

Le Mutualiste Marseille Métropole



VIE DE LA MUTUELLE

- Commission Réclamations
- Responsable Juridique

La Mutuelle se développe :

- Nouvel Accueil & Equipe Commerciale

SANTÉ

- Rester en bonne santé avec le Sport

- Système de Soins

LOISIRS

- Le Parc des Guarrigues

LOISIRS

- Coin Cuisine



MUTUALITÉ
FRANÇAISE

Sommaire

- 3** Le mot du Président
- 4** La mutuelle à votre service
- 5** La mutuelle réorganise le système de traitement des Réclamations :
 - Commission Réclamations
 - Responsable Juridique
- 6** Le Centre de Santé de la Mutuelle Marseille Métropole
- 7** Infos/News :
La Mutuelle se développe :
 - Un nouvel Accueil
 - Equipe Commerciale et Agent d'Accueil.
- 8** La Coopérative des Personnels de la Ville et de la Métropole
- 9** L'élection des délégués
- 10** La CRESS : La Chambre Régionale Sociale & Solidaire : SO EKO
- 11** AFAD : Association Familiale d'Aide à Domicile
- 12-13** SANTE :
La Santé avec le Sport :
Rester en bonne santé avec le Sport
- 14-15** Le système de soin :
Le reste à charge
- 16** Le Parc des Guarrigues
- 17** Membres du Conseil d'Administration
- 18** Loisirs : le coin cuisine :
 - Tarte au Citron et aux Biscuits
 - La Clairette de Die
- 19** Le Centre Dentaire Aubagne & Marseille
- 20** Tableau des prestations santé – Contrats labellisés

ELECTION DES DELEGUES MUTUELLE MARSEILLE METROPOLE

Election des Délégués pour 6 ans (2018-2024)

- Un délégué suppléant par délégué titulaire
- Section de vote pour avoir un délégué par tranche de 150 adhérents
- Les candidatures seront reçues au siège de la Mutuelle au plus tard le 5 octobre 2018 (cachet de la Poste faisant foi)
- Les votes se dérouleront du 12 novembre au 12 décembre 2018
- Le dépouillement des élections se fera le 14 décembre 2018 au siège de la Mutuelle



NOM : PRENOM :

ADRESSE :

TELEPHONE PORTABLE : ADRESSE MAIL :

SITUATION PROFESSIONNELLE : EN ACTIVITE RETRAITÉ

EMPLOYEUR / SERVICE :

Objet : Elections des délégués à l'Assemblée Générale Statutaire

Monsieur le Président,

Je soussigné(e)....., déclare être candidat (e) au poste de Délégué à l'Assemblée Générale de la Mutuelle Marseille Métropole : 4. Rue Venture 13221 Marseille Cedex 01.

Fait à Marseille, le :

Signature :

Date limite de dépôt le 5 octobre 2018, par courrier au siège de la Mutuelle Marseille Métropole
4 rue Venture - 13001 Marseille, ou par mail à l'adresse : accueil@mut-mun-provence.fr



Mutuelle Marseille Métropole, une vraie Mutuelle et pas une assurance

par le Président Patrick Rué

Faisons le point sur ce qui différencie Mutuelle Marseille Métropole des autres mutuelles.

Une vraie mutuelle n'exclut personne en matière de santé !

MMM ne demande pas de questionnaire médical à l'adhésion.

Elle vous couvre quels que soient votre situation et vos besoins. De plus, la tarification des garanties ne varie pas en fonction de votre risque individuel.

Une vraie mutuelle prend soin de vous à chaque moment de votre vie !

MMM vous accompagne à la naissance de votre enfant.

Elle préserve l'affiliation des enfants majeurs fiscalement rattachés au foyer des parents.

Elle vous accompagne au retour d'une hospitalisation ou pendant une longue maladie grâce à son système d'assistance.

Elle vous accompagne aussi en cas de difficultés financières pour financer un soin.

Une mutuelle investit 100% de ses bénéfices au service de tous !

MMM n'a pas d'actionnaires à rémunérer, ses bénéfices sont utilisés au profit de ses adhérents. Ses administrateurs sont tous des bénévoles.

Elle les investit pour améliorer ou créer de nouvelles garanties ou services, ou mis en réserves pour faire face à des futures charges en évitant les augmentations importantes des cotisations annuelles.

Enfin, une vraie mutuelle vous donne le pouvoir de participer à ses décisions !

MMM est fondée sur le principe démocratique qui permet à chaque adhérent de contribuer à la vie de sa mutuelle sur le principe « une personne/une voix ».

MMM est représentée par des adhérents qui font entendre votre voix à l'Assemblée Générale annuelle et votent les résolutions nécessaires à son fonctionnement.

Ne nous trompons pas !

**ORGANE OFFICIEL DE LA
MUTUELLE MARSEILLE METROPOLE**
Octobre / Novembre 2018 -
I.S.S.N. 1269-5416 - Trimestriel
Prix unitaire : 0,91 euros - n° 348

Direction Administrative et Rédaction :
4. Rue Venture – C.S. 41822 -
13221 Marseille Cedex 01.
Tél : 0805 257 507 - Fax : 04.91.13.93.15
E-mail : accueil@mut-mun-provence.fr.
CCP 1692 38 U Marseille -

Directeur de Publication :
RUÉ Patrick

**Composition du Conseil
d'Administration de la Mutuelle
Marseille Métropole :**
Président : RUÉ Patrick
MM.ALAIMO Lionel, AMICO François,
AYACHE Patrice, BIBERIAN Athur, CARDI
Liliane, CAUVIN Michel, CONTE André,
CONTERA Richard, DE MARIA Félix,
DEMAZIERE Claudine, DEROUDILHE Paul,
DOURIN Noël, FRIGA Karima, GARCIA
Jean-Pierre, GILBERTI Mireille, GILLY Eric,
GROS Jean-Pierre, KARABADJAKIAN Michel,
LAFONT Joëlle, LAUZAT Pierre, LEBORGNE
Nicole, MAUPOINT Jeannine, MENCACCI
François, MOSCATELLI Bruno, PAGANO Eliane,
PINELLI Gérard, PINET Carine, ROCCHI
Laurent, SOGLIUZZO Henri, SOUDAIS
Patrick, SPANO Christelle, VOLLARO Alain.

