

📅 C'EST LA RENTRÉE !

📄 OFFRE INTÉGRALE 2024 ! 🗳️ CONSEIL D'ADMINISTRATION 📅 AGENDA

📅 C'EST LA RENTRÉE !

➔ Vos enfants sont en études post-bac ?

Quelles que soient l'année et les études suivies, ils peuvent rester sur votre contrat jusqu'à leurs 27 ans révolus.

Vous devez cependant justifier de leur statut en envoyant un certificat de scolarité 2023-24 :



✉️ **par mail** en pièce jointe sur votre Espace Adhérent ou via contact@smh.fr

✉️ **ou par courrier :**

Mutuelle SMH
Service Gestion Administrative
Parcours Adhérent
Parc Eurasanté Ouest
310 avenue Eugène Avinée
59120 Loos

- Ce justificatif permettra de mettre à jour votre dossier administratif. Si le statut de votre enfant ne permet pas le maintien sur votre dossier, nous pouvons lui proposer une offre santé personnalisée.

Pour toutes questions complémentaires,
☎️ **03 20 10 97 10**
du lundi au vendredi
de 8h30 à 17h30

➔ Nos yeux sont précieux !



Si l'héritage génétique n'est pas modifiable, le mode de vie au quotidien peut influencer notre santé visuelle. Profitons de la rentrée pour faire évoluer certaines habitudes et aidons nos enfants et ados à :

- privilégier les activités en plein-air, avec un objectif de 2h d'exposition quotidienne à la lumière du jour.
- adopter des rythmes réguliers et des durées de sommeil suffisantes, par exemple, en limitant l'usage des écrans personnels le soir. L'exposition à la lumière bleue en fin de journée diminue la production de mélatonine -hormone du sommeil- et de fait, retarde l'endormissement.
En 2020: le temps sur écran (télé, tablette, ordi et smartphone) estimé par les parents, chez un enfant de moins de 10 ans est de 5h17, 6h54 pour les plus de 10 ans et 7h28 à partir de 13 ans !
- mettre en œuvre la méthode 20/20/20 s'ils sont exposés à une activité trop importante en vision de près (téléphone, écran...): **après 20 mn de lecture, porter le regard à 20 m pendant 20 secondes.**



Entre 2 et 10 ans, n'hésitez pas à prendre rendez-vous chez un ophtalmologue tous les 2 ans environ pour contrôler la vue de votre enfant.

Adhérent SMH, vous êtes adhérent MDGOSS, vous pouvez profiter des avantages exclusifs des centres d'optique :

Tarifs préférentiels du réseau Kalixia

- + 2^{ème} paire de lunettes offerte* pour l'achat d'un équipement complet (monture + verres) en unifocal ou en progressif.

CENTRES D'OPTIQUE MDGOSS

ÉCOUTER VOIR
OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES

📍 COUDEKERQUE-BRANCHE

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

📍 LILLE KENNEDY

42 avenue Kennedy - ☎️ 03.20.30.87.25
Mardi au vendredi : 9h30-19h
Samedi : 9h30-18h

📍 LILLE SUD

366 rue du Faubourg d'Arras - ☎️ 03.20.85.93.19
Mardi au vendredi : 9h-19h / Samedi : 9h-18h

📍 RAISMES

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



Pour faciliter votre visite en magasin, vous pouvez désormais **prendre rendez-vous en ligne** sur www.boutique.ecoutervoir.fr

* voir conditions en magasin.

OFFRE INTÉGRALE 2024 !

Vous êtes en Formule Intégrale ? Vous pouvez peut-être bénéficier du tarif minoré en 2024.



► Vous avez entre 31 et 60 ans

Les revenus bruts globaux 2022 (avis d'impôt 2023 sur les revenus de l'année 2022) du foyer doivent être inférieurs à :

- ✓ **16 835 € pour 1 personne seule avec ou sans enfant et à 30 292 € pour 1 couple avec ou sans enfant** (revenu du foyer même si une seule personne inscrite à la SMH).

► Vous avez 61 ans et plus (+ de 5 ans d'adhésion ininterrompue à 61 ans)

Les revenus bruts globaux 2022 (avis d'impôt 2023 sur les revenus de l'année 2022) du foyer doivent être inférieurs à :

- ✓ **13 984 € pour 1 personne seule avec ou sans enfant, et à 25 865 € pour 1 couple avec ou sans enfant** (revenu du foyer même si une seule personne inscrite à la SMH).

