

Le Mutualiste Marseille Métropole

n° 358



Marseille et ses Merveilles

VIE DE LA MUTUELLE

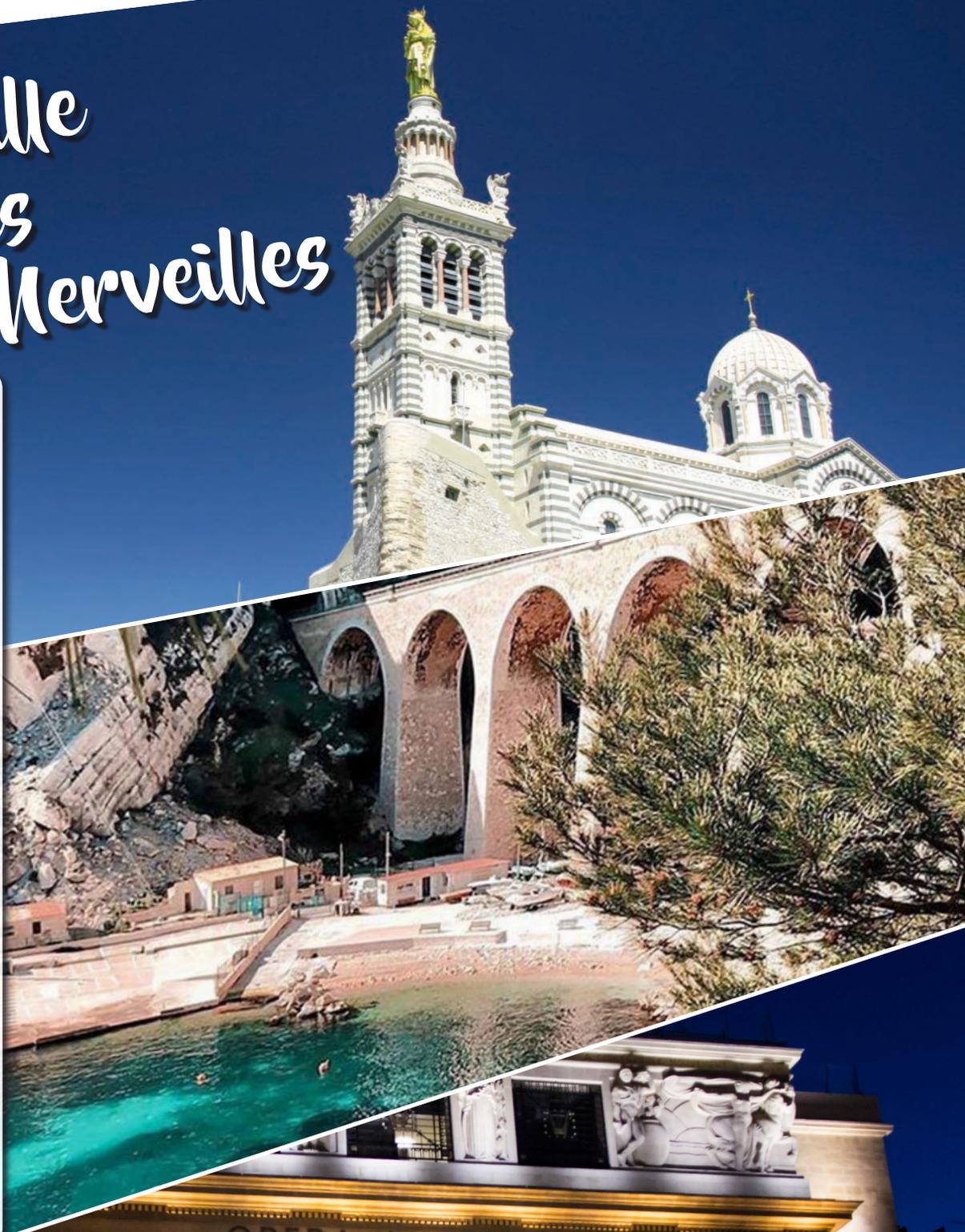
- Le mot du Président
- Evénements à venir
- La MMM présente au Congrès des Territoriaux FO de Marseille et de la Métropole Aix-Marseille-Provence
- Votre Conseil d'Administration
- Le Centre de Santé
- La Mutuelle Marseille Métropole lance sa Campagne de Communication
- La MMM présente au 127^{ème} Congrès des Sapeurs-Pompiers

SANTÉ

- Octobre Rose
- Prestations versées par la CAF revalorisées au 1^{er} Avril
- La téléconsultation
- Le Courrier des Adhérents

LOISIRS

- Marseille et ses Merveilles :
 - L'Opéra de Marseille
 - La Bouillabaisse
 - Le Lexique Marseillais
- Recettes Faciles :
 - Gratin de pâtes & Chou-fleur
 - Gâteau aux figues fraîches et aux amandes
- Exemples de Prestations Santé 2021 - Contrats Labellisés



