

MCEnsemble

Le nouveau magazine de votre mutuelle



9 Découvrez Mélanie, adhérente relais

10 Vos ateliers prévention

12 Vos bons plans

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°2: juin 2023. Publication quadrimestrielle 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, Shirine Baalbaki, Chloé Vauthier, Elisa Jeannette, Anthony Adam. **Contributeurs** : Isabelle Georget, Emmanuelle Gozzoli, Simon Minkeng, Agnès Tomsic. **Création graphique** : Imprigraphic - 9 rue de la Folie-Regnault 75011 Paris. **Crédits photos et illustrations** : Adobe stock, Touristra, MCV PAP. **Impression** : Imprigraphic - 9 rue de la Folie-Regnault 75011 Paris.

- 4 Soignez votre sommeil
- 5 Retour sur les journées de la nuit
- 6 Vos droits
- 7 Une difficulté, ne restez pas seul
- 8 Ça s'est passé sur les réseaux !
- 9 Plus proche de vous
- 10 Vos ateliers prévention
- 11 Gardez le souffle
- 12 Au soleil !
- 13 Séjour spécial séniors
- 14 Retour sur nos actions terrain



Chère Adhérente,
Cher Adhérent,



prévention n'attendent que vous



Gardez le souffle



de protection de santé !

Ce début d'année 2023 ne nous épargne pas, que ce soit une situation internationale particulièrement préoccupante, ou, sur le plan économique, une inflation galopante qui altère considérablement le pouvoir d'achat de chacun d'entre nous et notamment des plus modestes. Et que dire de la réforme des retraites, injuste et pénalisante pour la majorité des salariés qui nous est imposée par le gouvernement, malgré un rejet massif exprimé parmi toutes les catégories de la population.

Au niveau de notre mutuelle nous avons également à faire face aux difficultés liées à un changement total de système d'information intervenu en janvier dernier et dont la mise en route se révèle plus longue que prévue. Je tiens, au nom de la mutuelle, à présenter nos excuses à tous nos adhérents qui ont subi des retards et des dysfonctionnements dans le traitement de leur dossier.

Nous continuons à tout mettre en œuvre pour revenir à une situation normale et l'ensemble de nos équipes est mobilisé pour rétablir la qualité de service qui vous est due. Nous aurons l'occasion de revenir sur les difficultés rencontrées et les solutions que nous y apportons lors de **l'assemblée générale de la mutuelle qui se tiendra le 6 juin prochain.**

Depuis sa création, il y a plus de 75 ans, l'objectif prioritaire de notre mutuelle reste de vous assurer une protection complémentaire efficace et de prendre soin de vous au quotidien. C'est dans cet esprit que nous continuons de développer des initiatives de prévention, au plus près de vous, dans les établissements, avec vos conseillers de proximité. Nous apportons également une attention particulière à la qualité de vie au travail avec ses incidences sur notre santé. La mutuelle c'est également permettre au plus grand nombre de bénéficier de loisirs et de vacances à des prix abordables que vous découvrirez dans les pages de notre magazine.



Une fois encore je tiens à vous affirmer notre volonté de prendre soin de vous, de votre santé et de votre bien-être. Merci de votre confiance et de votre fidélité.

Bien à vous.

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

Le manque de sommeil : Un facteur déterminant de bien-être

S'il y a un élément à prendre en compte, c'est bien l'importance du sommeil. Pour les agents publics, il doit tenir une place primordiale dans l'amélioration de leur qualité de vie. Un manque de sommeil peut avoir des répercussions sur les capacités et le comportement.

Quels facteurs influencent le manque de sommeil ?

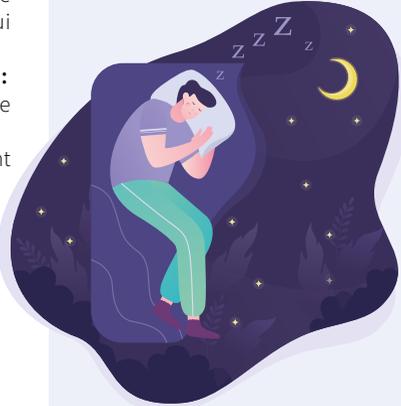
Certaines habitudes, au quotidien peuvent modifier votre cycle de sommeil. Il est recommandé de les réduire, au risque de rendre vos nuits très longues :

- **Les écrans** : la lumière réfléchie dynamise votre cerveau, ce qui retardera votre endormissement.
- **La consommation d'alcool / de tabac** : plus elle est élevée, plus le cycle de sommeil sera interrompu.
- **Le stress** : Un événement important ou l'appréhension des vacances d'été sont des exemples de situation qui peuvent maintenir éveillé durant la nuit. De plus, plus on est stressé, moins on dort et moins on dort, plus on est stressé.