Membres du bureau :
Président : Patrick RUÉ
Vice-Président : Patrick SOUDAIS
Vice-Président : J. Pierre GROS
Vice-Président : André CONTE
Vice-Président : Jean-Pierre GARCIA
Trésorier Général : Gérard PINELLI
Secrétaire Général : Arthur BIBERIAN
Secrétaire Adjoint : Mme. Liliane CARDI
Conseillers Techniques :
MM. AMICO, DE MARIA

**Le Mutualiste Marseille Métropole –
organe officiel**
de la Mutuelle Marseille Métropole -
Mutame Provence N° 13 1092 -
Prix du numéro 0,91 euros.
Abonnement annuel : 3,64 euros.
Périodicité : trimestrielle
Commission paritaire N° 1112 M 06261 -
N° ISSN 1269-5416.
Dépôt légal 7 Janvier 2010.

Publicité : S.A.C.P. -
Crédits photos : fotolia.fr / Delphine
RAGOBERT / Mutuelle Marseille Métropole
Composition création :
Compographique : Tél : 04.91.50.34.34
Imprimeur : Compographique -
46, Avenue des Olives - 13013 Marseille.
04 91 50 34 34

La reproduction des articles et photos du
Mutualiste Marseille Métropole est interdite
sans autorisation écrite des auteurs.

Une vraie mutuelle à votre service

DEPUIS 1946 / 72 ans d'expérience et compétences métiers

Santé

Tiers payant généralisé

Pharmacie, laboratoire, radiologie, optique...

Prothèses dentaires 320 %

(tarif de convention sécurité sociale plafonds 1300€ par an et 1800€ au Centre Dentaire de Marseille)

Forfait optique jusqu'à 450 €

Centre de Santé Marseille

51, rue de Rome. Tél: 04.91.13.98.89

- Vaccin antigrippe gratuit
- Consultation diététique gratuite
- Consultation psychologue gratuite

Prévoyance

Complément de salaire

Un contrat prévoyance « incapacité de travail » vous couvre pendant 3 années de maladie (incluant le traitement à pleine solde payé par votre employeur).

Services

Caution de prêt immobilier

Tél : 0811 900 392

Gestionnaire : Dominique COHEN - 04 91 13 93 29

Contrat collectif Union MUTAME

63 bvd de Strasbourg – 75010 Paris

Assistance aux personnes

En cas d'hospitalisation :

- aide à domicile
- écoute psychologique
- assistantes sociales, psychologue, puéricultrice, juriste. N° : 09 69 32 96 84

Contrat souscrit auprès de RMA

46, rue du moulin - BP62127. 44121 Vertou Cedex

Crédit Social des Fonctionnaires

Tél: 04.91.29.61.60

Association Familiale d'Aide à Domicile

AFAD - Tél: 04.91.33.43.43

Loisirs

Un parc pour vos pique-niques

Les Garrigues. Route de Lambesc à Rognes

Ouvert du 1er mai au 30 septembre

Une salle pour vos fêtes : Tél: 04.42.50.17.15

Habitation

Location pour étudiants :

9 Studios entièrement meublés et 4 garages

situé 2, rue Venture. 13001 MARSEILLE

Ville de Marseille
Mutuelle Marseille Métropole

Ligne Directe
☎ 55 112

Nouveau Numéro
☎ 0805 257 507
APPEL GRATUIT



AVEC VOUS TOUTE L'ANNÉE

Pour adhérer ou suivre votre dossier

Contactez nos Commerciales

F. CASOLA : 06 98 35 25 87

LA COMMISSION DES RECLAMATIONS

DISPOSITIONS LEGISLATIVES ET REGLEMENTAIRES

De nombreuses dispositions législatives et réglementaires imposent aux mutuelles d'assurer la mise en place et le suivi du traitement des réclamations de leurs adhérents. S'inspirant d'une démarche qualité, l'ACPR donne des lignes directrices aux organismes soumis à son contrôle.

Aujourd'hui nous avons le plaisir de vous présenter la Commission des Réclamations.

L'objectif de cette commission est d'atteindre et de garantir à la clientèle :

- une information claire et transparente sur les modalités de traitement des réclamations, ainsi qu'un accès facile au système de traitement des réclamations ;
- un traitement des réclamations efficace, égal et harmonisé ;
- la mise en place d'éventuelles actions correctives à partir des dysfonctionnements identifiés à travers le traitement des réclamations.

Elle est composée par :

Une présidente : Carine PINET

Administratrice : Liliane CARDI

Administrateur : Lionel ALAIMO



SERVICE JURIDIQUE

ASSISTE LA COMMISSION DES RECLAMATIONS

- Responsable Juridique

Diplômée en Droit des affaires depuis 2002, Alexia MOSER a intégré le monde de l'Assurance en débutant sa carrière chez Axa France.

Elle a ensuite évolué chez Allianz avant de rejoindre la Mutuelle Solimut et de devenir sa Responsable Juridique en 2015.. Depuis le 3 mai 2018, nous avons le privilège de compter parmi nos cadres dirigeants, cette mère de famille accomplie et dynamique. Son expertise en protection sociale complémentaire des agents territoriaux vient renforcer notre spécialité de la fonction publique territoriale.

Ses missions aujourd'hui au sein de la Mutuelle Marseille Métropole sont en priorité de sécuriser l'activité de la mutuelle et de piloter la commission des réclamations tout en offrant des solutions juridiquement adaptées. Elle assiste également la fonction clé conformité dans le bon déroulement de sa mission.

Nous souhaitons la bienvenue à Alexia.





Le Centre de Santé de la Mutuelle Marseille Métropole



51, Rue de Rome - 13001 Marseille - Du lundi au vendredi de 8 h à 19 h

- Un accès aux soins pour tous
- Tiers payant sécurité sociale et mutuelles
- Pas de dépassement d'honoraires
- Un éventail complet de spécialités médicales
- Quatre généralistes permanents



Médecins : 04.91.13.98.88
04.91.13.98.89
Dentistes : 04.96.17.63.35

MÉDECINE SPÉCIALISÉE

- Médecine générale
- Cardiologie
- Dermatologie
- Gastro-entérologie
- Gynécologie-obstétrique
- Médecin nutritionniste
- Médecine physique-réadaptation
- Endocrinologie
- Ophtalmologie
- O.R.L.
- Pneumologie - Allergologie
- Psychiatrie
- Rhumatologie
- Urologie

