

BONNE Année 2021

VIE DE LA MUTUELLE

- Le mot du Président
- Portrait de
2 Administrateurs :
- Samira NASR
- Henri SOGLIUZZO
- Assemblée Générale
du 19/10/2020
- Congrès FO
du 21 au 23/09/2020
- Le Centre de Santé
- La MMM en Deuil
- La MMM lance
sa nouvelle campagne
de communication
- Votre permanence à Lyon

SANTÉ

- La pandémie fantôme
- Le Reste à Charge Zéro :
Audition - Dentaire - Optique
- Le Sport chez soi
- Jeux Concours
- Mise à Disposition du
Fonds d'Action Sociale
- L'Equipe médicale du
Centre Médical Marseille
Métropole s'étoffe

LOISIRS

- Visite Marseille/Lyon
- Recettes faciles :
- velouté de Champignons
à la Truffe
- Sucette au chocolat
- Exemples de Prestations
Santé 2021 -
Contrats Labellisés



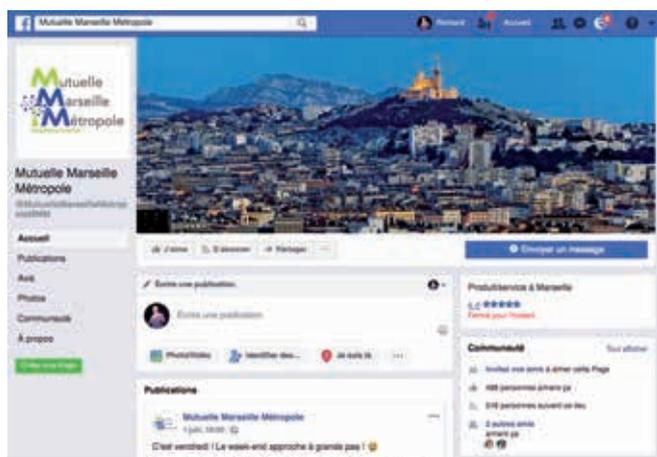
MUTUALITÉ
FRANÇAISE

HORAIRE : Du Lundi au Vendredi de 8 H 30 - 12 H 30 / 13 H 30 - 17 H

ORGANE OFFICIEL DE LA MUTUELLE MARSEILLE METROPOLE - JANVIER 2021
I.S.S.N. 1269-5416 - Trimestriel - Prix unitaire : 0,91 euros

Sommaire

- 2** Sommaire
- 3** Le mot du Président
- 4** Portraits de 2 administrateurs :
 - Samira NASR
 - Henri SOGLIUZZO
- 5** Assemblée Générale du 19/10/2020
- 6** Congrès Fo du 21 au 23/09/2020
- 6** La pandémie fantôme
- 7** Le Centre de Santé
- 8-9** Le Reste à Charge Zéro :
 - Audition - Dentaire - Optique
- 10-11** La MMM lance sa nouvelle campagne de communication
- 12** La MMM en Deuil !!
- 13** Votre permanence ouverte à tous à Lyon
- 14** - Le Sport chez soi
- Jeux Concours
- 15** Mise à Disposition du Fonds d'Action Sociale
- 15** L'Equipe médicale du Centre Médical Marseille Métropole s'étoffe
- 16** Visite Marseille / Lyon
- 17** Recettes Faciles :
 - Velouté de Champignons à la Truffe
 - Sucette au chocolat
- 19** Exemples de Prestations Santé 2021 - Contrats Labellisés



Retrouvez-nous sur
Facebook

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

Edito



ORGANE OFFICIEL DE LA
MUTUELLE MARSEILLE MÉTROPOLE
Janvier 2021
I.S.S.N. 1269-5416 - Trimestriel
Prix unitaire : 0,91 euros - n° 355

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
ALAIMO Lionel, AYACHE Patrice,
CARDI Liliane, CONTE André,
CONTRERA Richard, DEMAZIERE Claudine,
FRIGA Karima, GARCIA Jean-Pierre,
GILIBERTI Mireille, GILLY Eric,
GROS Jean-Pierre, KARABADJAKIAN Michel,
LAFONT Joëlle, LAUZAT Pierre,
LEBORGNE Nicole, MAUPOINT Janine,
MOSCATELLI Bruno, PAGANO Eliane,
PINELLI Gérard, PINET Carine,
SOGLIUZZO Henri, SOUDAIS Patrick,
VOLLARO Alain, VOLLARO Monique.

Membres du bureau :
Président : Patrick RUÉ
1^{er} Vice-Président : Patrick SOUDAIS
Vice-Président : Alain VOLLARO
Vice-Président : André CONTE
Vice-Président : Jean-Pierre GARCIA
Trésorier Général : Michel KARABADJAKIAN
Secrétaire Général : Mme. Liliane CARDI

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.



DES FÊTES ET UNE NOUVELLE ANNÉE MOROSES

par le Président Patrick Rué

C'est le moment ou traditionnellement les familles se réunissent bien au-delà des croyances religieuses de Noël, puis ensuite viennent les traditionnels vœux de début d'année. Plus que jamais la santé de tous sera au sein de nos espoirs pour 2021. Il aura fallu une pandémie et une crise sanitaire puis économique sans précédent pour s'apercevoir que le monde est devenu fou !

Un minuscule virus a mis en danger toutes les certitudes de l'humanité et a contraint à plus d'humilité tous les grands de ce monde. Tous ces dirigeants qui à chaque apparition à chaque décision apparaissent comme de plus en plus petits.

