

n°49
Trimestriel
Avril 2022
N° agrément :
P911315

L'essentiel

Mutualité Socialiste du Luxembourg



PB-PP | B-04596
BELGIE(N) - BELGIQUE



**Cent mille
fois « Merci »!**

Page 6

SANTÉ 3 - 4 - 5

L'intestin, un deuxième cerveau ?

PROTÉGER 6 - 7

Cent mille fois « Merci » !

Gestion des plaintes et médiation :
à votre service !Conséquences du non-paiement des cotisations
de l'assurance complémentaire**DÉFENDRE** 8 - 9 - 10

Tout savoir sur le temps partiel médical

Les bénéfices de Vacances Jeunes

CONSEILLER 10 - 11L'accès à la santé en mode proximité :
25 agences**INFORMER** 12 - 13

Vacances Jeunes

Escapades

Ateliers mémoire

Initiation smartphone

Echappées Belles

Drive mut

Remise à niveau du code de la route

Cinéma en audiodescription

Pièce de théâtre

Activités des sections locales

ÇA S'EST PASSÉ 14Nouveau point de contact à Habay-La-Neuve
« Allégeons les règles » et distribution de
trousses de toilette**ACCOMPAGNER** 15

P@ause syndicale

Rédaction : Alicia Angé, Cécile Artus, Fabrice Clément,
Candy Minnen, Savina Marée et Nicolas Vangampelaere.**Éditeur responsable :** Dr Jacques Devillers
Place de la Mutualité, 1 à 6870 Saint-Hubert

Editorial

CENT MILLE « MERCI » !

Chers affiliés,

Après de longs mois à subir une pandémie très délétère qui a touché les familles, fait souffrir les corps mais aussi les esprits, qui a appauvri notre société, la privant de contacts sociaux, de besoins culturels et économiques, nous voilà, du moins je l'espère, avec en vue le bout du tunnel.

Chacun aura pu sans doute pendant tout ce temps, réfléchir au caractère fragile de notre existence, à la relativité des problèmes de notre quotidien. Se recentrer sur nos valeurs de vie essentielles est sans doute une des opportunités que nous aura quand même permis ce coronavirus.

Dans ce cadre, la protection sociale garantie dans notre pays est assurément un acquis des plus précieux. Il faut veiller à la préserver et beaucoup de pays par ailleurs nous l'envient.

Votre mutualité en fait partie. Protéger les gens, c'est son métier et sa vocation.

Notre personnel se dévoue chaque jour au service des affiliés et vous nous le rendez bien.

En effet, quelle heureuse nouvelle que de se voir classer première mutualité francophone au baromètre de satisfaction établi par le magazine Test Achats (Test Santé numéro 166) !

C'est le signe évident que votre mutualité répond à votre demande et même si nous voulons toujours mieux faire, c'est quand même une très belle récompense.

C'est la raison pour laquelle nous sommes certains que notre stratégie de proximité et de personnalisation du contact est la bonne. Chez nous, pas de fermeture de guichets, au contraire, nous privilégions le contact humain, pas celui vanté au travers des machines mais bien celui du concret au travers d'une poignée de main, d'un sourire et d'une écoute attentive.

Il ne faut pas, en vérité, automatiquement assimiler la modernité avec le progrès social. Il faut savoir placer le curseur au bon endroit, sans tout sacrifier au progrès technologique. Une vision de gouvernance centralisée, avec un regroupement excessif en des mégastuctures injustifiées est sans doute profitable au monde capitaliste de la production mais pas au monde de la protection sociale qui bénéficiera sans doute toujours plus du contact de proximité, de l'échange humain, et du temps consacré à l'autre, au-delà de toute préoccupation de « rentabilité ».

Puissions-nous politiquement encore faire valoir cette vision de société. En tout cas, votre satisfaction nous y encourage.

Cent mille « Merci »

Solidairement,

Dr Jacques Devillers,
Secrétaire de la Mutualité Socialiste
du Luxembourg



L'intestin, un deuxième cerveau ?

Stress, perte ou prise de poids, diabète, affections de la peau... Et si certaines de nos maladies et nos états d'âme étaient directement liés à l'intestin ?

La recherche scientifique sur l'intestin en est encore à ses balbutiements, mais de plus en plus d'études nous permettent de comprendre comment fonctionne cet organe et à quel point il contribue à notre bien-être.

Voici un petit résumé qui permettra certainement d'en apprendre un peu plus sur notre intestin et comment en prendre soin !

L'intestin, la « cerise sur le gâteau » du tube digestif

L'intestin est le point d'apogée de notre système digestif et reprend deux parties : l'intestin grêle et le gros intestin. Chacun a un rôle prédéfini dans le fonctionnement de notre digestion.

On retrouve dans notre ventre entre trois et six mètres d'intestin grêle. Cette partie n'est pas à confondre avec notre gros intestin. Mais pourquoi cet organe est-il si long ?

La surface liée à la digestion est cent fois plus importante que celle associée à notre épiderme. La papille duodénale, à l'entrée de l'intestin grêle, projette les sucs digestifs sur les aliments préalablement « bouillis » par les autres organes du tube digestif.

Tous les organes liés au système de digestion sont capables de fournir de l'énergie aux cellules qui composent notre corps.

Cependant, après avoir mangé, la sensation de faim a disparu car la nourriture a distendu l'estomac, mais nous nous sentons fatigués. Pourquoi ?

Nous devons encore mobiliser de l'énergie pour digérer notre repas et lorsque nos organes digestifs sont copieusement irrigués, beaucoup de scientifiques s'accordent pour dire que notre cerveau l'est moins.

Le système nerveux viscéral, le chef d'orchestre de la symphonie de notre intestin

En marge des organes de notre tube digestif, le système nerveux viscéral joue un rôle primordial dans notre digestion ainsi que les activités motrices et de sécrétion. Il influence notamment sur le fonctionnement de notre intestin.

Par exemple, lorsqu'on a l'impression que notre estomac gargouille, c'est en réalité notre intestin grêle qui est au travail.

L'intestin grêle est le lieu du grand ménage mais le gros intestin est plutôt le lieu de l'épanouissement de notre flore intestinale. Nos bactéries ont besoin d'un certain temps pour assimiler le reste des aliments et notre corps de récupérer les liquides biologiques nécessaires à la digestion.

Les nerfs de l'appareil digestif veillent à ce que l'œsophage garde sa cadence et reste bien propre grâce à la salive. En cas de remontées acides, certains médecins préconisent d'arrêter ou de diminuer les aliments qui entravent le bon fonctionnement des sphincters : l'alcool, le chocolat, le café, les aliments très sucrés et autres.

En cas de vomissements, chaque information est collectée via le réseau de fibres nerveuses et ensuite, envoyée au cerveau. C'est ce dernier qui prendra la décision finale de vomir ou non et sollicitera les muscles nécessaires dans notre corps.

