

Votre mutuelle

et si les économies commençaient par là ?

Plus de 3000 relevés de prestations sont expédiés mensuellement à nos adhérents.

Cela engendre un coût très important en :

- Timbres
- Papier
- Enveloppes
- Main d'œuvre

Afin de limiter ces frais, les relevés de vos prestations vous seront adressés trimestriellement.

Cependant, vous pouvez consulter vos remboursements à tout moment sur le site :

www.mutuelle-lafrontaliere.fr

(Espace adhérents - notez votre N° d'adhérent et votre date de naissance jour/mois/année).

VOUS CHANGEZ DE SITUATION ?

Vous revenez sur France.

Lors de votre passage dans l'un de nos bureaux pour effectuer votre modification d'adhésion, munissez-vous de votre attestation Sécurité Sociale. Cette dernière permettra la mise en place, grâce à l'indication du numéro de caisse, du paiement de vos prestations par télétransmission.

LA CARTE TIERS PAYANT VALABLE 1 AN

Profitez de cet avantage, en optant pour le prélèvement automatique. Contactez votre agence ou rendez vous sur le site www.mutuelle-lafrontaliere.fr (nous contacter).

LA SANTÉ DE LA MEMOIRE

L'ALIMENTATION

Selon certaines études, les fruits et légumes riches en couleur comme les tomates et les avocats sont riches en antioxydants (vitamine E, C et l'acide folique) et peuvent améliorer les fonctions cognitives et réduire le risque de maladie d'Alzheimer.



AYEZ UN BON SOMMEIL

Le manque de sommeil peut entraîner des troubles de la mémoire, de la coordination, du raisonnement, de la créativité et de la concentration. Respectez le nombre d'heures qui vous est nécessaire.



SPORT RÉGULIER

Faites-vous plaisir en pratiquant le sport que vous aimez. Danse, yoga, course à pied, quel qu'il soit il

améliorera le fonctionnement du cerveau, du cœur et des vaisseaux.



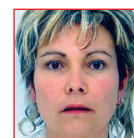
LA ZEN ATTITUDE

Faites une pause tous les jours de 10 minutes au moins pour gérer votre stress, relaxez-vous en écoutant de la musique ou en prenant un bain.

En respectant ces conseils, vous maintiendrez la vitalité de votre cerveau et aborderez l'avenir en toute sérénité.



Source : la santé et l'avenir



Christelle BILLOD