Les impacts du manque de sommeil sur le bien-être ?

Parmi les plus connus, on retrouve l'absentéisme, la baisse de motivation, les troubles de mémoire, le manque de concentration, le stress, les retards...



Comment mieux dormir ?

Pendant les vacances, on a tendance à dormir plus tard. Mais un bon cycle de sommeil passe avant tout par un équilibre de vie sain :

- **Se coucher à des heures régulières** et respecter son rythme biologique

- **Se coucher dans un environnement calme et tempéré.** Aérer la chambre tous les jours pour éviter le maintien de la chaleur d'été.

- **Pratiquer une activité physique** au moins 2h avant de dormir.

- **Privilégier certains aliments** qui favorisent la sécrétion d'hormones du sommeil (noix, amandes...). Ne pas manger un repas trop riche en sucres ou en protéines le soir.

- **Avoir un rituel du soir d'activités relaxantes** : boire du thé, lire le soir...

- Pour l'été, **s'équiper d'objets contre les moustiques** (moustiquaire, spirale...)



Notre engagement : prendre soin de ceux qui prennent soin des autres.



La Mutuelle Complémentaire vous propose des ateliers dynamiques ayant pour objet d'améliorer votre santé et de vous rendre acteur de sa préservation.

Retrouvez l'ensemble de nos ateliers sur notre site : www.mutcomplementaire.fr. Pour toute question, n'hésitez pas à contacter nos équipes au **01 42 76 12 18**.

LA MUTUELLE AU PLUS PROCHE DE SES ADHÉRENTS

Retour sur les journées de la nuit

Au fil des mois, nos équipes organisent des **Journées d'Information et de Rencontre** sur votre lieu de travail... Même la nuit.

Le but : vous proposer une pause de bien-être et des ateliers santé.



HÔPITAL LARIBOISIÈRE – 27 MARS 2023

La nuit est passée très rapidement pour l'équipe présente à l'hôpital Lariboisière. Le personnel soignant s'est fortement intéressé aux activités proposées et plus particulièrement à l'atelier lié au **soulagement des troubles musculo-squelettiques (TMS)**.



HÔPITAL BEAUJON – 27 MARS 2023

Dans une ambiance conviviale, le personnel soignant de l'hôpital Beaujon était à l'écoute des informations sur un meilleur rythme de vie... Mais la formule gagnante auprès du personnel soignant était composée d'un gâteau à la banane et un thé, tous deux préparés par notre intervenante.



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

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

Votre contact privilégié : Simon Minkeng
prevention-sante@mutcomplementaire.fr

Prendre rendez-vous :



HÔPITAL BICHAT – 4 AVRIL 2023

La campagne des « Journées de la Nuit » s'est poursuivie à l'Hôpital Bichat. Les soignants étaient nombreux et particulièrement intéressés par les **services et avantages adhérents** proposés par la Mutuelle Complémentaire.

Comment récupérer une pension alimentaire impayée ?

Malgré la décision du Juge aux affaires familiales, l'autre parent ne règle pas toujours la pension alimentaire pour l'enfant dont vous avez la charge principale. Des possibilités existent pour en obtenir le paiement.

5 solutions s'offrent à vous :

- **Obtenir une saisie sur un compte bancaire par huissier** qui pourra effectuer une saisie directement sur les comptes bancaires du débiteur.

- **Engager une procédure de paiement direct par huissier** : la décision du juge vous permet de solliciter auprès d'un huissier de justice directement la mise en place de cette procédure dès le 1^{er} impayé ou le 1^{er} versement partiel.

- **Confier le recouvrement à votre Caisse d'Allocations Familiales** : La CAF engagera une procédure contre le débiteur de la pension alimentaire, il s'agit d'une demande d'aide au recouvrement des pensions alimentaires (DARPA). Si vous vivez seul avec votre enfant, vous pourrez effectuer une demande d'allocation de soutien familial (ASF). Les sommes versées à ce titre seront imputées sur le montant de la pension alimentaire.



- **Demander au Juge de l'exécution une saisie sur salaire** : cette demande doit être faite directement auprès du greffe du Tribunal judiciaire de votre domicile ou de celui du débiteur.

