

MARS-AOÛT 2023



Services & avantages

Pour les adhérents de la Mutuelle Complémentaire



**PRÉVENTION SANTÉ
ET BIEN-ÊTRE**



**VACANCES, CULTURE
ET LOISIRS**



**OPTIQUE
ET AUDITION**



**SERVICES
DU QUOTIDIEN**

et bien plus...

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



Nous prenons soin de ceux qui prennent soin des autres

Bien plus qu'une mutuelle !

Notre volonté est d'aller au-delà de la proposition des garanties de complémentaire santé, à travers un accompagnement au quotidien.

Nous mettons à votre disposition toutes les clés pour vous aider à vous sentir épanoui.e dans votre vie professionnelle et personnelle.

Pour cela, la Mutuelle Complémentaire retranscrit dans chaque service, action et activité proposés, ses 2 valeurs socles : la **solidarité** et la **proximité**.

Votre
BIEN-ÊTRE,
un facteur
essentiel

Les avantages

-  Ateliers de prévention santé offerts
-  Offres privilégiées dans les magasins optique et audition
-  Bons plans vacances, culture, loisirs et sport

La mutuelle
vous soutient
face aux aléas
DE LA VIE

Les services inclus

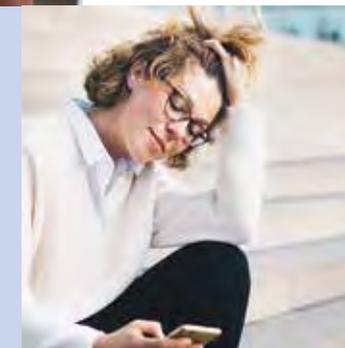
-  Conseil social
-  Conseil juridique
-  Assistance en cas d'hospitalisation

Dans cette brochure, découvrez plus en détail l'ensemble des services et avantages en exclusivité pour vous.



PRÉVENTION SANTÉ

Pages 4-5



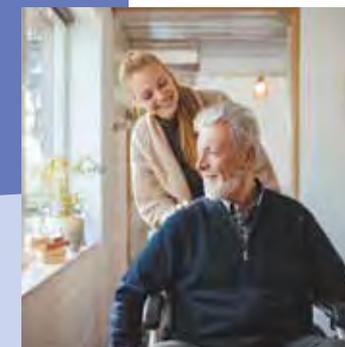
OPTIQUE ET AUDITION

Pages 8-9



BONS PLANS

Pages 10-11



SERVICES INCLUS

Page 13

AGENTS PUBLICS COMME VOUS

Page 14



Des activités de prévention santé offertes, autour de six grandes thématiques


Réservez votre atelier sur le site de la Mutuelle Complémentaire



ADDITIONS

Alcool, tabac ou téléphone portable...

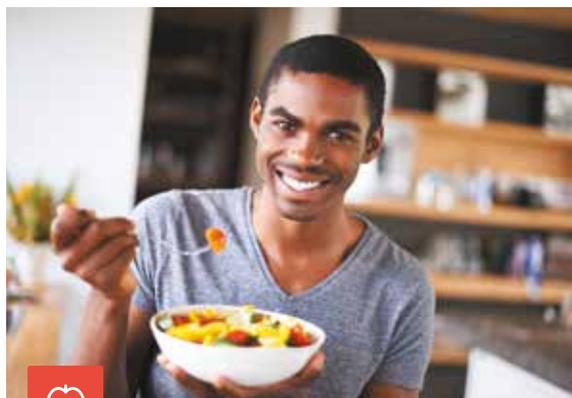
- L'arrêt du tabac grâce à la naturopathie
- Atelier de préparation d'un cocktail sans alcool



SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

Protéger notre belle planète

- DIY : Fabriquez votre lessive et votre savon liquide naturels
- Remplacer les produits nocifs chez soi



