



P2 / Aidants familiaux :
un congé indemnifié en 2020
P3 / En quoi consiste le « 100% Santé »
P4 / Deux journées « Prévention »





GILBERT CALIXTE
Président Mutuelle Complémentaire Santé

Prenez soin de vous

« De l'Ariège à l'île d'Oléron, en passant par la côte Basque pour terminer aux îles Baléares j'ai eu un bel été rempli de joie, de bonheur entouré de ma famille et des amis. J'en ai également profité pour visiter des amis dont la santé pose question. Hélas un ami cher a choisi cette période pour nous quitter.

C'est dans ces moments là que nous mesurons l'importance de prendre soin de sa santé, d'être heureux du temps présent conscients que tout peut s'arrêter du jour au lendemain. Car bien vieillir c'est vivre le plus longtemps possible comme on en a envie, de la façon dont on se sent bien en s'écoulant et en ayant des projets. On estime qu'en France en 2060 les plus de 60 ans seront 24 millions sur une population totale de 74 millions d'individus ... soit 1 personne sur 3. On y comptera 200 000 centenaires en forme grâce à la médecine. 200 000 centenaires qui auront eu leur vie, leurs espoirs, leurs douleurs, leurs disparus.

On peut s'interroger sur l'intérêt qu'il y a à devenir centenaire ? La réponse se trouve peut-être dans le fait de savoir vivre, de savoir goûter l'instant présent en ayant conscience que les obstacles et les moments heureux nous ont aidés à nous construire et nous portent vers demain.

Alors pourquoi se plaindre ? Vivez l'instant et surtout prenez soin de vous, gardez une activité physique adaptée à votre âge, mangez équilibré, ayez une vie sociale ... À tous je souhaite une rentrée remplie d'une bonne santé. »

TÉLÉCHARGEZ
NOTRE MAGAZINE
MUTUELLE
INFOS
N°49
sur notre site
www.mutuelle-depeche.fr

AIDANTS FAMILIAUX

Un congé indemnisé pour les salariés dès 2020



Pour les aidants familiaux, concilier l'accompagnement d'un proche malade et un emploi n'est pas toujours aisé. Dès octobre 2020, et pour une période d'expérimentation de 2 ans, certains d'entre eux pourront prétendre à un congé indemnisé, une « petite avancée » pour les associations.

L'indemnisation pourra être versée trois mois, fractionnables. Selon les chiffres officiels, 8,3 millions de personnes en France aident régulièrement un proche en perte d'autonomie. Près d'un sur deux est salarié, soit environ quatre millions de personnes. Pour ces sa-

lariés, le budget de la Sécu, dévoilé le 30 septembre prévoit d'expérimenter à partir d'octobre 2020 et pour deux ans, l'indemnisation du congé proche aidant à hauteur de 43,52€ par jour pour une personne en couple, 52€ pour une personne isolée, le même barème que pour les congés de présence parentale et de soutien d'un proche en fin de vie. Pour l'association nationale des aidants et la fédération nationale Adessadomicile, cette aide légitime ne doit pas faire oublier que « le rôle des proches aidants est complémentaire de celui des aidants professionnels et ne peut se substituer à ces derniers. »

« Un Moment pour Soi » : un service innovant à destination des seniors malades et des aidants

Lieu d'accueil non médicalisé conçu pour les personnes âgées atteintes d'Alzheimer ou de troubles apparentés, la halte-répét « Un moment pour soi », lancée en 2018 par la Mutualité Française Haute Garonne, propose aux aidants une prise en charge ponctuelle de la personne aidée, le temps pour eux de souffler et d'organiser leur quotidien. À raison de 2 séances hebdomadaires d'une durée de 3 heures, des activités récréatives sont proposées aux seniors, encadrés par une équipe pluridisciplinaire. L'objectif est de favoriser la détente, tout en cultivant le lien social. Chant, lecture, médiation animale ou loisirs créatifs sont notamment au programme de ces ateliers.

Hébergé dans le quartier des Pradettes à Toulouse, ce dispositif favorise le maintien à domicile des seniors lorsqu'ils sont à un stade peu avancé de la maladie. Des partenariats avec des associations locales et des mairies de quartier sont à l'étude pour développer le service en proposant, par exemple, des solutions de transport vers le lieu d'accueil.

CONTACT : 05 61 76 62 98



OCTOBRE ROSE

Une association pour accompagner les personnes atteintes du cancer

L'association « **belle & bien** » s'engage à accompagner toute personne atteinte de cancer dans la reconquête de sa propre image, essentielle pour faire face à la maladie.

Leur vision est simple : prendre soin de soi est une thérapie.

Leur enjeu : promouvoir l'ordonnance de beauté comme une aide primordiale à vivre la maladie et à influencer sur sa capacité mentale et morale à se battre.