MUTUALITÉ
FRANÇAISE

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

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

Sommaire

- 2** Sommaire
- 3** Le mot du Président
- 4** Evènements à venir
- 5** La MMM présente au Congrès des Territoriaux FO de Marseille et de la Métropole Aix-Marseille-Provence
- 6** Votre Conseil d'Administration
- 7** Le Centre de Santé
- 8-9** Octobre Rose
- 10-11** Prestations versées par la CAF revalorisées au 1^{er} Avril
- 12** La Mutuelle Marseille Métropole lance sa Campagne de Communication
- 13** La MMM présente au 127^{ème} Congrès des Marins-Pompiers
- 14** La téléconsultation
- 15** Le Courrier des Adhérents
- 16** Marseille et ses Merveilles :
 - L'Opéra de Marseille
 - La Bouillabaisse
 - Le Lexique Marseillais
- 17** Recettes Faciles :
 - Gratin de pâtes & Chou-fleur
 - Gâteau aux figues fraîches et aux amandes
- 19** Exemples de Prestations Santé 2021 - Contrats Labellisés

Retrouvez-nous sur Instagram [@mutuellemarseillemetropole](https://www.instagram.com/mutuellemarseillemetropole)



27 Publications **190** Abonnés **13** Abonnements

Mutuelle Marseille Métropole

Produit/service

REJOIGNEZ UNE VRAIE MUTUELLE

MMM 0 805 257 507

Centre de santé 04 91 13 98 89

Ma ville, Ma mutuelle, Ma santé... suite

4 rue Venture, Marseille, France

Edito



ORGANE OFFICIEL DE LA
MUTUELLE MARSEILLE MÉTROPOLE
Septembre / Octobre 2021
I.S.S.N. 1269-5416 - Trimestriel
Prix unitaire : 0,91 euros - n° 358

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,
DEMAZIERE Claudine, FRIGA Karima,
GARCIA Jean-Pierre, GILBERTI Mireille,
GILLY Eric, GROS Jean-Pierre,
KARABADJAKIAN Michel,
LAFONT Joëlle, LAUZAT Pierre,
LEBORGNE Nicole, MAUPOINT Janine,
MOSCATELLI Bruno, NASR Samira,
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.



LA MMM UNE MUTUELLE AMBITIEUSE

par le Président Patrick Rué

Depuis quelques mois nous avons planifié une importante campagne promotionnelle afin d'accroître notre notoriété et notre efficacité.

Au delà de notre territoire traditionnel et après avoir commencé à investir Lyon, nous allons prospecter sur le Var et la Corse avec des réseaux locaux et différents salons.

Toutefois, ne nous méprenons pas tout ceci reste dans notre philosophie de privilégier la proximité avec nos adhérents.

Nous devons aussi nous préserver des grands groupes qui veulent tout absorber afin que nous puissions continuer

à agir en toute indépendance. Notre appartenance au groupe «MUTAME» nous aide à la préserver ainsi que notre conseil d'administration entièrement constitué de bénévoles émanant de nos adhérents.

Toute cette stratégie reste en parfaite adéquation avec notre grand projet de regroupement de notre siège, de notre centre médical et de l'ouverture de fauteuils dentaires.

A l'heure où l'état atomise les mutuelles de salariés au profit des grandes centrales d'assurance la MMM s'organise et se renforce pour rester maître de votre destin médical.

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.

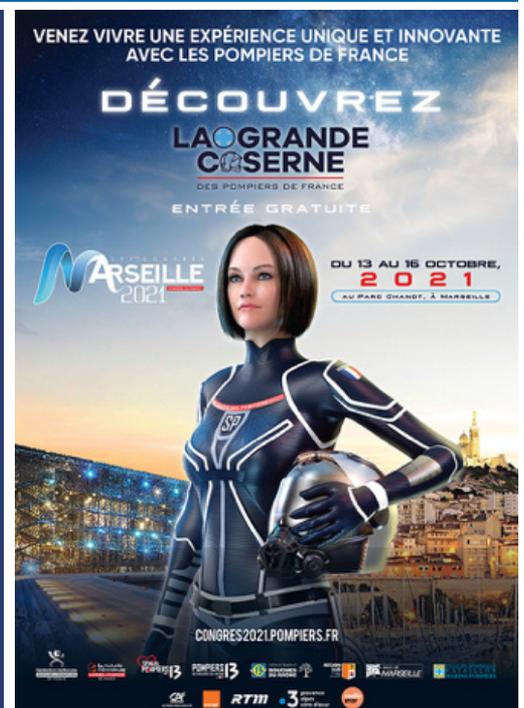


La MMM a marqué sa présence dans de nombreux évènements. La situation sanitaire nous permet enfin de pouvoir reprendre une participation soutenue. Nous sommes heureux de pouvoir à nouveau vous accueillir dans des cadres plus conviviaux, pour vous renseigner, vous aider ou tout simplement pour vous rencontrer.