- En cas d'échec des procédures précédentes, vous pouvez **confier le recouvrement au Trésor Public**.

ATTENTION ! Le délai de prescription pour obtenir le paiement des pensions alimentaires impayées est de 5 années.



Plus d'informations sur :

www.mutcomplementaire.fr/etre-agent-blog/guide-de-lagent/recuperer-pension-alimentaire



Pour toute question ou aide à propos de cet article ou toute autre question d'ordre juridique, **le service d'information juridique est à votre disposition, gratuitement***, afin de vous aider dans vos démarches.

* Les frais de procédure et les honoraires des professionnels du droit ne sont jamais pris en charge par la mutuelle.

« Une difficulté ? Ne restez pas seul ! »

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

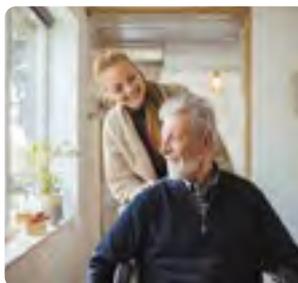
- Vous conseiller sur les démarches à entreprendre face à un litige
- Vous indiquer la marche à suivre en cas de saisie du tribunal
- Vous aider à rédiger des courriers

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.

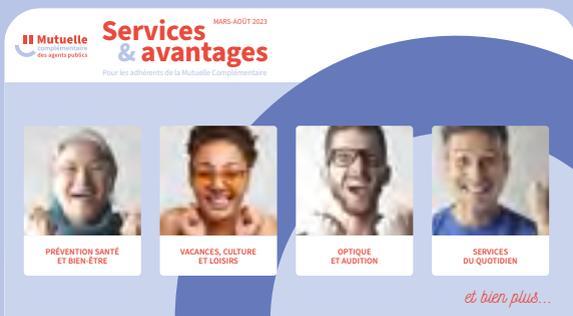
Un service de garde d'enfant malade

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.**

ÇA S'EST PASSÉ SUR LES RÉSEAUX



Parution de la brochure « Services et avantages adhérents Mars- Août 2021 » • LinkedIn et Facebook

Notre transformation se poursuit. #Solidarité et #proximité : voici les valeurs que reflètent notre toute nouvelle brochure avec :

-  Les ateliers #préventionsanté
-  Les offres optique et audition dans nos magasins
-  Les bons plans à ne pas rater
-  Les #servicesinclus
-  Les contacts privilégiés pour s'informer ou s'inscrire

La brochure est d'ores et déjà disponible sur notre site.

Encore de la lecture qui fait du bien !

#mutuellecomplementairedesagentspublics
#agentspublics #brochure #avantages

96/100

Index d'égalité professionnelle
femmes-hommes 2022



L'index de l'égalité professionnelle entre les femmes et les hommes à la Mutuelle Complémentaire • LinkedIn

96/100 ; c'est la note attribuée à la Mutuelle Complémentaire concernant l'index de l'égalité professionnelle entre les femmes et les hommes en 2022. Une progression de 2 points par rapport à l'an dernier.

A travers la parité professionnelle hommes/femmes, la Mutuelle Complémentaire s'engage à lutter contre toute discrimination et garantir une égalité des chances !

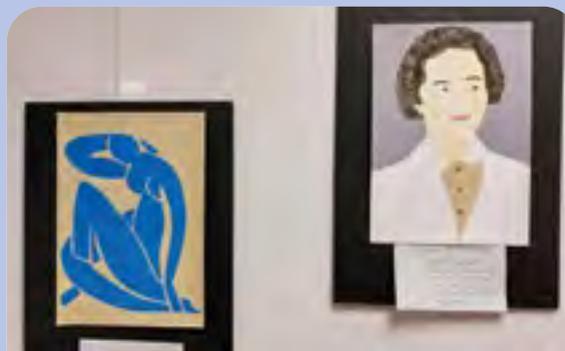
#parité #egalitehommeffemme #egaliteprofessionnelle
#mutuellecomplementairedesagentspublics

Découvrez les initiatives et les actions sur le terrain
en avant première sur nos réseaux sociaux :

facebook et LinkedIn



Suivez nous !



Atelier Peinture « Journée internationale des droits des femmes » • Facebook

Nos adhérentes ont du talent ! 🎨

A l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes, elles ont exprimé leur talent artistique en dessinant et peignant des portraits de #femmes ayant marqué l'Histoire et ayant contribué à l'amélioration de la place de la femme dans la société.