ALIMENTATION

Adopter une alimentation équilibrée

- Bar à jus détox
- Application de suivi diététique personnalisé : Oviva



SANTÉ PHYSIQUE

Un esprit sain dans un corps sain

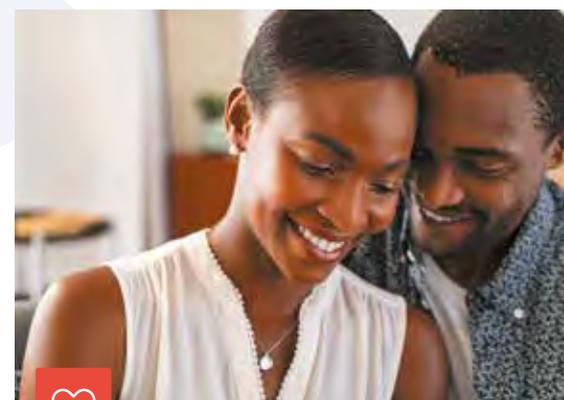
- Conférence interactive "La prévention du cancer du sein"
- Cours d'éducation physique "Gestes et postures"



BIEN-ÊTRE ET SANTÉ MENTALE

Prendre soin de soi

- Atelier de réflexologie palmaire
- Séances individuelles de sophrologie en ligne

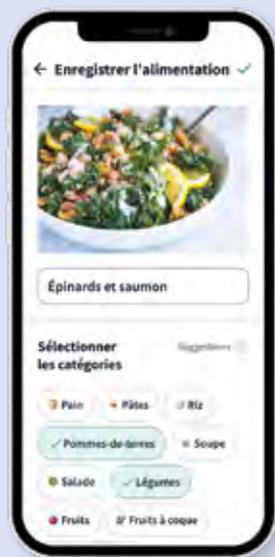


VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

Levons les tabous

- Café Sexo
- Cercle d'échanges sur la charge mentale des femmes

En exclusivité pour vous !



Oviva

*le suivi diététique adapté
à vos besoins !*

Avec l'application **Oviva**, bénéficiez d'un accès à un suivi diététique et à des conseils personnalisés **pendant 6 mois**. **Oviva** vous aide à maintenir un équilibre alimentaire sain, entre apports nutritionnels et activités physiques.



Vous souhaitez essayer l'application ?
Contactez-nous au **01 42 76 12 18**.

Notre équipe **Prévention santé** est à votre disposition pour vous accompagner.



La mutuelle au plus proche de ses adhérents

Chaque mois, nos équipes organisent des **Journées d'Information et de Rencontre** sur votre lieu de travail.

Le but : vous rencontrer durant vos horaires de travail afin d'échanger autour des différents sujets de santé publique tels que la prévention du sida, le cancer du sein...



Un planning chargé ? Une difficulté à se déplacer ?

La Mutuelle Complémentaire facilite l'accès à la prévention santé. Suivez l'intervention d'un.e professionnel.le lors de **webinaires**, participez à un atelier **en direct** ou **en replay**.



Pour vous renseigner ou vous inscrire aux ateliers en visioconférence, contactez-nous au **01 42 76 12 18** ou envoyez un mail à **prevention-sante@mutcomplementaire.fr**



Inspirez profondément... expirez lentement



Vous ressentez du stress dans votre vie ? Vous avez peur de prendre la parole en public ? **Et si vous essayiez la sophrologie ?**

La Mutuelle Complémentaire vous offre des séances individuelles de sophrologie. Profitez d'un moment de détente, sans vous déplacer. Les séances se déroulent en visioconférence !



Pour réserver votre séance, rendez-vous sur le site de la Mutuelle Complémentaire.

La santé passe aussi par une bonne vue...

et une bonne audition

Venez évaluer votre vue
GRATUITEMENT.

ÉCOUTER VOIR
OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES

**VENEZ DÉCOUVRIR
NOS MAGASINS**

II Mutuelle
complémentaire
des agents publics



Entrez et évaluez votre audition
GRATUITEMENT.

ÉCOUTER VOIR
OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES

Bénéficiez de conseils personnalisés

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

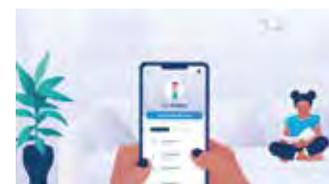


AUDITION MARAIS
52 rue de Sévigné - 75003 PARIS
01 48 87 43 52
Horaires d'ouverture :
Du LUNDI au VENDREDI
9h30 - 18h00



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



Prenez du temps pour vous !