- **Congrès FO Habitat**
Du 7 au 9 septembre
- **Foire de Marseille**
Du 24 septembre au 4 octobre
- **Congrès des Marins-Pompiers**
Du 13 au 15 octobre
- **Congrès des Techniciens Territoriaux** - Le 15 octobre
- **Congrès Départemental FO**
Du 21 au 22 Octobre
- **Congrès FO du Vaucluse**
Le 5 Novembre
- **Salon des Maires de Paris**
Du 16 au 18 novembre



**CONGRÈS DES MAIRES
ET DES PRÉSIDENTS
D'INTERCOMMUNALITÉ DE FRANCE**
PARIS - NOVEMBRE 2021



La MMM présente au

CONGRÈS DES TERRITORIAUX FORCE OUVRIERE DE MARSEILLE ET DE LA MÉTROPOLE AIX-MARSEILLE-PROVENCE : CAP VERS 2022 !

IL S'EST TENU LES 1^{ER} ET 2 JUILLET 2021 AU DÔME DE MARSEILLE

Ce Congrès s'inscrivait dans un contexte particulier : une sortie de crise sanitaire.

En effet cela faisait plus d'un an que la Mutuelle Marseille Métropole n'avait pas participé à un évènement. Surtout un évènement d'une telle envergure.

Ce congrès a réuni plus de 600 personnes qui venaient majoritairement de Marseille et du département mais aussi des invités venus de toute la France.

Un congrès qui a aidé la MMM à s'ouvrir davantage et à s'étendre à tout le territoire.

niveau de la Ville de Marseille et de la Métropole Aix-Marseille Provence.



Avec un stand à l'entrée à la vue de tous, nos commerciales présentes durant les 2 jours du congrès, les invités pouvaient venir nous découvrir, nous redécouvrir, demander des conseils ou encore des devis.



Le Président de la Mutuelle Marseille Métropole a aussi durant la totalité de ce congrès présidé la Tribune.

Mr Benoît Payan, Maire de Marseille et Mme Martine Vassal, Présidente de la Métropole Aix-Marseille et du Conseil Départemental sont intervenus tour à tour à la satisfaction des congressistes.

La MMM a de ce fait pu montrer qu'elle est la première mutuelle au



Durant le premier jour du Congrès, Samira NASR administratrice de la MMM a fait une intervention sur la Mutuelle Marseille Métropole, en reprenant ses valeurs et en rappelant la proximité qu'a la MMM avec ses adhérents.

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



PATRICK RUÉ
Président de la
Mutuelle Marseille Métropole



PATRICK SOUDAIS
1^{er} Vice-Président
Président de la CAF
des Bouches du Rhône



JEAN-PIERRE GARCIA
Vice-Président
Directeur Général



ALAIN VOLLARO
Vice-Président
Directeur



ANDRÉ CONTE
Vice-Président
Directeur Général Adjoint



MICHEL KARADJAKIAN
Trésorier Général
Ingénieur hors classe



KARIMA FRIGA
Secrétaire Fédérale FO



NICOLE LEBORGNE
Agent de Maitrise Principal



MIREILLE GILIBERTI
Auxiliaire de Puériculture



LILIANE CARDI
Cadre



PIERRE LAUZAT
Cadre



GÉRARD PINELLI
Directeur



PATRICE AYACHE
Attaché Principal



SAMIRA NASR
Permanente Force Ouvrière



CARINE PINET
Technicienne



ÉLIANE PAGANO
Directrice



CLAUDINE DEMAZIÈRE
Cadre de santé



LIONEL ALAIMO
Agent de maîtrise



HENRI SOGLIUZZO
Directeur Général des
Ressources Humaines



JOËLLE LAFONT
Cadre



BRUNO MOSCATELLI
Technicien



MONIQUE VOLLARO
Directrice



ERIC GILLY
Agent de Maitrise Principal



JANINE MAUPOINT
Assistante Sociale



JEAN-PIERRE GROS
Médecin



Centre de Santé Mutuelle Marseille Métropole



LE CENTRE DE SANTE MUTUELLE MARSEILLE METROPOLE

est ouvert à tous

Notre Centre de Santé, implanté en plein cœur du centre-ville, vous accueille depuis plus de 50 ans. Quatre médecins généralistes, treize spécialistes et une équipe de secrétaires médicaux assurent un accueil et des consultations de qualité.

Nous pratiquons des tarifs conventionnés et le tiers-payant intégral. Vous n'avez aucune avance de frais.