PARAMÉDICAL

- Pédicurie - Diététique - Ostéopathie - Psychologie

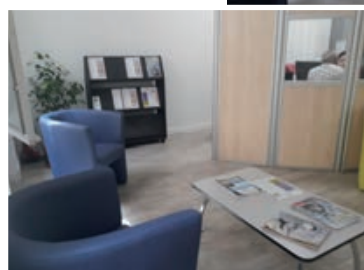
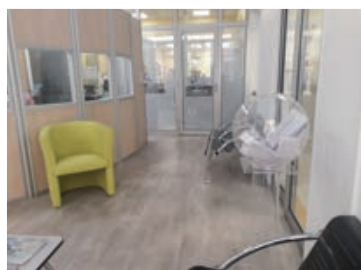
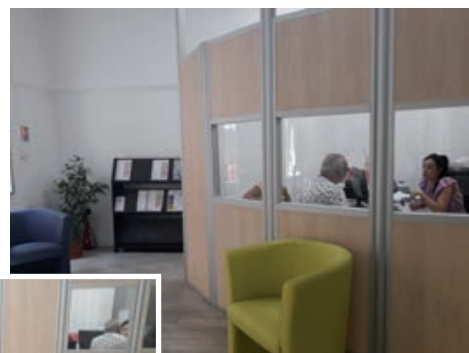


LA MUTUELLE SE DEVELOPPE

L'ACCUEIL REVISITE

UN NOUVEL ACCUEIL

L'**accueil** est une cérémonie réservée à nos adhérents, consistant généralement à lui souhaiter la bienvenue et à l'aider dans son intégration ou ses démarches. Aussi, il sera dorénavant un endroit privilégié et chaleureux pour toutes les personnes souhaitant nous rendre visite, votre interlocuteur habituel et tous les conseillers mutualistes se tiennent à votre disposition pour répondre à vos questions dans un nouvel espace pour une pause-café.



UNE EQUIPE COMMERCIALE

QUI S'AGRANDIT AVEC DE NOUVEAUX ARRIVANTS

TAILLE HUMAINE & PROXIMITE

C'est la devise de MMM

Des conseillers qui se déplacent, des permanences dans les collectivités ou l'organisation de salons...

Fabienne Casola

Conseillère mutualiste confirmée et reconnue au sein des collectivités territoriales est toujours à votre écoute pour vous renseigner au mieux et au plus juste de votre situation.

Une équipe commerciale en évolution avec de nouveaux arrivants :

Jean-Michel BAILLET
Conseiller Mutualiste



Anne LAVILLE
Gestionnaire Prestation & Accueil



Un nouveau conseiller mutualiste à votre service



Jean-Michel BAILLET, un quinquagénaire père de deux enfants, spécialisé en assurance depuis 1985 dans différentes compagnies (GAN-VIE – FORTIS – SWISSLIFE). Commercial et Conseiller Mutualiste depuis juin 2016 en passant par, Solimut Mutuelle de France et la Mutuelle Générale.

Depuis le 24 juillet 2018, Jean-Michel a rejoint l'équipe de la Mutuelle en tant que conseiller mutualiste. Sa mission première est de conseiller, mener des actions de prospection, de promouvoir la gamme des produits MMM tout en réalisant des études spécifiques et un suivi auprès des adhérents. Il souhaite contribuer à la valorisation de l'image MMM auprès

des interlocuteurs et participer au développement du portefeuille MMM.

Enfin, son objectif est de créer une cohésion entre l'ancestrale culture de la mutuelle et la modernisation souhaitée par le conseil d'administration actuel : être un conseiller mutualiste de proximité à l'écoute de ses adhérents.



La Coop'
des Agents Territoriaux de la Ville de Marseille
et de la métropole Aix Marseille Provence
Tel : 04 91 90 87 89

PROMOS PARFUMERIE EUROPE

Chers Adhérents
De la COOPÉRATIVE
des Personnels de la Ville
de Marseille
et de la Métropole
Aix-Marseille-Provence .

Nous vous proposons
plusieurs offres,
toujours dans l'objectif
de vous faire réaliser
des économies afin
d'améliorer votre
pouvoir d'achat.



**Coopérative des Personnels de la VILLE DE MARSEILLE
et de la MÉTROPOLE AIX-MARSEILLE PROVENCE**
10, rue du Pasteur Heuzé - 13003MARSEILLE

www.coopvmcum.com : Magasin ouvert aux Adhérents du Lundi au Vendredi de 13h à 16h30
Permanence téléphonique le matin - Tél: 04 91 90 87 89

Toute
l'Année
avec
notre
Station
Préférée

Écoutez depuis MARSEILLE et jusqu'au bout du Monde sur le web
www.frequencesud.com



Chaque jour votre Mutuelle



Vous offre la



Fréquence Sud Marseille webradio s'écoute avec votre smartphone et Ipad.
Stream radio : <https://www.radioking.com/play/frequence-sud-marseille-web-radio>
Email : contact@frequencesud.com - Tél : 07 82 82 01 72

LE 14 DECEMBRE : ELECTIONS DES DELEGUES A L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE MMM

Le 14 décembre 2018, les adhérents de la Mutuelle Marseille Métropole sont appelés à voter pour élire leurs délégués à l'Assemblée Générale

Pourquoi voter ?

En tant que Mutuelle régie par le code de la mutualité, la Mutuelle MARSEILLE METROPOLE n'a ni capital social, ni actionnaire à rémunérer. Sa seule finalité est la satisfaction de ses adhérents en leur proposant les meilleurs contrats possibles au meilleur prix et en servant au mieux leurs intérêts. En adhérant à la Mutuelle MARSEILLE METROPOLE, le membre devient acteur de la vie de la Mutuelle à la fois comme bénéficiaire et comme décideur. Son adhésion lui donne un droit de regard sur la politique et la stratégie de la Mutuelle notamment en participant à l'élection des représentants, les délégués, à l'Assemblée Générale.

Le rôle du délégué :

Le rôle du délégué est essentiel dans l'organisation démocratique de la Mutuelle MARSEILLE METROPOLE: Il fait le lien entre le conseil d'administration et les adhérents.

Le délégué mutualiste est un relais sur le terrain. C'est grâce à son action que les besoins des adhérents peuvent remonter et être pris en compte par les administrateurs. Il vote les différentes résolutions en tant que représentant des membres à l'assemblée générale et il élit les membres du Conseil d'Administration.

Comment voter ?

