres
- Consulter un spécialiste : médecin généraliste, médecin du travail, le manager de proximité, psychologue...
- Préserver son hygiène de vie grâce aux activités physiques, une alimentation équilibrée, aux actions de détente et de bien-être (sophrologie, réflexologie...).



² La santé mentale et le bien-être sur le lieu de travail : protection et intégration en période difficile (2010), OMS.



Plus d'informations sur
[mutcomplementaire.fr](https://www.mutcomplementaire.fr)



Parce que le bien-être des agents publics est essentiel, les équipes de la Mutuelle Complémentaire vous proposent chaque mois dans ses locaux et en visioconférence, des ateliers dynamiques ayant pour objet d'améliorer votre santé mentale.

Retrouvez l'ensemble de nos **ateliers liés à la santé mentale** sur notre site [mutcomplementaire.fr](https://www.mutcomplementaire.fr). Pour toute question, n'hésitez pas à contacter nos équipes au 01 42 76 12 18.

VOS ATELIERS PRÉVENTION



ATELIER « SANTÉ SUR MESURE » – Alimentation et activités physiques, adoptez les bons réflexes

Les fêtes de fin d'année viennent de s'achever, le corps a besoin de retrouver sa stabilité, sa sérénité et sa vitalité afin être prêt pour la nouvelle année. Or l'alimentation et l'activité physique sont des facteurs reconnus de bien-être et de bonne santé.

Dans le cadre de cet atelier, découvrez les bons réflexes, conseils et astuces simples à adopter pour prendre soin de vous au quotidien.

24 JANVIER 2023 • 10H - 12H00



ATELIER – La prévention du suicide : tous concernés

Le suicide n'est pas une fatalité et nous pouvons tous contribuer à faire baisser ce phénomène, en particulier chez les jeunes. Grâce à notre intervenant, découvrez les signes précurseurs, les bons réflexes à adopter et les organismes à contacter.

3 FÉVRIER 2023 • 10H30 - 11H30



RENTRÉE FELDENKRAIS 2023

Après leur succès éclatant en 2022 et suite à vos nombreuses demandes, les ateliers Feldenkrais sont de retour en 2023. Grâce à la méthode Feldenkrais, évoluez et apprenez de nouveaux mouvements pour gagner en mobilité, en bien-être et redécouvrir le plaisir de bouger librement au quotidien et à tout âge !

Plusieurs dates prévues • 17 ET 31 JANVIER,
7 ET 21 FÉVRIER, 14 ET 21 MARS 2023



ATELIER DE SOCIO-ESTHÉTIQUE « Belle et bien dans sa peau »

À l'occasion de la journée mondiale des droits des femmes, la Mutuelle Complémentaire vous propose un atelier de socio-esthétique.

Au programme : massages, soins de visages et des mains, conseils et astuces 100 % naturels pour vous sentir bien dans votre tête et dans votre peau à tout âge.

8 MARS 2023 • 10H - 12H00



Pour vous inscrire à l'un de nos ateliers, envoyez un mail
à prevention-sante@mutcomplementaire.fr

NOUS VOUS RECOMMANDONS

Exposition Jouez, postez ! au musée de La Poste

MERCREDI 22 FÉVRIER 2023 • 14 H

Visite guidée

Traversez le XX^e siècle à hauteur d'enfant, quand La Poste s'invitait à l'école ou à la maison par le biais de planches pédagogiques, de jouets, de jeux de société, de livres de jeunesse ou d'émissions de télévision.

Lieu : Musée de La Poste, 34 bd de Vaugirard, 75015 Paris

Tarif : 5 €



VOS BONS PLANS



Exposition Sur les routes de Samarcande. Merveilles de soie et d'or à l'Institut du Monde Arabe

SAMEDI 28 JANVIER 2023 • 14H30

300 pièces inédites composent cette exposition : somptueux manteaux chapans et

accessoires brodés d'or de la cour de l'Émir, précieuses tentures brodées suzanis...

