

PRÉVENTION ET SOLIDARITÉ EN ACTION ! RETOUR SUR LE PARRAINAGE 2022 !
PRÉVENTION OPTIQUE ! RENCONTRE SANTÉ REPÉRAGE

PRÉVENTION ET SOLIDARITÉ EN ACTION !



Devenez parrain  Hauts-de-France

ou

- 2 mois d'adhésion* en club pour votre forme
- 30 € offerts* pour vos loisirs
- + 10 € reversés* au Secours populaire

Plus d'infos sur smh.fr ou au 03 20 90 16 10

La SMH, votre mutuelle, a toujours fait de la prévention une condition pour à la fois :

- ✓ Préserver sa santé.
- ✓ Ou limiter les effets d'une maladie chronique, qu'elle soit physique et/ou mentale.

Finally, what recovers the notion of prevention in health? all measures taken to prevent the appearance, aggravation or extension of a disease. Among them, one action is more and more plébiscitée, **l'activité physique**. In effect, sedentary life is a poison for our health, increasing the risk of death by 20 to 30%.

For facilitating the raising of awareness of the need to move, physical activity has taken the place of sport, relegated to sports practices.

Doing housework, DIY, gardening, working by making certain efforts etc... it's already physical activity.

Active displacements: walking, cycling, climbing and descending stairs are also beneficial.

For going a little further to favor your health, it is then recommended to practice regularly a physical activity. Being registered in an association, a club can then allow you to pace your efforts, to be advised, to be supported by the group effect, to get away from isolation. With its new sponsorship campaign, SMH has wanted to give you a thumbs up to pass to action or pursue your efforts. Sponsor a friend before December 31, 2023! For each convinced friend, 2 months of membership discovered, you are offered in a club affiliated **to the Fédération Française de Randonnée, or to the Fédération « Sports pour tous »**.

But no jealousy, the offer is identical for your child.

Are you not seduced? **You can also opt for a gift of 30€ to spend at our partner Apace loisirs.** This can be less physical but good for the morale!

Cerise sur le gâteau: le partenariat avec le Secours populaire, auquel nous tenons, est toujours d'actualité. 10€ lui seront versés par parrainage.

RETOUR SUR LE PARRAINAGE 2022 !

Grâce aux parrains SMH, la mutuelle a eu le grand plaisir de remettre :

- Un chèque de 3 929 € au Secours Populaire.



De gauche à droite: Béatrice Torrez -1^{ère} vice-présidente du CA de la mutuelle SMH-, Carole Moreira -Présidente du CA de la mutuelle SMH -, Jean-Louis Callens, président du Secours Populaire Nord.

- Un chèque de 2 980 € à Médecins du monde.



De gauche à droite : Bérengrère Hauer -coordinatrice régionale médecins du monde-, Béatrice Torrez -1^{ère} vice-présidente de la mutuelle SMH- et Diane Léon -coordinatrice Programme Nord Littoral-

Ces versements contribueront à donner un coup de pouce aux projets santé développés par ces 2 belles associations solidaires, où de nombreux bénévoles sont mobilisés.

PRÉVENTION OPTIQUE !



Si la prévention est un axe majeur d'accompagnement pour la mutuelle SMH, elle l'est aussi pour la mutuelle MDGOSS. Ainsi conjointement les 2 mutuelles ont décidé de créer un service de dépistage optique. Les actions ne sont pas nouvelles mais la volonté est de développer ce service essentiel autour d'un plan organisé pour toujours mieux accompagner les adhérents d'associations, les administrés d'une ville, les résidents d'un EHPAD ou encore des salariés en ESAT...

L'expertise du dépistage optique a été développée à l'origine à travers un partenariat mené avec l'Union Régionale de la Mutualité Française, la mairie de Lille et plus spécifiquement ses pôles ressources santé (au nombre de 5).

D'autres demandes ont émergé. Cet engagement prévention s'est alors inscrit naturellement dans l'évolution des pratiques optiques, donnant plus de latitude à l'opticien pour un accompagnement de la vision dans le temps. Cette solution est un moyen de limiter les délais d'attente, parfois très longs, pour obtenir un rendez-vous chez un ophtalmologiste.