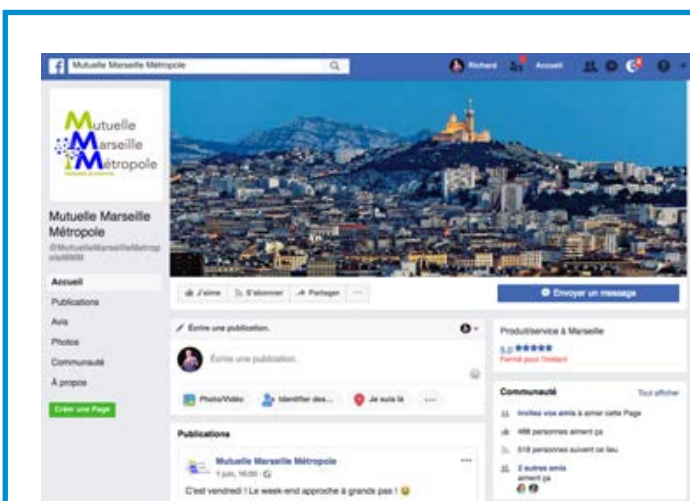
Les adhérents recevront à leur domicile le matériel de vote (enveloppe et liste des candidats) accompagné de la notice explicative.

Vote par correspondance : La date limite pour voter est fixée au 12 décembre 2018 à 16h dernier délai (cachet de la poste faisant foi).

Vote à la Mutuelle : possibilité pour les adhérents de déposer leur enveloppe dans l'urne à l'accueil de la Mutuelle 4 rue Venture, jusqu'au 12 décembre 2018, 16h dernier délai.

Les adhérents peuvent également voter physiquement, un bureau de vote se tiendra le 14 décembre: 9 rue Venture - salle du Conseil d'Administration de la Mutuelle Marseille Métropole de 9h à 15h sur présentation d'une pièce d'identité et de la carte mutuelle.

A vous donc de vous saisir de cet espace de liberté et de le préserver, avec nous.



Retrouvez-nous sur
Facebook

[www.facebook.com/
MutuelleMarseilleMetropoleMMM](http://www.facebook.com/MutuelleMarseilleMetropoleMMM)

LE CRESS CHAMBRE RÉGIONALE DE L'ÉCONOMIE SOCIALE & SOLIDAIRE



L'ÉCONOMIE SOCIALE ET SOLIDAIRE, UNE ÉCONOMIE QUI A DU SENS !

La Mutuelle Marseille Métropole est une vraie mutuelle parce qu'elle fait partie du secteur de l'économie sociale et solidaire.

Mais kesako l'économie sociale et solidaire ?

L'Économie Sociale et Solidaire (ESS) est une économie dont la finalité sociale est fondamentale. L'entreprise va utiliser ses bénéfices au service d'une cause. Son objectif premier n'est pas lucratif. Elle porte un projet collectif le plus souvent à finalité sociale et/ou environnementale.

Ce sont des sociétés de personnes et non de capitaux, qui ont un fonctionnement collectif et démocratique et qui privilégient le territoire local.

Ces entreprises se distinguent aujourd'hui principalement par leur forme juridique (associations, coopératives, mutuelles, fondations, ...), mais aussi par les valeurs de l'ESS qu'elles respectent.

A titre d'exemple font partie de l'ESS :

- une mutuelle comme Mutuelle Marseille Métropole ;
- une association internationale comme Emmaüs ;
- le magasin Super U près de chez vous ;
- l'association sportive du coin qui s'occupe de vos enfants ;
- une banque comme la BFM ;
- la coopérative de thé 1336 ;
- le groupe Up (anciennement Chèque Déjeuner), n°3 mondial du secteur.

Chaque année, en novembre se tient le Mois de l'Économie Sociale et Solidaire. Cet événement, organisé par la CRESS PACA, a comme objectif de faire connaître l'ESS au grand public et de renforcer le sentiment d'appartenance des acteurs de l'ESS.

Des manifestations de toutes nature sont organisées dans le département : portes ouvertes, salons, visites d'entreprise, conférences, forum...

Mutuelle Marseille Métropole s'associe à cet événement en participant le 8 novembre 2018 (Parc Chanot à Marseille) au salon SO EKO : le salon des achats responsables qui rassemble les principaux acteurs de l'ESS.

Retrouvez le programme du mois de l'ESS sur lemois-ess.org

Les chiffres de l'Économie Sociale et Solidaire dans notre région :

- Une économie au coeur du quotidien des français
- 2 Français sur 3 bénéficient d'une mutuelle
- 1 Français sur 3 est sociétaire d'une banque coopérative

- 1 Français sur 3 est sociétaire d'une mutuelle d'assurance
- 1 Français sur 2 adhère au moins à une association

Une économie qui emploie

Provence-Alpes-Côte d'Azur est la 7e région de France en volume d'emplois avec 163 000 salariés, soit 1 emploi sur 10 et 13,5 % des emplois privés. Les 3/4 sont en CDI

- 65 000 emplois dans l'action sociale
- 22 000 emplois dans l'enseignement
- 17 000 emplois dans les activités financières et d'assurances

Une économie qui recrute

- 49 000 départs à la retraite d'ici 2027 dont 10 000 cadres

Une économie qui a de l'avenir

- 80 % des Français attendent des entreprises qu'elles aient aussi une mission sociale
- 94,4 % des entreprises de l'ESS en région ont leur siège social implanté sur le territoire régional

Source : CRESSPACA

SO EKO **Marseille Parc Chanot**

Une nouvelle manière de penser vos achats !

Le salon professionnel pour conjuguer territoire, responsabilité sociale et qualité

8 NOV. 18 **www.soeko.pro**

RDV B TO B - CONFÉRENCES - STANDS - ATELIERS

Rejoignez le cercle vertueux !

AFAD ASSOCIATION FAMILIALE D'AIDE A DOMICILE



Actualités et Astuces pour l'aide à domicile afin de privilégier le maintien des personnes âgées.

Nous constatons souvent et malheureusement lors des évaluations aux domiciles des séniors, le manque d'information concernant leurs droits afin de favoriser leur maintien à domicile.

Il faut savoir qu'il existe une panoplie d'aides.

Ces dispositifs existent depuis fort longtemps, mais restent inconnus auprès des séniors.

Vous avez 80 ans ou plus et vous bénéficiez d'une retraite complémentaire ARCCO, et vous avez besoin temporairement d'une aide. Vous pouvez solliciter une structure et bénéficier de 10 heures gratuites immédiatement. Il suffit de contacter l'organisme qui est habilité à vous délivrer les 10 heures gratuites 0810 360 560.

● Le dispositif Sortir Plus (voir la feuille), est également un dispositif qui peut faciliter les transports, afin de rompre votre isolement. Vous commandez un chéquier afin de payer vos déplacements contre une petite participation.



● Vous pouvez contacter l'AFAD pour organiser vos déplacements véhiculés au 04.91.33.43.43.