Devant cet univers que l'Homme détruit sans vergogne, l'humilité devrait reprendre le dessus pour penser à un monde meilleur plutôt qu'à un monde puissant.

En cette nouvelle année, faisons un vœu qui pourrait se dénommer «I have a dream» pour parodier Martin Luther King.

Oui, rêvons que la santé, le bien-être, la malnutrition, l'injustice, la violence, le logement, mais aussi la paix soient au programme de tous les gouvernements au détriment de la course aux profits et aux pouvoirs.

A notre niveau, la MMM plus que jamais fera en sorte de protéger au mieux ses adhérents, car nous sommes et resterons une vraie mutuelle c'est-à-dire gérer par vos représentants avec pour seul bénéfice une couverture toujours plus avantageuse malgré un gouvernement qui pille régulièrement nos caisses même en période de COVID.

Prenez bien soin de vous,

La MMM vous y aidera

PORTRAIT DE 2 ADMINISTRATEURS

SAMIRA NASR & HENRI SOGLIUZZO



SAMIRA NASR

Samira est âgée de 48 ans, elle est mariée et mère de deux jeunes garçons.

Rentrée sur concours à la ville de Marseille en 2011, elle intègre aussitôt le service des crèches en tant qu'ATSEM.

Elle est très investie à la MMM, notamment dans la prospection avec notre commerciale Fabienne Casola.

Il est apparu logique de l'impliquer encore plus dans la vie de notre Mutuelle. Elle a été élue administratrice de la MMM lors de l'Assemblée générale du 19 octobre 2020.

Samira est une permanente Force Ouvrière, elle a su faire sa place et se faire apprécier de tous grâce à sa bonne humeur, sa grande motivation et surtout son franc-parler.



HENRI SOGLIUZZO

Henri aujourd'hui à la retraite était une figure de l'administration Marseillaise avec une longévité de carrière exceptionnelle. Nostalgique de ses débuts au service des peseurs jurés.

Son parcours professionnel est jalonné d'étapes dans plusieurs services comme l'éducation, les espaces verts, mais deux postes ont illuminé sa carrière.

C'est d'abord celui de directeur des services de la Mairie du 6/8 et enfin celui de DGRH qu'il a tenu pendant quasiment toutes les mandatures de Jean Claude Gaudin.

C'est pendant cette période qu'il nous a rejoint comme administrateur de la MMM où il nous fait bénéficier de toutes son expérience et de ses connaissances.

Fils d'employé municipal, son père travaillait au standard téléphonique et père de trois enfants dont un est également DGA à la ville de Marseille.

Aujourd'hui il se consacre énormément à ses cinq petits enfants et continue à entretenir des liens d'amitié sincères avec notre président Patrick Rué, ce qui n'est pas si courant entre un syndicaliste et un DRH souvent amenés à se confronter dans les années passées.

Assemblée Générale du 19/10/2020



Le Conseil d'Administration

- Les administrateurs de la Mutuelle Marseille Métropole occupent un rôle central dans le système de gouvernance de la mutuelle, ils définissent notamment la stratégie aussi bien d'un point de vue qualitatif que quantitatif.



Le Jeudi 19 Novembre 2020

A l'ordre du jour :

- 1^{ère} résolution : Approbation du procès-verbal de l'Assemblée Générale 02/12/2019
- 2^{ème} résolution : Rapport SFCR
- 3^{ème} résolution : Rapport Commissaire aux Comptes - comptes annuels et rapport spécial
- 4^{ème} résolution : Approbation des comptes
- 5^{ème} résolution : Affectation du résultat

Congrès FO du 21 au 23 Septembre 2020

Du 21 au 23 septembre dernier c'est tenu le Congrès Régional Provence Alpes Cote d'Azur et Corse du Syndicat Force Ouvrière.

A cette occasion la Mutuelle Marseille Métropole est venue à la rencontre des territoriaux et de potentiels nouveaux adhérents. Mais c'est aussi un moyen de rentrer en contact avec des mairies pour conclure des contrats d'entreprises dans le Var, le Vaucluse et les Alpes Maritimes.

Une opportunité pour la MMM de pouvoir s'étendre encore et de nous agrandir.

Le contact direct rend les relations plus humaines entre nos adhérents et la MMM, facilite les échanges et entraîne une dynamique sur la politique pratiquée par le Conseil d'Administration.



LA PANDÉMIE FANTÔME

Depuis l'apparition du COVID-19, les données et les rapports provenant de ceux évoluant en première ligne montrent que tous les types de violence contre les femmes et les enfants, et surtout la violence domestique, se sont accrus.

C'est la pandémie parallèle qui se développe pendant la crise du COVID-19, et nous avons besoin d'un effort collectif mondial pour l'arrêter. À mesure que les cas de COVID-19 continuent de mettre les soins de santé à rude épreuve, les services essentiels tels que les abris contre la violence domestique et l'assistance téléphonique ont atteint leur capacité maximale. Davantage doit être fait pour donner la priorité à la lutte contre la violence perpétrée à l'encontre des femmes dans la riposte contre la COVID-19 et les efforts de relèvement.

ONU Femmes fournit des informations actualisées et apporte un appui aux programmes vitaux visant à lutter contre la pandémie fantôme de la violence contre les femmes pendant la COVID-19.