Évadez-vous pendant les journées solidaires à la mer



5€
par personne

Le temps d'une journée, la Mutuelle Complémentaire offre des moments inoubliables aux adhérents et à leur famille qui ont peu d'occasions de partir en vacances.

LES INFORMATIONS PRATIQUES

- Tarif unique adhérent : à partir de 3 ans, par personne et par destination.
- Pour connaître les prochaines dates et réserver, contactez notre équipe au 01 42 76 12 59 ou par mail à mcas@mutcomplementaire.fr (nombre de places limité).



Chaque mois, la mutuelle vous propose également des sorties et balades culturelles. Retrouvez la programmation sur le site Internet.



Colonies de vacances

Préparez dès maintenant les "colos" de vos enfants !



Donnez l'occasion à vos enfants (de 3 à 17 ans) de partir à la découverte d'activités artistiques, ludiques et sportives durant leurs vacances.

*Pour bénéficier de la subvention :

- 1- Être adhérent à la Mutuelle et y avoir des enfants "ayants droit"
- 2- Avoir une réservation auprès d'un des organismes suivants : AGOSPAP – CGOS – UCPA – UFCV – Secours Populaire – Mairies – Caisse des écoles
- 3- Fournir votre avis d'imposition ainsi qu'une copie de votre confirmation de réservation

Subvention
jusqu'à
350€*



Les vacances, un facteur de protection de la santé !

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**, bénéficiez de tarifs préférentiels et réductions (jusqu'à 40%) pour un séjour dans 5 villages vacances Touristra.

Jusqu'à
40%
de réduction sur
vos vacances*



BALARUC-LES-BAINS
dans l'Hérault
En pension complète

TourisTra
VACANCES

*Votre mutuelle
est copropriétaire
de 5 villages*



BORMES-LES-MIMOSAS
dans le Var
En pension complète ou en 1/2 pension



CALVI
en Corse,
En pension complète ou en 1/2 pension



CHAMONIX
en Haute-Savoie,
En pension complète ou en 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 !



Pour en savoir plus, rendez-vous **sur le site** de la Mutuelle Complémentaire, ou contactez notre équipe au 01 42 76 12 59.



* Réduction maximum tenant compte du tarif copropriétaire et des 20% supplémentaires accordés par la Mutuelle, constatée pour un village à une période précise (dans la limite de l'enveloppe budgétaire consacrée à cette prestation).

Prenez soin de votre corps



Écoutez et explorez chaque partie de votre corps pour **acquérir davantage d'autonomie dans les gestes et mouvements de la vie quotidienne.**

Au menu : Des exercices adaptés aux conditions et aux capacités physiques de chacun, le tout sous les instructions d'un.e professionnel.le de santé et dans un moment de calme. Ces ateliers sont bi-mensuels. Vous avez la possibilité de participer à toutes les séances.

Découvrez la méthode Feldenkrais



Pour connaître les prochaines dates ou vous inscrire, contactez-nous au **01 42 76 12 18** ou par mail à prevention-sante@mutcomplementaire.fr
Retrouvez les informations sur notre site www.mutcomplementaire.fr

Donnez l'accès au sport à vos enfants

20€

de subvention offerte par enfant*



Vous pouvez bénéficier d'une **subvention de 20 € par enfant** sur présentation d'une facture d'achat de coupon(s) sport ou d'une inscription à une activité sportive.

Pour en bénéficier, vos enfants doivent être âgés de 6 à 18 ans et être ayants droit. La subvention est appliquée pour la saison sportive 2023/2024.

**Dans la limite de l'enveloppe disponible pour cette prestation.*

Pour plus d'informations, contactez-nous au **01 42 76 12 59**

« Une difficulté ? Ne restez pas seul.e ! »

Conseil social



En cas de coup dur social ou financier, le Conseil social vous soutient et vous oriente dans vos démarches.