#mutuellecomplementairedesagentspublics #art
#peinture #dessin #droitdesfemmes



DÉCOUVREZ LE PORTRAIT

DE *Mélanie*, ADHÉRENTE RELAIS DE LA MUTUELLE COMPLÉMENTAIRE ET ÉLÈVE-CADRE À L'AP-HP. AGENT PUBLIC COMME VOUS !

Quel est votre parcours en tant qu'agent de la fonction publique hospitalière ?

En décembre 2010, après l'obtention de mon diplôme d'infirmière, j'ai intégré l'hôpital gériatrique Charles-Richet à Villiers-le-Bel qui est devenu l'EHPAD Adélaïde-Hautval.

Lors de sa restructuration en EHPAD, j'ai intégré le groupe de travail pour réaliser la transition entre ces deux structures. J'étais l'une des plus anciennes et j'avais à cœur de bien accompagner les patients jusqu'à la fermeture de l'hôpital.

Avec le collectif infirmier, on s'est investi jusqu'au bout ; ma cadre de santé m'avait donné des missions de référente, ça m'a plu d'être actrice du projet. C'était aussi pour moi, après la fermeture, l'opportunité d'évoluer professionnellement.

Avec ce projet de devenir cadre de santé, j'ai intégré un autre hôpital de l'Assistance Publique des Hôpitaux de Paris où je fais actuellement fonction de cadre de santé. J'exerce en tant qu'élève-cadre de santé, c'est-à-dire que je suis formée au métier grâce

au tutorat de ma responsable cadre de santé et je prépare en parallèle le concours d'entrée à l'école des cadres.

Comment êtes-vous devenue adhérente-relais à la Mutuelle Complémentaire ?

Mon père a toujours été adhérent à la Mutuelle Complémentaire, il était aide-soignant à l'AP-HP. Donc je me suis toujours connue adhérente même enfant ! C'était logique pour moi de continuer en étant diplômée. Je voulais reprendre mon adhésion après celle à la mutuelle étudiante. Je croise une collègue sur le quai de la gare et je lui dis que je vais à Paris pour adhérer à la Mutuelle Complémentaire. C'est là qu'elle m'informe que je n'ai pas besoin de me déplacer, qu'il y a un bureau dans notre hôpital ! Je suis donc repartie direction l'hôpital, je ne connaissais pas du tout le système des **conseillers de proximité avec un bureau au cœur des hôpitaux**. J'ai rencontré la conseillère de proximité, j'ai pu adhérer directement sur mon lieu de travail. Ensuite, j'y envoyais

régulièrement mes collègues et c'est comme ça que je suis devenue adhérente-relais de père en fille !

Qu'est-ce qui a plu à votre père à la Mutuelle Complémentaire ?

Mon père aimait ses valeurs : la proximité avec ses adhérents, l'accompagnement personnalisé de toute la famille. Il y est toujours ainsi que mon fils.

En tant qu'adhérente-relais, pourquoi recommandez-vous la mutuelle à vos collègues ?

Pour la **présence des conseillers** de proximité au cœur de l'hôpital, à qui on peut parler, ça facilite la vie. Leur accompagnement, qui peut aussi dépasser le soin pur, est très important : en accès direct, ils peuvent nous renseigner avec des conseils sociaux, juridiques, en ressources humaines... Par exemple, au cours de ma grossesse j'ai dû m'arrêter totalement et ma perte de salaire a été limitée grâce à **la prise en charge de la mutuelle**. Ils ont répondu présent. Leur porte est toujours ouverte pour les adhérents.

VOS ATELIERS PRÉVENTION OFFERTS



ATELIERS FELDENKRAIS

Vous avez été nombreux à participer et à apprécier les séances Feldenkrais. Bonne nouvelle, ils reviennent **en juin sous des thèmes inédits.**

Grâce à la méthode Feldenkrais, redécouvrez le plaisir de bouger en apprenant de nouveaux mouvements en vue de soulager vos articulations/muscles et d'améliorer leur mobilité.

DEUX DATES PRÉVUES :
06 ET 13 JUIN 2023



SÉANCES INDIVIDUELLES DE SOPHROLOGIE

Gérez votre stress, retrouvez votre sommeil, améliorez votre concentration, développez vos capacités et retrouvez l'équilibre sans bouger de votre fauteuil grâce à **nos séances de sophrologie offertes toute l'année.** Afin de respecter votre confidentialité, les séances individuelles de sophrologie se déroulent en distanciel dans un contexte d'écoute et de bienveillance. Nos sophrologues, vous proposent des exercices simples et adaptés en fonction de vos besoins et de vos objectifs.