Par exemple, les vomissements en voiture peuvent être expliqués par une différence trop importante des informations reçues par les yeux et par les oreilles. Le cerveau ne sait plus où il en est.

Les nerfs intestinaux connaissent nos habitudes alimentaires, notre activité physique ainsi que notre taux d'hydratation et peuvent activer les muscles en conséquence.



Lien entre le ventre et la tête

Le système nerveux central, qui reprend le cerveau et la moelle épinière, organise des fonctions essentielles comme la motricité, l'équilibre, la perception des sens (odorat, touché...), les fonctions intellectuelles, par exemple. La raison d'être d'un cerveau est le mouvement. Cet organe permet de coordonner les informations avec l'environnement extérieur et d'instaurer une communication rapide entre les différentes parties du corps.

La diversité des nerfs intestinaux est tout aussi complexe que ceux présents dans le cerveau. Les signaux envoyés par l'intestin n'arrivent jamais jusqu'au cortex visuel. Ils sont envoyés vers d'autres zones du cerveau (le cortex insulaire, le système limbique...) et peuvent influencer la motivation, la peur, la mémoire...

Le nerf vague est la voie de communication la plus importante et la plus rapide entre l'intestin et le cerveau. L'intestin est l'organe sensoriel le plus étendu du corps, à l'inverse du cerveau, il est au cœur de notre organisme et de tout ce qui s'y passe. Il ressent toute notre vie intérieure et travaille au niveau de notre subconscient.

Les personnes souffrant du syndrome de l'intestin irritable sont plus sensibles aux états anxieux et à la dépression. Dans le cadre du transfert d'informations entre le cerveau et l'intestin, le stress fait partie des stimuli les plus importants. Via les fibres nerveuses, l'intestin reçoit l'information et sait qu'il doit consommer moins d'énergie pour la digestion.

En situation de stress, des bactéries survivent plus longtemps dans l'intestin. Les sentiments négatifs sont alors « stockés » et influencent nos réactions. Le stress, sous n'importe quelle forme, inhibe les nerfs qui font en sorte que notre digestion se passe bien ou pas.

De nouvelles recherches sur la dépression s'intéressent à la plasticité des nerfs et non à la sérotonine, « l'hormone du bonheur ». D'ailleurs, 95% de la sérotonine est produite dans les cellules de l'intestin.

Le merveilleux monde de la flore intestinale

L'intestin reprend différents types de bactéries, bonnes et « mauvaises » qui composent notre flore intestinale.

Le développement de notre flore intestinale commence dès la petite enfance. Trois ans sont nécessaires pour une flore adaptée chez l'enfant.

Les bifidobactéries du lait maternel contribuent au développement de cet environnement intérieur. Les enfants qui en ont manqué lors de leur première année de vie sont plus susceptibles d'être en surpoids.

Le microbiote dépend des gènes mais également de notre mode de vie, nos loisirs, de maladies que nous contractons et bien d'autres facteurs.



Les bactéries scindent de manière différente la nourriture, combattent les toxines et fabriquent leurs propres substances. Par exemple, les bactéries des personnes en surpoids dégradent plus facilement les glucides, elles en réclament d'autant plus. En conséquence, les glucides non dépensés seront transformés en graisse favorisant à nouveau la prise de poids.

La biotine nous permet de fabriquer des glucides et des lipides ainsi que de décomposer des protéines. Une carence en biotine peut provoquer des états dépressifs, de la somnolence, une fragilité aux infections, des troubles nerveux ou une augmentation du taux de cholestérol.

Certaines personnes sont plus sujettes à une carence de cette vitamine comme les gros consommateurs d'alcool, les personnes dialysées, ceux ayant subi une ablation d'une partie de l'intestin grêle ou encore les femmes enceintes.

Une carence en thiamine peut être à l'origine de tremblements musculaires ou de pertes de mémoire. Un manque moins important en vitamine B1 peut induire une plus grande irritabilité, des maux de tête fréquents et des problèmes de concentration.

Les carences nous aident souvent à savoir où agit la vitamine en question.

Les bactéries intestinales se trouvent essentiellement dans la partie de l'intestin où la digestion est presque achevée. Celles de l'intestin grêle engendrent des ballonnements, des douleurs articulaires ou encore des carences alimentaires et anémies.

Les troubles métaboliques comme le surpoids, le diabète ou les hyperlipidémies sont le plus souvent associés dans le sang à des marqueurs inflammatoires légèrement supérieurs à la moyenne. Ce mécanisme inflammatoire est plus intéressant en cas de plaie. L'inflammation peut également avoir une influence sur la production d'hormones thyroïdiennes et les graisses sont moins bien brûlées.

On mange en fonction de nos envies. Quand on a reçu une certaine quantité de nourriture, nos bactéries nous récompensent et nous donnent envie de manger certains plats. Chez les personnes en surpoids, le gène de satiété peut être dérégulé. Les problèmes de surpoids vont de pair avec la tension artérielle, l'artériosclérose et le diabète.

En bref

Nous pourrions encore développer plus en détails les informations relatives au fonctionnement de notre intestin et son lien avec le cerveau et notre bien-être. Cependant, les recherches scientifiques ne sont pas encore totalement abouties et méritent quelques investigations.

