

Services & avantages

Pour les adhérents de la Mutuelle Complémentaire



et bien plus...

Nous prenons soin de ceux qui prennent soin des autres

Nous prenons soin de ceux qui prennent soin des autres.

Bien plus qu'une mutuelle, votre adhésion comprend également :



BONS PLANS LOISIRS,
VACANCES & SPORT



ATELIERS DE
PRÉVENTION SANTÉ



CONSEIL JURIDIQUE



CONSEIL SOCIAL



ASSISTANCE VIE
QUOTIDIENNE



OPTIQUE & AUDITION
MUTUALISTES

Dans chaque service, action et activité proposées,
nous retranscrivons nos deux valeurs socles : la **solidarité** et la **proximité**.



ATELIERS DE PRÉVENTION SANTÉ – BIEN-ÊTRE OFFERTS AUX ADHÉRENTS DE LA MUTUELLE



BIEN-ÊTRE ET SANTÉ MENTALE

Prendre soin de soi

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



SANTÉ PHYSIQUE

Un esprit sain dans un corps sain

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



ALIMENTATION

Adopter une alimentation équilibrée

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



SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

Protéger notre belle planète

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

Pour en savoir plus,
scannez-moi



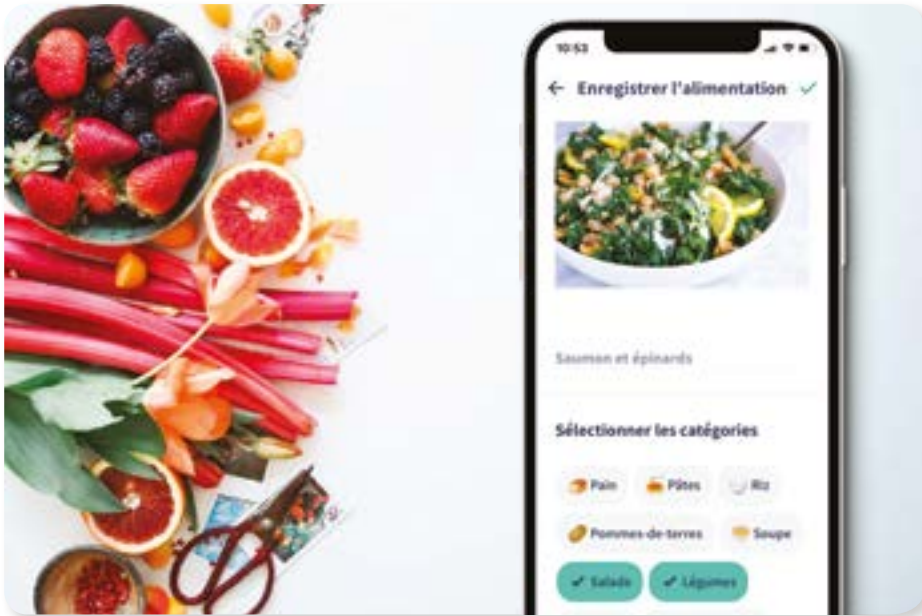
Découvrez l'ensemble des autres thématiques :
addictions, vie affective et sexuelle sur : www.mutcomplementaire.fr

COACHING NUTRITIONNEL PERSONNALISÉ OFFERT

ALIMENTATION - PERTE DE POIDS - PRÉVENTION DES RISQUES CARDIO-VASCULAIRES
PRÉVENTION DU DIABÈTE ET DE L'HYPERTENSION - ARRÊT DU TABAC ET PRISE DE POIDS

Nous vous aidons à changer vos habitudes et à améliorer votre santé à long terme grâce à :

- **5 programmes** d'accompagnement nutritionnel disponibles.
- **5 à 6 téléconsultations**, en fonction du programme.
- **6 semaines de coaching** via l'application Oviva.



Votre alliée pour des résultats durables ?

L'application de suivi diététique ultra-personnalisée.

Échanges d'informations en continu entre vous et votre diététicien(ne) nutritionniste : questions/réponses et encouragements par messagerie sécurisée, partage des photos de repas, suivi de l'activité physique et mesure des progrès réalisés.