Lieu : IMA, 1 rue des Fossés Saint-Bernard, 75005 Paris.

Tarif : 13 €.



Le nouveau tribunal de Paris signé Renzo Piano

LUNDI 20 FÉVRIER 2023 • 14 H

Visite guidée

Découvrez le Tribunal de Grande Instance, 160 m de haut et 38 étages, une beauté architecturale conçue avec toute la modernité de la politique éco-environnementale.

Lieu : Parvis du tribunal de Paris, 75017 Paris

Tarif : 12 €.

BILLETTERIE



À partir de
20€

Abonnements Musée d'Orsay

Carte solo : 42 €

Carte solo 18-35 ans : 20 €



À partir de
12€

Abonnements Musée du Louvre

Carte tarif « isolé » : 70 €

Carte 26-29 ans : 28 €

Carte -26 ans : 12 €



5€
le billet

Croisière sur la Seine

Billet à partir de 3 ans : 5€

Gratuit pour les enfants de moins de 3 ans



12€
le billet

Parc Zoologique de Paris¹

Billet à partir de 13 ans : 12 €

Billet -13 ans : 6 €

¹ Dans la limite de 6 billets par an au tarif mentionné. Dans la limite du stock disponible.



Pour vous inscrire à nos activités,
envoyez un mail à
mcas@mutcomplementaire.fr

AU SOLEIL !

Bons plans Colonies de vacances

Subvention jusqu'à **350 €***

L'été n'attend pas, préparez dès maintenant
les "colos" de vos enfants !

La Mutuelle Complémentaire vous accompagne pour offrir à vos enfants des moments inoubliables grâce à des aides en fonction de vos ressources.



Les vacances, un facteur de protection de la santé !



Jusqu'à **40 % de réduction sur vos vacances***

S'il y a un moment que nous attendons avec impatience
tout au long de l'année, c'est bien celui des vacances !

Pour rendre concrètes nos valeurs de **solidarité** et de **proximité**, nous vous proposons des séjours dans nos villages vacances avec des tarifs négociés et réductions pouvant aller jusqu'à 40 % !

BALARUC-LES-BAINS

dans l'Hérault, en PC (pension complète)



CALVI

en Corse, en PC ou 1/2 P



*Votre mutuelle est copropriétaire
de 5 villages*

CHAMONIX

en Haute-Savoie, en PC ou 1/2 P



BORMES-LES-MIMOSAS

dans le Var, en PC ou 1/2 P (1/2 pension)



ÎLE DE RÉ

dans le golfe de Gascogne,
en location (gîte 4 personnes)



Les vacances n'attendent pas, réservez dès à présent vos séjours ! En période d'ouverture des villages, des places sont « réservées » chaque semaine, aux adhérents de la mutuelle. Pour être certain-e d'être satisfait-e, réservez votre séjour **avant le 1^{er} mars** ! Après cette date, les réservations se font dans la limite des places disponibles.



Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site de la Mutuelle Complémentaire :
www.mutcomplementaire.fr/services-et-avantages-adherents/bons-plans-loisirs-vacances-sport/
ou contactez notre équipe au 01 42 76 12 59.

*Dans la limite de l'enveloppe budgétaire consacrée à cette prestation et sous conditions de ressources.



Services et avantages adhérents



Parce que la santé ne se limite pas aux soins, mon adhésion comprend également :

Des SERVICES INCLUS



CONSEIL SOCIAL



ASSISTANCE VIE QUOTIDIENNE



CONSEIL JURIDIQUE



OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES



Des ateliers de PRÉVENTION SANTÉ & des BONS PLANS

- ✓ Alimentation
- ✓ Santé physique
- ✓ Bien-être & Santé mentale
- ✓ Santé environnementale
- ✓ Addictions
- ✓ Vie affective



ATELIERS DE PRÉVENTION SANTÉ



BONS PLANS

- ✓ Culture
- ✓ Loisirs
- ✓ Vacances
- ✓ Sports - Bien-être

La MCV PAP / MC602 se transforme !