Et pour ce faire, 3 objectifs : renouer avec des gestes plaisir, se réapproprier son image

et retrouver confiance et estime de soi.

L'association « **belle & bien** » souhaite organiser plus de 40 ateliers de beauté dans toute la France en faveur des personnes malades du cancer, afin de les sensibiliser et les encourager à prendre soin d'elles.

Comment y parvenir ? Du 1^{er} et le 31 octobre, courez et marchez en faveur du cancer du sein et atteignons tous ensemble les 120 000 km à parcourir...

Pour cela, il va falloir mobiliser les troupes et parrainer de nouveaux participants ! Nous comptons sur vous pour motiver tous vos collègues à se lancer dans l'aventure !

100% SANTÉ

La mutuelle décrypte la Réforme du reste à charge zéro

La réforme « 100 % Santé » dont la mise en place progressive se terminera en 2021, permet d'améliorer et de renforcer l'accès aux soins pour tous les Français bénéficiant d'une complémentaire santé responsable ou de la CMU-c, en proposant une sélection d'équipements et de soins de qualité en optique, dentaire et audiologie,

dont les frais seront intégralement pris en charge. On parle de reste à charge nul pour ces 3 secteurs de soins réputés coûteux, dans le cadre du panier dédié au 100% Santé. Les professionnels de santé devront systématiquement vous proposer un devis avec une offre sans reste à charge.

REPÈRES	2019	2020	2021
Dentaire	limitations d'honoraires pour certaines prothèses dentaires	Couronnes et bridges « 100% santé » sans reste à charge	Prothèses amovibles « 100% santé » sans reste à charge
Optique		Lunettes « 100% santé » sans reste à charge	
Acoustique	Prix limites de vente pour 1 aide auditive		Aides auditives « 100% santé » sans reste à charge
	Adultes : 1300€ Enfants : 1400€	Adultes : 1300€	Adultes : 950€
	Base de remboursement Pour 1 aide auditive		
	Adultes : 300€ Enfants : 1400€	Adultes : 350€	Adultes : 400€

DESCRIPTIF



Dentaire

		Maximum
Couronne		
Toutes les dents	(métallique)	290€
Incisives canines prémolaires	(céramique zirconie)	440€
Incisives canines 1 ^{ères} prémolaires	(céramométallique et céramique hors zirconie)	500€
Bridge		
Toutes les dents	(métallique)	870€
Incisives	(céramométallique)	1465€



Acoustique

Avec 12 canaux de réglage
Et 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 ->6000 Hz
- fonction apprentissage desonies

Renouvellement tous les 4 ans
30 jours d'essai avant achat et 4 ans garantie



Optique

Prix maximum par verre
Entre 32,5€ et 170€
En fonction de la correction

Traitement

- amincissement
- anti-reflets
- anti-rayures

Montures à 30€ maximum

- 17 modèles adultes
- et 10 modèles enfants

Renouvellement tous le 2 ans

MUTUELLE INFOS

N° de publication : ISSN 1952 997 X
Tiré à 1 750 exemplaires
est une publication éditée par
LA MUTUELLE DU GROUPE
La Dépêche du Midi - Avenue Jean-Baylet
31095 Toulouse Cedex 9.
La mutuelle Complémentaire santé
du Groupe La Dépêche du Midi
est régie par le code de la mutualité
et soumise au contrôle de
l'Autorité de Contrôle Prudentiel
et de Résolution (ACPR)
Directeurs de la publication :
Gilbert Calixte-Rigal et Eric Gabarrot
Rédaction : Marie-Françoise Borie
et Jean-Pierre Roland
Mise en page : Alex Bargas
(Studio Mag / PAO OCI)
Photos et infographies :
Michel Soula, "Gettyimages"
Impression : Relief D'Oc

JOURNÉES PRÉVENTION

Les mutuelles du Groupe La Dépêche du Midi organisent deux journées de Prévention.

« Sommeil : votre atout santé »
et « Bilan nutritionnel »
à Toulouse le 26 novembre

Deux ateliers entièrement gratuits pour les adhérents actifs et non actifs.

Un atelier « Sommeil : votre atout santé » animé par une Sophrologue.

Chaque session dure 1h30 avec un groupe de 10 pers. maximum, sur réservation.

Programme :

- Comprendre les cycles du sommeil
- Saisir les bienfaits d'une bonne qualité de sommeil.
- Et surtout, acquérir des techniques de relaxation favorisant l'endormissement, avec mise en pratique.

Horaires :

Non actifs et actifs qui le souhaiteraient : le matin de 10h à 11h30 et l'après-midi de 14h à 15h30.

Actifs : de 12h30 à 14h.

Un atelier « Bilan Nutritionnel » animé par deux diététiciennes.

Chaque session dure 20 minutes, deux personnes par session, sur réservation.

