

# **SERVICES, AVANTAGES ET BONS PLANS**



**EXCLUSIVITÉ ADHÉRENTS**

# 1 SERVICES INCLUS

---

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Conseil Social                       | P.5 |
| Assistance vie quotidienne           | P.6 |
| Accompagnement après hospitalisation | P.6 |
| Coup de pouce administratif          | P.7 |
| Espace adhérent en ligne             | P.7 |
| Application mobile                   | P.7 |

# 2 PRÉVENTION SANTÉ

---

|  |      |
|--|------|
| Sophrologie & réflexologie             | P.9  |
| Accompagnement nutritionnel            | P.10 |
| Cafés Prévention Santé                 | P.11 |
| Journées d'Information et de Rencontre | P.13 |
| Nocturnes Prévention Santé             | P.13 |



# 3 BONS PLANS

---

|                      |      |
|----------------------|------|
| Bien-être            | P.15 |
| Billeterie solidaire | P.15 |
| Actions solidaires   | P.16 |
| Coupons sport        | P.16 |
| Vacances             | P.17 |

# 4 OPTIQUE & AUDITION

---

|                               |      |
|-------------------------------|------|
| Avantages optique et audition | P.19 |
|-------------------------------|------|

# 5 SERVICES COMPLÉMENTAIRES

---

|  |      |
|--|------|
| Assistance Décès - Rapatriement de corps | P.21 |
| Allocation obsèques                      | P.22 |



# SERVICES INCLUS

**La Mutuelle Complémentaire propose une large gamme de services pour accompagner ses adhérents au quotidien et optimiser leur couverture santé.**

## CONSEIL SOCIAL

**Des secours peuvent être accordés** exceptionnellement par la mutuelle aux membres participants ou à leurs ayants droits ayant au moins un an d'ancienneté à la mutuelle, pour des besoins liés à la santé, notamment en cas d'accident, de maladie, de blessure, infirmité, décès du conjoint, perte de salaire (au-delà des 3 mois couverts par l'employeur) ou d'évènements exceptionnels (événements familiaux particuliers, naissances multiples, etc).

L'attribution des secours dépend de la situation familiale de l'adhérent, de son ancienneté à la mutuelle, de ses ressources et de sa situation financière. Ces critères d'attribution sont à la fois indépendants et cumulatifs.

Les demandes peuvent être formulées par l'adhérent :

- ✓ À notre accueil, par téléphone ou directement auprès du service conseil social
- ✓ Sur les conseils d'un correspondant ou par l'intermédiaire d'une assistante sociale

Les dossiers de demande de secours sont examinés par une commission, composée d'un président et d'administrateurs, qui se réunit une fois par mois.

**N'hésitez pas à faire appel à nous, nous sommes là pour vous aider.**

»»» Contactez-nous au 01 42 76 12 16, du lundi au vendredi, de 9h à 17h.

Permanences sur rendez-vous tous les lundis, à notre agence 12 rue du 4-Septembre 75002 Paris.



## ASSISTANCE VIE QUOTIDIENNE

La mutuelle vous propose un accompagnement au quotidien grâce à une **assistance vie quotidienne**, des services dédiés et des actions de prévention.

En cas d'hospitalisation ou de période de santé délicate, vous bénéficiez d'une aide à domicile incluant notamment la prise en charge de vos enfants, un service de garde pour enfant malade, la téléconsultation... Mais aussi une aide au retour à l'emploi, un soutien aux aidants et des **services de prévention santé** (coaching bien-être, accompagnement aux dépistages de certains cancers...).

»»» Contactez-nous au 01 49 93 72 82.



## ACCOMPAGNEMENT APRÈS HOSPITALISATION

Nous vous proposons avec notre partenaire Noé Santé et après obtention de votre accord préalable, un **accompagnement complet pour un retour à domicile serein après une hospitalisation**.

Ce dispositif inclut :

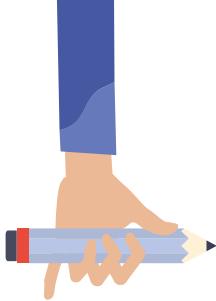
- ✓ Suivi médical et paramédical
- ✓ Aides à domicile
- ✓ Soutien social et logistique

Ce service coordonne, en lien avec les assistantes sociales de l'hôpital et le service d'hospitalisation à domicile des établissements, toutes les étapes de votre retour afin de vous permettre de récupérer dans les meilleures conditions, en toute tranquillité.