 Prenez rendez-vous sur
doctolib.fr
ou au 04 91 13 98 89

Centre de Santé
Mutuelle Marseille Métropole
51, rue de Rome
13001 Marseille
Tram: arrêt Rome Davso
Métro: arrêt Vieux Port

Médecine générale
Dermatologie et
Vénérologie
Psychiatrie
Nutrition
Acupuncture
Diététique
Pédicurie-podologie
Ostéopathie

ORL
Psychologie
Gynécologie
Cardiologie
Rhumatologie
Gastroentérologie
et Hépatologie
Pneumologie et
allergologie



Octobre Rose

Octobre rose est une campagne annuelle de communication destinée à sensibiliser au dépistage du cancer du sein et à récolter des fonds pour la recherche. Octobre rose est organisée chaque mois d'octobre, elle a pour but d'accroître la sensibilisation à la maladie et de recueillir des fonds pour la recherche. Elle a été instaurée en 1985. Durant ce mois, des initiatives comme des courses à pied, des ventes aux enchères, ou des collectes de soutiens-gorge sont organisées. Cette manifestation est organisée afin de rassembler des associations et des professionnels de santé autour de l'information sur le dépistage du cancer du sein. L'évènement est aussi consacré à l'information sur les aides à l'attention des aidants entourant les personnes atteintes d'un cancer du sein.

Les cancers du sein sont les plus fréquents des cancers chez les femmes

Un cancer du sein résulte d'un dérèglement de certaines cellules qui se multiplient et forment le plus souvent une masse appelée tumeur. Il en existe différents types qui n'évoluent pas de la même manière. Certains sont «agressifs» et évoluent très rapidement, d'autres plus lentement. Avec environ 54 000 nouveaux cas détectés par an, c'est le cancer le plus fréquent chez les femmes en France. La chirurgie, la radiothérapie,

l'hormonothérapie, la chimiothérapie et les thérapies ciblées peuvent être utilisées pour traiter la maladie, parfois seules ou en association.

Le choix des traitements adaptés à votre situation est établi par plusieurs médecins de spécialités différentes, en s'appuyant sur les recommandations de bonne pratique. Sur cette base, la prise en charge est définie en accord avec vous. Une équipe de professionnels de différentes spécialités vous suivra tout en travaillant en lien avec votre médecin traitant. Les traitements peuvent engendrer des effets secondaires qui font également l'objet d'une prise en charge médicale.



Comment diagnostiquer un cancer du sein ?

Votre médecin généraliste, votre gynécologue ou votre sage-femme doit procéder à un examen des seins au moins une fois par an.

Dès 25 ans, une palpation par un professionnel de santé une fois par an est recommandé. A partir de 50 ans, une mammographie tous les deux ans est préconisée.

N'oubliez pas, la prise en charge précoce d'un cancer du sein, c'est 99% de chances de guérison à 5 ans.

Ce droit au dépistage sauve des vies. Détecté à un stade précoce, le cancer du sein peut être guéri dans 9 cas sur 10.

La mammographie est prise en charge à 100% par l'assurance maladie sans avance de frais bénéficie d'une double lecture des clichés radiologiques.

A partir de 50 ans une invitation à réaliser une mammographie vous est envoyée par la structure de gestion en charge des programmes de dépistage des cancers de votre département. Si vous n'avez pas reçu votre invitation ou ne l'avez plus, vous pouvez téléphoner à la structure de gestion de votre département (<https://www.paca.ars.sante.fr/le-depistage-organise-des-cancers>) ou bien demander à votre médecin traitant de vous prescrire une mammographie en précisant «mammographie de dépistage organisé », ou « mammographie avec double lecture».

Vous prenez rendez-vous auprès d'un radiologue agréé de votre choix (liste jointe avec l'invitation). Au centre de radiologie vous bénéficiez d'un examen clinique (palpation) et d'une mammographie de dépistage.

Dépistage : Ensemble d'examens et de tests effectués afin de dépister une affection latente à un stade précoce.

Mammographie : Examen radiologique permettant le dépistage des lésions précancéreuses et cancéreuses du sein.

Palpation : Méthode d'examen utilisant les mains pour recueillir par le toucher des différentes régions du corps des informations utiles au diagnostic.

Les prestations versées par la CAF revalorisées à compter du 1^{er} avril

Au 1^{er} avril 2021, certaines prestations familiales et sociales versées par les Caisses d'Allocations familiales (Caf) sont revalorisées de 0,1 % en prévision de la hausse des prix à la consommation. Les allocataires recevront ces nouveaux montants à partir des versements de mai. L'ensemble des conditions d'accès à ces prestations, ainsi que les plafonds de ressources, sont précisés sur le site caf.fr.

