

## Édito



Chère Adhérente, cher Adhérent,

Pour commencer, je vous adresse, ainsi qu'à tous ceux qui vous sont chers, tous mes vœux de bonheur, réussite et santé pour l'année 2019.

Je souhaite également vous remercier pour votre engagement et votre participation lors de l'élection de vos représentants à l'Assemblée Générale

de notre mutuelle. En effet, 30% d'entre vous se sont exprimés ! Ce succès traduit votre implication dans la vie de notre mutuelle et vient conforter les choix réalisés par le Conseil d'Administration ces dernières années. Les délégués élus se réunissent pour la 1ère fois le 31 janvier 2019. Cette première Assemblée Générale sera l'occasion de leur présenter plus en détail So' Lyon Mutuelle et leur rôle en tant que représentant des adhérents.

Avec cette Assemblée Générale nouvellement élue, vos représentants continueront au cours des prochaines années de travailler pour vous proposer une couverture santé de qualité au meilleur prix.

En effet, des évolutions importantes ont récemment été votées par le parlement dans le cadre de la Loi de Financement de la Sécurité Sociale. Certaines d'entre elles sont à saluer, comme la mise en place du « 100% Santé » dont nous vous parlons plus en détail lors de ce Flash Info, d'autres se traduisent à nouveau par des coûts supplémentaires transférés vers les patients (passage de 18€ à 24€ de la participation forfaitaire sur les soins hospitaliers) et les complémentaires santé (nouvelle taxe à 0,8% sur le forfait médecin traitant portant la totalité des taxes appliquées sur les contrats à plus de 14%).

Ces deux dernières années, vos représentants ont décidé de geler les cotisations afin de ne pas faire peser davantage les dépenses de santé sur votre budget alors que la moyenne d'augmentation annuelle des cotisations des mutuelles se situe autour de 4% ! En 2019, nous continuerons à nous battre pour prendre des décisions courageuses et trouver des solutions afin de minorer la répercussion de l'augmentation des dépenses de santé sur votre cotisation. Nous vous informerons régulièrement cette année des décisions que nous serons amenés à prendre.

Je profite également de ce Flash Info vous rappeler que, grâce à So' Lyon Mutuelle, vous bénéficiez de l'accès à un Fonds d'Action Sociale pour prendre en charge les dépenses exceptionnelles qui ne seraient pas totalement remboursées. Notre Fonds d'Action Sociale est de plus en plus sollicité, c'est sa vocation et nous en sommes très heureux.

Notre engagement « 100% à vos côtés » montre tout l'intérêt, pour vous, d'être adhérent à une « vraie mutuelle » et d'être ainsi, via les délégués et administrateurs, directement impliqués dans la prise de décisions.

Bonne lecture !

Marie-Josette TEROL  
Présidente du Conseil d'Administration So' Lyon Mutuelle

## Sommaire

Nouvelle garantie dans votre offre santé	page 1
100% Santé	page 2
Parrainage	page 2
Élection des délégués	page 2
Campagne des revenus	page 3
Partenariat avec les HCL	page 3
Prévention: l'activité physique	page 4
Foulées de Villeurbanne 2019	page 4

## Nouvelle garantie dans votre offre santé

Depuis le **1er janvier 2019**, vous bénéficiez **gratuitement** d'un **service d'assistance**.

L'assistance vous permet de bénéficier de **prestations supplémentaires**, notamment en cas d'**hospitalisation**, d'**événement traumatissant**, de **maternité**, de **maladie redoutée** ou de **décès** :

- Informations juridiques, informations médicales, recherche de médecin, infirmière, intervenant paramédical, prévention des troubles musculo-squelettiques, prévention du stress au travail, transmission de messages urgents.
- Aide à domicile, déplacement d'un proche, livraison de médicaments, portage de repas, portage d'espèces, livraison de courses, coiffure à domicile, prise en charge des enfants de moins de 16 ans ou enfants handicapés, conduite à l'école et retour au domicile des enfants, soutien scolaire à domicile (enfant accidenté ou malade), prise en charge des animaux domestiques, prise en charge des ascendants, coaching sportif, conseil social.
- Soutien psychologique
- Aide à la recherche d'un prestataire funéraire, accompagnement suite décès

Consultez le détail des garanties sur notre site internet:  
<https://www.solyon-mutuelle.fr/documentation-demarches/>

## 100% Santé

Afin d'améliorer l'accès aux soins de la population française, la **réforme du 100% santé sera mise en place progressivement à partir du 1er janvier 2019**. L'objectif de cette réforme est de **garantir l'accès à des produits et des prestations médicaux de qualité sans aucun reste à charge** en matière d'optique, de dentaire et d'audiologie. En effet, ce sont ces trois postes en santé qui ont un reste à charge le plus important et pouvant inciter les patients à renoncer aux soins.