Aujourd'hui, la violence à l'égard des femmes et des enfants constitue l'une des violations des droits humains les plus répandues, les plus persistantes et les plus dévastatrices dans le monde. Elle demeure également l'une des moins signalées en raison de l'impunité, du silence, de la stigmatisation et du sentiment de honte qui l'entourent.

La violence à l'égard des femmes et des enfants s'entend comme englobant, sans y être limitée, les formes de violences physiques, sexuelles et psychologiques, telles que :

- la violence d'un partenaire intime (coups, violences psychologiques, viol conjugal, féminicide);
- la violence sexuelle et le harcèlement (viol, actes sexuels forcés, avances sexuelles non désirées, abus sexuels sur enfants, mariage forcé, harcèlement dans la rue, harcèlement criminel, cyberharcèlement);
- le trafic d'êtres humains (esclavage, exploitation sexuelle);
- la mutilation génitale féminine;
- le mariage précoce.

La Déclaration sur l'élimination de la violence à l'égard des femmes, adoptée par l'Assemblée générale des Nations Unies en 1993, définit la violence à l'égard des femmes comme «tous actes de violence dirigés contre le sexe féminin, et causant ou pouvant causer aux femmes un préjudice ou des souffrances physiques, sexuelles ou psychologiques, y compris la menace de tels actes, la contrainte ou la privation arbitraire de liberté, que ce soit dans la vie publique ou dans la vie privée.»

Les conséquences néfastes de la violence à l'égard des femmes sur le plan psychologique, sexuel et génésique affectent les femmes à tous les stades de leur vie. Par exemple, les désavantages éducatifs précoces constituent non seulement le principal obstacle à la scolarisation universelle et au droit à l'éducation des enfants, mais ils sont également responsables de la limitation de l'accès à l'enseignement supérieur et se traduisent par des opportunités limitées pour les femmes sur le marché du travail.

Bien que la violence sexiste puisse toucher n'importe qui, n'importe où, certaines caractéristiques des femmes, telles que leurs préférences sexuelles, la présence d'un handicap ou leur origine ethnique, ainsi que certains facteurs contextuels, par exemple les crises humanitaires, dont les situations de conflit et d'après-conflit, peuvent accroître la vulnérabilité des femmes face à la violence.

La violence à l'égard des femmes continue d'être un obstacle à la réalisation de l'égalité, au développement, à la paix et à la réalisation des droits fondamentaux des femmes et des enfants. Au total, la promesse des Objectifs de Développement Durable - ne laisser personne de côté - ne peut être remplie sans mettre fin à la violence à l'égard des femmes et des enfants.

Numéros d'urgence :



Les locaux de la MMM au 4, rue Venture sont toujours en travaux.

L'accueil de la MMM se fera jusqu'à la fin des travaux au Centre de Santé de Marseille, au 51, rue de Rome 13001, Marseille.



Le Centre de Santé de la Mutuelle Marseille Métropole

Prendre Rendez-vous :

04.91.13.98.88

04.91.13.98.89

ou sur Doctolib.fr

- Un accès aux soins pour tous
- Tiers payant Sécurité Sociale et mutuelles
- Pas de dépassement d'honoraires
- Un éventail complet de spécialités médicales
- Quatre médecins généralistes



Médical :

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

Paramédical :

- Pédicurie
- Diététique
- Ostéopathie
- Psychologie
- Acupuncture



51, Rue de Rome - 13001 Marseille - Du lundi au vendredi de 8 h - 19 h
Tram 3 Arrêt Rome Davso / Métro Ligne 1 Arrêt Estrangin ou Vieux-Port



Reste à charge zéro Aides auditives : quels équipements "100% santé" ?

A partir du
1^{er} janvier
2021

Reste à charge zéro
sur tous les équipements
"100% santé", pris en charge
par l'assurance maladie
obligatoire et les
contrats responsables
des mutuelles

Prix maximum

- Enfants
• 1400€ / oreille
- Adultes
• 950€ /oreille

Types d'équipement

- Contours d'oreille classique
 - Contours à écouteur déporté
 - Intra-auriculaires
- Avec 12 canaux de réglage

Renouvellement

- Tous les 4 ans



Options d'équipement

Au moins 3 options incluses
en fonction du type d'aide auditive :

- Système anti-acouphène
- Connectivité sans fil
- Réducteur de bruit du vent
- Synchronisation binaurale
- Système anti-réverbération
- Bande passante élargie $\geq 6\ 000$ Hz
- Fonction apprentissage de sonie

Garanties

30 jours d'essai avant achat

4 ans de garantie fabricant

FNM-F - Mai 2019

100% Santé : AUDIOLOGIE

La réforme 100% santé favorise l'accès aux soins pour tous les assurés. Vos dépenses en optique, dentaire et audiologie sont mieux remboursées si vous choisissez des équipements dans les paniers de soins 100% santé.

Pour rappel, le 100% santé, anciennement appelé « reste à charge zéro », est une réforme de santé majeure visant à garantir à tous les citoyens un égal accès aux soins optiques, dentaires et auditifs, grâce à la prise en charge intégrale de certaines prestations essentielles.

Depuis le 1^{er} janvier 2020, la réforme 100% santé a facilité l'accès du plus grand nombre à un ensemble d'équipements de base, en garantissant leur prise en charge intégrale en optique et en dentaire.

Dès le 1^{er} Janvier 2021, les appareillages auditifs, qui bénéficient depuis 2020 de tarifs plafonnés, seront intégrés dans le panier de soin du 100% santé et intégralement pris en charge.