● Vous pouvez également solliciter une aide à domicile sur l'année par le biais de votre caisse de retraite, il suffit de contacter l'AFAD, notre équipe se rend à votre domicile afin de monter le dossier et on s'assure également du suivi de votre dossier administratif.

Notre équipe médico-sociale s'inscrit dans la démarche du projet individualisé du bénéficiaire (aménagement techniques, constitution et mise en place du dossier de l'aide à domicile, contrôles des prestations d'aide à domicile) et défend avec ardeur les valeurs humanistes de notre Association, acteur de l'économie solidaire et sociale depuis 1987.

L'AFAD est un partenaire de la Mutuelle Marseille Métropole, grâce à votre adhésion à la MMM vous bénéficiez de tarifs préférentiels avec l'AFAD

Comment obtenir plus d'informations ?
Après d'un conseiller au

0 810 360 560 Service 0,05 € / min
+ prix appel



RESTER EN BONNE SANTÉ AVEC LE SPORT



Les bienfaits de l'activité sportive sur la santé physique.

Au-delà des améliorations évidentes de la performance sportive et de la condition physique, la pratique régulière du sport est incroyablement efficace pour la prévention de nombreuses maladies chroniques, cardio-vasculaires, ou encore dégénératives.

Les bienfaits du sport sur la santé

Depuis plus de 20 ans, la science reconnaît les bienfaits du sport sur la santé.

Une grande enquête menée auprès de 8 000 personnes a été réalisée à ce sujet...

Un Français sur deux ne sait pas que l'activité physique peut aider à prévenir l'apparition de nombreuses maladies telles que l'hypertension ou l'ostéoporose. Le sport a pourtant de nombreux avantages comme améliorer les conditions physiques et mentales.

Depuis plus de 20 ans, la science reconnaît les bienfaits du sport sur la santé. Une grande enquête menée auprès de 8 000 personnes a été réalisée à ce sujet par le Journal des Femmes et Santé-Médecine. Les Français connaîtraient en fait les effets de l'activité physique sur le poids mais beaucoup moins sur la santé. Les médecins sont quant à eux peu nombreux à prescrire du sport à leurs patients reconnaissant eux-mêmes un manque d'information.

Le risque de développer une maladie est pourtant diminué avec la pratique d'exercices réduisant ainsi les frais de santé qui peuvent être très élevés en cas de maladies chroniques.

Ostéoporose

L'activité physique est également un élément de prévention essentiel pour garder des os solides et prévenir ainsi l'ostéoporose



Hypertension artérielle

L'activité physique diviserait par deux le risque d'hypertension chez les patients ayant une activité physique régulière.



Obésité

Le sport est aussi utile pour lutter contre diverses pathologies. Même si l'activité physique ne permet pas d'éviter le surpoids, elle peut aider à maintenir un poids normal. Elle contribue par ailleurs à maintenir une perte de poids et à prévenir une reprise.

Lombalgies et maladies musculo-squelettiques

Pour traiter et prévenir les lombalgies, il est conseillé d'avoir un quotidien aussi actif que possible et donc de pratiquer du sport. Cela permet également de prévenir la récurrence des symptômes. Le renforcement musculaire occasionné lors des exercices physiques est aussi bénéfique pour les rhumatismes inflammatoires chroniques.



Dépression et anxiété

L'activité physique a également des conséquences positives d'ordre psychologique. Elle atténue ainsi les dépressions et les anxiétés.



Maladie d'Alzheimer

Dans la maladie d'Alzheimer, elle joue aussi un rôle auprès des malades qui voient leur

taux de mortalité et leur risque de chutes diminuer.

Augmentation de l'espérance de vie

Augmenter la longévité est un des atouts de l'activité sportive en diminuant notamment la mortalité due à différentes maladies chroniques. Avec 92 minutes de sport par semaine, la vie est prolongée de 3 ans. Vieillir en bonne santé et garder des fonctions immunitaires efficaces plus longtemps.

font partie des avantages des exercices sportifs.



Chez les enfants et adolescents

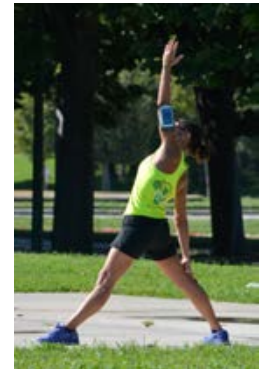
Enfant, le sport influe sur l'état de santé en ralentissant par exemple l'évolution des facteurs de risque responsables des maladies chroniques. Durant l'adolescence, il permet d'avoir une

meilleure estime de soi, une réduction du stress et de l'anxiété.



La sexualité

La sexualité bénéficie aussi des bienfaits du sport. Bonne endurance du muscle cardiaque et bonne fonction érectile, l'activité physique a un rôle dans le maintien de la bonne qualité des rapports dans le temps.



Les 10 Meilleurs Sports pour la santé



1 / Améliorez votre fonction cardiaque avec la course à pied : sport d'endurance. Commencez par deux séances hebdomadaires de 30 minutes puis vous pourrez allonger la durée de votre course.



2 / Muscliez-vous grâce à la nage avec les palmes



3 / Affinez-vous du bas avec le vélo : variez les efforts en roulant sur du plat, en montant des côtes ou en les descendant ! Vitesse ou endurance, selon vos envies.



4 / Gagnez en équilibre avec le roller



5 / Renforcez les muscles avec le pilates : cette technique, basée sur le contrôle du mouvement et de la respiration, s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique.



6 / Faites travailler vos jambes avec le flamenco : danse venue du sud de l'Espagne, elle se caractérise par la force avec laquelle les pieds du danseur frappent le sol.



7 / Améliorez votre adresse avec le volley-ball



8 / Restez maître de vous avec le judo : un art martial qui allie équilibre, force, souplesse et techniques de défense.



9 / Aiguiser vos réflexes avec la boxe



10 / Brûlez les graisses grâce au step : technique de fitness tonique, montez et redescendez sur une marche « le stepper » en cadence et en chorégraphie.

SYSTEME DE SOIN LE RESTE A CHARGE

Le reste à charge (RAC) est le montant que le patient doit payer, à la suite d'une consultation, d'un achat de médicaments ou d'une hospitalisation, parce que la Sécurité sociale ne les rembourse que partiellement. Cette somme peut, dans certains cas, être prise en charge en partie ou en totalité par la complémentaire santé. En 2016, la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees) a évalué la consommation de soins et de biens médicaux (CSBM) à 198,5 milliards d'euros, soit plus de 2 970 euros par habitant. Celle-ci est financée à 77 % par la Sécurité sociale. Les prises en charge de l'État (invalides de guerre, soins urgents, aide médicale de l'État, couverture maladie universelle complémentaire) s'établissent à 1,4 %. Les organismes complémentaires (mutuelles, institutions de prévoyance et sociétés d'assurance) supportent 13,3 % de la dépense, et les ménages s'acquittent des 8,3 % restants.