**Ce service est entièrement pris en charge par la mutuelle.**



*Je veux  
en profiter*



## COUP DE POUCE ADMINISTRATIF

La mutuelle met à votre disposition un service innovant pour vous aider à gérer vos démarches administratives.

Bénéficiez d'un rendez-vous individuel et confidentiel avec un professionnel pour vous accompagner pas à pas : courriers, dossiers (CAF, CPAM, retraite), démarches en ligne ou compréhension de vos droits. Un soutien concret et personnalisé, offert pour nos adhérents.

»»» Contactez-nous au 06 48 84 13 99 pour prendre rendez-vous.

## ESPACE ADHÉRENT EN LIGNE

Accédez à l'ensemble de vos informations et démarches liées à votre contrat de complémentaire santé.

*Je crée  
mon espace*



*Je télécharge  
mon application*



## APPLICATION MOBILE

La Mutuelle Complémentaire à portée de main ! Effectuez toutes vos démarches en quelques clics depuis votre téléphone.



Pour accéder à l'application et à l'espace adhérent, vous devez vous assurer que votre adresse mail soit enregistrée dans votre dossier. Une fois votre compte créé, utilisez le même identifiant et mot de passe pour vous connecter à la fois à votre espace adhérent et à l'application ou cliquez sur « J'ai oublié mon mot de passe ».



2

# PRÉVENTION SANTÉ

**Nous proposons divers avantages en matière de prévention santé pour nos adhérents, en réponse aux besoins et aux disponibilités des agents publics.**

## 3 SÉANCES INDIVIDUELLES DE SOPHROLOGIE OFFERTES

La sophrologie est une pratique s'appuyant sur des techniques de relaxation, de respiration et de visualisation positive. Ces séances personnalisées, réalisées en visioconférence, vous accompagnent pour **prendre soin de votre bien-être, mieux dormir et réduire le stress.**

*Je m'inscris*



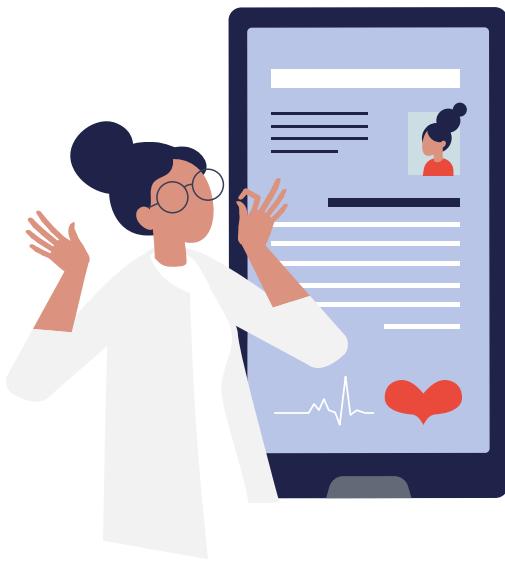
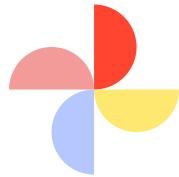
## 3 SÉANCES INDIVIDUELLES DE RÉFLEXOLOGIE OFFERTES

La réflexologie est une pratique de relaxation permettant de prendre soin de soi, et peut, dans certains cas, être un accompagnement thérapeutique. Elle postule que chaque organe, partie du corps ou fonction physiologique est représenté sur une zone spécifique des mains ou des pieds, appelée « zone réflexe ». En exerçant une pression ciblée sur ces zones, il est possible d'identifier et de **libérer des tensions ou des blocages, aidant ainsi à rétablir l'équilibre et la relaxation du corps.**

*J'en profite*



Après deux ans de séances découverte, la mutuelle vous propose désormais 3 séances de réflexologie par an, pour vous accompagner durablement dans votre bien-être.



## BILAN NUTRITIONNEL ET SÉANCES DE SUIVI OFFERTS

Que vous souhaitiez mieux gérer des maladies comme le diabète, l'hypertension, les problèmes cardiovasculaires, ajuster votre poids ou approfondir vos connaissances en nutrition, la Mutualité Complémentaire vous offre des conseils sur mesure pour vous aider à **atteindre vos objectifs de bien-être**.

Saisissez cette occasion unique de prendre soin de vous ! Vous avez désormais l'opportunité d'améliorer votre santé nutritionnelle grâce à un programme de suivi personnalisé, spécialement conçu pour répondre à vos besoins en matière d'alimentation.