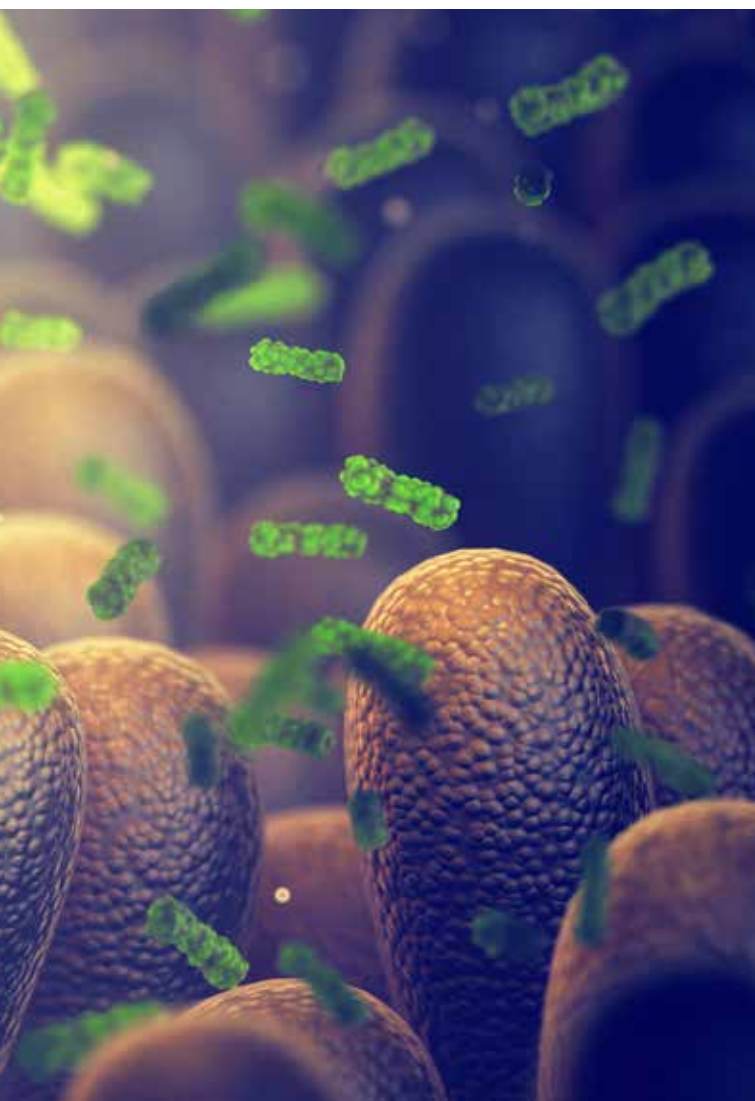
L'intestin est un système très complexe qui permet de retirer les nutriments des aliments pour que notre organisme en bénéficie. Les bactéries présentes dans notre système intestinal n'entraînent pas un brusque changement d'humeur mais influent progressivement sur nos états d'âme.

L'implication de l'intestin sur nos sentiments se chiffre entre 10 et 15%. Certaines études montrent le lien entre l'injection des lactobacilles et l'amélioration de l'humeur.

Notre intestin ne fonctionne jamais aussi bien que quand notre sang n'est pas gorgé d'hormones de stress. Un système nerveux sous tension réagit à n'importe quel stimulus extérieur.

L'intestin peut envoyer les signaux à notre cerveau via les fibres nerveuses. Dès que le cerveau capte beaucoup d'hormones de stress, il réduit son activité dans la zone spécifique pour se concentrer sur le problème auquel il doit faire face.

Prendre soin de notre intestin et apprendre à gérer notre stress, c'est assurer notre bien-être mental et physique !



Pour aller plus loin :

ENDERS Giulia, *Le charme discret de l'intestin* :
Tout sur un organe mal aimé.





Cent mille fois « Merci » !

L'info était arrivée trop tard pour intégrer le contenu du magazine de début d'année, mais en décembre 2021, un groupement bien connu de défense du consommateur rendait public, dans son Test Santé n°166, le résultat d'un sondage sur la satisfaction de ses abonnés francophones (dans toute la Wallonie et à Bruxelles) par rapport à leur mutualité. Cadeau surprise de fin d'année, la Mutualité Socialiste du Luxembourg arrivait en tête, et avec 3 longueurs d'avance, au classement de satisfaction globale de ses affiliés !

D'accord, cela ne signifie pas que personne n'a jamais de raison de se plaindre, nous en sommes conscients, mais bien que, dans l'ensemble, vous êtes affiliés à la mutualité qui répond le mieux aux attentes de ses membres.

Pour y arriver, plus que de chercher à toujours rembourser « (le) plus », avec une cotisation qui grimperait alors en flèche, nous voulons avant tout être présents, près de chez vous, avec des agences ouvertes régulièrement. Nous voulons être facilement joignables, par téléphone, par mail et vous fournir de vraies réponses.

Bien sûr, nous continuons à adapter et améliorer notre offre d'avantages à travers notre assurance complémentaire mais en cherchant toujours à ce qu'elle reste accessible financièrement. Enfin et surtout, nous travaillons toujours à ce que les paiements qui vous reviennent arrivent sur vos comptes bancaires le plus rapidement possible.

Plus que tout, une telle enquête, menée en toute indépendance et sans que nous le sachions, par un acteur externe nous confirme que la conception que nous avons du travail mutualiste est juste. Nous sommes la dernière mutualité pilotée par des Luxembourgeois et depuis la Province de Luxembourg parce que nous voulons pouvoir nous adapter à votre réalité chaque fois que cela sera possible. Nous voulons rester une organisation qui vous comprend parce qu'elle est au plus près de vous et ce beau bulletin, donné par celles et ceux ayant participé à l'enquête parmi plus de 100.000 personnes dorénavant titulaires ou personnes à charge de notre mutualité, nous motive à continuer.

Mille... Non, cent mille fois « Merci » !



Conséquences du **non-paiement des cotisations** de l'assurance complémentaire

Nous devons attirer votre attention sur les conséquences du non-paiement des cotisations de l'assurance complémentaire, et plus spécialement sur la situation des membres qui, à partir du 1er janvier 2022, sont en défaut de paiement d'au moins 24 mensualités de cotisations.

Les détails de cette réglementation figurent dans les statuts de chaque mutualité, sous le titre « Types de membres » ou « Catégories de membres » ; le présent document a pour objet de rappeler succinctement ces dispositions.

L'inscription à une mutualité en qualité de titulaire entraîne l'affiliation obligatoire aux services de l'assurance complémentaire et, par conséquent, l'obligation de payer les cotisations prévues pour pouvoir bénéficier de ces services.

Le non-paiement de ces cotisations entraîne la suspension de la possibilité de bénéficier des avantages de l'assurance complémentaire, jusqu'à régularisation. Lorsque le défaut de paiement des cotisations dépasse 24 mensualités (en raison de la situation sanitaire exceptionnelle nous frappant depuis mars 2020, un arrêté royal du 14 janvier 2021 - MB du 02/02/2021, p.7752, en vigueur au 1er janvier 2021 - a reporté d'un an l'effectivité de ces conséquences) :

- La possibilité de bénéficier des avantages de l'assurance complémentaire est supprimée, la faculté de régularisation étant perdue;

- La possibilité de bénéficier à nouveau des avantages de l'assurance complémentaire ne pourra être recouvrée qu'après une période de 24 mois pour laquelle les cotisations doivent être payées, sans cependant pouvoir bénéficier d'un quelconque avantage ;
- Les contrats d'assurance maladie (« hospitalisation », « soins de santé », « soins dentaires ») que le membre ou ses personnes à charge auraient souscrits auprès d'une société mutualiste d'assurances à laquelle est affiliée leur mutualité, prennent fin de plein droit ; un nouveau contrat ne pourra être conclu que si la période de recouvrement des droits de 24 mois dont il est question au point précédent est entamée et que les paiements se poursuivent régulièrement. Si un nouveau retard de paiement dépasse 6 mois, le nouveau contrat sera à son tour résilié.