SYSTEME DE SOIN Le Reste à Charge

Le reste à charge, payé par les patients et les complémentaires, comprend cinq types de participations financières.

- **Le ticket modérateur (TM).** C'est la partie des dépenses de santé qui reste à la charge du patient et/ou de sa mutuelle après le remboursement de l'Assurance maladie. Le pourcentage du TM varie selon la nature du risque (maladie, maternité, invalidité, accident du travail ou maladie professionnelle), l'acte ou le traitement et le respect ou non du parcours de soins coordonnés. Chez un médecin traitant conventionné de secteur 1, par exemple, le coût de la consultation est de 25 euros. L'Assurance maladie rembourse 70 %, soit 17,50 euros. Le ticket modérateur s'élève à 30 %, soit 7,50 euros. Dans certains cas, il est possible d'en être exonéré (soins liés à un accident du travail, affection de longue durée, examens de prévention bucco-dentaire des enfants...).

- **La participation forfaitaire de 1 euro.** Cette participation est demandée à toutes les personnes de plus de 18 ans lors d'une consultation ou d'un acte réalisé par un médecin, d'un examen radiologique ou encore d'analyses de biologie médicale. Elle

- n'est pas prise en charge par les complémentaires santé et est déduite automatiquement du montant des remboursements de l'Assurance maladie, dans la limite de 50 euros par année civile (du 1er janvier au 31 décembre) et par personne. En cas d'utilisation du tiers payant, elle sera soustraite d'un versement ultérieur. Pour reprendre l'exemple précédent, le tarif de la consultation chez le médecin traitant est de 25 euros, l'Assurance maladie en rembourse 70 %, soit 17,50 euros, et le ticket modérateur s'élève à 30 %, soit 7,50 euros. Le patient doit, en plus, s'acquitter de la participation forfaitaire de 1 euro, le reste à charge passant ainsi à 8,50 euros (7,50 euros + 1 euro).

- **La franchise médicale.** Elle s'applique sur les boîtes de médicaments (0,50 euro), les actes paramédicaux (0,50 euro) et les transports (2 euros). Elle est prélevée directement sur les remboursements de l'Assurance maladie et est plafonnée à 50 euros par an. Ainsi, une boîte de médicaments achetée en pharmacie qui coûte 10 euros est remboursée à hauteur de 65 % par l'Assurance maladie, soit 6,50 euros, mais de cette somme, il faut soustraire le montant de la franchise médicale de 0,50 euro. Les complémentaires santé ne peuvent prendre en charge cette franchise. Certaines personnes, comme les jeunes de moins de 18 ans, n'ont toutefois pas à la régler.

- **Le forfait à 18 euros.** Pour les actes dont le tarif dépasse 120 euros, le ticket modérateur est remplacé par une participation forfaitaire de 18 euros, qui doit être réglée directement au professionnel ou à l'établissement de santé. C'est le cas pour une appendicectomie par coelioscopie avec anesthésie, dont le tarif est de 284,09 euros. La complémentaire santé peut, selon le contrat souscrit, prendre en charge cette prescription. Les personnes en affection de longue durée (ALD) ou bénéficiaires de l'aide au paiement d'une complémentaire santé (ACS), notamment, n'ont pas à s'en acquitter.

- **Le forfait hospitalier.** À travers ce forfait, le patient participe aux frais d'hébergement et d'entretien liés à son hospitalisation. Le montant est de 20 euros par jour à l'hôpital ou à la clinique et de 15 euros par jour dans le service psychiatrique d'un établissement de santé. Il peut être remboursé par la mutuelle et certaines situations permettent d'en être exempté (hospitalisation suite à un accident du travail, bénéficiaire de la couverture maladie universelle complémentaire...). Pour en savoir plus : Ameli.fr, le site de l'Assurance maladie ; Securite-sociale.fr, le site de la Sécurité sociale.

Benoît Saint-Sever



Le « 100 % santé » entrera progressivement en vigueur d'ici à 2021

Le reste à charge zéro pour les soins dentaires, optiques et auditifs, promesse phare de la campagne d'Emmanuel Macron, entrera progressivement en vigueur durant les trois prochaines années. Le président de la République l'a lui-même annoncé lors de son discours prononcé devant le congrès de la Mutualité française, le 13 juin à Montpellier. Qualifié de « conquête sociale majeure » par le chef de l'État, le reste à charge zéro, désormais baptisé « 100 % santé », devrait permettre à tous les citoyens d'accéder à un panier de lunettes et de prothèses auditives et dentaires de qualité en étant inté-

gralement remboursés par l'Assurance maladie et les complémentaires santé. Pour la ministre de la Santé, Agnès Buzyn, l'accord qui scelle cette réforme, signé en marge du congrès, est à la fois une immense avancée « dans l'accès aux soins des Français » et « un vrai progrès de santé publique ».

Concrètement, ce panier de soins « 100 % santé » devra être proposé dans les contrats d'assurance complémentaire et inclus dans les obligations au titre des contrats responsables des mutuelles. Dès 2019, ses tarifs seront plafonnés en audiologie et en dentaire. Le remboursement des aides auditives (Sécurité sociale plus complémentaire) augmentera de 100 euros. Dès 2020, le « 100 % santé » sera garanti pour une partie du panier dentaire et la totalité du panier optique. Chaque Français pourra alors se faire intégralement rembourser les lunettes constituées de verres de qualité et d'une monture plafonnée à 30 euros. Pour les aides auditives, le plafond des tarifs sera abaissé de 200 euros, et le remboursement « Sécurité sociale plus complémentaire »,



augmenté de 50 euros. Enfin, en 2021, le « 100 % santé » sera garanti pour la totalité du panier dentaire, qui couvrira un large choix de prothèses fixes ou mobiles, de différents matériaux adaptés à la localisation de la dent (dents « visibles » et « non visibles »). Le « 100 % santé » sera aussi effectif pour les aides auditives : chaque patient pourra se faire rembourser la totalité de ses prothèses dans la limite de 950 euros par oreille.

Au total, d'ici à 2023, cette réforme devrait coûter 1 milliard d'euros à l'assurance maladie obligatoire et complémentaire.

Référence : Mutame Essentiel.