En collaboration avec des diététiciennes, vous pouvez bénéficier d'un **bilan nutritionnel complet et de séances de suivi en visioconférence, adaptées à votre situation, le tout offert par votre mutuelle**.

»»» Pour plus d'informations,  
[contactez prevention-sante@mutcomplementaire.fr](mailto:prevention-sante@mutcomplementaire.fr)

# CAFÉS PRÉVENTION SANTÉ

**Venez rencontrer des experts santé  
directement sur votre lieu de travail,  
dans vos établissements** situés à Paris  
et en région parisienne.

Profitez d'un accueil chaleureux dans  
un cadre convivial, autour d'un café et  
d'une collation saine, pour échanger sur  
diverses thématiques liées à la santé.

*Je veux connaître  
les dates et lieux  
des prochaines  
actions*





La proximité, au cœur des valeurs de notre mutuelle, se traduit par la présence de nos correspondants dans nos agences réparties à travers toute l'Île-de-France. Chaque mois, cet engagement se matérialise par l'organisation d'actions au sein de ces espaces.

Toujours à votre écoute, nos correspondants vous accompagnent au plus près de vos besoins.



# JOURNÉES D'INFORMATION ET DE RENCONTRE

Les Journées d'Information et de Rencontre organisées par la Mutuelle Complémentaire sont des moments privilégiés durant lesquels nos correspondants viennent à la rencontre des agents publics dans les établissements de santé.

À cette occasion, nous vous proposons diverses animations axées sur des thématiques de santé publique, telles que des **séances de réflexologie, des ateliers sur les gestes et postures, des massages shiatsu, du self-défense ou encore des séances de yoga.**

Ces activités visent à améliorer votre bien-être au quotidien tout en vous permettant de découvrir nos services de façon conviviale et accessible.

## »»» Activité phare : dépistage visuel

Des dépistages visuels réalisés à la demande, directement dans vos établissements, en partenariat avec Écouter Voir, pour **faciliter l'accès au contrôle de la vue** et détecter précocement d'éventuels troubles.

# NOCTURNES PRÉVENTION SANTÉ

Nos actions se déroulent également la nuit afin de rencontrer et d'échanger avec les agents publics travaillant en horaires nocturnes.

Lors de ces moments dédiés, nous abordons des thématiques spécifiques au travail de nuit, comme **l'alimentation adaptée ou la gestion du sommeil...**

Nos interventions sont conçues pour répondre aux besoins spécifiques des agents de nuit, en leur offrant des conseils et des solutions pratiques pour anticiper et minimiser les risques professionnels auxquels ils peuvent être exposés.





# 3 BONS PLANS

**La Mutuelle Complémentaire propose de nombreux bons plans pour améliorer votre quotidien en vous offrant des avantages exclusifs dans divers domaines :**

## BIEN-ÊTRE

### »»» Séances de chiropraxie et d'ostéopathie

La mutuelle propose des tarifs préférentiels pour des séances de chiropraxie et d'ostéopathie. Ces pratiques manuelles, reconnues pour **soulager divers maux physiques**, sont accessibles à un prix réduit pour les adhérents, favorisant ainsi une meilleure santé physique et un bien-être général.

*Je réserve  
ma séance*



## BILLETTERIE SOLIDAIRE

### »»» Tickets Théâtre

Accédez à une sélection de spectacles à un **tarif solidaire unique de 13 €**.

*Je découvre  
les bons plans  
loisirs*

### »»» Théâtre Mogador

La magie du Roi Lion revient ! Bénéficiez d'un **bon d'achat de 50 €** pour vivre l'un des spectacles les plus emblématiques de Paris.

Offre valable jusqu'en août 2026.



# ACTIONS SOLIDAIRES

## »» Château de Chantilly

Grâce à notre **partenariat exclusif** avec le Château de Chantilly, profitez d'un accès privilégié à tarif préférentiel à ce lieu d'exception, élu monument préféré des Français en 2025 ! Partez à la découverte de son domaine majestueux, ses grandes écuries et ses expositions temporaires et permanentes.

## »» Journées à la mer

**Des séjours solidaires** pour permettre aux familles et aux agents en situation de fragilité de profiter d'un moment de détente en bord de mer : plusieurs séjours au départ de Paris sont proposés tout au long de l'année.

## »» Sorties et visites culturelles

Guédelon, Château de Versailles, Marchés de Noël... des **sorties accessibles** pour découvrir des sites historiques et des événements culturels tout au long de l'année.