La Prime d'activité

Les montants forfaitaires sont réévalués. Le calcul varie selon les situations (le simulateur en ligne sur caf.fr permet d'avoir des premières indications du montant). Exemples (hors Mayotte) : une personne seule sans enfant peut désormais bénéficier jusqu'à 553,71 € par mois de Prime d'activité (830,57€ avec un enfant, 996,68€ avec deux enfants, puis 221,48€ maximum de plus par enfant supplémentaire). Un couple sans enfant (marié ou non) peut prétendre jusqu'à 830,57€.

Revenu de solidarité active (Rsa)

Le montant du revenu de solidarité active a été revalorisé par décret. Il s'élève désormais à 565,34€ par mois pour une personne seule et à 848,01€ pour un couple, également sans enfant.

Les personnes seules avec un enfant peuvent percevoir jusqu'à 848,01€ par mois et les couples avec enfant jusqu'à 1017,61€ par mois.

A Mayotte, le montant forfaitaire au titre du Rsa pour un foyer composé d'une seule personne vivant à Mayotte est fixé à 282,67€.

Revenu de solidarité (Rso)

Dans les départements d'outre-mer uniquement. Son montant varie selon les ressources. Le montant mensuel maximum est désormais fixé à 532,47€.

Allocation aux adultes handicapés (Aah)

Le montant maximal de l'Aah s'élève à 903,60€. Elle est versée aux personnes en situation de handicap à partir de 20 ans (16 ans sous certaines conditions) dont le taux d'incapacité est d'au moins 80 % ou compris entre 50 et 79% et dont le handicap entraîne une restriction substantielle et durable pour l'accès à l'emploi, reconnue par la Cdaph (Commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées)..

Les allocations familiales

Elles varient en fonction des ressources de la famille, du nombre et de l'âge des enfants. Elles sont versées à partir du deuxième enfant en métropole et du premier dans les départements d'outre-mer. En métropole, pour une famille de deux enfants aux ressources annuelles 2019 inférieures à 69 933€, cette prestation s'élève à 132,08€.

L'allocation de rentrée scolaire

Elle s'élève désormais à 370,31€ pour les enfants âgés de 6 à 10 ans, 390,74€ pour les 11-14 ans, et 404,28€ pour les 15-18 ans. Le versement de l'Ars intervient automatiquement une seule fois, par enfant, dans le courant du mois d'août.



caf.fr

Bienvenue sur Caf.fr | caf.fr

www.caf.fr



www.caf.fr

ALLOCATAIRES PARTENAIRES PRE

Allocation de l'éducation de l'enfant handicapé (Aeéh)

Versée pour aider les parents dans l'éducation et les soins d'un enfant en situation de handicap de moins de 20 ans, elle s'élève désormais à 132,74€ pour l'allocation de base. Ce montant peut être augmenté d'un complément qui peut aller de 99,55€ à 1126,41€ selon la réduction ou cessation d'activité professionnelle des parents, l'embauche d'une tierce personne rémunérée et le montant des dépenses liées au handicap de l'enfant.

Prime à la naissance ou à l'adoption

À compter du 1^{er} avril, elle est désormais versée au début du 7^e mois de grossesse ou à l'adoption, si les ressources de 2019 ne dépassent pas un certain plafond. Son montant s'élève désormais à 948,27€ pour une naissance et à 1896,52€ pour une adoption. En cas de naissances ou d'adoptions multiples, la Caf verse autant de primes que d'enfants nés ou adoptés.

Prestation partagée d'éducation de l'enfant (PreParE)

Elle est accessible aux parents qui cessent ou réduisent leur activité professionnelle pour s'occuper de leurs enfants de moins de 3 ans (ou de moins de 20 ans s'ils sont adoptés). Son montant mensuel s'élève désormais à 398,79€ en cas de cessation totale d'activité, à 257,80€ pour une durée de travail inférieure ou égale au mi-temps, et à 148,72€ pour une durée de travail comprise entre 50% et 80%.

Allocation journalière de présence parentale (Ajpp)

Versée pour les parents qui s'occupent de leur enfant gravement malade, accidenté ou handicapé, son montant journalier s'élève désormais à 43,87€ pour un couple et à 52,13€ pour une personne seule. En cas de dépenses supplémentaires liées à l'état de santé de l'enfant, un complément de 112,12€ par mois, peut être versé, sous conditions.

Deux nouvelles allocations sont versées par les Caf

Allocation journalière du proche aidant (Ajpa)

Depuis le 1^{er} octobre, cette aide est versée aux actifs qui ont pris des congés ponctuels pour s'occuper d'un proche en perte d'autonomie. Elle n'est pas conditionnée par le niveau des ressources, mais en tant que revenu de remplacement, elle est fiscalisée.

Allocation en cas de décès d'un enfant

Cette nouvelle allocation est versée par la Caf aux familles touchées par le décès d'un enfant de moins de 25 ans vivant au sein du foyer. Elle s'élève entre 1001,01€ à 2001,98€ selon les ressources.