PARC DES GARRIGUES **loisirs**

JARDIN PUBLIC

Espace dédié à la fête, aux évènements :
anniversaire, baptême, mariage, retrouvaille, etc..



Régisseur : Jean-Louis GUILLOD
Téléphone : 04 42 50 17 15



Pensez à la salle du **Parc des Garrigues de Rognes**

Pour organiser sans tracas votre réception.

Espace de 8 hectares avec 3 barbecues.

Chaque barbecue est équipé d'un point d'eau, de WC.

Possibilité de faire du V.T.T.

A l'entrée du Parc, grande terrasse ombragée de vigne vierge.
Possibilité de location de salle de 200 m² avec comptoir, bar
et tout matériel pour vos mariages, anniversaires, séminaires, ...

A l'entrée du Parc, une buvette est à votre disposition avec
une grande terrasse.

Tarif : 2 euros par adulte. Gratuité pour enfant de -15 ans

Renseignez-vous : Salle du Parc des Garrigues.
Route de Lambesc. I 3840 ROGNES

MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Lors des différents Conseils d'Administration, vos administrateurs se réunissent afin de discuter et de prendre des décisions sur la vie de la Mutuelle Marseille Métropole.

Il y a deux Conseil d'Administration, une CA fondatrice : où se discute la vie et l'avenir de la Mutuelle Marseille Métropole et qui se compose de 33 administrateurs. Et une CA dédiée où se discute la vie et l'avenir du Centre Médical rattaché à notre mutuelle, qui se compose de 12 administrateurs. 8 administrateurs siègent lors des deux CA.

Membres de la CA Fondatrice :

- ALAIMO Lionnel,
- AMICO François,
- AYACHE Patrice,
- BIBERIAN Arthur,
- CARDI Liliane,
- CAUVIN Michel,
- CONTRERA Richard,
- DE MARIA Félix,
- DEMAZIERE Claudine,
- DEROU DHILE Paul,
- DOURIN Noël,
- FRIGA Karima,
- GILIBERTI Mireille,
- GILLY Éric,
- LAFONT Joëlle,
- LAUZAT Pierre,
- LEBORGNE Nicole,
- MAUPOINT Janine,
- MENCACCI Francis,
- PAGANO Éliane,
- MOSCATELLI Bruno,
- PINELLI Gérard,
- ROCCHI Laurent,
- SOGLIUZZO Henri,
- SPANO Christelle.

Plus les 8 administrateurs qui siègent aux deux CA :

- CONTE André,
- GARCIA Jean-Pierre,
- GROS Jean-Pierre,
- KARABADJAKIAN Michel,
- RUÉ Patrick,
- PINET Carine,
- SOUDAIS Patrick,
- VOLLARO Alain.

Membres de la CA Dédicée :

- LEVY Marc,
- MAGRO Irène,
- MARTINEZ Nelly,
- SAVINO Michel



LES RECETTES FACILE



Et n'oubliez pas de nous adresser vos recettes à :

Le Mutualiste Marseille Métropole

4, rue venture - C.S. 41822
13221 Marseille Cedex 01

Quoi de mieux qu'une bonne recette pour éveiller les papilles. Comme toujours nous avons le plaisir de partager la recette d'une de nos adhérents.



Voici la recette de Bernadette, une délicieuse Tarte au Citron aux Biscuits. Un délice facile à faire et rapide à déguster..

Tarte au Citron et aux Biscuits

Ingrédients :

- 1 paquet de 200g de galette au beurre
- 125g de beurre
- 3 citrons
- 3 œufs
- 1 boîte de lait concentré sucré

Préparation

- Préchauffer le four à th 6 /7°c
- Mixer les galettes
- Faire fondre le beurre
- Du bout des doigts, mélanger le tout
- Dans un moule à tarte (diamètre 22), aplatir avec la paume de la main. Prévoir un bord.
- Dans un saladier, battre les 3 œufs.
- Verser le lait concentré sucré, le jus des 3 citrons et le zeste de 2 citrons.
- Mélanger le tout.
- Verser sur la pâte (Galette /beurre)



- Faire cuire 40 minutes
- Laisser refroidir, puis mettre au frigidaire toute la journée.

Attention ne pas démouler !



La Clairette de Die

Pour accompagner cette tarte

L'acidité du citron rend cette tarte très difficile à marier.

Mais la douceur et l'effervescence de la clairette de Die s'uniront parfaitement à ce dessert.

Ce vin se distingue par ses saveurs fruités de pêches, d'abricots et de fruits exotiques et ses notes florales de roses, d'églantine, de chèvrefeuille et d'herbes fraîches.

Vin blanc effervescent, ancien, très réputé, produit sur les terres du Diois, dans la vallée

du Rhône.

Cépages :

Muscats blancs à petits grains
Domaine Jaillance /
Clairette tradition Bio /
58 euros env.

le carton de 6 bouteilles
Source photo : Domaine Jaillance

Ophélie BESSON

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération

Centre Dentaire de Marseille

Vous bénéficiez d'avantages
Dans le cadre du partenariat avec
la Mutuelle Marseille Métropole

centre dentaire



■ **19** chirurgiens dentistes à votre service

■ La garantie de **soins de qualité**,
prothèses, orthodontie

■ **Une prise en charge complète**
grâce au tiers-payant sur présentation des cartes
vitale et mutuelle

■ Remboursements **améliorés**

- 300% du tarif conventionné Sécurité Sociale
(plafond 1500€)

- Orthodontie des enfants de -16 ans

■ Des **prix étudiés** pour les prothèses
dentaires

■ **Accès facile**

parking Hôtel de Ville à proximité

Dentaire

Soins dentaires

Prothèse dentaire (accord Sécurité Sociale) (1) (3)

Forfait orthodontie annuel remboursé par le régime obligatoire (3) (4)

Implant dentaire forfait annuel (3)

Label 4

220%

320%

100% + 1000€

1500€ / an

Au dernier conseil d'administration, a été décidé que les plafonds pour le dentaire
allaient être modifiés : suite à un accord avec le Centre Dentaire,
les plafonds annuels sont désormais à 1300€ et 1800€



Une salle blanche va voir le jour à
notre centre dentaire
de la rue Caissarie qui va permettre
d'effectuer toutes les étapes nécessaires
à la pose d'implants
pour des prix très compétitifs.

Centre Dentaire d'Aubagne

■ 60 all Faienciers - Bât B - 13400 Aubagne

Prise de rendez-vous : 04 42 84 65 02

Du lundi au vendredi

de 8h30 à 13h et de 14h à 19h

Centre Dentaire de Marseille

■ 20/26, rue Caissarie 13002 Marseille

Prise de rendez-vous : 04.96.11.62.96

Sans interruption et le samedi de 8h à 12h.