### Quelles prestations sont concernées?

- **Aides auditives** : elles seront répertoriées en deux catégories. La première comprend des équipements 100% remboursés, dont les tarifs sont plafonnés. La deuxième catégorie inclut les équipements non pris en charge par le 100% Santé, dont les tarifs sont fixés librement par l'audioprothésiste.
- **Optique** : le 100% Santé offrira un choix de montures (17 modèles pour les adultes, 10 modèles pour les enfants, en deux coloris différents) et verres (anti-reflets, anti-rayures, amincis et traitant toutes les corrections visuelles), remboursés intégralement. Vous aurez toujours la possibilité de choisir des verres et montures ne faisant pas partie de l'offre 100% Santé. Il sera également possible de sélectionner une monture 100% Santé et des verres aux tarifs fixés par l'opticien et inversement.
- **Dentaire** : l'offre comprend des modèles de prothèses, couronnes, inlays core et bridges intégralement remboursés. Parallèlement, il y aura en plus deux paniers de soins: un panier de prothèses aux tarifs plafonnés et un panier dont les tarifs seront fixés librement par le chirurgien-dentiste.

### Quel est l'impact du 100% santé sur mon contrat santé?

Avec le 100% Santé, vos garanties vont être amenées à évoluer. Votre mutuelle travaille sur le 100% Santé et vous informera tout au long de l'année de l'impact de la réforme sur votre couverture santé.

Source: <https://solidarites-sante.gouv.fr/>

## Parrainage

### L'offre parrainage de So'Lyon Mutuelle évolue !

Vous êtes satisfait de So'Lyon Mutuelle ? Si vous **recommandez la mutuelle à vos proches et qu'ils adhèrent**, vous recevez **50€ de chèques cadeaux**.

Consultez le règlement du parrainage sur notre site internet: <https://www.solyon-mutuelle.fr/documentation-demarches/>



## Élection des délégués

Conformément à l'article 12 des statuts de la mutuelle, **So'Lyon Mutuelle a procédé à l'élection des délégués (45 délégués: 30 titulaires et 15 suppléants) à son Assemblée Générale.**

Le scrutin ouvert le 19 novembre 2018 s'est clôt le 13 décembre dernier.

Cette élection a rencontré un vif succès puisque **4 225 adhérents ont exprimé un choix**, soit près de **30% des adhérents de So'Lyon Mutuelle**. Ce succès traduit **votre implication dans la vie de la mutuelle** et vient **conforter les choix réalisés par le Conseil d'Administration** ces dernières années.

Ainsi, en 2019 pour la 2e année consécutive, **les cotisations n'augmenteront pas** alors que les dépenses de santé augmentent naturellement chaque année du fait des désengagements réguliers de la Sécurité Sociale, du vieillissement de la population, de l'arrivée de nouveaux médicaments sur le marché et du progrès technologique. Mais **So'Lyon Mutuelle continuera à se battre dans les années futures pour vous proposer une couverture santé au meilleur prix !**

La liste candidate a été élue avec 89,26% des suffrages comptabilisés (votes pour, votes contre, abstentions). Le détail de la liste élue est consultable sur notre site internet, rubrique Actualités.

## Campagne des revenus



Comme chaque année en avril, si vous bénéficiez d'une garantie **Soli'Santé** et/ou du **complément de salaire**, vous allez recevoir un courrier afin de **mettre à jour vos revenus pour le calcul de votre cotisation 2020.**

A cette occasion, dans le cadre de la Règlementation Générale sur la Protection des Données (RGPD), entrée en vigueur le 25 mai 2018, So'Lyon Mutuelle vous sollicitera afin de **recueillir votre consentement à l'utilisation de vos données personnelles** nécessaires à l'exécution de votre contrat et de vos prestations prévues par le Règlement Mutualiste, ainsi qu'aux communications de la mutuelle sur les produits et services proposés.

## Partenariat avec les Hospices Civils de Lyon - Expérimentation

**So'Lyon Mutuelle contribue et investit dans la recherche clinique en accompagnant les hôpitaux dans leurs projets de recherche.** En 2018 et 2019, la mutuelle accompagnera notamment les Hospices Civils de Lyon (HCL) sur deux actions.

