

apemme **plus**

Bulletin d'information des adhérents

n°3

Octobre 2008

Édito

Bonjour !

Déjà la rentrée...

Il me semble que c'était hier que je m'adressais à vous dans notre numéro 2 d'Apemme Plus.

J'espère que les mois d'été vous auront, toutes et tous, permis de vous reposer ou de changer d'air et de profiter de vos familles et de bons moments entre amis.

Dans les pages de ce journal, vous verrez que, parmi les projets de notre association qui nous tiennent à cœur, l'un d'entre eux est sur le point de devenir une réalité : nous ouvrirons un point d'accueil à Saint-Avoid dès le 13 octobre.

Par ailleurs, nous sommes maintenant en mesure d'assurer la couverture santé de nos enfants étudiants grâce à trois de nos formules.

Enfin, vous trouverez des précisions quant à la campagne de parrainage que nous avons lancée en juillet et qui va battre son plein dès maintenant et jusqu'à la fin de l'année : grâce à vous, à la qualité des garanties que nous proposons et à l'aimable efficacité de l'équipe d'UNIASSUR-UNIGEST, de nouveaux adhérents viendront renforcer nos rangs.

Rappelez-vous que plus nous serons nombreux, plus notre association sera forte pour affronter les réformes en cours et à venir dans le domaine de la santé et défendre nos intérêts et nos valeurs.

Alors, à vous de jouer ! Et merci d'avance pour votre amical concours.

Votre Président,
Claude TARALL



VOS RUBRIQUES :

- > Nos adhérents nous questionnent.
- > Nouveau : un point d'accueil à Saint-Avoid.
- > Parrainez un nouvel adhérent !
- > Étudiants : cotisations santé et hospitalisation.
- > Info Santé - Bien-être : les fruits et légumes.
- > Contact.





NOS ADHÉRENTS NOUS QUESTIONNENT



Cette rubrique essaie de répondre aux questions qui nous ont été posées directement ou indirectement depuis le début de l'année, c'est-à-dire depuis que l'Apemme rassemble ses propres garanties et celles venant de l'ex-AEM et de l'ex-CEM.

Vous vous questionnez	L'Apemme vous répond
Je bénéficie de la formule AEM-Santé ou formule CEM-Santé, mais je suis pourtant adhérent à l'Apemme ; pourquoi tous ces noms ?	Votre association est l'Apemme. Au 1^{er} janvier 2008, elle a définitivement remplacé l'AEM et la CEM qui ont été dissoutes et a repris intégralement leurs garanties. Aujourd'hui, les mots "AEM" et "CEM" n'apparaissent plus que dans les dénominations données à ces garanties : ce sont les formules AEM-Prévoyance et CEM-Prévoyance, AEM-Santé et CEM-Santé, AEM-Hospitalisation et CEM-Hospitalisation que vous retrouverez dans votre dossier Apemme.
Que dois-je présenter pour justifier de mon affiliation ?	Votre carte d'affiliation mentionne les garanties dont vous bénéficiez auprès de l'Apemme. Le cas échéant, c'est elle, et uniquement elle, qu'il vous faut présenter aux organismes ou établissements de santé.



NOUVEAU : UN POINT D'ACCUEIL À SAINT-AVOLD

OUVERTURE LE 13 OCTOBRE



Accueillis par UNIASSUR-UNIGEST, vous aurez dorénavant la possibilité d'effectuer toutes vos démarches habituelles sur place, près de chez vous, si vous demeurez à Saint-Avold ou ses environs. Un administrateur de l'Apemme tiendra également des permanences hebdomadaires pour vous renseigner ou vous aider sur toutes les questions ayant trait à la complémentaire santé et à la prévoyance.

N'hésitez pas à recommander cette adresse utile à vos amis et relations, quel que soit leur régime de sécurité sociale. L'Apemme a sûrement une solution complémentaire santé ou prévoyance à leur proposer ! Et à bientôt le plaisir de vous voir... à Saint-Avold.

Grâce au partenariat que nous avons conclu avec l'Association d'Aide aux Personnes Âgées du Bassin Houiller et au concours d'UNIASSUR-UNIGEST, nous serons en mesure d'ouvrir un bureau à Saint-Avold, dès le 13 octobre. Ce bureau sera situé au 1^{er} étage du bâtiment de la Poste, 2 rue du Général de Gaulle, face à l'abbatiale St-Nabor.