Les montants indiqués incluent la Contribution pour le remboursement de la dette sociale (CRDS) et correspondent au plus près aux montants perçus par les allocataires.

La base mensuelle de calcul des allocations familiales (Bmaf), parue dans l'instruction interministérielle N° DSS/2B/2021/65 du 19 mars 2021, est fixée à 414,81 €.



ALLOCATIONS FAMILIALES

Caf
des Bouches-
du-Rhône

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 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.





la vie de la mutuelle

La MMM présente au 127^{ème} Congrès des Marins-Pompiers



La MMM a tenu un stand lors du Congrès des Marins-Pompiers. Un évènement très important en cette fin d'année qui s'est déroulé au Parc Chanot. Il a réuni près de 4 000 personnes avec de grandes entreprises nationales.

Un Congrès marqué par la venue du Maire de Marseille Mr PAYAN, celle du Ministre de l'Intérieur Mr Gérald DARMANIN et le Président de la République Emmanuel MACRON.

LA TÉLÉCONSULTATION



Le déploiement de la télémédecine est un enjeu clé pour l'amélioration de l'organisation du système de santé et l'accès aux soins pour tous les assurés sur tout le territoire. La télémédecine s'est encore plus développée depuis le début de la période de pandémie du COVID-19.

La téléconsultation constitue une voie nouvelle pour faciliter l'accès des citoyens aux soins sur l'ensemble du territoire, y compris dans les zones où les professionnels de santé sont peu nombreux. Elle permet une prise en charge et un suivi plus rapides des patients, en prévenant notamment des renoncements aux avis spécialisés ou des délais de consultation trop longs. Elle est aussi un moyen d'éviter, pour les patients, des déplacements inutiles ou un recours aux urgences. Elle favorise également la prise en charge coordonnée entre professionnels de santé.

QU'EST-CE QUE LA TÉLÉCONSULTATION ?

La téléconsultation est une consultation réalisée à distance d'un patient par un médecin (généraliste ou de toute autre spécialité médicale), le patient pouvant être assisté ou non, à cette occasion, par un autre professionnel de santé (ex : médecin, infirmier, pharmacien...).

Qui peut pratiquer une téléconsultation ?

Tout médecin peut recourir à la téléconsultation, quels que soient : sa spécialité, son secteur d'exercice (secteur 1, secteur 2) et son lieu d'exercice, en ville ou en établissement de santé (cabinet de ville, maison de santé pluriprofessionnelle, centre de santé, Ehpad, hôpital, clinique...). Elle est

réalisable partout en France métropolitaine et dans les départements et régions d'outre-mer.

Qui peut se voir proposer une téléconsultation ?

Quel que soit votre lieu de résidence, que vous souhaitiez consulter pour un problème de santé occasionnel ou une maladie chronique, le médecin peut, en principe, vous proposer une téléconsultation. Autrement dit, a priori, toutes les situations médicales peuvent donner lieu à la téléconsultation. Cependant, cette proposition relève de la seule décision du médecin (médecin traitant, médecin en accès direct ou médecin correspondant, selon les cas) qui doit juger de la pertinence d'une prise en charge médicale à distance plutôt qu'en face à face.

En tout état de cause, une téléconsultation doit toujours être réalisée en alternance avec des consultations en face à face.

Quelles sont les conditions préalables à une téléconsultation ?

Le médecin « téléconsultant » doit connaître le patient

Afin de garantir une prise en charge de qualité, il est nécessaire que le médecin dit « médecin téléconsultant » vous connaisse, ce qui implique que vous ayez eu au moins une consultation physique avec lui (cabinet, domicile patient ou établissement de santé) au cours des 12 derniers mois précédant la téléconsultation.

Le parcours de soins doit être respecté

Dans ce même objectif, la téléconsultation s'inscrit dans le respect du parcours de soins coordonné, ce qui suppose vous ayez été orienté initialement par votre médecin

traitant vers le médecin téléconsultant (si celui-ci n'est pas le médecin téléconsultant).

Des exceptions à cette règle existent cependant. En effet, le respect du parcours de soins pour tout recours à une téléconsultation n'est pas exigé pour :

- l'accès aux spécialistes en accès direct (gynécologie, ophtalmologie, stomatologie, chirurgie orale ou en chirurgie maxillo-faciale, psychiatrie ou neuropsychiatrie et pédiatrie) ;

- les patients âgés de moins de 16 ans ;
- une situation d'urgence.