Vous aurez le choix entre deux offres sachant que les bases de remboursement de la Sécurité sociale seront identiques :

● La Classe 1 (panier 100% santé)

L'offre de la Classe 1 proposera des équipements auditifs labellisés « 100% Santé » avec un prix plafonné pour chaque appareil et assurera un reste à charge zéro pour les patients. Tous les types d'appareils de la Classe 1 incluant les contours d'oreilles classiques, les écouteurs déportés et les équipements intra-auriculaires sont concernés.

● La Classe 2 (panier hors 100% santé)

Les appareils auditifs compris dans l'offre de la Classe 2 ne seront pas pris en charge dans le panier de soins du 100% santé et les tarifs proposés seront libres.

Toutefois, la réforme impose un prix limite de vente en cas d'évolution trop importante du montant. Enfin, la prise en charge des équipements auditifs par la Sécurité sociale et les mutuelles responsables ne pourra pas excéder 1 700€ par oreille appareillée.

A savoir : Dès 2021 les audioprothésistes auront l'obligation de proposer un modèle de prothèses auditives compris dans l'offre du 100% santé pour chaque oreille qui devra être appareillée.

Ils auront donc l'obligation de présenter aux patients un devis qui comprendra au moins une offre du 100% santé.



A partir du
1^{er} janvier
2020

Reste à charge zéro
sur tous les équipements
"100% santé", pris en charge
par l'assurance maladie
obligatoire et les
contrats responsables
des mutuelles

A partir du
1^{er} janvier 2021
pour les
prothèses
amovibles

Couronne MÉTALLIQUE

- Toutes les dents

Honoraires max.
290€

Couronne CÉRAMIQUE ZIRCONÉ

- Incisives
- Canines
- Prémolaires

Honoraires max.
440€

Couronne CÉRAMOMÉTALLIQUE ET CÉRAMIQUE (hors zircone)

- Incisives
- Canines
- 1^{ères} prémolaires

Honoraires max.
500€

Bridge MÉTALLIQUE

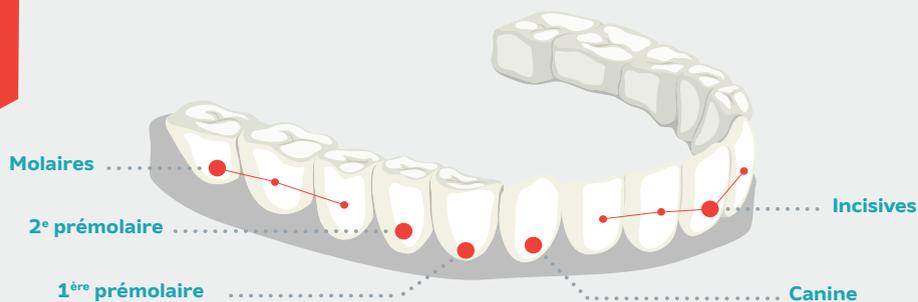
- Toutes les dents

Honoraires max.
870€

Bridge CÉRAMOMÉTALLIQUE

- Incisives

Honoraires max.
1465€



MF - Mai 2019

A partir du
1^{er} janvier
2020

Reste à charge zéro
sur tous les équipements
"100% santé", pris en charge
par l'assurance maladie
obligatoire et les
contrats responsables
des mutuelles



Montures
à 30€ maximum

17 modèles adultes

10 modèles enfants

Verres
toutes corrections

- TRAITEMENT
- Amincissement
 - Anti-reflets
 - Anti-rayures

PRIX MAXIMUM PAR VERRE
• Entre 32,5€ et 170€
en fonction de la correction

Renouvellement
tous les 2 ans

FNMF - Mai 2019

La Mutuelle Marseille Métropole lance sa nouvelle campagne de communication

Notre Mutuelle a lancé sa nouvelle campagne de communication autour d'un message positif et mettant en avant nos valeurs mutualistes.

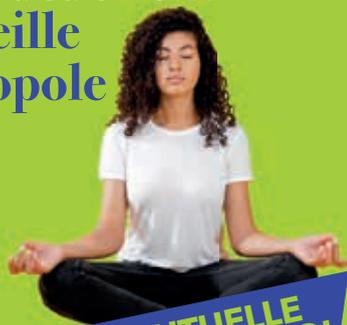
- une mutuelle de proximité au service de ses adhérents et qui **prend soin d'eux**
- une mutuelle **sociale et solidaire**, engagée au quotidien par une gouvernance bénévole et qui donne à ses adhérents les moyens d'agir pour leur santé

Ouverte à tous : jeunes, actifs, retraités, fonctionnaires, salariés, entreprises...notre mutuelle propose des offres adaptées **tout en mettant au coeur de ses priorités la qualité, le soutien humain, son réseau de soins (centre de santé MMM et centre dentaire) et l'action sociale.**

Cette campagne fraîche aux couleurs vives **reflète le dynamisme** qui anime au quotidien nos collaborateurs et nos administrateurs.

Notre campagne d'affichage s'est déroulée en septembre sur les abribus et les kiosques à journaux marseillais. Elle continuera à se décliner jusqu'à la fin de l'année sur le web, les revues professionnelles et les affichages libres.