**So'Lyon Mutuelle accompagne l'Institut du Vieillissement des HCL dans l'expérimentation du projet ACTIVIE**, ayant pour vocation de **repousser la dépendance des personnes âgées par la pratique d'une activité physique et par le maintien du lien social**. ACTIVIE prend la forme d'une solution connectée avec une application numérique, sur téléphone portable et tablette. Il s'agit alors de bouger au sein de son quartier pour profiter d'offres auprès de partenaires diversifiés : commerces, lieux culturels, associations... qui vous accueilleront et vous récompenseront dans le cadre du projet ACTIVIE.

Si vous habitez le Grand Lyon et êtes âgé de plus de 65 ans, n'hésitez pas à nous contacter par email ou téléphone pour participer à cette expérimentation.



Autre projet, toujours **en partenariat avec les HCL et son Institut de Cancérologie** : un **questionnaire**, élaboré en partenariat avec So'Lyon Mutuelle, a été **diffusé à l'ensemble des personnels féminins des HCL** pour **évaluer leur sensibilisation au dépistage du cancer du sein**. L'analyse des résultats permettra aux HCL d'évaluer et définir des actions permettant d'améliorer la sensibilisation au dépistage.

# Prévention: les bienfaits de l'activité physique

## Connaissez-vous les bienfaits de l'activité physique?

En France, plus de la moitié des 15-75 ans a un niveau d'activité physique insuffisant. Afin d'encourager les français à bouger plus, le Ministère de la Santé a mis en place en 2002 le Programme National Nutrition Santé (PNNS), qui recommande aux adultes l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour, cinq fois par semaine, et 60 minutes par jour pour les enfants.

Avoir une activité physique régulière a des **effets bénéfiques sur la santé**:

- **Diminution de la mortalité** et **amélioration de la qualité de vie**
- **Prévention des maladies chroniques** telles que le cancer, les maladies cardiovasculaires ou le diabète
- **Prévention de l'ostéoporose**, notamment chez les femmes et les personnes âgées
- **Contribution à la croissance** des enfants
- **Aide au contrôle du poids**, chez l'adulte et l'enfant
- **Amélioration de la santé mentale** (anxiété, dépression)
- **Amélioration de la qualité du sommeil**

## Comment bouger plus?

Vous pouvez améliorer votre activité physique au quotidien, en **priviliégiant la marche ou le vélo** plutôt que les moyens de transport motorisés, **prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur**. **Faire le ménage, bricoler ou jardiner** contribuent également à l'activité physique. Vous pouvez également **pratiquer un sport**, que ce soit en loisir ou en compétition.

Si vous reprenez une activité physique intense et êtes âgé de plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes, il est conseillé de consulter votre médecin traitant, qui pourra vous indiquer l'activité physique la plus adaptée à votre situation.

→ So'Lyon Mutuelle prend en charge vos frais d'inscription à un club de sport ou de loisirs jusqu'à 70€, selon la garantie santé souscrite.

Sources: <https://solidarites-sante.gouv.fr/> et <https://www.ameli.fr/>

## Foulées de Villeurbanne 2019

So'Lyon Mutuelle s'investit également dans la promotion de l'activité physique : elle est le **partenaire officiel des Foulées de Villeurbanne**.

Les Foulées de Villeurbanne se dérouleront le **dimanche 17 mars 2019** au cœur de Villeurbanne. Quatre distances sont proposées : **5km, 10km, 21km et 4km marche**.

A cette occasion, **So'Lyon Mutuelle offre à ses adhérents 20 dossards**. Pour demander votre dossard, remplissez le formulaire sur notre site internet: <https://www.solymutuelle.fr/foulees-de-villeurbanne/>

Vous recevrez votre bulletin d'inscription par courrier postal.

Attention: offre réservée aux 20 premières demandes



So'Lyon Mutuelle | Villeurbanne | 04 78 59 92 44 | [www.lesfouleesdevilleurbanne.fr](http://www.lesfouleesdevilleurbanne.fr)

### Contactez-nous :

**En agence | 18 rue Gabriel Péri – 69100 Villeurbanne**

Du lundi au jeudi 8h30-12h30 / 13h30-17h30 • Le vendredi 8h30-12h30 / 13h30-17h00

**Par téléphone | 04 27 19 02 19**

Du lundi au jeudi 8h30-17h30 • Le vendredi 8h30-17h00

**Sur internet | [www.solymutuelle.fr](http://www.solymutuelle.fr)**