

n°50
Trimestriel
Juillet 2022
N° agrément :
P911315

L'essentiel

Mutualité Socialiste du Luxembourg



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



**Voyager à l'étranger
quand on est en
incapacité de travail**

Page 8

SANTÉ 3 - 4 - 5

Bébé arrive : le « travail » a commencé ?

PROTÉGER 6 - 7Service d'accompagnement des violences –
OlympeConséquences du non-paiement des cotisations
de l'assurance complémentaire**DÉFENDRE** 8 - 9Voyager à l'étranger quand on est en
incapacité de travail

Audiologie : vous allez entendre la différence

CONSEILLER 10 - 11Le service Relations Internationales :
contact privilégié des frontaliers

Partez l'esprit tranquille, grâce à Mutas !

INFORMER 12 - 13

Dates de fermeture

Vacances Jeunes

Formation d'animateurs

Escapades

Méditation

Initiation smartphones

Echappées belles

Drive mut

Remise à niveau du code de la route

Colloque « Protection judiciaire de la personne
en situation de handicap »**ÇA S'EST PASSÉ** 14

Journée portes ouvertes à Marche-en-Famenne

ACCOMPAGNER 15

P@ause syndicale

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

Ce document n'a qu'une valeur informative. L'éditeur ne peut être tenu responsable d'éventuelles erreurs.

Editorial

RETOUR À LA NORMALE ?

Nous voici sortis de l'hiver en même temps que les privations et autres contraintes liées à la pandémie. Retrouver sa liberté de mouvement, retrouver ses liens sociaux et l'accès libre à la culture est en effet un bénéfice essentiel. Ouf, il était temps !

Bien entendu, nous devons rester attentifs à toute recrudescence virale, sans doute dès l'automne prochain, mais nous ne serons plus du tout dans la même configuration que nous avons connue et avec très certainement disponibles des vaccins efficaces à utiliser.

Notre société se remet donc peu à peu en route tout en devant affronter de nouveaux paramètres : la guerre en Ukraine et ses conséquences sur les prix de l'énergie et sur les prix alimentaires. Nous ne savons pas encore jusqu'où la pénurie de divers produits de première nécessité conduira certaines parties du monde, mais cela est très préoccupant. En matière de géopolitique, il y avait un monde avant et il y aura un autre monde après la guerre en Ukraine, c'est certain. Et cela influencera nos vies dans notre quotidien.

Nous avons également franchi quelques évolutions sociétales majeures et irréversibles durant cette crise pandémique. Le confinement a, par exemple, propulsé le télétravail dans nos vies, avec toutes ses implications en matière d'organisation du travail (réinvention des bureaux, aménagement du temps de travail, gestion des enfants, ...). Le confinement a aussi mis en avant la recrudescence des violences intraconjugales, conduisant parfois au féminicide.

Il y a en même temps une certaine « libération de la parole » sur le sujet des violences contre les femmes et nous pouvons constater que notre société a maintenant changé, évolué, en évacuant la honte et en ne laissant plus les prédateurs sexuels dans l'impunité.

C'est dans ce cadre que nous sommes fiers de vous annoncer la création du service « Olympe », service d'accompagnement des violences. Vous trouverez plus d'informations dans les pages qui suivent.

Retour à la normale donc ? Pas vraiment. Ce que nous pouvons observer me fait dire sans doute que la nécessité de la solidarité entre nous reste mise à l'épreuve et que la protection de la sécurité sociale, jamais acquise, doit rester au-devant de nos préoccupations citoyennes et politiques.

Gardons cela bien en tête.

Dr Jacques Devillers,Secrétaire de la Mutualité Socialiste
du Luxembourg

Bébé arrive : le « travail » a commencé ?

Le « travail » est la période précédant l'accouchement, lorsque le corps de la femme se prépare à donner naissance. Les contractions sont typiques de cette période. Nous vous proposons quelques repères pour mieux appréhender ce cap...

Un accouchement est considéré « à terme » quand il se déroule entre la 38^{ème} et la 41^{ème} semaine de grossesse. Le travail en lui-même se déroule en 3 étapes : les contractions permettent progressivement au col de l'utérus de s'amincir et de se dilater pour, ensuite, permettre le passage du bébé.

Comment le travail se déroule-t-il ?

- La première étape est celle de la dilatation du col. Durant cette phase, les contractions deviennent régulières et le col de l'utérus s'ouvre de 10 cm. La tête du bébé (ou ses fesses s'il se présente en siège) descend(ent) progressivement dans le bassin. Lors d'un premier accouchement, cette phase peut durer de 7 à 9 heures. Elle est généralement plus courte lors d'un accouchement suivant. La poche des eaux se rompt généralement spontanément au cours de cette phase.
- La deuxième étape commence par la dilatation complète du col de l'utérus et se termine avec la naissance du bébé. Dès que l'enfant est descendu dans le canal de naissance, la mère ressent le besoin de pousser.
- Au cours de la troisième étape, le placenta et les membranes fœtales (qui composaient la poche des eaux) sont expulsés spontanément. Durant cette étape, l'équipe médicale reste vigilante à tout risque possible d'hémorragie. Si l'expulsion ne s'est pas produite dans l'heure qui suit l'accouchement, ils sont retirés manuellement.