Les services suivants sont notamment proposés :

- La mise en relation avec les services sociaux
- L'information sur les aides auxquelles vous pouvez prétendre
- L'aide à la constitution de dossiers de demande de secours

**Besoin d'un accompagnement social et/ou financier ?
Vous pouvez prendre un rendez-vous en contactant le 01 42 76 12 16.**

Conseil juridique



Faites valoir vos droits, grâce à une écoute et un soutien juridique de qualité.

Le service d'informations juridiques s'engage à :

- Vous informer sur vos droits

- Vous conseiller sur les démarches à entreprendre face à un litige
- Vous indiquer la marche à suivre en cas de saisie du tribunal
- Vous aider à rédiger des courriers

Un éventail de domaines de la vie quotidienne

- Relations familiales
- Consommation
- Santé
- Vie professionnelle
- Formalités et relations administratives
- Fiscalité
- Logement

Besoin de conseils juridiques ? Vous pouvez prendre un rendez-vous en contactant le 01 42 76 12 29 ou le 06 48 49 54 77.

Assistance vie quotidienne en cas d'hospitalisation



Une aide à domicile

À partir d'une journée d'hospitalisation en ambulatoire, obtenez dès votre retour une aide à domicile, jusqu'à 30 heures, pour intervenir sur les tâches domestiques et ménagères.

Une prise en charge d'enfant en cas d'aléa de santé

En cas de maladie ou d'hospitalisation, bénéficiez pour votre enfant de moins de 16 ans ou tiers dépendant, d'un service de garde ainsi que du transport vers l'établissement scolaire.

Un service de garde d'enfant malade

Si l'état de santé de votre enfant de moins de 16 ans implique sa présence au domicile, il vous est offert :

- Une aide maternelle jusqu'à 10 heures par jour sur 2 jours
- Une aide pédagogique jusqu'à 10 heures par semaine sur 3 mois (en cas d'arrêt pour 15 jours ou plus)

Prenez un rendez-vous en contactant le 01 49 93 72 82.



Agents publics comme vous

Nos **conseillers de proximité** sont à même de comprendre vos besoins et sont au service de votre santé. Pour vous faciliter la vie et répondre à vos questions, ils sont présents sur plus de 30 points de contact à Paris et sa proche banlieue.

Pour **localiser** le conseiller de proximité le plus proche de votre lieu de travail, connectez-vous sur le site de la Mutuelle Complémentaire www.mutcomplementaire.fr



Nos adhérents partagent leur expérience



★★★★★

« J'ai vraiment apprécié la façon dont j'ai pu évacuer mon stress lors de l'atelier sophrologie. J'en ressors avec le corps libre et avec plein de choses utiles que je peux mettre en pratique tout de suite. »



★★★★★

« Un opticien m'a donné de précieux conseils sur la façon d'entretenir mes lunettes. Grâce à lui, je peux voir et lire en toute clarté. »



★★★★★

« Mes vacances à Chamonix étaient superbes. Un cadre somptueux pour profiter des hauteurs de la montagne et skier en famille ! Merci encore ! »

Une question ? Une inscription ? Vos contacts privilégiés :



PRÉVENTION SANTÉ

☎ 01 42 76 12 18

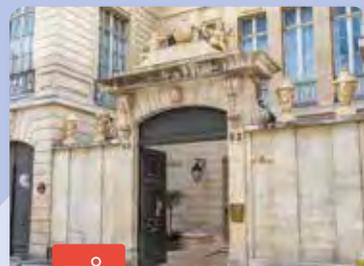
✉ prevention-sante@mutcomplementaire.fr



ACTIONS SOLIDAIRES

☎ 01 42 76 12 59

✉ mcas@mutcomplementaire.fr



ACCUEIL DE LA MUTUELLE

📍 52 rue de Sévigné
75003 Paris

☎ 01 42 76 12 48

*Retrouvez vos services
et avantages adhérents*



Sur le **site internet** de la
Mutuelle Complémentaire,



En avant-première
en vous inscrivant
à notre **newsletter**...



... et sur nos pages
LinkedIn et **Facebook**.