RÉSERVEZ À VOTRE CONVENANCE
(3 fois par mois)



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



SEMAINE QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL : JOURNÉE D'INFORMATION ET DE RENCONTRES

A l'occasion de la semaine QVT 2023, la Mutuelle Complémentaire sera présente au sein des 5 établissements du **GHU Henri Mondor** (Hôpitaux Henri Mondor, Chenevier, Dupuytren, Emile Roux et Clémenceau) et à l'**EHPAD Harmonie**. Au programme : ateliers massages, petit déjeuner gourmand, réflexologie, sophrologie, socio-esthétique, yoga du rire et des yeux, tombola, team building...

DU 19 AU 23 JUIN 2023



JOURNÉE BIEN-ÊTRE DES AGENTS PUBLICS

La mutuelle complémentaire organise la deuxième journée bien-être des agents publics 2023 à l'**EHPAD Alice Prin le vendredi 23 juin de 10h à 16h00.** Au programme réflexologie, sophrologie, étirements TMS, conseils nutritionnels, socio-esthétique...

23 JUIN 2023

La journée mondiale sans tabac Un enjeu important pour la santé des agents publics

Le 31 mai est une journée spéciale pour la Mutuelle Complémentaire. Au sein des 6 hôpitaux du GHU Sorbonne, elle est présente dans le but d'informer et de soutenir les agents hospitaliers dans leur volonté d'arrêter leur consommation de tabac, et ce grâce à diverses actions de prévention et de bien-être.

Organisée chaque 31 mai depuis 1987 par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la journée mondiale sans tabac est une journée de prévention et de sensibilisation sur les dangers (y compris mortels) du tabac pour la santé physique et mentale ainsi que sur les risques d'addiction qu'il engendre. A cette occasion, la Mutuelle Complémentaire est présente dans les hôpitaux suivants : Rothschild, Charles-Foix, Armand-Trousseau, Pitié-Salpêtrière, Tenon et Saint-Antoine.

Les agents hospitaliers de ces hôpitaux peuvent découvrir différentes alternatives pour arrêter le tabac, grâce notamment à la sophrologie et l'aromathérapie. Des vélos « smoothie » sont proposés pour faire le lien entre activité physique, alimentation saine et sevrage tabagique.

La Mutuelle Complémentaire présente également aux agents hospitaliers de nombreux moyens efficaces pour arrêter de fumer. Vous aussi, vous pouvez les appliquer (à n'importe quel moment de l'année, bien sûr).



Retrouvez quelques conseils pour y parvenir :

- **Pratiquez une activité sportive régulière** : cela libère des hormones appelées « endorphines ». Celles-ci agissent pour éliminer le stress.

- **Testez la respiration abdominale** : Simple, accessible à tous et nécessitant peu d'effort, elle élimine efficacement le stress lié à la consommation de tabac.

- **Privilégiez les substituts nicotiques (patchs à la nicotine, gommes à mâcher...)** : ils permettent de diminuer la sensation de manque de nicotine

lors de l'arrêt de consommation de tabac.

- **Faites-vous aider par un spécialiste** : De nombreux spécialistes accompagnent de manière personnalisée les personnes souffrant d'addictions liées au tabac. C'est le cas notamment de Tabac Info Service, qui est à votre disposition toute l'année pour vous apporter conseils, coaching et activités ludiques. Pour cela, appelez gratuitement le 39 39 (7j/7, 24h/24).



Plus d'informations sur
mutcomplementaire.fr



Sensible aux risques liés au tabagisme pour tous les agents publics, la Mutuelle Complémentaire organise toute l'année plusieurs ateliers de Prévention Santé visant à aider les adhérents à lutter contre les addictions liées au tabac et aux drogues. Vous souhaitez connaître les ateliers liés aux addictions ? Retrouvez-les sur notre site internet : www.mutcomplementaire.fr

Prenez du temps pour vous !

Évadez-vous pendant les journées solidaires à la mer

- 22/07 Le Touquet
- 09/08 Cabourg
- 19/08 Trouville

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 email 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 !

Subvention
jusqu'à

350€*



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

Les vacances n'attendent pas,
réservez dès à présent vos séjours !