APEMME
2, rue du Général De Gaulle
57500 Saint Avold





PARRAINEZ UN NOUVEL ADHÉRENT !

En parrainant un proche, membre de la famille ou ami, qui n'est pas encore inscrit à l'Apemme, vous bénéficiez d'un cadeau* UNIASSUR-UNIGEST à choisir parmi la sélection ci-dessous.

Votre filleul bénéficiera quant à lui, d'un mois de cotisation gratuit sur son nouveau contrat de complémentaire santé.

N'hésitez pas à nous contacter. Nos opérateurs se tiennent à votre disposition pour tout renseignement.

Tél. : 03 87 81 16 16 ou 03 87 29 85 90

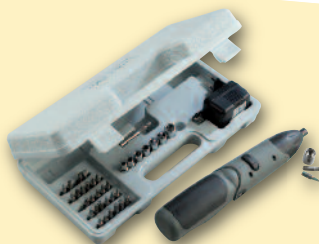
www.apemme.fr

* Dans la limite des stocks disponibles. Offre valable jusqu'au 31 décembre 2008.

> Pour le parrain, un cadeau à choisir dans la sélection ci-dessous :



Une trousse de manucure



Une visseuse-dévisseuse



Un drap de bain



Un grand parapluie

Photos non contractuelles.



Rendez-vous sur

www.apemme.fr

- pour toute demande d'adhésion,
- pour suivre vos décomptes,
- et découvrir les autres services en ligne.



ÉTUDIANTS : COTISATIONS SANTÉ ET HOSPITALISATION

Pour l'année universitaire 2008-2009 (cotisation annuelle) :

• **Formule AEM-Santé : 140 €**

• **Formule CEM-Santé : 110 €** pour les - de 25 ans, fiscalement à charge

134 € pour les - de 25 ans, non à charge

202 € pour les + de 25 ans

INFOS PRATIQUES

• **Formule Excellence : 240 €**

• **Formule CEM-Hospitalisation : 51 €**



INFO SANTÉ - BIEN-ÊTRE : LES FRUITS ET LÉGUMES

À consommer sans modération !

Les fruits et légumes sont de véritables alliés pour notre santé, car ils aident à la prévention de maladies graves telles que le diabète, les cancers et les maladies cardio-vasculaires.

Les fruits et légumes sont des aliments peu caloriques, puisque constitués à 95 % d'eau. Ils sont riches en vitamines de toutes sortes, en minéraux et en fibres. Pour notre organisme, leurs vertus sont immenses :

- amélioration du transit intestinal, d'où réduction du risque d'apparition de maladies du côlon ;
- diminution du taux de cholestérol total, donc effet cardio protecteur ;
- amélioration du contrôle de la glycémie ;
- effet anti-fatigue grâce à la vitamine C.

Pour que vos fruits et légumes conservent leurs teneurs en vitamines, il est recommandé, entre autres, de ne pas les stocker trop longtemps, de les préparer au dernier moment (épluchage, râpage, etc.), de les laver à l'eau courante et d'éviter de les tremper, de préférer les cuissons courtes à la vapeur.

Le mieux est de consommer les fruits crus (5 par jour) et d'alterner légumes cuits et crus.

Bon appétit et bonne santé !



Écoute et conseil

Du lundi au vendredi de
8h à 12h et de 14h à 18h.

☎ 03 87 81 16 16

☎ 03 87 29 85 90

www.apemme.fr

Pour tout renseignement ou modification de vos
garanties, contactez : **UNIASSUR-UNIGEST**

Ouverture des bureaux du 13 rue Eugène Kloster
à Freyming-Merlebach :
du lundi au vendredi de 8 h à 12 h et de 14 h à 18 h
le samedi de 9 h à 12 h (permanences)

Fermures exceptionnelles en 2008 :
lundi 10 novembre et samedi 27 décembre

Pour vos remboursements et correspondances, contactez :
**UNIASSUR-UNIGEST : 13, rue Eugène Kloster - B.P. 20158
57804 Freyming-Merlebach - Fax : 03 87 29 85 69**

APEMME : 2, rue du Général De Gaulle - 57500 Saint-Avold

Apemme - Uniassur-Unigest - Gan Assurances - Document non contractuel Gan Assurances Vie,
société anonyme, entreprise régie par le code des assurances. Capital social : 153 000 756 euros,
RCS Paris 340 427 616. Siège social : 8-10 d'Astorg 75008 Paris