Tranquille avec
Ma mutuelle...
Marseille
Métropole



**UNE VRAIE MUTUELLE
QUI PREND SOIN DE MOI
MAINTENANT OUVERTE A TOUS !**

REJOIGNEZ-NOUS !
08 05 25 75 07
mutuelle-marseille.com



Mutuelle
Marseille
Métropole

**MA VILLE, MA MUTUELLE
MA SANTÉ !**



**«NOTRE SEUL BÉNÉFICE :
VOTRE BIEN ÊTRE !»**
Le Président de MMM

REJOIGNEZ UNE VRAIE MUTUELLE !
08 05 25 75 07
mutuelle-marseille.com



Communication • la vie de la mutuelle

La Mutuelle Marseille Métropole lance sa nouvelle campagne de communication

Nos collaborateurs et nos administrateurs

« Fiers de leur mutuelle ! »



Patrice AYACHE



Nicole LEBORGNE

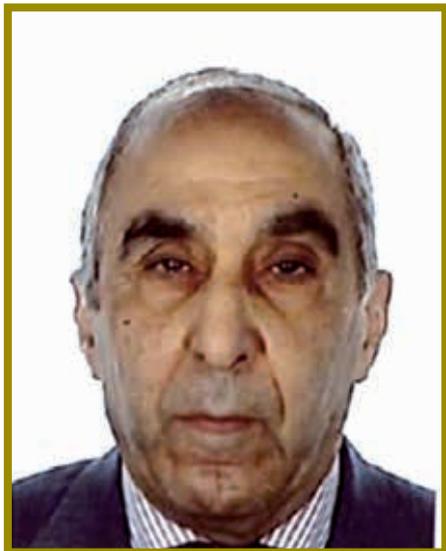


Michel KARABADJAKIAN



Alexia MOSER

La MMM en Deuil !!!



Celui que tous ces amis appelaient « BIBE » a été emporté par le mal du moment après une longue maladie.

Son départ a soulevé une immense émotion dans le monde mutualiste et syndical, tant notre camarade était estimé, respecté et aimé !

Mais aussi craint, car il était intransigeant avec les valeurs qu'il défendait et très rigoureux dans la tenue des comptes dans ces postes de trésorier.

Donnant l'image d'un personnage grognon et sévère il avait surtout un cœur d'or, mais qu'il n'ouvrait pas facilement, car il ne faisait jamais semblant.

Longtemps responsable syndical à la Ville de Marseille de la Direction des Sports et à l'Union Départementale, mais aussi Administrateur de la MMM pendant plus de 40 ans, il a occupé ce poste avec ferveur et application.

Ses amis connaissaient sa passion pour l'Opéra.....mais aussi son goût raffiné pour les bons chocolats et les whisky réputés !!!!

Le jour de ses obsèques dans la petite église Orthodoxe de saint Jérôme, nous avons tous appris qu'il était aussi très présent auprès de ses compatriotes arméniens et qu'il suivait de très près la chorale des enfants du quartier.

C'est tout BIBE que cela incarne, avec la discrétion, la modestie et la générosité qui le caractérisaient !

Adieu Camarade, tu nous manqueras aussi pour tes joutes oratoires et tes colères mémorables contre l'injustice.

Embrasse pour nous François MOSCATI, notre Président historique et comme lui, tu resteras à jamais dans la mémoire de nos adhérents et dans le cœur de tes amis.

LA MUTUELLE MARSEILLE MÉTROPOLE

VOTRE PERMANENCE OUVERTE A TOUS

Dans la continuité de son ouverture, la Mutuelle Marseille Métropole poursuit son expansion et son développement en Rhône Alpes et notamment sur la ville de Lyon.

Tous les deuxièmes mercredis du mois, une conseillère commerciale assure une permanence au sein des locaux du Syndicat Force Ouvrière de Lyon Part Dieu. Ces permanences permettent à nos adhérents lyonnais de rencontrer une personne physique et de créer du lien, ce qui est fondamental pour notre Mutuelle.

Ces permanences ont également pour objectif de mieux nous faire connaître auprès des agents de la Ville et de la Métropole, des salariés qui ne bénéficieraient pas d'une mutuelle obligatoire, mais également des amis et de la famille de nos adhérents.



Nous ambitionnons de doubler le nombre de nos permanences d'ici au mois de juillet pour présenter au plus grand nombre la qualité de nos garanties et nos tarifs maîtrisés.

Nous vous invitons vivement à venir échanger, autour d'un café, avec notre conseillère commerciale qui sera ravie de vous délivrer les conseils dont vous pouvez avoir besoin en matière de santé, mais également vous établir un ou des devis pour votre contrat complémentaire.

Notre but est de partager un moment de convivialité et nous aurons plaisir à recueillir vos avis et suggestions pour vous servir au mieux.

Nous espérons reprendre les permanences à partir de janvier si la situation nous le permet.



Attention pour tous les départs à la retraite

Nous vous rappelons que les cotisations ne sont plus payées par la collectivité, à partir du moment où vous prenez votre retraite. Il faut donc faire une demande de prélèvement auprès de la mutuelle pour s'acquitter des cotisations. Cette demande est à faire au même moment que les dossiers de départ à la retraite.

LE SPORT CHEZ SOI

Entre les arrêtés préfectoraux et le confinement, comment continuer à entretenir sa condition physique ?

Au-delà du fait de maintenir sa condition physique, le sport est un bon échappatoire. Une manière de se vider la tête et de se défouler en ces temps compliqués.

Comment faire du sport chez soi ?

Pour les personnes qui possèdent des escaliers chez eux ou dans une partie commune, vous n' imaginez pas comme cela peut devenir un terrain propice à la pratique sportive ! Pour transformer cet espace en véritable salle de sport, rien de plus

simple, contentez-vous d'effectuer plusieurs montées et descentes successives, en faisant varier la vitesse.