- les patients ne disposant pas de médecin traitant ou dont le médecin traitant est indisponible dans un délai compatible avec leur état de santé. Dans ce cas, il pourra être fait exception au parcours de soins et à l'obligation de connaissance préalable du patient par le médecin pratiquant la téléconsultation. Les patients devront pour cela se rapprocher d'une organisation coordonnée territoriale, qui leur permettra :

- d'être pris en charge rapidement compte tenu de leurs besoins en soins,
- d'accéder à un médecin compte tenu de leur éloignement des professionnels de santé,
- d'être en mesure, dans un second temps de désigner un médecin traitant pour leur suivi au long cours et de réintégrer ainsi le parcours de soins.

Ces organisations territoriales sont facilement identifiables pour les patients d'un territoire. L'information est disponible auprès de l'Assurance Maladie, de la Mutualité sociale agricole, du ministère des Solidarités et de la santé, des agences régionales de santé (ARS), des professionnels de santé du territoire et des conseils départementaux et régionaux de l'Ordre des médecins.

COURRIER DES ADHÉRENTS

PERTE DE SALAIRES

29 juillet 2021

Mutuelle Marseille Métropole
4 rue Venture
13001 Marseille

Madame, Monsieur

J'ai pu lire sur le dernier numéro du Mutualiste, l'article sur les retraités fidèles. Je me demandais quels étaient les papiers à fournir pour pouvoir en profiter. Si vous pouviez me donner la marche à suivre.

Merci d'avance,

Cordialement,

Monsieur XXXX

La Mutuelle vous répond



Bonjour Monsieur XXXX,

Si vous êtes adhérents à la MMM depuis au moins 15 ans avant votre retraite, vous bénéficierez d'une remise mensuelle en fonction de votre garantie.

Cette remise se fait AUTOMATIQUEMENT après la remise l'arrêté de départ en retraite à la MMM.

Si vous êtes adhérents en garantie L1 on déduira 4€ de votre cotisation mensuelle, pour la garantie L3 on vous soustraira 10€ tous les mois et enfin pour les garanties L3S et L4 vous aurez 12€ en moins mensuellement.

Bien à vous,
Mutuelle Marseille Métropole

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.

L'Opéra de Marseille



OUVERTURE DE LA SAISON DE L'OPÉRA DE MARSEILLE

Il y a deux endroits à Marseille où la passion est à son paroxysme. Au Stade Vélodrome et à l'Opéra.

L'Opéra de Marseille est le dernier lieu de musique classique en France où les spectateurs ne sont pas snobs. Ils aiment ou détestent avec passion et le font savoir bruyamment, au mépris des convenances. Mais attention, ce sont de véritables spécialistes... c'est un public aussi exigeant qu'incontrôlable.

On ne compte plus les ténors hués, humiliés et jetés hors de scène sous les hurlements de la foule en plein opéra.

(Allez savoir pourquoi, ce sont souvent les ténors.)

Tous les deux ans se déroule un concours de chant lyrique. Des jeunes chanteurs du monde entier s'affrontent en reprenant les grands airs du répertoire. Gagner le concours de Marseille est la certitude de débiter une carrière internationale !

Dans toutes les autres compétitions dans le monde, le public n'a pas le droit d'applaudir pour ne pas influencer le jury. Cette règle n'a jamais réussi à s'appliquer ici !

En 2009, le président du Jury était le

grand Ronaldo Villazon. D'abord inquiet par l'ambiance, il fut totalement conquis en découvrant que le classement du prix du public était exactement le même que celui du jury professionnel ! Son discours de remise des prix fut une véritable déclaration d'amour au public marseillais !

Si vous avez l'occasion de resquiller un peu et de vous faufiler dans les coulisses, sachez que l'Opéra compte 300 employés municipaux, artisans, menuisiers, couturières et que le spectacle d'un opéra en préparation est aussi impressionnant que la représentation elle-même.

La Bouillabaisse

Il y a environ 500 000 ans, les hommes ont découvert le feu. Très vite, ils ont inventé le barbecue et tout de suite après le bouillon d'eau avec des trucs dedans. Avec du bison, c'est un pot-au-feu, avec du poisson c'est la bouillabaisse.

Voici donc le plus vieux et le plus célèbre des plats Marseillais !

Pour le poisson, on prend ce qu'on pêche: rascasse, roucaou, gobi, saute,

rouget, cigale, lotte, congre, Saint-Pierre, vive, galipette ...

Tout est bon.

Vous mettez tout ça dans un récipient avec de l'eau, et lorsque ça bout, vous abaissez le feu pour ne pas que la chair se désagrège.

Quand ça bouille ... abaisse.

La bouillabaisse est un plat si simple que le nom résume la recette.

Évidemment, en plusieurs milliers d'années quelques chefs ont apporté au plat d'origine une certaine sophistication... et quelques épices.

Pour faire simple, aujourd'hui, la recette la plus savoureuse se fera en deux parties :

Les petits poissons en soupe avec du cumin. Les gros poissons au court bouillon avec du safran.