Précision importante : le nouveau contrat ne pourra être conclu qu'aux conditions applicables à ce moment pour tous les nouveaux contrats (notamment en ce qui concerne l'âge des assurés, la franchise, le tarif, etc.) et non aux conditions du premier contrat, qui sera définitivement perdu.

Les conséquences du non-paiement de la cotisation de l'assurance complémentaire peuvent donc être lourdes.

Ces règles sont applicables même si le membre a été affilié auprès de différentes mutualités au cours de la période impayée, et restent applicables quelle que soit la mutualité à laquelle il s'affilie après qu'il ait perdu la possibilité de bénéficier d'un avantage de l'assurance complémentaire.

Gestion des plaintes et médiation : à votre service !

Le service « Gestion des plaintes et Médiation » prend à cœur de résoudre les problèmes rencontrés par les citoyens dans leurs rapports avec la Mutualité.

Vous nous faites part de vos remarques par écrit via le formulaire en ligne (www.mslux.be/services/mediation ou disponible dans nos points de contact), par courrier (Service médiation, place de la Mutualité 1 à 6870 Saint-Hubert) ou par email (mediation.lux@mutsoc.be).

À noter que les requêtes anonymes ne sont pas traitées. Un accusé de réception vous sera adressé dans les meilleurs délais, conformément à la procédure en vigueur. Après analyse de votre dossier, la réponse définitive vous sera communiquée, au plus tard dans les 45 jours calendrier suivant l'introduction de votre plainte.

Si vous n'êtes pas satisfait de notre réponse, vous pouvez vous adresser au coordinateur de l'Union Nationale des Mutualités Socialistes (UNMS) à l'adresse Gestion des plaintes et médiation, Place Saint-Jean 32-38, 1000 Bruxelles.



Tout savoir sur le **temps partiel médical**

Le temps partiel médical est une reprise d'activité professionnelle, à temps partiel adaptée à chaque situation personnelle, compatible avec l'état de santé, suite à une incapacité de travail. Passons en revue les conditions d'octroi, les démarches à réaliser ainsi que les grandes règles à respecter afin de pouvoir l'envisager en toute sérénité.

Pour entamer les démarches afin de bénéficier d'une reprise partielle, il faut avoir été en incapacité complète pendant au moins 1 jour avant la reprise.

Vous êtes salarié	Vous êtes indépendant
Cela concerne un arrêt d'activités chez tous les employeurs ainsi que toute activité complémentaire.	Cela concerne autant l'activité d'indépendant à titre principal que complémentaire. Comprenez également que toutes les tâches sont impossibles : prise de rendez-vous, facturation, tâches administratives...

Quelles démarches ?

Il faut introduire une demande auprès du médecin conseil de la mutualité au préalable, au plus tard le jour ouvrable qui précède la reprise.

Cette demande se fait avec un document à remplir, disponible sur demande.

Vous êtes salarié	Vous êtes indépendant
Le médecin conseil a 30 jours ouvrables pour rendre sa décision. Lorsque la demande est faite, le salarié peut, toutefois, reprendre en temps partiel médical le jour suivant.	Attention : dans ce cas, il faut attendre l'accord pour pouvoir entamer le temps partiel médical. Ces dossiers peuvent être traités en priorité si la date de reprise sollicitée est imminente.

Si la reprise partielle semble devoir être refusée, si elle survient pendant le premier mois de l'incapacité ou s'il manque des informations médicales pour que le médecin conseil puisse se prononcer, il y a obligatoirement une convocation chez le médecin conseil.

Si la reprise partielle est acceptée : un courrier est envoyé avec la décision. Pour les salariés, ce courrier est accompagné de l'attestation mensuelle que l'employeur doit remettre tous les mois à la mutualité, et ce correctement remplie (sauf si reprise d'une activité complémentaire) ! C'est cette étape qui ralentit souvent le processus de paiement des indemnités. Il peut donc être utile de le rappeler à son employeur.

Pendant le temps partiel médical

Pendant un temps partiel médical (sauf en cas d'invalidité, soit après 1 an d'incapacité), il est indispensable de continuer à remettre des certificats à la mutualité.

Il faut également répondre aux convocations du médecin conseil : elles priment sur l'horaire de travail car l'incapacité de travail est prioritaire.

Si l'accord du médecin conseil est donné pour un nombre d'heures bien précis par semaine, il faut absolument le respecter : il est possible de prester moins mais pas plus.

Une augmentation du temps de travail, même temporaire, doit être préalablement demandée au médecin conseil.

Un accord est toujours donné pour une période définie. Environ 1 mois avant l'échéance, un courrier est envoyé afin d'analyser le besoin éventuel de prolonger le temps partiel médical. Si c'est le cas, il y a nécessité d'introduire une demande écrite de prolongation.

Le fait d'avoir obtenu un accord pour une période donnée n'a aucun effet contraignant sur l'évaluation et la décision du médecin conseil lors d'une consultation de suivi de l'incapacité de travail. S'il est constaté que l'état de santé du travailleur ne répond plus à la législation d'assurance maladie invalidité, le médecin conseil peut mettre fin à l'incapacité de travail.



Païement des indemnités

Vous êtes salarié	Vous êtes indépendant
<p>Le paiement se fait après réception de l'attestation mensuelle complétée par l'employeur. Celle-ci arrive souvent au début du mois suivant, lorsque les secrétariats sociaux s'occupent des fiches de salaire, sauf si reprise d'une activité complémentaire.</p> <p>La mutualité traite ces informations au jour le jour mais reste tributaire de la réception de ce document (version papier ou flux électronique) pour libérer le paiement.</p> <p>Il est important de penser à prendre ses congés ! Dans le cas contraire, ils seront imputés sur les indemnités en fin d'année.</p>	<p>Pour les travailleurs indépendants, le paiement des indemnités se fait en début du mois suivant, si le dossier est bien en ordre.</p> <p>Du 1er jour de temps partiel médical jusqu'à la fin du 6ème mois : les indemnités sont complètes.</p> <p>A partir du 7ème mois du temps partiel médical, il y a des règles de dégressivité du montant des indemnités. Renseignez-vous.</p>

Pour les salariés ayant une activité indépendante accessoire, le paiement des indemnités est géré comme pour les indépendants à titre principal.

Sanctions éventuelles

Vous êtes salarié	Vous êtes indépendant
<p>Pour rappel, le timing pour l'introduction d'une demande de reprise partielle est au plus tard le jour ouvrable qui précède la reprise.</p> <p>En cas de non-respect :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si la demande arrive entre le 1er et le 14ème jour de reprise : sanction de 10% sur les indemnités, par jour de retard. • Si la demande arrive plus de 14 jours après la reprise, la mutualité doit appliquer une sanction partielle ou complète sur les indemnités, selon analyse du dossier. 	<p>Si un indépendant reprend son activité sans avoir eu l'accord du médecin conseil, la mutualité peut stopper le paiement des indemnités et/ou réaliser une récupération.</p>



Il n'y a que le médecin conseil qui peut donner son accord pour une reprise, il est donc indispensable de prendre ses renseignements auprès de la mutualité avant toute chose. L'aval du médecin généraliste, du médecin du travail et/ou de l'employeur n'a aucune valeur pour la mutualité : cela ne veut pas dire qu'il y aura un accord.