Servez-vous aussi de tout ce qu'il y a chez vous chaises, lits, tapis, murs pour faire travailler les parties du corps que vous souhaitez.

De plus de nombreuses salles de sport vous proposent des cours en ligne, de nouvelles applications ont aussi vu le jour pour vous accompagner durant les confinements. Sinon, on peut trouver sur YouTube des vidéos en accès gratuit, qui sauront répondre à tous vos désirs.



MERCI POUR VOTRE CONFIANCE

Notre volonté, c'est de vous protéger. Cette année, nous souhaitons offrir à nos nouveaux adhérents un peu plus qu'une (très) bonne complémentaire santé ; l'occasion de vous faire plaisir avec des gains d'actualité, bénéfiques pour votre santé !

UN JEU CONCOURS POUR VOUS !

C'est pourquoi nous organisons un jeu concours où chacun à sa chance ! Un vélo à assistance électrique, une montre connectée et un kit complet de fitness sont à remporter. Les gagnants seront désignés par tirage au sort le 15 avril 2021.

COMMENT PARTICIPER ?

En ayant adhéré à une mutuelle de l'Union Mutame entre le 01/11/2020 et le 01/02/2021, vous êtes éligible au jeu. Aucune donnée personnelle n'est demandée. **Complétez le coupon ci-dessous et détachez-le (il est déjà affranchi)**. Il vous suffit ensuite de le poster avant le 31/03/2021 !

JEU CONCOURS
ADHÉSIONS 2020 - 2021

TROIS LOTS À REMPORTER
PAR TIRAGE AU SORT

→ SPORT
→ AVENIR
→ SANTÉ

LA MUTUELLE MARSEILLE MÉTROPOLÉ

Mise à disposition du Fonds d'Action Sociale

La Mutuelle Marseille Métropole met à votre disposition l'Action Sociale.

En effet, une Commission Sociale a été créée en Septembre 2018, elle a pour rôle d'examiner les dossiers de demandes d'aides financières faites par les adhérents en difficulté pour régler certains frais. La Mutuelle

Marseille Métropole tient à rester très proche de ses adhérents et demeure très sensible aux différentes situations difficiles que certains peuvent rencontrer.

Son objectif est d'étudier les dossiers de demandes de frais d'obsèques, de frais liés à la santé, les dossiers de détresse sociale et les dossiers de radiations pour manquement au règlement.

Les décisions sont validées par le Bureau et le Président. Dans un souci de respect de la vie privée de nos adhérents, la Commission Sociale respecte la confidentialité de vos demandes et aucune information ne pourra être divulguée hors du cadre de cette commission.

NOTRE ÉQUIPE DE PRATICIENS S'ÉTOFFE AU CENTRE MÉDICAL MARSEILLE MÉTROPOLÉ

DIÉTÉTIQUE ET NUTRITION

Deux diététiciennes vous reçoivent les lundis et les mercredis au centre médical.

Leur rôle est de vous accompagner afin de retrouver ou d'acquérir une alimentation équilibrée.

Pour cela, nos diététiciennes évaluent vos besoins nutritionnels pour que leurs conseils soient adaptés et personnalisés à votre mode de vie, à vos habitudes et à vos goûts alimentaires, mais également à votre âge et à vos éventuelles pathologies.

Leur approche est basée sur l'éducation thérapeutique et, au fil des consultations individuelles, elles collaboreront avec vous afin de comprendre parfaitement vos attentes et vos objectifs. Elles vous aideront à identifier et écouter les signaux et sensations alimentaires envoyés par votre corps, pour y apporter les réponses appropriées.

Le but est que vous deveniez acteur dans la recherche de votre propre équilibre alimentaire.

Mme CASTIGLIA vous reçoit tous les lundis et les mercredis matin.

Mme FAURE vous reçoit le mercredi après-midi.

Leurs domaines de compétences sont les suivants :

- Alimentation de l'enfant et de l'adolescent
- Alimentation de l'adulte (rééquilibrage alimentaire, perte ou prise de poids, alimentations végétarienne et végétalienne, alimentation de la femme enceinte et allaitante, alimentation du sportif, etc...)
- Alimentation thérapeutique (diabète type 1 et 2, dénutrition, insuffisance rénale, maladies cardiovasculaires, mucoviscidose, maladie de Crohn, allergies alimentaires, maladie cœliaque, etc...)

MÉDECINE GÉNÉRALE ET SPÉCIALITÉS

A partir du mois de Décembre :
Quatre médecins généralistes vous accueillent désormais du lundi 8h au vendredi 19h pour tous types de consultations sur rendez-vous.

L'équipe des spécialistes s'étoffe également :

Une deuxième gynécologue consulte depuis le 30 Novembre dans nos locaux.



COVID-19 : NOUS VOUS TESTONS EN 15 MIN !

Dans le cadre des recommandations de la HAS (Haute Autorité de Santé), nos médecins généralistes sont habilités à réaliser des tests antigéniques en cabinet. Ces tests sont pris en charge à 100% par l'Assurance Maladie. N'hésitez pas à prendre rendez-vous auprès de nos secrétaires par téléphone au 04 91 13 98 89 ou sur doctolib.fr.

VISITE MARSEILLE / LYON

La peste débarque à Marseille

25 mai 1720, un bateau arrive à Marseille, le Grand-Saint-Antoine. A son bord, des étoffes précieuses, du coton et... la peste. Plusieurs marins sont déjà morts, le bateau est mis en quarantaine. Hélas, les propriétaires de la précieuse cargaison ne résistent pas à la tentation. Ils corrompent les autorités et font débarquer la marchandise.