■ 51, rue de Rome 13001 Marseille

Prise de rendez-vous : 04.96.17.63.35

Du lundi au vendredi de 8h à 19h

Tableau de Prestations Santé 2018 - Contrats Labellisés

Régime obligatoire + Couverture Mutuelle dans le cadre du parcours de soins

Les conditions de versement des prestations figurent dans le règlement mutualiste

	LABEL 1	LABEL 3	LABEL 3S	LABEL 4
Consultation et Visite				
Généraliste	100%	100%	100%	100%
Honoraires des spécialistes (sauf Psychiatre) signataire du Contrat d'accès aux soins	100%	100%	150%	150%
Honoraires des spécialistes (sauf Psychiatre) non signataire du Contrat d'accès aux soins	100%	100%	130%	130%
Honoraires des spécialistes Psychiatres	100%	100%	100%	100%
Examens médicaux				
Laboratoire	100%	100%	100%	100%
Radiologie	100%	100%	100%	100%
Pharmacie				
Vignettes blanches	100%	100%	100%	100%
Vignettes bleues	65%	95%	100%	100%
Vignettes orange	15%	15%	80%	100%
Contraceptif oral non remboursable par la Sécurité Sociale	-	-	100%	100%
Substitut nicotinique	-	-	-	60€/an
Paramédical				
Auxiliaires Médicaux	100%	100%	100%	100%
Frais de transport	100%	100%	100%	100%
Hospitalisation				
Forfait Honoraires chirurgicaux	100%	100%	100% + 100€	100%+200€
Frais de séjour	100%	100%	100%	100%
Accompagnement 1 enfant de moins de 16 ans	15,25 €	15,25 €	15,25 €	50€/jour
Chambre particulière y compris location TV	15,25 €	27,50 €	50,00 €	100 €
Forfait journalier hospitalier	Frais réels	Frais réels	Frais réels	Frais réels
Forfait accouchement	100 €	300 €	300 €	300 €
Grossesse médicalement assistée forfait par FIV	-	-	100 €	100 €
Dentaire				
Soins dentaires	100%	100%	100%	220%
Prothèse dentaire (accord Sécurité Sociale) (1) (3)	100%	170%	300%	320%
Forfait orthodontie annuel remboursé par le régime obligatoire (3) (4)	100%	100% + 153€	100% + 1000€	100% + 1000€
Implant dentaire forfait annuel (3)	-	-	1000€ / an	1500€ / an
Appareillage				
Appareillage	100%	100%	100%	300%
Prothèse capillaire, prothèse de sein	100%	100%	200%	300%
Forfait Acoustique tous les 2 ans y compris frais d'entretien et de fonctionnement (piles) de date anniversaire à date anniversaire	100% + 100€	100% + 305€	100% + 500€	100%+1200€
Optique				
(a) Equipement à verres simple foyer (sphère comprise entre -6.00 et +6.00 dioptries et cylindre inférieur ou égal à +4.00 dioptries) (2)	100%	60% + 160€	60% + 200€	60%+300€
(b) Equipement comportant un verre mentionné au (a) et un verre mentionné au (c) (2)	100%	60% + 160€	60% + 200€	60%+300€
(c) Equipement à verres simples foyer (sphère hors zone de -6.00 à +6.00 dioptries ou cylindre supérieur à +4.00 dioptries) et à verres multifocaux ou progressifs (2)	100%	60% + 200€	60% + 300€	60%+350€
(d) Equipement comportant un verre mentionné au (a) et un verre mentionné au (f) (2)	100%	60% + 300€	60% + 400€	60%+450€
(e) Equipement comportant un verre mentionné au (c) et un verre mentionné au (f) (2)	100%	60% + 300€	60% + 400€	60%+450€
(f) Equipement pour adulte à verres multifocaux ou progressifs sphéro-cylindriques (sphère hors zone de -8.00 à +8.00 dioptries ou à verres multifocaux ou progressifs sphériques (sphère hors zone de -4.00 à +4.00 dioptries) (2)	100%	60% + 300€	60% + 400€	60%+450€
Forfait annuel lentilles remboursées par le régime obligatoire (3)	100%	100%	60% + 100€	60%+150€
Forfait annuel lentilles non remboursées par le régime obligatoire (3)	-	-	100 €	150 €
Forfait annuel chirurgie réfractive par oeil (3)	-	-	400 €	400 €
Médecine douce et diététique				
Forfait annuel : Ostéopathie, acupuncture (inscrit au fichier national de leur profession)	-	-	150€ 5 Séances de 30€	240€ 8 Séances de 30€
Consultation d'un diététicien diplômé	-	-	-	-
Cure thermale				
Frais d'établissement, transport, hébergement	75%	95%	100%	100%+150€
Prévention				
Amniocentèse non remboursable par la Sécurité Sociale	-	-	100%	100%
Densitométrie osseuse pour les femmes de + 50 ans	Oui	Oui	Oui	100%
Vaccin anti-grippe	Oui	Oui	Oui	OUI
Dépistage des troubles de l'audition + 50 ans	Oui	Oui	Oui	OUI
Assistance santé services				
Forfait aide ménagère si hospitalisation,	Oui	Oui	Oui	Oui
Forfait aide ménagère si chimiothérapie ou radiothérapie	Oui	Oui	Oui	Oui
Secours obsèques				
Fonds social du règlement mutualiste				

Prise en charge par la Mutuelle du forfait de 18€ sur les actes médicaux dits "lourds" (décret N° 2006-707 du 19/06/06)

Toutes ces garanties répondent au cahier des charges des Contrats responsables

La Mutuelle ne prend pas en charge la participation forfaitaire de 1 euro et les éventuelles franchises applicables au 01/01/2008

Caution Immobilière : contrat collectif souscrit auprès de l'Union Mutame : 63 Bd de Strasbourg - 75010 Paris

Assistance aux personnes : contrat collectif souscrit auprès de Ressources Mutuelles Assistance N° AZUR : 09 69 32 96 84

(1) - Plafond annuel 1300€ et 1800€ suite accord Centre Dentaire de Marseille, au-delà de ce plafond prise en charge du ticket modérateur uniquement

(2) - Sauf pour L1, tous les 2 ans, sauf enfants -18 ans et changement de vue. Le prix de la monture est plafonné à 150 €

(3) - Tous les ans de date anniversaire à date anniversaire

(4) - 500€ tous les six mois