Les lunettes correctrices sont un dispositif médical qui nécessite une ordonnance ophtalmologique pour qu'elles soient délivrées. Cependant l'opticien peut renouveler vos verres de lunettes sauf si l'ophtalmologiste s'y est opposé en le mentionnant sur son ordonnance. L'adaptation des verres par l'opticien est possible si votre vision a changé en respectant les règles suivantes :

- Se baser sur votre dernière ordonnance,
- Respecter la durée possible de l'ordonnance selon l'âge du patient :
 - Vous avez moins de 16 ans, la dernière ordonnance doit dater de moins de 1 an,
 - Vous avez entre 16 et 42 ans, la dernière ordonnance doit dater de moins de 5 ans,
 - Vous avez plus de 42 ans, la dernière ordonnance doit dater de moins de 3 ans.



Les 4 magasins du réseau MDGOSS sont à votre disposition pour vous faire un examen de contrôle de votre vue, avec ou sans rendez-vous. Cet examen est gratuit, n'hésitez pas à les contacter !

LILLE

📍 366 rue du Faubourg d'Arras
☎ 03.20.85.93.19
Mardi au Vendredi :
9h / 19h (non stop)
Samedi :
9h / 18h (non stop)

📍 42 avenue Kennedy
☎ 03.20.30.87.25
Mardi au Vendredi :
9h30 / 19h (non stop)
Samedi :
9h30 / 18h (non stop)

RAISMES

📍 31 rue Henri Durre
☎ 03.27.25.58.27
Mardi au Vendredi :
9h-12h/14h-19h
Samedi :
9h-12h/14h-18h

COUDEKERQUE-BRANCHE

📍 29 bis rue des Arts
☎ 03.28.60.71.61
Mardi au Vendredi :
9h-12h/14h-19h
Samedi :
9h-12h/14h-18h



Nos centres sont certifiés QualiOptic par Bureau Veritas. Le certificat QualiOptic est obtenu après vérification de plus de 130 points de contrôle.



99.2 % est la note moyenne obtenue en 2023.
La qualité est bien au rendez-vous.

RENCONTRE SANTÉ REPÉRAGE

Une opticienne et un dentiste du réseau MDGOSS ont eu le plaisir de renouveler leur participation à une journée prévention organisée par l'Union Régionale de la Mutualité Française à la CPAM de Lille le jeudi 11 mai 2023. Appelée « Rencontre Santé Repérage », elle a pour objectif de proposer, à des populations éloignées des soins, la possibilité de bénéficier de divers dépistages et de conseils personnalisés.

Au programme :
dépistages optique, dentaire, auditif, du diabète, de l'hypertension, sensibilisation à la prévention des cancers, information sur l'accès aux droits.

Les inscriptions se sont faites par le réseau des pôles ressources santé de la ville de Lille.

50 personnes ont pu être accueillies par les professionnels mobilisés ce jour-là.

L'objectif de cette action est double, sensibiliser à :

- ✓ l'intérêt d'une prévention régulière,
- ✓ la nécessité de mettre en place une prise en charge par un professionnel de santé dans le cas de risques avérés, ou de détection d'anomalies.

Pour plus d'actualités www.smh.fr 24 h/24 h, 7 j./7 j., 365 j./365 j.



NOUS CONTACTER :

Mutuelle SMH, Parc Eurasanté Ouest, 310 avenue Eugène Avinée 59120 Loos
Tél. : 03 20 10 97 10 | Fax : 03 20 10 97 11 | contact@smh.fr | www.smh.fr
Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30 sans interruption

Mutuelle SMH, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du code de la mutualité, immatriculée au répertoire Sirene sous le numéro 301 862 789, dont le siège est sis Parc Eurasanté Ouest, 310 avenue Eugène Avinée 59120 LOOS. Mutuelle soumise à UNALIS MUTUELLES. Union de groupe mutualiste régie par le Code de la mutualité, inscrite au répertoire SIRENE sous le N° 788 486 637, ayant son siège social situé 38 rue François Peissel, 69300 Caluire-et-Cuire.