Vous avez maintenant toutes les informations capitales concernant ce fameux temps partiel médical.

Afin d'analyser votre dossier en détails, n'hésitez pas à prendre rendez-vous en agence avec l'un de nos conseillers.

Soyez également vigilant aux éventuelles conséquences fiscales, aux relations futures avec votre employeur, aux possibles évolutions de votre situation dans le temps... la prévoyance est de mise !

Les bénéfiques de Vacances Jeunes

Les vacances... Tellement attendues par nos enfants : plus de temps libre, c'est le rêve ! Pour les parents, cela peut aussi signifier une autre organisation. Heureusement, Vacances Jeunes est là.

Julie est maman de 2 enfants : Hugo, 8 ans et Anaïs 12 ans. Bien que l'été soit encore loin, elle se demande déjà comment elle va faire pour les occuper pendant les grandes vacances. Comme beaucoup, elle prendra quelques jours de congés, elle pourra aussi compter sur papys/mamys ou encore sur parrains/marraines. Néanmoins, il restera quelques semaines sans rien de prévu.

De leur côté, Hugo et Anaïs adorent passer du temps avec leur famille. Ils aimeraient quand même faire quelque chose qui sorte un peu de l'ordinaire pendant leurs vacances. Après autant de mois passés à l'école à se concentrer, ils l'ont bien mérité.

C'est en relevant son courrier que le regard de Julie se porte sur le magazine de la Mutualité Socialiste du Luxembourg « L'Essentiel ». L'agenda des activités présente les Vacances Jeunes qui organisent des stages et des séjours pour les enfants de 3 à 17 ans, en Belgique et à l'étranger. Les quelques destinations présentées dans la revue ont l'air sympa et les tarifs sont démocratiques. Elle décide donc de consulter l'ensemble du catalogue sur le site www.vacances-jeunes.be

Fermes pédagogiques, stages équestres, séjours à la mer, séjour « Aventure », parcs d'attractions, Euro Space Center, plaines sportives... Le choix est large, réparti sur tous les congés scolaires ! Anaïs et Hugo vont adorer !

Néanmoins, Julie a-t-elle les moyens d'offrir cela à ses enfants ? Son affiliation à l'assurance complémentaire de la Mutualité Socialiste

du Luxembourg, lui donne droit à un tarif préférentiel. La différence de prix est impressionnante ! Jusqu'à 50% de réduction par rapport au tarif non affilié.

Contrairement à d'autres mutualités, cet avantage n'est pas plafonné. Elle peut inscrire ses enfants à autant de séjours qu'elle le souhaite, elle aura toujours droit au tarif préférentiel.

En plus, pour les stages sportifs et les plaines, elle peut encore récupérer 35€/an et par enfant via l'avantage « Plaine de jeux et camps ».

Concrètement ? Hugo aimerait bien aller à la mer et Anaïs au stage équestre.

Pour Hugo, le prix non affilié du séjour (8 jours) est de 545€. Avec la réduction affilié, Julie économise 250€. Pour Anaïs, les 7 jours reviennent à 385€ pour un non affilié. En tant qu'affiliée, elle économise 190€. Si on ajoute à cela l'avantage de 35€/an par enfant, Julie économise 510€ !

Julie voit que Vacances Jeunes propose également des séjours pendant les vacances d'automne. Le séjour « Halloween au château » pourrait bien plaire à Hugo et Anaïs ! Elle pourra, à nouveau y inscrire ses enfants et économiser 200€.

Julie est heureuse, elle économise 710€ pour offrir des vacances inoubliables à ses enfants.

De plus, ils seront encadrés par des animateurs qualifiés, reconnus par l'ONE. Leurs activités seront plus chouettes les unes que les autres. Ils vont se faire des nouveaux amis et développer un peu plus leur autonomie. Et cerise sur le gâteau, Julie aura, par la même occasion, quelques soirées rien qu'à elle !



En savoir plus concernant
Vacances Jeunes : Voir
séjours en page 12 ou sur
www.vacances-jeunes.be



L'accès à la santé en mode proximité : 25 agences



Que vous veniez pour vous faire rembourser vos soins de santé ou pour demander des informations, nos collaborateurs vous accueillent dans des agences conviviales et confortables. Vous recevez des conseils personnalisés et êtes orientés si nécessaire vers nos services spécialisés.

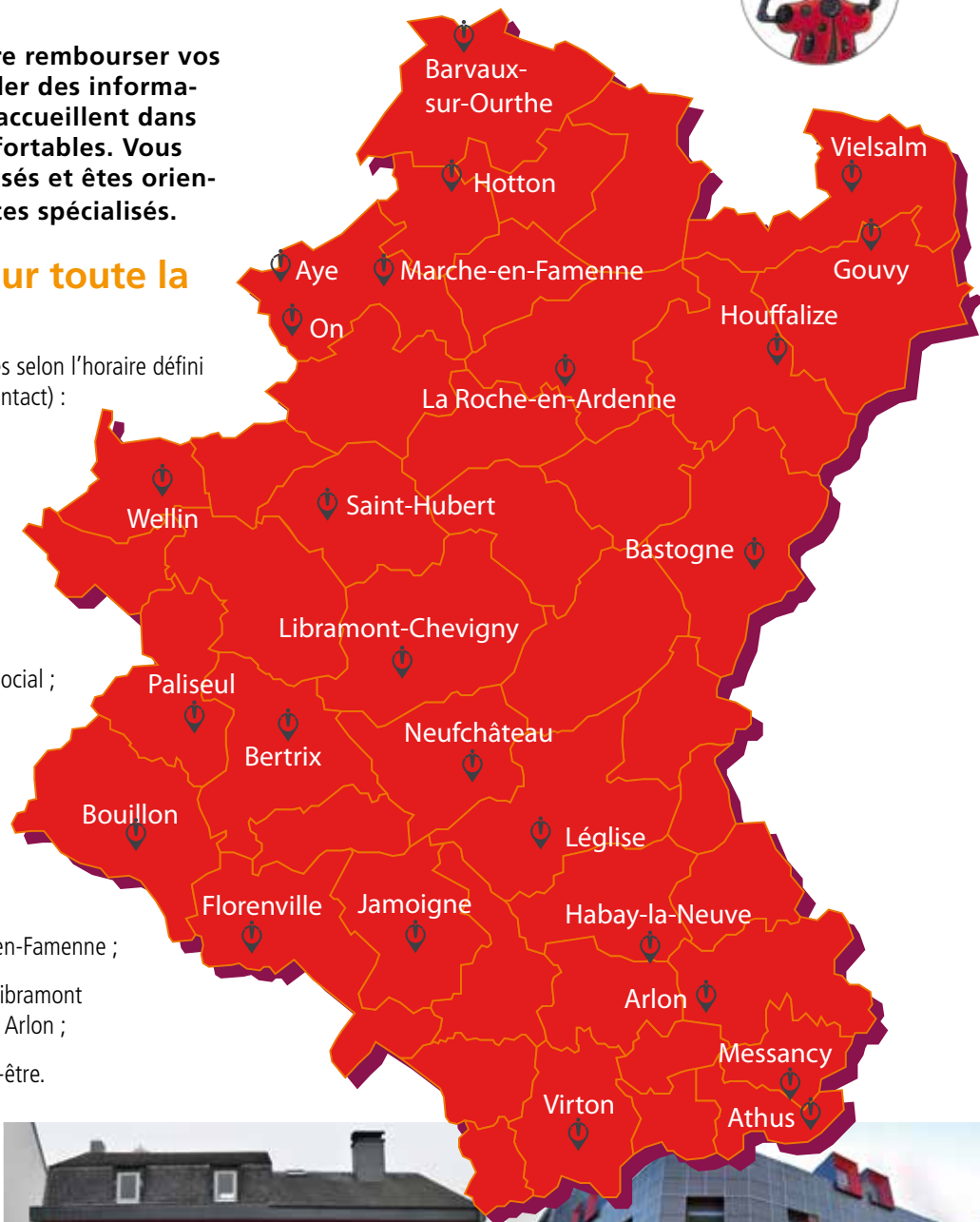
25 agences réparties sur toute la province !