*Je profite  
de tous  
les bons plans*



## COUPONS SPORT 25 € PAR ENFANT

Une aide financière pour soutenir la pratique sportive de vos enfants, valable pour l'inscription dans un club.

**Vous pouvez aussi  
nous contacter par  
mail : bonsplans@  
mutcomplementaire.fr**



# VACANCES

## »»» Promoséjours

Jusqu'à **13 % de réduction<sup>1</sup>** sur une sélection de séjours partout en Europe et dans le monde grâce à notre code de réduction exclusif.

## »»» Subventions Villages Vacances

Profitez d'une aide pour vos séjours dans nos villages vacances : **25 % du montant du séjour et 35 % pour les primo-partants.**

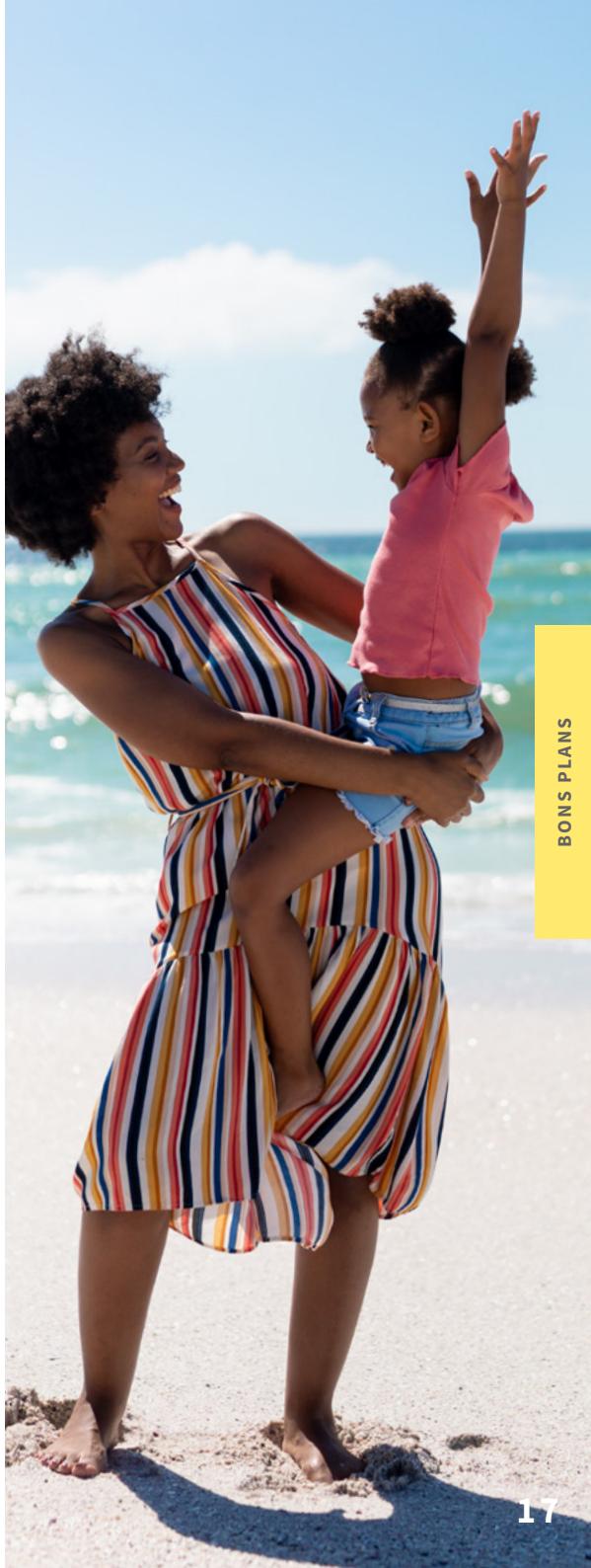
Chamonix

Calvi

Île de Ré

Bormes-les-Mimosas

Balaruc-les-Bains



BONS PLANS

<sup>1</sup> Conditions sur [www.mutcomplementaire.fr](http://www.mutcomplementaire.fr)



4

OPTIQUE &  
AUDITION

**Découvrez les offres qui vous sont réservées sur présentation de votre carte mutuelle dans nos magasins partenaires.**

## PARCOURS PERSONNALISÉ

Les équipes Écouter Voir vous conseillent et répondent à vos besoins, avec expertise et bienveillance.

Chaque adhérent bénéficie d'un parcours de soin personnalisé : une phase d'écoute, une présentation des solutions optiques et auditives adaptées à vos attentes et votre budget.