Oviva

Pour en savoir plus,
scannez-moi



Vous souhaitez essayer l'application **OVIVA**
rdv pour une inscription gratuite sur : www.mutcomplementaire.fr





SÉANCES INDIVIDUELLES DE SOPHROLOGIE

Inspirez profondément... expirez lentement

*Un moment suspendu offert
à tous nos adhérents*

Les ateliers de sophrologie s'adaptent à vos besoins pour gérer votre stress, retrouver votre sommeil, améliorer votre concentration, développer vos capacités et retrouver l'équilibre sans bouger de votre fauteuil !



Afin de respecter votre confidentialité, les séances 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.

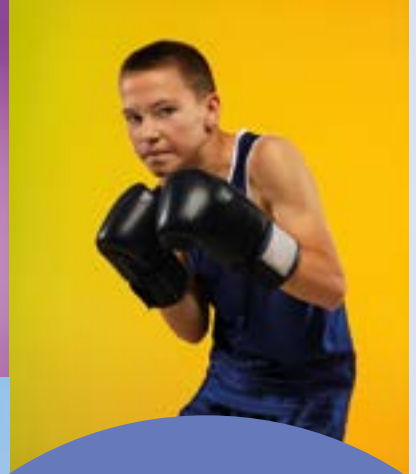
Pour vous inscrire :

- **3 séances individuelles en visioconférence avec notre sophrologue à votre convenance.**

Pour vous inscrire gratuitement, appelez le 01 42 76 12 18 ou prevention-sante@mutcomplementaire.fr



LOISIRS - SPORT



SUBVENTION
Sport ENFANT*

20 €
par enfant

* Enfants de 6 à 18 ans et ayants droit des adhérents de la Mutuelle Complémentaire. Voir conditions sur le site.

BILLETTERIE



12 €

le billet



Aquarium de Paris

Billet à partir de 13 ans :

12 € au lieu de 20,50 €*

Billet -13 ans :

6 € au lieu de 14,50 €*

5 €

le billet



Croisière sur la Seine

Billet à partir de 3 ans :

5 € au lieu de 16 €*

Gratuit pour les enfants de moins de 3 ans

12 €

le billet



Abonnements au Musée du Louvre

Carte tarif « isolé » : 70 €

Carte 26-29 ans : 28 €

Carte -26 ans : 12 €

À partir de
20 €



Abonnements au Musée d'Orsay

Carte solo : 42 €

Carte solo 18-35 ans : 20 €

*Prix publics à titre indicatif



Pour réserver des vacances, billetterie ou bénéficier de la subvention :
contactez-nous au **01 42 76 12 59** ou par mail : **mcas@mutcomplementaire.fr**