Au-delà de cette étape, des contractions peuvent perdurer sans que cela soit anormal. Elles ont pour rôle de commencer à réduire la taille de l'utérus et éviter une trop grande perte de sang (les tranchées). Elles sont plus fréquentes chez les femmes dont ce n'est pas le premier accouchement.

Parfois, l'accouchement est assisté par l'utilisation d'une pompe à vide (ventouse) ou d'un forceps, par exemple lorsque l'enfant se présente en siège.

Comment savoir si le travail a débuté ?

Vers la fin de votre grossesse, vous ressentez des contractions passagères, pouvant parfois durer quelques heures. Ces contractions ne signifient pas nécessairement que le travail a commencé.

Le début du travail se reconnaît à l'augmentation progressive de la fréquence et de l'intensité des contractions. Elles durent par exemple 40-60 secondes toutes les 10 minutes. Le travail commence donc lorsque vous avez des contractions à intervalles réguliers.

La rupture de la poche des eaux marque également le début du travail.

Comment le travail est-il surveillé ?

Pendant le travail, la cardiocotographie (appelée communément « monitoring ») permet de surveiller le cœur du fœtus et les contractions de l'utérus à travers le ventre de la mère. Ce monitoring permet de s'assurer que les fonctions vitales de l'enfant à naître ne dépassent pas certaines limites et que celui-ci n'est pas en danger.



Que pouvez-vous faire pendant le travail ?

Depuis des années, les séances de préparation à l'accouchement, individuelles ou collectives, sont proposées. On y enseigne l'apprentissage de techniques de relaxation et de contrôle de la respiration. Ces méthodes sont destinées à permettre de ne pas se laisser submerger par la peur et la douleur.

L'essentiel est de savoir dans quelles situations vous devez vous rendre à la maternité :

- quand les contractions deviennent régulières et plus fortes ;
- si vous perdez soudainement beaucoup de liquide ;
- si vous perdez du sang ;
- si votre bébé bouge moins.

Pour mieux supporter la douleur durant l'accouchement, vous pouvez essayer autant que possible de vous détendre au maximum : changer de position à intervalles réguliers, vous (faire) masser, écouter une musique apaisante, utiliser un ballon de naissance, prendre un bain...

Que peut faire votre médecin ?

Le médecin provoquera le travail si le terme est dépassé, par exemple, ou si certaines complications surviennent (chez le fœtus ou chez la mère).

Dans le cas d'une présentation par le siège, le médecin tentera de retourner le bébé entre la 35^{ème} et la 36^{ème} semaine de grossesse, mais cette tentative n'aboutit pas toujours. Lorsque le bébé se présente par le siège, on essaiera de préserver un travail spontané.

Lors de la naissance de jumeaux, l'accouchement naturel est privilégié autant que possible mais la mère reçoit souvent des médicaments pour renforcer les contractions après l'accouchement du premier enfant. Parfois, le second enfant naît par césarienne d'urgence.



**LES PLUS
de votre
mutualité !**

Kinésithérapie Périnatale

Remboursement du ticket modérateur pour maximum 9 séances de kinésithérapie périnatale hors hospitalisation ou dans les prestations de préparation à l'accouchement réalisées par une accoucheuse.

Condition d'octroi : remettre l'attestation délivrée par le prestataire de soins.

La péridurale

Pour leur premier accouchement, plus de 9 femmes sur 10 font le choix d'un soulagement de la douleur : la péridurale.

Si la future maman veut y faire appel, cette solution peut être proposée lorsque le col est dilaté d'au moins 3 centimètres. Cette technique d'anesthésie permet de bloquer la transmission de la douleur des contractions en provenance de l'utérus et celles du périnée. Elle ne retire pas toutes les sensations liées à l'accouchement. Au-delà de 8 centimètres de dilatation, la péridurale n'est plus administrée car son efficacité n'est plus constatée.

La césarienne

En Belgique, une césarienne est pratiquée environ 1 fois sur 5. Cela signifie que, sous anesthésie, une incision est pratiquée le long du pubis (en général de manière horizontale) puis dans l'utérus, afin d'en extraire directement l'enfant.

Les césariennes sont souvent programmées parce que les examens ont montré que l'enfant était trop gros par rapport aux mensurations du bassin de la mère ou placé dans une mauvaise position. C'est le



cas également lorsque la future mère présente un utérus avec une pathologie impactant la sortie de l'enfant (kyste, tumeur...) ou si elle souffre de certaines maladies (herpès génital, problèmes cardiaques, diabète).

Il arrive également qu'une césarienne non prévue s'impose parce qu'il faut provoquer l'accouchement en urgence ou bien, pendant l'accouchement, en cas d'hémorragie maternelle ou de souffrance fœtale.