Nos conseillers mutualistes sont disponibles selon l'horaire défini pour chaque point de contact (mslux.be/contact) :

- Le matin sans rendez-vous ;
- L'après-midi et le samedi uniquement sur rendez-vous.

La proximité, c'est aussi :

- 12 permanences du Centre de Service Social ;
- 3 permanences du service Relations Internationales pour les frontaliers : Arlon, Virton et Léglise ;
- 1 magasin de matériel médical à Saint-Hubert et 13 points de dépôts ;
- 4 magasins d'optique Point de Mire : Arlon, Bastogne, Libramont et Marche-en-Famenne ;
- 3 Centres de Planning Familial (Arlon, Libramont et Marche-en-Famenne), 1 centre IVG à Arlon ;
- Plus de 70 prestataires de soins et bien-être.



Agenda de nos activités



Les événements repris dans cet agenda sont susceptibles d'être adaptés, reportés ou annulés en fonction de circonstances exceptionnelles indépendamment de notre volonté.

Consultez notre site internet (www.mslux.be) ou contactez-nous. Des mesures de participation et de sécurité sont également à prévoir.

VACANCES JEUNES

• Renseignements et inscriptions : 061 23 11 31 vacances-jeunes.be

Ferme pédagogique à Bertrix (4 à 8 ans)

« La Ferme du Pré La Garde » accueille vos petits bouts à la rencontre des joies de la ferme. Ils prendront part à la vie de la ferme avec les animaux. Ils assisteront également à la fabrication artisanale de beurre, de pain et de fromage, au travail de la laine et aux travaux saisonniers. **Ce séjour a lieu du 3 au 9 juillet et du 31 juillet au 6 août**

• Participation : 180€ (affilié) et 320€ (non affilié)

Séjour Parcs d'attractions (11 à 17 ans)

4 parcs d'attractions sur 8 jours ! Le rêve : plaisir et adrénaline garantis ! Vos enfants seront logés dans le centre « De Barkentijn » à Nieuwpoort. Son emplacement privilégié directement sur le front de mer et sur la plage de Nieuwpoort-Bad fait de ce centre l'un des plus beaux endroits où séjourner sur la côte belge. Les chambres y sont confortables et la cuisine savoureuse. **Ce séjour aura lieu du 9 au 16 juillet et du 6 au 13 août.**

• Participation : 320€ (affilié) et 530€ (non-affilié)

Séjour d'animation à La Panne (6 à 12 ans)

Situé à La Panne, non loin des dunes de Oosthoek et de la plus large plage de la côte belge, le centre « Flipper » propose à vos enfants 8 jours (du 23 au 30 juillet) au grand air et des animations très diversifiées ! Au sein d'un cadre naturel, différentes activités seront au programme : jeux de plage, jeux de piste, parc d'attractions, ateliers créatifs...

• Participation : 295€ (affilié) et 545€ (non-affilié)

Mon tout petit séjour (3 à 8 ans)

Vous avez envie d'inscrire votre enfant en séjour mais une semaine, cela vous semble trop long pour une première expérience ? Nous vous proposons un séjour de trois nuits à Han-sur-Lesse, pour apprendre tout en douceur à partir sans papa et/ou maman. Jeux d'eau, jeux de piste, piscine, ateliers créatifs, boum et bien d'autres divertissements sont au programme. Vos enfants seront logés au gîte « Kaléo ». Celui-ci dispose de toute l'infrastructure intérieure et extérieure nécessaire pour s'amuser en toute sécurité. **Ce séjour aura lieu du 16 au 19 août.**

• Participation : 150€ (affilié) et 250€ (non-affilié)

Séjour Aventure (10 à 14 ans)

Une semaine à couper le souffle ! Sous l'œil avisé de moniteurs professionnels, votre enfant va imiter les vrais aventuriers : escalade, spéléologie, orientation, VTT, tir à l'arc, tyrolienne, survie en forêt... Les enfants seront logés au Domaine de Palogne. **Ce séjour aura lieu du 14 au 19 août**

• Participation : 230€ (affilié) et 410€ (non-affilié)

ESCAPADES

Les Femmes Prévoyantes Socialistes vous proposent des excursions et séjours ouverts à tous, affiliés ou non à la Mutualité Socialiste du Luxembourg. Un encadrement de qualité est prévu pour chaque destination grâce à des accompagnateurs de voyages formés.

Détente et activités conviviales à Nieuwpoort

Nieuwpoort est une ville balnéaire avec une digue piétonne et une plage de sable fin. Vous trouverez le plus vaste port de plaisance d'Europe du Nord pouvant accueillir plus de 2000 bateaux. La ville de Nieuwpoort est souvent appelée, et à juste titre, « la capitale du poisson frais ». Proche de la plage et de la rue commerçante, le Floréal est un endroit idéal de vacances. Le domaine dispose d'une piscine intérieure, de terrains de tennis, de pistes de pétanque ainsi qu'un parcours de mini-golf. L'équipe d'animation du Floréal vous propose un programme varié ainsi que des soirées animées.