En moins de six mois, la maladie va décimer la moitié de la population. Pas de remède, pas de traitement, tous ceux qui ont un minimum de discernement préfèrent fuir la ville. Seule une poignée de héros va rester et tenter d'organiser les secours. Le chevalier Roze fait rassembler les morts dans les fosses communes. L'échevin Jean-Baptiste Estelle s'occupe du ravitail-

lement et recrute des médecins. L'évêque de la ville, Mgr Belsunce organise des messes et processions pour conserver l'espoir.

A la fin du mois d'octobre, l'épidémie semble terminée, on compte environ 40 000 morts et trois fois plus dans toute la région. On

commande une plaque commémorative en l'honneur des quelques hommes qui ont fièrement résisté au fléau.

C'est alors qu'on se rend compte que Jean-Baptiste Estelle était un des propriétaires de la cargaison du Grand-Saint-Antoine ! L'enquête ne réussira pas à prouver sa responsabilité ni si son héroïsme était motivé par la culpabilité. Dans le doute on n'installera pas la plaque. Seul Mgr Belsunce aura droit à une statue et même un quartier à son nom.



Visite de Marseille

Notre Dame de la Garde

«C'est vrai que c'est un peu cliché, mais comment parler de Marseille sans parler de Notre Bonne Mère.

Un lieu qui surplombe la ville et d'où la vue est réellement magnifique.»

Nicolas



Le Panier

«Le Panier est mon quartier préféré, des rues pavées, pleins de petits restos, les meilleurs spots pour manger des glaces. Un quartier où le temps s'est arrêté et où on peut se balader tranquillement en admirant l'architecture des bâtiments.»

Christine



Visite de Lyon

Le Vieux Lyon et ses petits bouchons

«Comment penser à Lyon sans avoir l'eau à la bouche en s'imaginant dans le Vieux Lyon, assis à la table d'un bouchon et savourant la gastronomie traditionnelle.»

Le Parc de la Tête d'Or

«Le Parc de la Tête d'Or réunit, bateaux, poneys, manèges, mini karting, petit train et boutiques. C'est un endroit calme et apaisant, on peut s'y retrouver en famille ou entre amis. Il fait partie intégrante de Lyon et on peut même dire qu'il le représente.»

Pierre

Patrice



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

Le Mutualiste Marseille Métropole
Services Recettes
 4, rue venture - C.S. 41822
 13221 Marseille Cedex 01



Velouté de Champignons à la Truffe

Pour 4 personnes

Liste des Ingrédients :

- 500 g de champignons de Paris
- 1 blanc de poireau
- 1 oignon
- 1l de bouillon de volaille
- 25g de beurre
- 20cl de crème liquide
- Truffe
- 1 c.à.s de fécule de maïs
- Sel et Poivre

Préparation :

- Rincez le blanc de poireau et émincez-le
- Pelez et hachez l'oignon
- Nettoyez les champignons et émincez-les
- Faites revenir 5 minutes le blanc de poireau et l'oignon dans 25g de beurre sur feu doux
- Ajoutez les champignons de Paris émincés

- Versez le bouillon de volaille, salez et poivrez
- Laissez frémir 20 minutes
- Mixez la soupe
- Délayez la fécule de maïs dans la crème liquide froide et ajoutez-la dans la soupe
- Faites épaissir 1 minute à feu doux en remuant

Versez le velouté dans des bols, parsemez de lamelles de truffe et servez aussitôt

Sucette au chocolat



Pour 10 personnes

Liste des Ingrédients :

- 130 g de chocolat au lait (34% de cacao)
- 70 g de chocolat noir (74% de cacao)
- 10 bâtonnets de sucette

Préparation :

- Préparez une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- Faites fondre le chocolat au lait et le chocolat noir dans une petite casserole à fond épais au bain-marie.
- Faites attention que le fond ne touche pas directement l'eau qui chauffe.
- Laissez fondre le chocolat à la vapeur d'eau (de cette façon, votre chocolat sera bien brillant).
- Une fois le chocolat bien fondu, former des cercles avec une cuillère à soupe, en déposant le chocolat sur le papier cuisson.



- Déposez un bâtonnet au centre de chaque sucette, et laissez reposer 2 heures.
- Parsemez des décorations de votre choix.



La Coopérative accueille tous les Personnels Territoriaux et Assimilés désireux de faire des économies !



Magasin: 10, rue du Pasteur Heuzé 13003 Marseille
Ouvert du Lundi au Vendredi de 13H à 16h30
Tél: 04 91 90 87 89 – Fax: 04 91 90 92 58

Adhérez à la Coopérative pour 20€ à vie, et profitez des prix achats groupés auprès de nombreux fournisseurs !

Site web : www.coopvmcum.com

La Parfumerie Europe, -40 à -65% sur Parfums & Cosmétiques.
Cafés, Thés, Boissons Chocolat, Infusions, en capsules adaptables.
Produits BIO, Confitures, Huile d'Olive, Jus de Grenade, Maca,
Pieds Paquets, Soupe de Poissons et au Pistou, Miels.
Lessives, Produits d'Entretien de la Maison, Gel Douche Shampooing
Savon de Marseille, et Savons d'ALEP et NIGELLE
Alimentation Chiens et Chats.
Vins et Champagnes, Prosecco.