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

TourisTra
VACANCES

jusqu'à 40% de réduction*

sur votre semaine de vacances

Dans les villages Tourista en copropriété

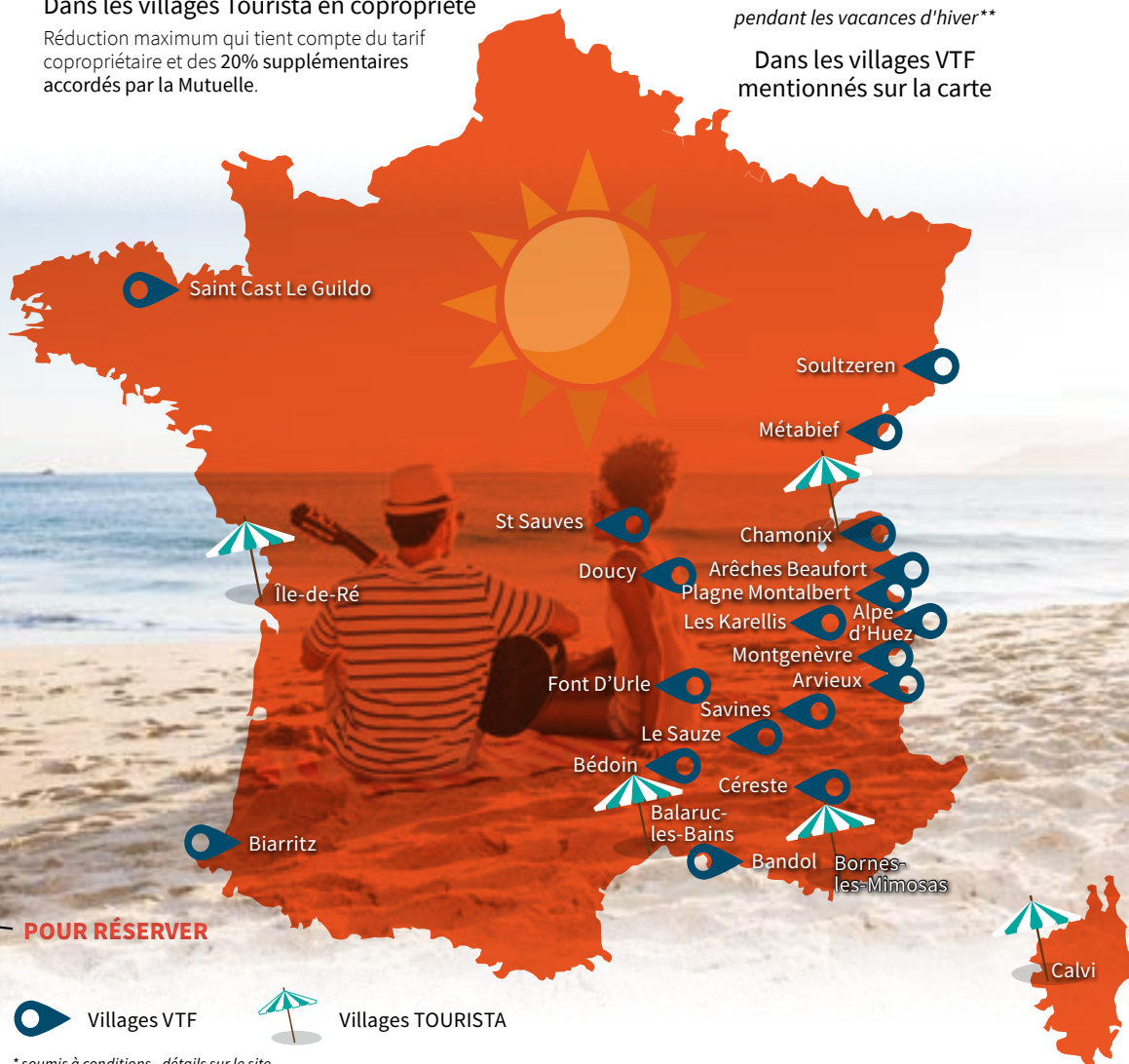
Réduction maximum qui tient compte du tarif copropriétaire et des 20% supplémentaires accordés par la Mutuelle.

VTF
LES VILLAGES TRÈS FAMILIAUX

jusqu'à 20% de réduction*

pendant les vacances d'hiver**

Dans les villages VTF mentionnés sur la carte



POUR RÉSERVER



Villages VTF



Villages TOURISTA

* soumis à conditions - détails sur le site.
** remises valables jusqu'au 23 janvier.

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



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



ÉCOUTER VOIR
OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES

AUDITION MARAIS

52 rue de Sévigné - 75003 PARIS

01 48 87 43 52

Horaires d'ouverture :

Du LUNDI au VENDREDI

9h30 - 18h00



Prenez rendez-vous sur

Doctolib

Il est temps
de voir plus
loin que
le bout de
son nez.

COLLECTION
JUSTE®

DES LUNETTES PLUS
RESPECTUEUSES
DE L'ENVIRONNEMENT
DONT LES BÉNÉFICES
CONTRIBUENT À
L'ÉCONOMIE SOCIALE
ET SOLIDAIRE*.

ÉCOUTER VOIR
OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES

Parce que
vous méritez
d'entendre
le moindre
chuchotement,
on vous offre
le dernier
cri.

0€

DE RESTE À CHARGE
POUR L'ACHAT D'UNE
AIDE AUDITIVE

Libre

SERVICES INCLUS AVEC VOTRE ADHÉSION

Découvrez notre éventail de services pour faire face aux aléas et vivre plus sereinement.
CONSEIL SOCIAL – CONSEIL JURIDIQUE – ASSISTANTE VIE QUOTIDIENNE

Conseil social



En cas de coup dur social ou financier suite à des soins de santé, 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 liée à la santé

Besoin d'un accompagnement social et/ou financier en lien avec un souci de santé ? Je prends rendez-vous :

☎ 01 42 76 12 16 ou ✉ conseilsocial@mutcomplementaire.fr

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

Je prends rendez-vous :

☎ 01 42 76 12 29 ou 06 48 49 54 77

✉ sjuridique@mutcomplementaire.fr

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

Je prends rendez-vous :

☎ 01 49 93 72 82

Besoin de conseils personnalisés ?