Séjour du 6 au 13 juin 2022

- Participation : 560€ (affilié) et 700€ (non-affilié) - Supplément single 105€
- Logement : Studio (1 personne) ou appartement (2 à 4 personnes). Tous les logements comportent des escaliers et sont équipés de salle de bain (douche), WC et TV.
- Inclus : le transport en autocar, le logement (Floréal), la pension complète avec eau et bière de table, le programme d'animation, l'assurance annulation.

Papy, mamy et moi à Oostduinkerke

Séjour grands-parents avec petits-enfants entre 3 et 11 ans

Date : du 25 au 29 juillet 2022 et du 1 au 5 août 2022

- Participation : Adultes : 305€ (affilié) et 380€ (non-affilié)
- Enfants : 105€ (affilié) et 130€ (non-affilié)

Séjour de détente libre à Oostduinkerke aux mêmes dates.

- Participation : Supplément single 45€
- Inclus : le transport en autocar, le logement, la demi-pension, les activités.

Détente et activités conviviales à Oostduinkerke

Du 28 août au 4 septembre

- Participation : 650€ (affilié) et 810€ (non-affilié)
- Inclus : le transport en autocar, le logement en chambre double, la taxe de séjour, la demi-pension, le repas de midi (le dernier jour), les activités.

Journée libre à Maastricht :

Le 20 mai, 15 juillet et 9 septembre 2022

- Participation : 20€ (affilié) et 25€ (non-affilié)

Journée libre à Pairi Daiza : Le 21 juin 2022

- Participation : 50€ (affilié) et 62€ (non-affilié)

Lieux d'embarquement pour chaque destination :

Arlon, Saint-Hubert et Aye.

- Renseignements et inscriptions : 061 23 11 72 ou fps@mslux.be

Retrouvez également l'actualité de la Mutualité Socialiste du Luxembourg sur



www.facebook.com/mslux.be

Contactez la Mutualité Socialiste du Luxembourg au 061 23 11 71



ATELIERS MÉMOIRE

Envie d'entretenir votre mémoire tout en vous amusant et en partageant un bon moment ? Les FPS et l'ASPH vous proposent des ateliers mémoire inclusifs permettant une stimulation cognitive dans la convivialité, le plaisir et la bonne humeur, à travers des jeux et des exercices variés. Ces ateliers se déroulent à Saint-Hubert de 10h à 12h et à Aye de 13h30 à 15h30 les 16, 23 et 30 mai et 13, 20 et 27 juin.

- **Participation (6 séances) :** 15€ (affilié) et 18€ (non-affilié).
- **Renseignements et inscriptions :** 061 23 11 72 ou fps@msslux.be

INITIATION SMARTPHONE

Vous venez d'acquérir un téléphone Android et vous vous sentez un peu perdu dans ce monde qui n'est pas le vôtre ? Cette initiation va vous donner le petit coup de pouce indispensable pour une meilleure utilisation de votre smartphone.

Les mardis de 9h30 à 12h (il est essentiel de participer aux deux séances à l'endroit choisi)

- 19 et 26 avril à Vielsalm ;
- 17 et 24 mai à Virton ;
- 7 et 14 juin à Bastogne.
- **Participation (2 séances) :** 12€ (affilié) et 15€ (non-affilié).
- **Renseignements et inscriptions :** 061 23 11 72 ou fps@msslux.be

ECHAPPÉES BELLES

Les FPS et l'ASPH vous proposent leur nouveau cycle de marches inclusives. Un moment de détente, de bien-être et d'activité tout en prenant un bon bol d'air. Vous n'avez rien à faire, seulement vous laisser guider. Nous vous proposerons quelques exercices d'échauffement avant de partir pour la marche. Un moment convivial et de rafraîchissement clôturera l'après-midi.

Les jeudis à 13h30, en mai et juin (dates à déterminer), dans différents lieux de la province (gratuit).

- **Renseignements et inscriptions obligatoires :** 061 23 11 72 ou fps@msslux.be

DRIVE MUT

35 € les 20 heures de cours théoriques dont 4 heures de formation « conduite responsable ». 35 €/h pour un cours pratique (à condition d'avoir participé préalablement à la formation « conduite responsable » de 4h, comprise dans le prix d'inscription). Ces cours auront lieu :

- Arlon : du 9 au 13 mai de 17h à 21h, du 1er au 5 août de 9h à 13h et du 24 au 28 octobre de 9h à 13h;
- Libramont : du 25 au 29 juillet de 9h à 13h et du 3 au 7 octobre de 17h à 21h ;
- Marche-en-Famenne : du 4 au 8 juillet de 9h à 13h, du 12 au 16 septembre de 17h à 21h et du 12 au 16 décembre de 17h à 21h.

Depuis la crise sanitaire, le module de prévention (dans le cadre des cours théoriques) se donne en ligne. Plus d'informations lors de l'inscription.

- **Renseignements et inscriptions :** 02 515 06 31

REMISE À NIVEAU DU CODE DE LA ROUTE

Le code de la route évolue en permanence. Il est difficile pour tout un chacun de s'adapter aux dernières obligations en matière de conduite automobile. Ce constat est particulièrement vrai pour les personnes qui ont passé leur permis il y a 30 ans et plus... Il est donc nécessaire d'ajuster sa conduite à la législation en vigueur mais également d'être conscient de la réduction de certaines capacités (baisse de la vue et de l'audition, temps de réaction augmenté etc.) au fur et à mesure que s'écoulent les années.

La Cellule Education et Prévention de la Province de Luxembourg vous propose de faire le point sur vos connaissances sans incidence pour votre permis et vous donne rendez-vous de 13h30 à 16h les 27 avril à Arlon, 25 mai à Saint-Hubert et 22 juin à Bouillon.

- **Participation :** gratuit
- **Renseignements et inscriptions obligatoires :** 061 23 11 72 ou fps@msslux.be

CINÉMA EN AUDIODESCRIPTION

L'ASPH vous propose ses après-midi cinéma pour tous. Tous les films sont à la fois audiodécrits et sous-titrés et donc accessibles aux personnes déficientes visuelles et auditives, mais également aux Seniors, aux personnes à mobilité réduite et au tout-public.

Les séances ont lieu dans la grande salle de spectacle de la Maison de la Culture de Marche-en-Famenne.