**Côté lunettes**, l'enseigne propose un éventail de marques et ses propres collections, telle que JUSTE, labellisée Origine France Garantie.

Une façon pour Écouter Voir de contribuer au maintien de l'emploi local, tout en proposant des produits de qualité, accessibles et plus respectueux de l'environnement.

**Côté audition**, n'hésitez pas à faire le point<sup>1</sup> avec un audioprothésiste, qui vous fera découvrir les dernières technologies auditives.

### »»» Vos avantages

### 20% de réduction sur vos montures<sup>2</sup>

[www.ecoutervoir.fr](http://www.ecoutervoir.fr)



Retrouvez nos magasins partenaires à Paris 10, Paris 11, Paris 14, Vincennes et Les Clayes Sous Bois



<sup>1</sup> Bilan auditif à but non médical, ne permettant pas l'essai ou la vente d'aides d'auditives. Demandez conseil à votre audioprothésiste. Pour un bilan auditif complet, il est recommandé de consulter un médecin ORL

<sup>2</sup> Remise immédiate de 20% pour l'achat d'une monture optique, hors 100 % Santé



5

SERVICES  
COMPLÉMENTAIRES

**La Mutuelle Complémentaire propose un service d'assistance décès et de rapatriement de corps, ainsi qu'une allocation obsèques afin de soutenir nos adhérents et leurs familles dans les moments difficiles.**

## ASSISTANCE DÉCÈS - RAPATRIEMENT DE CORPS

À partir de  
**17,03 €<sup>1</sup>**  
par an

Anticiper le financement de votre rapatriement de corps vers la zone géographique de votre choix, c'est **décharger votre famille du poids financier et administratif que représente un décès**. Ce service englobe :

- ✓ **Transport du corps vers le pays d'inhumation choisi**, en cas de décès en France ou à l'occasion de déplacements à l'étranger.
- ✓ **Transport des membres de la famille** : acheminement des enfants jusqu'au domicile d'un proche ou prise en charge du transport d'un proche jusqu'au domicile du défunt.
- ✓ **Transport d'un membre de la famille vers le lieu des funérailles**.
- ✓ **Conseil social** : 5 entretiens téléphoniques pour accompagner vos proches dans les démarches administratives et fournir des informations sur les aides légales.
- ✓ **Soutien psychologique** : 3 séances par téléphone ou en cabinet, par an.



### EXEMPLES CONCRETS

Coût de transport d'un corps<sup>2</sup>

**vers la Guadeloupe**

2 950 €

**vers l'Algérie**

2 500 €

<sup>1</sup>Voir conditions d'éligibilité sur le site.

<sup>2</sup>Sources: fac-international.com

À partir de  
**1,24 €<sup>1</sup>**  
par mois

## ALLOCATION OBSÈQUES

Parce que prendre soin de ceux qui prennent soin des autres, c'est aussi les protéger face à l'imprévu, la Mutuelle Complémentaire vous propose sa nouvelle offre d'allocation obsèques.

Une **solution accessible, personnalisable et solidaire** pour garantir à vos proches un accompagnement concret en cas de décès.

Cette offre permet de constituer un capital, de **1 000 € à 8 000 €**, versé à la personne de votre choix pour couvrir tout ou partie des frais liés à vos obsèques (le coût moyen en France étant estimé à **3 500 €<sup>2</sup>**)

### >>> Simplicité et accessibilité pour tous

- ✓ **Souscription sans questionnaire de santé**, jusqu'à 84 ans inclus
- ✓ **Cotisation fixe** qui n'augmente pas avec l'âge
- ✓ **4 possibilités de règlement** : prime unique, sur 5 ans, sur 10 ans, viagère
- ✓ **5 % de réduction** en cas d'adhésion simultanée du couple

### >>> Des services complets et un accompagnement humain

- ✓ **Assistance 24h/24**
- ✓ **Rapatriement du corps**, déplacement d'un proche, aide aux formalités
- ✓ **Accompagnement psychologique** et conseils personnalisés
- ✓ **Option "vœu funéraire"<sup>3</sup>** :  
définissez à l'avance le déroulement de vos obsèques,  
dans le respect de vos volontés (inhumation ou crémation)

<sup>1</sup> Pour une personne de 18 ans, sur la base d'une allocation de 1 000 €

<sup>2</sup> Source : rapport public annuel 2019 de la Cour des Comptes

<sup>3</sup> À partir de 3 000 € d'allocation



## EXEMPLES CONCRETS

À 45 ans, pour une allocation de 4 000 € : **32,24 € / mois sur 10 ans**

À 60 ans, pour une allocation de 1 000 € : **5,19 € / mois à vie**

Grâce à cette offre, vous épargnez à vos proches une charge financière importante tout en leur offrant un cadre rassurant dans un moment difficile.