Pour bénéficier de ce service solidaire spécifique en 2024, vous devez déposer ou envoyer avant le **15 octobre** la photocopie complète de l'avis ou des avis d'imposition 2023 (portant sur les revenus 2022) des personnes justifiant des ressources de votre foyer, par :

✉ **Courriel** : contact@smh.fr ou messagerie de votre Espace Adhèrent

✉ **Courrier** :
Mutuelle SMH
Service Gestion Administrative
Parcours Adhèrent
Parc Eurasanté Ouest,
310 avenue Eugène Avinée
59120 Loos.

CONSEIL D'ADMINISTRATION SMH

BUREAU (élu le 16/06/23)

- **Présidente** : Carole MOREIRA, CHG Valenciennes
- **1^{ère} Vice-Présidente** : Béatrice TORREZ, retraitée
- **2^e Vice-Président** : Salvatore RACANO-SCHEERS, retraité
- **Secrétaire Générale** : Maryline MADRE, CHG Valenciennes
- **Trésorier** : Patrick ROGALINSKI, retraité
- **Trésorière Adjointe** : Béatrice DELANNOY, retraitée
- **Secrétaire Générale Adjointe** : Marianne DELOMEZ, retraitée

MEMBRES

- Maurice ABITBOL, retraité
- Samuel DELCOURT, Conseil Dept. du Nord
- Michel DENOLF, CHRU Lille
- Jean-Louis GRIMONPON, retraité
- Khedidja GUEFIF, CHG Valenciennes
- Steve MIGALSKI, CHG Valenciennes
- Michel MOREL, CHG Valenciennes
- Salvatore MINGOIA, retraité
- William PIECHOWIAK, EPSM Val de Lys Artois
- Madeleine PLANCKE, retraitée
- Sylvie SCHUTT, CH Denain
- Didier VIOLET, retraité

CONSEIL D'ADMINISTRATION MDGOSS

BUREAU (élu le 09/06/23)

- **Président** : Patrick ROGALINSKI, retraité
- **1^{er} Vice-Président** : Salvatore RACANO-SCHEERS, retraité
- **Secrétaire Général** : Jean-Louis GRIMONPON, retraité
- **Trésorière** : Marianne DELOMEZ, retraitée
- **Secrétaire Générale Adjointe** : Béatrice TORREZ, retraitée
- **Trésorière Adjointe** : Virginie VAN CAPPELLEN, CH de Douai

MEMBRES

- Dominique BERAL, retraité
- Christine COMYN, CH de Dunkerque
- Béatrice DELANNOY, retraitée
- Jean-Luc DELAETER, retraité
- Samuel DELCOURT, Conseil Dept. du Nord
- Marie-Paule DEVOS, retraitée
- Maryline MADRE, CHG Valenciennes
- Carole MOREIRA, CHG Valenciennes
- Jérémie ROSINSKI, CHG Valenciennes
- Hélène VERHAEGHE, Mutuelle Familiale



AGENDA

Les mutuelles SMH et MDGOSS, sensibles au développement d'actions favorisant prévention et bien-être, seront présentes sur le territoire des Hauts-de-France.

Des événements à noter sur votre agenda !

Renseignements complémentaires :
03.20.10.97.26

SEPTEMBRE

- Dimanche 17**
 - **Grand Prix International Cycliste** à Isbergues
- Mercredi 20**
 - **Salon Journée des sourds** à Coudekerque/Branche
- Dimanche 24**
 - **Virade de l'espoir** à Choisy au Bac
- Samedi 30**
 - **Fête de la Vie** à Wasquehal
 - **Salon de la santé** à Tétéghem

OCTOBRE

- Samedi 07**
 - **Fête de la vie** à Quiévrechain
 - **Salon santé bien-être** à Coudekerque/Branche
- Mercredi 11 et jeudi 12**
 - **Journée des Infirmiers** – Faculté de médecine de Lille
- Jeudi 12**
 - **Octobre rose – Marche La Jeanne** au CHU Lille
- Samedi 14**
 - **Fête de la vie** à Ostricourt
- Vendredi 20**
 - **Octobre rose – Goûter quizz** – Centre Social Prévert à Loos
- Vendredi 27**
 - **Octobre rose – Les dépisteuses, spectacle de La belle Histoire** à Loos

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 301 862 769, dont le siège est sis Parc Eurasanté Ouest, 310 avenue Eugène Avinée 59120 Loos. Mutuelle membre de l'Union de Groupe Mutualiste UNALIS MUTUELLES, régie par le Code de la mutualité, inscrite au répertoire SIRENE sous le N°788 486 637, dont le siège est situé 38 rue François Peissel 69300 Caluire et Cuire.