Séjour spécial Séniors à la Palmyre du 23 au 30 septembre 2023



à partir de
389€
par personne*



Pour rendre concrètes nos valeurs de **solidarité** et de **proximité**,
bénéficiez de tarifs préférentiels et réductions sur vos séjours.

Séjours villages vacances



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

Jusqu'à
40%
de réduction sur
vos 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)



Pour en savoir plus, rendez-vous **sur le site** de la Mutuelle
Complémentaire, ou contactez notre équipe : mcas@mutcomplementaire.fr



* Tarif en fonction du quotient familial.

** 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).

RETOUR SUR NOS ACTIONS TERRAIN

*La Mutuelle Complémentaire
toujours au plus près de ses adhérents !*



FÉVRIER 2023

La Mutuelle active face aux dangers de l'alcoolisme...

La Mutuelle Complémentaire a poursuivi le mouvement "Dry January". Pour sensibiliser le personnel soignant de **L'Hôpital Lariboisière** aux **dangers de l'alcool**, de la documentation et un petit parcours étaient proposés. Le principe du parcours : marcher entre les plots avec... des lunettes simulant l'état d'ivresse (bien entendu).



MARS 2023

Les soignants nous ont prêté leurs oreilles

À l'occasion de la **Journée Nationale de l'Audition** le 9 mars, nos équipes étaient à la rencontre du personnel soignant à la **blanchisserie AP-HP (Paris19^e)**. Ils sont restés à l'écoute, particulièrement intéressés par les précautions à prendre pour conserver une audition saine.



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
prevention-sante@mutcomplementaire.fr



MARS 2023

... et du cancer colorectal

Les équipes de la Mutuelle Complémentaire sont allées à la rencontre du personnel de **L'Hôpital Le Raincy-Montfermeil** pour les informer et les sensibiliser au dépistage **du cancer colorectal**.



AVRIL 2023

Prendre soin de ceux qui prennent soin des autres... dès leur embauche

L'Hôpital Bichat a invité la Mutuelle Complémentaire à participer à **l'accueil des nouveaux agents du personnel soignant**. A cette occasion, ils ont découvert nos offres de complémentaires santé proposées ainsi que les services et avantages.

Nos adhérents partagent leur expérience



★★★★★

« Grâce à la mutuelle, j'ai pu profiter de mes vacances à Calvi à prix réduit. Le lieu était très agréable et l'ambiance très conviviale.

Mes enfants étaient aussi très contents. Un lieu parfait pour passer d'agréables vacances dans un maximum de confort. »

Marc - Séjour à Calvi



★★★★★

« Ce moment de soin était essentiel pour nous redonner confiance et optimisme, alors que nous vivons le temps du vieillissement et/ou la maladie. L'intervenante a fait preuve de qualités certaines concernant son savoir-faire et aussi concernant son savoir être : humour, bienveillance, attention à chacune d'entre nous et très bons conseils tant collectifs qu'individuels. »

Sara - Ateliers Bien-Être



★★★★

« Mon suivi alimentaire était adapté à ma situation. La diététicienne a pris le temps de cerner mes habitudes alimentaires et ma façon de fonctionner. »

Thérèse - Ateliers diététiques



Vous souhaitez en savoir plus sur nos ateliers de Prévention Santé ou bénéficier de nos bons plans, rendez vous sur notre site internet : www.mutcomplementaire.fr

Il fait
toujours
plus beau
quand on
voit bien.



UNE MONTURE
SOLAIRE
ACHETÉE
= LES VERRÉS
À VOTRE VUE
OFFERTS*

Opticien Ecouter Voir Paris Marais

54 rue de Sévigné 75003 Paris
Du lundi au samedi 9h30 – 19h00
01 48 87 88 59

Audition Ecouter Voir Paris Marais

52 rue de Sévigné 75003 Paris
Du lundi au vendredi 9h30 – 18h00
01 48 87 43 52

Opticien Ecouter Voir Paris Jemmapes

74 quai de Jemmapes 75010 Paris
Du lundi au samedi 9h30 – 19h00
01 42 06 44 30

*Offre valable pour l'achat d'une monture d'un montant minimum de 69 € TTC équipée de 2 verres organiques unifocaux 1.5 teintés durcis (-6/+4 cyl.2) jusqu'au 31/08/2023 sur présentation d'une ordonnance valide. Non cumulable avec tout autre avantage ou promotion. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte au titre cette réglementation le marquage CE. Demandez conseil à votre opticien. Crédit photo : Julien Attard.



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