+ DE 3000 REFERENCES



Bénéficiez des avantages des partenaires de l'Association La COOP
Visitez le site: <https://assocoopmarseillem.wixsite.com/adherent>

Adhésion à l'année



Chaque jour écoutez les plus belles chansons des années 80 à aujourd'hui !

Sur la webradio: www.frequencesud.com

Écoutez partout dans le monde avec votre smartphone
ou votre Ipad téléchargez l'application gratuite ORANGE RADIO
sur PlayStore puis
Enregistrez l'adresse:
Fréquence Sud



Orange Radio



Écoutez la différence
Son qualité HD

Votre Mutuelle Marseille Métropole vous offre la Météo chaque matin ! Sur FRÉQUENCE SUD MARSEILLE - WEBRADIO

Exemples de Prestations Santé 2021 - Contrats Labellisés

Remboursements du régime obligatoire et de la complémentaire santé, en % de la base de remboursement

Les conditions de versement des prestations figurent dans le règlement mutualiste

Appareils et équipements 100% santé: frais réels, dans la limite du montant de frais engagés et des prix limites de vente.	LABEL 1	LABEL 3	LABEL 3S	LABEL 4
Hospitalisation				
Forfait Honoraires chirurgicaux des praticiens adhérents à l'OPTAM	100%	100%	120% + forfait jusqu'à 100€	120% + forfait jusqu'à 200€
Forfait journalier hospitalier	Frais réels	Frais réels	Frais réels	Frais réels
Dentaire				
Soins dentaires	100%	100%	100%	220%
Prothèse dentaire (accord Sécurité Sociale) (1) (2)	100%	170%	300%	320%
Forfait orthodontie annuel remboursé par le régime obligatoire (2) (3)	100%	100% + forfait jusqu'à 153€	100% + forfait jusqu'à 1000€	100% + forfait jusqu'à 1000€
Implant dentaire forfait annuel (2)	-	-	Jusqu'à 1000€ / an	Jusqu'à 1500€ / an
Aides auditives (4)				
Equipement par oreille (remboursement plafonné à 1700€, régime obligatoire compris)	100% + 100€	100% + forfait jusqu'à 305€	100% + forfait jusqu'à 500€	100%+ forfait jusqu'à 1200€
Optique (5)				
Equipement optique	100%	100% + forfait (de 160€ à 300€ selon correction)	100% + forfait (de 200€ à 400€ selon correction)	100% + forfait (de 300€ à 450€ selon correction)
Forfait annuel lentilles remboursées par le régime obligatoire (2)	100%	100%	100% + forfait jusqu'à 100€	100%+ forfait jusqu'à 150€
Forfait annuel lentilles non remboursées par le régime obligatoire (2)	-	-	Jusqu' à 100€	Jusqu' à 150€
Forfait annuel chirurgie réfractive par œil (2)	-	-	Jusqu' à 400€	Jusqu' à 400€
Médecine douce et diététique (forfaits annuels)				
Ostéopathie (inscrit au fichier national de leur profession)	-	-		
Acupuncture (remboursable par le Régime Obligatoire)	100%	100%	100% + 150€ (5 Séances de 30€)	100% + 240€ (8 Séances de 30€)
Acupuncture (non remboursable par le Régime Obligatoire)	-	-		
Consultation d'un diététicien diplômé	-	-		
Forfait annuel: - Psychologue de notre Centre de Santé - Psychomotricien - Pédicure Podologue	2 séances de 25 €	4 séances de 25€	6 séances de 25€	8 séances de 25€

L'Option pratique tarifaire maîtrisée (OPTAM), qui a remplacé le Contrat d'accès aux soins (CAS) est un contrat signé entre l'Assurance maladie et des médecins conventionnés exerçant (ou ayant la possibilité d'exercer) en secteur 2. L'OPTAM a pour but d'améliorer l'accès aux soins des patients en :

- Limitant les dépassements d'honoraires
- Leur permettant d'être mieux remboursés par la caisse de Sécurité sociale et la complémentaire santé.

Prise en charge par la Mutuelle du forfait de 18€ sur les actes médicaux dits "jours" (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.

(1) - Plafond annuel de 1300€ et de 1800€ pour des soins réalisés au Centre Dentaire de Marseille, 20-26, rue Caisserie 13002, Marseille.

Au-delà de ce plafond, prise en charge du ticket modérateur uniquement.

(2) - Tous les ans de date anniversaire à date anniversaire.

(3) - 500€ par semestre, 6 semestres maximum, hors contention.

(4) - Prestation limitée à un remboursement tous les 4 ans.

(5) - Le remboursement est limité à un équipement tous les deux ans pour les bénéficiaires à partir de 16 ans sauf évolution de la vue. La prise en charge est limitée à un équipement tous les ans pour les enfants de plus de 6 ans et de moins de 16 ans sauf dans le cas d'une évolution de la vue. Pour les enfants jusqu'à 6 ans, le renouvellement de la prise en charge d'un équipement est possible au terme d'une période minimale de 6 mois sous certaines conditions. Le prix de la monture est plafonné à 100€.

Les différents délais sont également applicables pour le renouvellement séparé des éléments de l'équipement.

Tranquille avec Ma mutuelle... Marseille Métropole



**UNE VRAIE MUTUELLE
QUI PREND SOIN DE MOI**

MAINTENANT OUVERTE A TOUS !

REJOIGNEZ-NOUS !
08 05 25 75 07
mutuelle-marseille.com