- « Antoinette dans les Cévennes » de Caroline Vignal à 14h00 – Marche en Famenne : mardi 7 juin 2022 et Arlon : jeudi 9 juin 2022
- **Participation :** 2€/personne, gratuit pour les accompagnateurs de groupes
- **Inscriptions obligatoires :** 061 23 11 37 ou asph@msslux.be

PIÈCE DE THÉÂTRE : VIEILLESSE ENNEMIE

Les FPS et l'ASPH vous proposent de découvrir la pièce de théâtre-action « Vieillesse Ennemie » d'Alvéole Théâtre et réalisée à l'initiative de Respect Seniors, le mardi 24 mai à 20h à la maison de la culture d'Arlon, sur le thème de la maltraitance des personnes âgées. Au travers de 4 saynètes, le public perçoit le quotidien de personnes âgées, parfois abusées financièrement, psychologiquement, civiquement,... souvent de manière insidieuse et pas toujours intentionnelle.

- **Participation :** 5€
- **Renseignements et inscriptions :** 061 23 11 72 ou fps@msslux.be

ACTIVITÉS DES SECTIONS LOCALES

Vous êtes à la recherche d'activités dans votre commune ? Vous désirez donner de votre temps et rejoindre un comité ?

Sections locales FPS :

- Chiny : 0493 15 76 13
- Saint-Hubert: 0496 96 58 54
- Hotton : 0474 46 63 62
- Marche : 0473 80 07 92
- Vielsalm: 0475 68 71 71

Sections locales ASPH :

- Vielsalm : 080 21 79 26
- Centre Ardennes : 061 53 46 63
- Pays de Bastogne : 061 21 39 99

Nouveau point de contact à Habay-La-Neuve



Une agence... Des conseillers mutualistes

Notre adresse depuis le 16 février 2022 :

Avenue de la Gare 34 – 6720 Habay-la-Neuve
063 42 40 24

- Sans rendez-vous le mardi de 9h à 12h
- Avec rendez-vous le mercredi et le vendredi de 14h à 17h

Prestataires de soins

Etre affilié à la Mutualité Socialiste du Luxembourg, c'est aussi bénéficier de nos Partenaires prestataires de soins à des tarifs préférentiels.

- Kinésithérapeute – 0497 41 52 23
- Pédicure médicale – 0497 48 31 18
- Réflexologue plantaire – 0497 48 31 18

Visitez notre nouvelle agence en mode virtuel sur www.mslux.be

« Allégeons les règles » et distribution de trousse de toilette

Dans le cadre de la Journée Internationale pour les Droits des Femmes le 8 mars, notre action, « Allégeons les règles », récolte de serviettes et de tampons hygiéniques pour les femmes en situation de précarité s'est déroulée jusque fin du mois. Nous vous remercions pour votre générosité.

En parallèle, des trousse de toilette ont été constituées. Elles se retrouvent dans nos 3 Centres de Planning Familial à Arlon, Libramont et Marche-en-Famenne, ainsi que dans les relais sociaux de la province de Luxembourg.

Ceci afin que les femmes en situation de précarité puissent disposer d'un accès gratuit à la protection intime et à l'hygiène.



3 CENTRES DE PLANNING FAMILIAL DONT 1 CENTRE IVG À ARLON

- Arlon - 6700 : rue de la Moselle 1 - 063 23 22 43
- Libramont - 6800 : avenue Herbofin 30 - 061 23 08 10
- Marche-en-Famenne - 6900 : rue Neuve 1 (Place aux Foires) - 084 32 00 25



LES PLUS
de votre
mutualité !

La p[®]ause syndicale

par Joël Thiry, Secrétaire régional de la FGTB Luxembourg



Découvrez la sécurité sociale à travers une exposition à Libramont dès le 20 mai

Au départ, c'était d'abord une bande dessinée. Et maintenant, c'est aussi une exposition. Du 20 mai au 7 juin, le CEPST, le Centre d'éducation permanente, proche de la FGTB Luxembourg, accueillera une exposition entièrement dédiée à l'histoire de la sécurité sociale belge. Son nom : « Le droit de vivre ».

Cette rétrospective a été créée à l'initiative de Harald Franssen, dessinateur de la BD « Un cœur en commun, la belge histoire de la Sécurité sociale », sortie en janvier 2020 aux éditions Delcourt.

Loin d'un parcours « classique » où l'on découvre une succession de panneaux, l'exposition, par sa forme et sa structure, invite d'emblée au voyage dans les origines de la Sécu.

Elle débute par la naissance de la sécurité sociale. C'est le produit de la révolution industrielle, une époque où les conditions de vie étaient extrêmement difficiles, les ouvriers exploités, sous-payés, abusés, déshumanisés... Mais face à ces injustices, le collectif a pris le dessus. Les exploités et exploités commencent à s'organiser pour imaginer, ensemble, une façon de (sur)vivre. D'où le nom de l'exposition.

Celle-ci se décline sous forme d'une usine. De ce lieu hautement symbolique, au départ duquel de nombreuses luttes de travailleurs ont émergé et émergent encore, surgit un arbre, représentant la Sécu. À travers une scénographie originale créée par Harald Franssen, le visiteur voyage sur deux siècles d'histoire et de combats.

Parler et sensibiliser à la sécurité sociale, que ce soit à travers cette exposition, une bande dessinée ou toute autre proposition, permet de montrer toute la pertinence de ce système, fruit de combats collectifs et véritable patrimoine public. La crise sanitaire que nous traversons nous l'a rappelé et nous le rappelle encore.

Le CEPST dépassera l'exposition proprement dite, pour organiser, le lundi 23 mai, une journée entièrement dédiée à cette sécurité sociale. Au programme, des visites guidées de l'exposition avec des spécialistes de la thématique, des rencontres notamment avec le dessinateur, la projection de reportages, des débats... avec la collaboration, sur place, de la Mutualité Socialiste et des Femmes Prévoyantes Socialistes.

L'exposition est ouverte à toutes et tous. Elle se tient dans les locaux de la FGTB, à Libramont (rue Fonteny Maroy, 13). Son accès est entièrement gratuit.

Pour toutes informations ou l'organisation de visites, prendre contact avec le CEPST au 063 21 91 83.

Le complément **INDISPENSABLE** de votre assurance hospitalisation !

Pour couvrir vos frais

30 jours AVANT et 90 jours APRÈS

une hospitalisation...

- ✓ Les visites chez le médecin
- ✓ Les soins de kinésithérapie et infirmiers
- ✓ Les médicaments prescrits
- ✓ Les compresses et pansements
- ✓ La location de matériel (béquilles, chaise roulante...)

Demandez

LE COMPLÉMENT HOSPI

Plus d'infos ?

Dans votre agence au **061 23 11 11** ou sur **www.mslux.be**

Contactez Solidaris Assurances au 0800 231 00



Les informations précontractuelles et contractuelles complètes sur le produit sont fournies dans les conditions générales

25 AGENCES

en Province de Luxembourg



AVEC OU SANS
RENDEZ-VOUS
mslux.be/contact



L'accès à la santé en mode PROXIMITÉ

Plus d'infos en agence
et sur www.mslux.be

La Mutualité Socialiste
du Luxembourg