Quelques pommes de terre, des croustons et une mayonnaise parfumée au safran et aux piments qu'on appelle la rouille et vous aurez un aperçu du bonheur !

Les archéologues ont découvert qu'avant de domestiquer le feu, nos ancêtres se contentaient de ronger des arapèdes. L'évolution, ce n'est pas si mal après tout.

Le Lexique Marseillais

Arapède : Bernicle ou patelle, petit coquillage qui se fixe sur les rochers au bord de l'eau. Du latin, ara, le temple et padatus, le pied. Il ressemble à une petite pyramide avec une patte dessous. En réalité, c'est une ventouse qui le rend très difficile à décrocher. À tel point qu'à Marseille, on appelle aussi arapède, les gens qui squatte nos appartements et qu'on n'arrive plus à décoller du canapé.

Resquiller : Entrer quelque part sans autorisation, passer devant les autres. Du provençal

resquiha, glisser. En 1850, les marseillais découvrirent un opéra de Giacomo Meyerbeer avec une mise en scène audacieuse : des danseurs équipés d'une nouvelle invention: les patins à roulette ! Ça avait l'air tellement amusant, que beaucoup voulurent essayer... Ils se firent passer pour des figurants et montèrent sur scène avec le nouveau jouet. En plus de s'amuser, ils assistaient au spectacle à la meilleure place ! Depuis, les petits malins qui « glissent » devant les autres sont traités de resquilleurs.

Ouille : Chahut, pagaille, anarchie. Du latin ovicula, brebis. Au départ, les ouilles étaient simplement les bons paroissiens, les brebis guidées par leur curé. Mais à Marseille, ce gentil troupeau s'est rebellé à tel point que les ouilles sont devenues le Ouaille.

Cagagne : Diarrhée marseillaise. Du latin cacare. Pas vraiment besoin d'en dire plus.

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



Gratin de pâtes & Chou-Fleur

Liste des Ingrédients :

- 1 chou-fleur
- 200 g de pâtes
- 1 œuf
- 20 cl de crème liquide
- 50 g de gruyère râpé
- sel, poivre

Préparation :

- 1. Faites bouillir de l'eau dans une grande casserole. Plongez les pâtes dedans et faites cuire pendant 4 min.
- 2. Pendant ce temps, lavez le chou-fleur et détaillez-le en bouquets. Ajoutez les bouquets de chou-fleur dans la casserole et poursuivez la cuisson pendant 6 min.

- 3. Dans un bol, mélangez la crème liquide avec l'œuf, salez et poivrez.
- 4. Dans un plat à gratin, disposez les pâtes et le chou-fleur. Couvrez avec la préparation à la crème. Parsemez de fromage râpé. Enfournez le gratin pendant 20 min (four préchauffé à 180°C).

Sortez le gratin du four et dégustez bien chaud.

Gâteau aux figes fraîches et aux amandes



Liste des Ingrédients :

- 5 figes
- 50 g d'amandes entières
- 50 g d'amandes effilées
- 2 œufs
- 12 cl de lait
- 8 cl d'huile végétale
- 80 g de sucre
- 200 g de farine
- 1 sachet de levure chimique

Préparation :

- 1. Préchauffez le four th.6 (180° C).
- 2. Découpez les figes et les amandes entières en morceaux.
- 3. Dans un saladier, mélangez les œufs, le lait, l'huile et le sucre.
- 4. Ajoutez la farine et la levure, et mélangez bien.
- 5. Incorporez les morceaux de figes et d'amandes à la pâte en mélangeant avec une cuillère en bois.

- 6. Versez la préparation dans un moule à gâteau.
- 7. Répartissez les amandes effilées sur la pâte et enfournez pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré dans le gâteau en ressorte propre.
- 8. Laissez tiédir à température ambiante et servez.



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 Shampoing
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)	-	-	100% + 150€ (5 Séances de 30€)	100% + 240€ (8 Séances de 30€)
Acupuncture (remboursable par le Régime Obligatoire)	100%	100%		
Acupuncture (non remboursable par le Régime Obligatoire)	-	-		
Consultation d'un diététicien diplômé	-	-		
Forfait annuel: - Psychologue - Psychomotricien - Pédicure Podologue	2 séances de 25 €	4 séances de 25€	6 séances de 25€	8 séances de 25€

NOUVEAU

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 "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.

(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.

Mme Fabienne CASOLA
Conseiller Mutualiste
☎ 06 98 35 25 87
fcasola@mut-mun-provence.fr

Infos Adhésion : adhesion@mut-mun-provence.fr

Mutuelle
Marseille
Métropole

mutame provence



C'est quoi la **MMM** ?
Une vraie mutuelle pour tous !

MMM



 Mutuelle Marseille Métropole

 @mutuellemarseillemetropole

 Mutuelle Marseille Métropole