Nos conseillers de proximité sont présents près de chez vous



Nos conseillers sont aussi agents publics ! Ils sont à même de comprendre les besoins des **agents hospitaliers et territoriaux**. Pour répondre à vos questions, ils sont présents dans plus de 30 hôpitaux de l'AP-HP, à Paris et sa proche banlieue.

Agents publics comme vous

Pour toute information, prenez contact avec
le conseiller de proximité le plus proche de chez vous





Trouvez votre conseiller de proximité

PARIS

10^{ème} arrondissement

Hôpital LARIBOISIÈRE

Valerie FROBERGER
2 Rue Ambroise Paré,
75010 Paris

Hôpital ST LOUIS

Frédéric PESSON
1 Av. Claude Vellefaux,
75010 Paris

Hôpital FERNAND WIDAL

Valérie FROBERGER
200 Rue du Faubourg Saint-Denis,
75010 Paris

12^{ème} arrondissement

Hôpital TROUSSEAU

Allison MASSARD
26 Av. du Dr Arnold Netter,
75012 Paris

Hôpital SAINT ANTOINE

Laurence BÉCHU
184 Rue du Faubourg Saint-Antoine,
75012 Paris

Hôpital ROTHSCHILD

Allison MASSARD
5 Rue Santerre,
75012 Paris

13^{ème} arrondissement

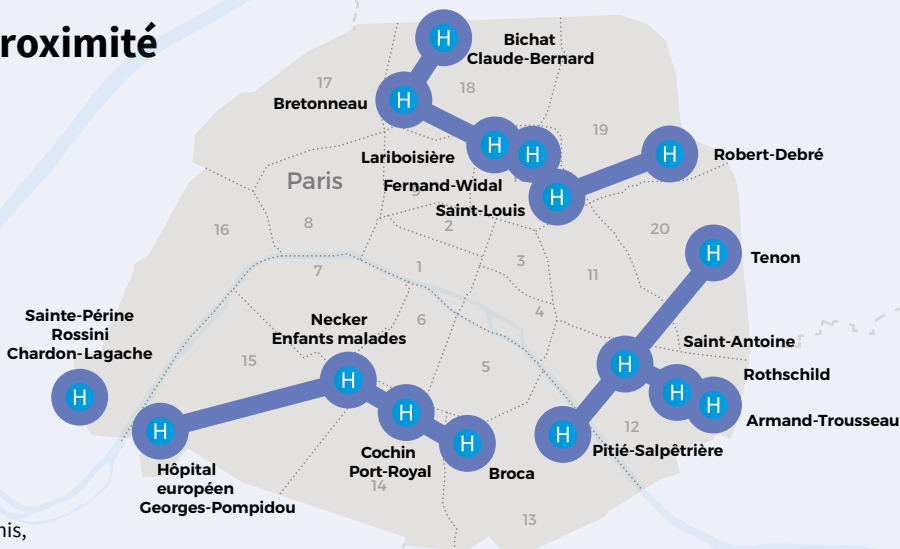
Hôpital BROCA

Olivier DAHURON
54 - 56 Rue Pascal,
75013 Paris

Hôpital PITIÉ-SALPÊTRIÈRE

Alexandra DUVAL - Christophe LAINÉ
47 - 83 Bd de l'Hôpital,
75013 Paris

ÎLE-DE-FRANCE



14^{ème} arrondissement

Hôpital COCHIN

Nicolas LETELLIER
27 Rue du Faubourg Saint-Jacques,
75014 Paris

15^{ème} arrondissement

Hôpital NECKER

Marie-Jeanne URSULET
149 Rue de Sèvres,
75015 Paris

Hôpital GEORGES POMPIDOU

Philippe DENNILAULER
20 Rue Leblanc,
75015 Paris

16^{ème} arrondissement

Hôpital STE PÉRINE

Franck PERROT
11 Rue Chardon Lagache,
75016 Paris

18^{ème} arrondissement

Hôpital BRETONNEAU

Valérie FROBERGER
23 Rue Joseph de Maistre,
75018 Paris

Hôpital BICHAT

Hana ZEKRAOUI
46 Rue Henri Huchard,
75018 Paris

19^{ème} arrondissement

Hôpital ROBERT DEBRÉ

Peggy ZAIRE
48 Bd Sérurier,
75019 Paris

20^{ème} arrondissement

Hôpital TENON

Suzy CAIRO
4 Rue de la Chine,
75020 Paris

La Mutuelle est aussi présente en Île-de-France.
Pour localiser nos établissements et prendre RDV, scannez moi :



Votre mutuelle sur le Web

Un site internet qui vous ressemble !

www.mutcomplementaire.fr

Des ateliers de prévention santé offerts

Être agent, le blog pour prendre soin de vous

Une navigation simplifiée

Votre espace adhérent en ligne

Crée par et pour les agents publics

Restons connectés ! Retrouvez-nous sur nos réseaux