Retrouvez dès maintenant tous les avantages adhérents sur le nouveau site de la Mutuelle Complémentaire :

un nouveau design pour une navigation simplifiée !

Flasher-moi !



www.mutcomplementaire.fr

RETOUR SUR NOS ACTIONS TERRAIN

Pour la bonne cause et aux petits soins pour des agents publics !



AOÛT 2022

Atelier « Manger équilibré et sain »

Dans une ambiance conviviale, nos adhérents ont eu l'occasion de cuisiner et découvrir des recettes de mets sains et équilibrés.



SEPTEMBRE 2022

Marche Calipso à l'Île-de-Loisirs de Créteil

Pour soutenir la lutte contre le cancer, nous étions présents pour l'animation d'un stand et la remise des prix lors de la 10^e édition de la Marche active Calipso organisée par l'Hôpital Henri Mondor.



OCTOBRE 2022

Journée d'Information et de Rencontre « Octobre Rose »

Nos équipes sont allées directement à la rencontre des soignantes du Centre Hospitalier Intercommunal Le Raincy Montfermeil pour échanger et les informer sur le dépistage du cancer du sein.



NOVEMBRE 2022

Journée d'Information et de Rencontre « Mois sans tabac »

Nos Journées d'Information et de Rencontre se sont aussi déroulées en novembre, mais cette fois-ci pour accompagner le personnel soignant de l'Hôpital Corentin Celton (Issy-les-Moulineaux) dans sa volonté d'arrêter la consommation de tabac.



Vous êtes responsable RSE, RH, Communication, QVT, et souhaitez organiser une action de prévention ?

Nos équipes sont à votre disposition pour la co-construire au sein de votre établissement.

Votre contact privilégié :
Simon Minkeng – 01 42 76 12 18



LES LUNETTES QUI NE SONT PAS JUSTE BELLES.



COLLECTION JUSTE
de 69€ à 159€⁽¹⁾

Des matériaux
**plus respectueux
de l'environnement**⁽²⁾.

Des modèles labellisés
Origine France Garantie⁽³⁾.



ÉCOUTER VOIR
OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES

(1) Prix TTC généralement constaté. (2) Ne labandonnez pas dans la nature. (3) Engagements sur ecoutervoir.fr/nous-decouvrir/les-engagements-ecouter-voir. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Demandez conseil à votre opticien. Novembre 2022.

Vos 3 centres mutualistes Optique et Audition

ÉCOUTER VOIR
OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES

OPTIQUE MARAIS

54 rue de Sévigné - 75003 PARIS

01 48 87 88 59

Horaires d'ouverture :
Du LUNDI au SAMEDI
9h30 - 19h00



AUDITION MARAIS

52 rue de Sévigné - 75003 PARIS

01 48 87 43 52

Horaires d'ouverture :
Du LUNDI au VENDREDI
9h30 - 18h00



ÉCOUTER VOIR
OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES

OPTIQUE JEMMAPES

74 quai de Jemmapes - 75010 PARIS

01 42 06 44 30

Horaires d'ouverture :
Du LUNDI au SAMEDI
9h30 - 19h00



Retrouvez-nous sur **Doctolib** pour prendre rendez-vous dans vos magasins :

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



Sans oublier...

VOS BONS PLANS VACANCES !



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).*



jusqu'à **20%** de réduction
dans les villages VTF

Contactez nous !

et réservez vos séjours avant le **1^{er} mars !**



Envie d'être informé(e) de nos bons plans en avant-première ?
Inscrivez-vous à notre newsletter mensuelle et ne manquez rien
de ce qui se passe à la Mutuelle Complémentaire !
RDV sur www.mutcomplementaire.fr/newsletter/