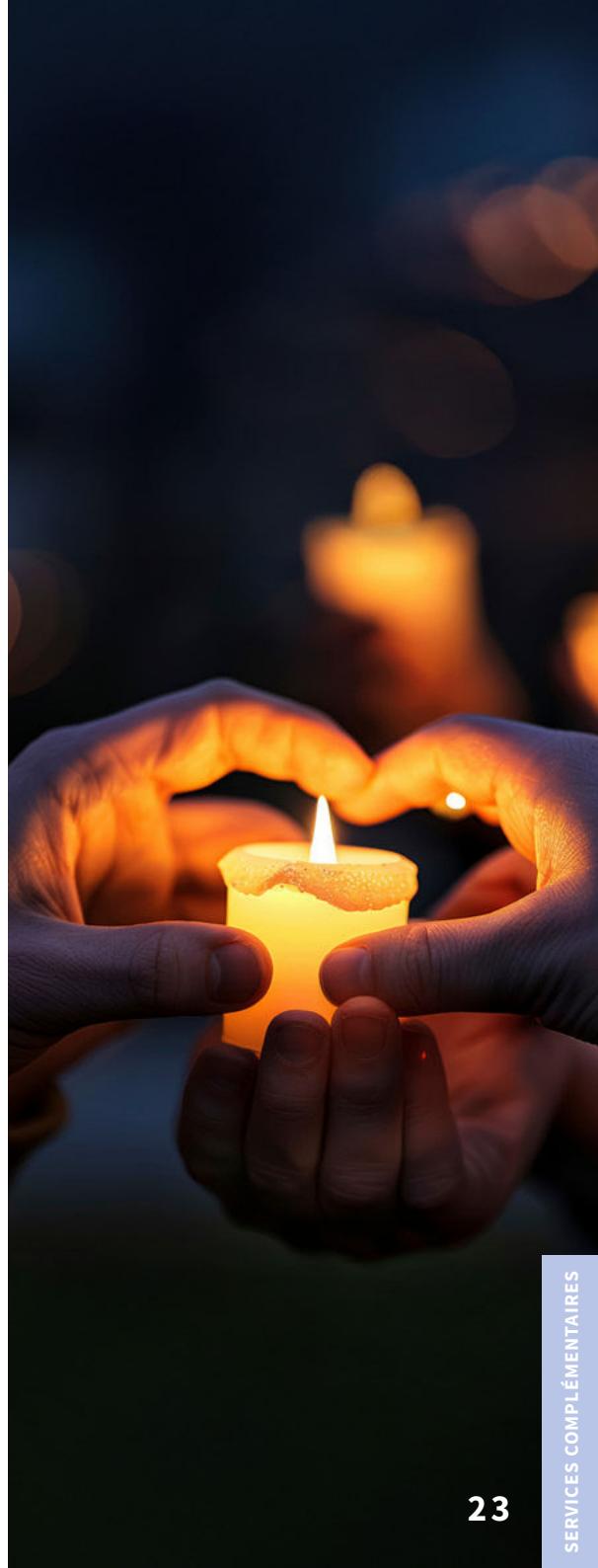
*Je découvre  
les prestations  
et les tarifs*



## POUR + D'INFORMATIONS

Appelez le 01 49 72 56 50

Du lundi au vendredi  
de 8h30 à 18h00



Pour plus d'informations,  
contactez-nous

**01 42 76 12 48**

Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30

[www.mutcomplementaire.fr](http://www.mutcomplementaire.fr)

• • • • •

**Vous préférez venir nous voir ?**

**Agence principale**

12 rue du 4-Septembre 75002 Paris

Du lundi au vendredi de 8h15 à 16h00

**Bons plans culture, loisirs, vacances & sport**

Accueil à l'agence principale les lundis, mardis,

jeudis et vendredis de 8h15 à 16h00

les mercredis uniquement au 01 42 76 12 59

**Agence commerciale**

54 rue de Sévigné, 75003 Paris

Du lundi au vendredi de 9h00 à 18h00

**Localisez l'agence la plus  
proche de chez vous**  
et rencontrez nos correspondants,  
agents publics comme vous !