Ne ratez aucune information en vous abonnant à notre newsletter et suivez la Mutuelle Complémentaire sur les réseaux sociaux. Vous retrouverez en temps réel les activités proposées lors de nos **événements de prévention santé** ainsi que tous les bons plans, les offres optique et audition... et bien plus encore !

Rejoignez la communauté de la Mutuelle Complémentaire sur Facebook, LinkedIn et Instagram.



Facebook



LinkedIn



Instagram



DÉCOUVREZ VOTRE NOUVEL ESPACE ADHÉRENT !

En quelques clics, retrouvez l'ensemble des informations et démarches liées à votre contrat complémentaire santé.

BESOIN D'AIDE POUR ACCÉDER À VOTRE ESPACE ?

Vous utilisiez déjà l'ancien espace adhérent ?

Pour vous connecter, rien de plus simple !



Remplissez votre **NUMÉRO D'ADHÉRENT** et votre **ANCIEN MOT DE PASSE** pour vous connecter en 3 clics !

Rendez-vous sur notre site



www.mutcomplementaire.fr
Cliquez sur **Connexion** puis **Espace Adhérents**

ou flashez le QR code

Mot de passe oublié ?

- 1) Dans l'espace adhérent, cliquez sur « **MOT DE PASSE OUBLIÉ, OU PREMIÈRE CONNEXION** » ou flashez le **QR CODE**.
- 2) Cliquez sur « **RÉ-INITIALISER MON MOT DE PASSE** ».
- 3) Indiquez votre « **N° ADHÉRENT** » puis validez.
- 4) Cliquez sur « **RECEVOIR MON CODE PAR MAIL** » et gardez cette page internet ouverte.
Si vous ne recevez pas cet e-mail, veuillez vérifier votre dossier de courrier indésirable ou spam.
- 5) Veuillez noter que pour finaliser votre demande, il est nécessaire d'enregistrer le **CODE D'ACTIVATION REÇU**, sur la même page internet où vous avez soumis votre demande.
- 6) Saisissez **VOTRE NOUVEAU MOT DE PASSE**, confirmez-le puis **VALIDEZ**.

Flashez-moi !



Première connexion ?

- 1) Dans l'espace adhérent, cliquez sur « **MOT DE PASSE OUBLIÉ, OU PREMIÈRE CONNEXION** » ou flashez le **QR CODE**.
- 2) Cliquez sur « **RÉ-INITIALISER MON MOT DE PASSE** ».
- 3) Indiquez votre « **N° ADHÉRENT** » puis validez.
- 4) Cliquez sur « **CONTACTER LA MUTUELLE** ».
- 5) Remplissez le formulaire qui s'affiche.
- 6) Cliquez sur « **JE DEMANDE LA CRÉATION DE MON COMPTE** ».
- 7) Vous recevrez un e-mail dans les 2 jours qui suivent, qui vous indiquera les étapes à suivre pour finaliser l'ouverture de votre espace adhérent.

Flashez-moi !



VOUS ÊTES RESPONSABLE RSE, RH, COMMUNICATION, QVT, ET SOUHAITEZ ORGANISER UNE ACTION DE PRÉVENTION ?