Programme :

- Conseils personnalisés basés sur les calculs préalables issus de l'impédance-mètre (masse grasseuse, masse hydrique, masse musculaire, masse corporelle).

Horaires :

Non actifs et actifs qui le souhaiteraient : le matin à 10h, 10h20 et 10h40 et l'après-midi à 14h, 14h20 et 14h40.

Actifs : à 12h, 12h20, 12h40, 13h, 13h20, 13h40.

« Initiation à la sophrologie »
à Montpellier le 28 novembre

Un atelier gratuit pour les adhérents sous forme de quatre sessions de 30 minutes avec au maximum dix personnes par session, sur réservation.

Cet atelier sera animé par un Sophrologue certifié RNCP - FEPS

Thème « Équilibre Général »

Programme :

- Sensibilisation à la façon dont on peut prendre soin de soi et mieux vivre son quotidien professionnel en développant sa qualité de présence, en étant plus conscient de ses besoins et de ses ressources, en prenant soin de son énergie...

Horaires : 12h, 12h30, 13h et 13h30



RESERVATIONS :
Dominique : 05 62 11 95 85

Villas des Tilleuls et Résidence Maurice Sarraut DES DISPONIBILITÉS À TOULOUSE

Depuis le 1^{er} juillet, la Mutuelle a instauré de nouveaux barèmes de loyers mensuels pour les villas des Tilleuls (237 bis route de Saint-Simon) et à la résidence Maurice Sarraut (48, bd de l'Embouchure)



VILLAS LES TILLEULS

À ce jour sont disponibles : 4 appartements T3, 2 appart T2 et 1 appart T2 meublé.

Les tarifs

Pour les locataires adhérents

- Appart de type T2: 490€
- Appart de type T2 meublé : 542€
- Appart de type T3 : 572€

Pour les locataires extérieurs à la mutuelle

- Appart de type T2: 612€
- Appart de type T2 meublé : 677€
- Appart de type T3 : 715€

RÉSIDENCE MAURICE SARRAUT

Actuellement sont disponibles 3 appartements T4

Les tarifs

Pour les locataires adhérents entrés après septembre 2002

- Appart de type T3 : 434€+ 34€ avec garage
- Appart de type T3 meublé : 521€ + 34€ avec garage
- Appart de type T4 : 486€ + 34€ avec garage

Pour les locataires extérieurs à la mutuelle entrés après septembre 2002

- Appart type T3 : 543€+34€ avec garage
- Appart type T3 meublé : 651€ + 34€ avec garage
- Appart type T4 : 608€+ 34€ avec garage



DES SITES VACANCES AGRÉABLES

Week-end, ponts, jours fériés, congés... tous les prétextes sont bons pour profiter des sites de vacances que met à votre disposition la Mutuelle Réalisations Sociales à des loyers dont le tarif est bien en deçà du prix du marché touristique.

Réservations : www.mutuelle-depeche.fr

Bidart (Pyrénées atlantiques) Villa pour 4/5 personnes avec jardin et dans une résidence fermée avec parking privé au cœur d'un environnement boisé. À proximité de la plage.

Biscarrosse (Landes) Villa pour 4/6 personnes avec jardin dans une résidence calme.

À 10 km de l'océan et à 500 m du lac de Navarrosse.

Valras Plage (Hérault) Villa pour 6 personnes avec jardin et dans résidence fermée avec piscine et parking privé. À 300 m de la plage, près du casino.

Port Barcarès (Pyrénées orientales) Villa pour 6 personnes. Jardin de 200 m² dans un village vacances avec piscine, spa, sauna, laverie et club enfants, en bordure du lac marin et à 900 m de la plage.

Luchon (Haute-Garonne) Appartement pour 4/5 personnes dans une résidence sécurisée au cœur de la station thermale.

LOCATIONS... RESPECT DES BIENS

Avant et après chaque saison des locations vacances de la Mutuelle, plusieurs administrateurs se rendent sur place et vérifient scrupuleusement que locaux et mobilier soient en parfait état ainsi que l'ensemble du matériel qui contribue au bon déroulement des séjours.

Il est toutefois regrettable que certains locataires prennent peu soin des biens qui rappellent-le, appartiennent à l'ensemble des adhérents de la Mutuelle. Elle fait appel au civisme de chacun. L'emploi de personnel en charge de faire l'état des lieux après chaque location influencerait sur les tarifs que la Mutuelle met un point d'honneur à rendre les plus compétitifs et ainsi à la portée de tous.

CARNET

Ils nous ont quittés

BAGLIN Michel le 08/07/2019
BENAZET André le 11/09/2019
BLANCO Antoine le 04/09/2019

Ils sont arrivés

DARTIGUES Gabin le 18/06/2019
DOMINIQUE Charly le 19/09/2019
MONS Louis le 06/08/2019