ENSEMBLE PASSONS
À L'ACTION, POUR
LE BIEN-ÊTRE
DE NOS AGENTS



OCTOBRE



OCTOBRE ROSE

Au programme : animation vélo à smoothie, atelier nutrition et cancer, information et sensibilisation...

C'est l'occasion de rappeler les bons réflexes à adopter : parler, s'informer et se faire dépister. Venez rencontrer nos équipes : à l'hôpital Tenon le 3 octobre, à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière le 4 octobre, au CHI Montfermeil le 5 octobre, au CHI André Grégoire le 12 octobre, au CHI Robert Ballanger le 17 octobre.

NOVEMBRE



LE MOIS SANS TABAC

Le 31 mai 2023, la Mutuelle Complémentaire déployait ses équipes au sein des 6 hôpitaux du **GHU Sorbonne**. L'objectif ? Mener une campagne de prévention de grande ampleur visant à encourager les agents publics à réduire voire à arrêter de fumer. Pour poursuivre cet engagement, la Mutuelle Complémentaire réitère son implication tout au long du mois de novembre 2023 avec de nouvelles initiatives.

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

Votre contact privilégié : Simon Minkeng
prevention-sante@mutcomplementaire.fr
01 42 76 12 18

JE DEVIENS PARRAIN

Le parrain

Nom* - Prénom*

Numéro de Sécurité Sociale*

Adresse*

Ville*

Code postal*

Numéro de téléphone*

E-mail*

Établissement/Direction*

Service ou lieu de travail*

Votre filleul(e)

Nom* - Prénom*

Numéro de Sécurité Sociale*

Adresse*

Ville*

Code postal*

Numéro de téléphone*

E-mail*

Établissement/Direction*

Service ou lieu de travail*

Date du jour*

*Tous les champs sont obligatoires

IMPORTANT

POUR L'ADHÉRENT :

En indiquant mon adresse e-mail, j'accepte de recevoir par ce biais des informations commerciales :

- de la part de la MCV PAP.
Si vous ne le souhaitez pas, cochez la case ci-contre
- de la part des partenaires de la MCV PAP.
Si vous ne le souhaitez pas, cochez la case ci-contre

Je suis informé(e) que mon adresse e-mail pourra être utilisée par la MCV PAP pour me fournir des informations ou des documents.

Si vous ne le souhaitez pas, cochez la case ci-contre

En indiquant mon numéro de téléphone, j'accepte de recevoir par ce biais des informations commerciales :

- de la part de la MCV PAP.
Si vous ne le souhaitez pas, cochez la case ci-contre
- de la part des partenaires de la MCV PAP.
Si vous ne le souhaitez pas, cochez la case ci-contre

Je suis informé(e) que mon numéro de téléphone pourra être utilisé par la MCV PAP pour me fournir des informations.

Si vous ne le souhaitez pas, cochez la case ci-contre

POUR LE FILLEUL(E) :

En indiquant mon adresse e-mail, j'accepte de recevoir par ce biais des informations commerciales :

- de la part de la MCV PAP.
Si vous ne le souhaitez pas, cochez la case ci-contre

En indiquant mon numéro de téléphone, j'accepte de recevoir par ce biais des informations commerciales :

- de la part de la MCV PAP.
Si vous ne le souhaitez pas, cochez la case ci-contre

Le parrain doit être adhérent à la MCV PAP conformément à l'article 5 des statuts.

Conformément à la loi informatique et libertés n° 78-17 du 06/01/1978 modifiée, vous disposez d'un droit d'accès à vos données à caractère personnel, à leur rectification, à leur effacement, à leur limitation, à la portabilité et à leur opposition sur notre fichier. Ces droits peuvent être exercés auprès du Délégué à la Protection des Données de la Mutuelle par courrier : MCV PAP - Délégué à la protection des données - 93545 Bagnole Cedex.

Parrainage

Parrainer c'est gagner !

Jusqu'à 3000 €*
par an pour vous
et 3 mois offerts
pour vos collègues
parrainés



Je deviens
parrain

II Mutuelle
complémentaire
des agents publics

La complémentaire santé **PAR** et **POUR** *tous* les agents publics

*Voir conditions sur le site www.mutcomplementaire.fr
Offre valable du 01/09/23 au 31/12/23