Cette intervention est également souvent envisagée lors de naissances multiples.

Voilà comment, dans les grandes lignes, cette aventure de 9 mois se termine... une autre commence et le « travail » ne manquera pas !

Prime naissance & adoption

350€ de prime (également pour l'adoption d'un enfant de moins de 18 ans).

Condition d'octroi : Etre affilié à la Mutualité Socialiste du Luxembourg au moment de la naissance ou de l'adoption (parent prenant l'enfant à sa charge ou l'enfant lui-même)



NOUVEAU

PRIME NAISSANCE



L'accès à la santé en mode **PROXIMITÉ**

New!

350€

NAISSANCE OU ADOPTION

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

La Mutualité Socialiste
du Luxembourg

Pour les affiliés en ordre de cotisations à l'assurance complémentaire.
Dans le respect des dispositions prévues dans nos statuts.

PROTÉGER

Service d'accompagnement des violences - Olympe



«Olympe» est un nouveau service d'accompagnement des violences conjugales et intrafamiliales et des violences fondées sur le genre. Il est logé au sein des 3 Centres de Planning Familial, Partenaires de la mutualité (Arlon avec le centre IVG, Libramont et Marche-en-Famenne).

Pourquoi «Olympe» ?

Olympe de Gouges (1748 – 1793), de son vrai nom Marie Gouze, est une femme de lettre et de politique, pionnière de la cause féminine lors de la Révolution française.

Elle a notamment défendu dans plusieurs ouvrages (dont le plus connu est la « Déclaration des droits de la femme et de la citoyenne ») l'égalité des droits civils et politiques des 2 sexes ; le droit au divorce ; la libre recherche en paternité et la reconnaissance d'enfants nés hors mariage.

Missions

L'aide proposée par le service est gratuite et s'adresse à toute victime de violences conjugales et/ou son entourage, quels que soient le sexe, l'orientation sexuelle, les choix philosophiques ou religieux. Le centre a la particularité de pouvoir intervenir à n'importe quel moment de la situation : avant, pendant ou après des épisodes de violences.

Le réseau et la mobilité sont les maîtres mots dans une province qui se définit par sa ruralité, un habitat dispersé et des transports en commun parfois peu fréquents et axés uniquement sur les rythmes scolaires.

L'équipe est donc mobile et se déplace à la rencontre de la population. Nous proposons des permanences d'accueil et d'information, des entretiens psycho-sociaux et un accompagnement dans les démarches administratives.

Une collaboration est établie entre Olympe et les 3 Centres de Planning Familial pour l'aspect psychologique et juridique, ainsi qu'une mise à disposition de locaux pour nos permanences.

Composition de l'équipe

L'équipe est composée d'une psychologue, une secrétaire-accueil et 2 assistantes sociales.

Pourquoi créer ce service Olympe ?

Au sein des 3 Centres de Planning Familial, ont été relevées 78 prises en charge de violences conjugales-intrafamiliales en 2019 et 53 en 2020.

Il nous a donc paru nécessaire d'offrir un service d'accueil et d'accompagnement spécialisé, dans un endroit neutre, où les victimes pourraient se sentir en sécurité et bénéficier d'un suivi même si elles n'avaient pas quitté leur foyer.

Du côté judiciaire, 1516 dossiers ont été gérés entre mars et décembre 2019 et 1411 dossiers pour la même période en 2020.



Il faut être conscient que ces chiffres ne sont pas le reflet de la réalité, en cause le confinement, qui a ralenti les activités économiques, le télétravail et la fermeture des écoles, facteurs d'enfermement qui ont rendu compliqué le signalement par les victimes mais aussi par les personnes qui gravitent autour (comme l'école par exemple).

Infos pratiques

Le service d'accompagnement des violences, Olympe, est gratuit et ouvert à tous (affilié ou non).

- 061/220.628
- olympe@mutsoc.be

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 !**

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 ses 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.

Voyager à l'étranger quand on est en incapacité de travail

Les beaux jours sont là et l'envie de s'évader grandit... Oui, mais en tant que bénéficiaire d'indemnités d'incapacité de travail, n'oubliez pas que vous êtes tenus de respecter quelques formalités.

La règle

La réglementation INAMI impose la demande d'un accord au médecin conseil introduite minimum 15 jours avant un départ à l'étranger, et ce tout au long de l'année.

En cas de départ urgent (motif valable : pour un décès dans la famille par exemple) où le délai ne peut être respecté, il est indispensable de préciser la nature de cette urgence sur la demande et de l'introduire dans les délais les plus brefs possibles.

En l'absence d'une demande préalable et d'un accord du médecin conseil, vous risquez de perdre vos indemnités pour la durée du séjour.

Comment faire ?

La demande d'accord doit être réalisée sur un support écrit (par email ou sur papier avec signature).

Elle doit contenir :

- vos coordonnées
- le ou les pays de destination
- la date de départ
- la date de retour en Belgique.

La réponse vous sera communiquée par voie postale (ou par e-mail en cas de délais serrés par rapport à votre départ).

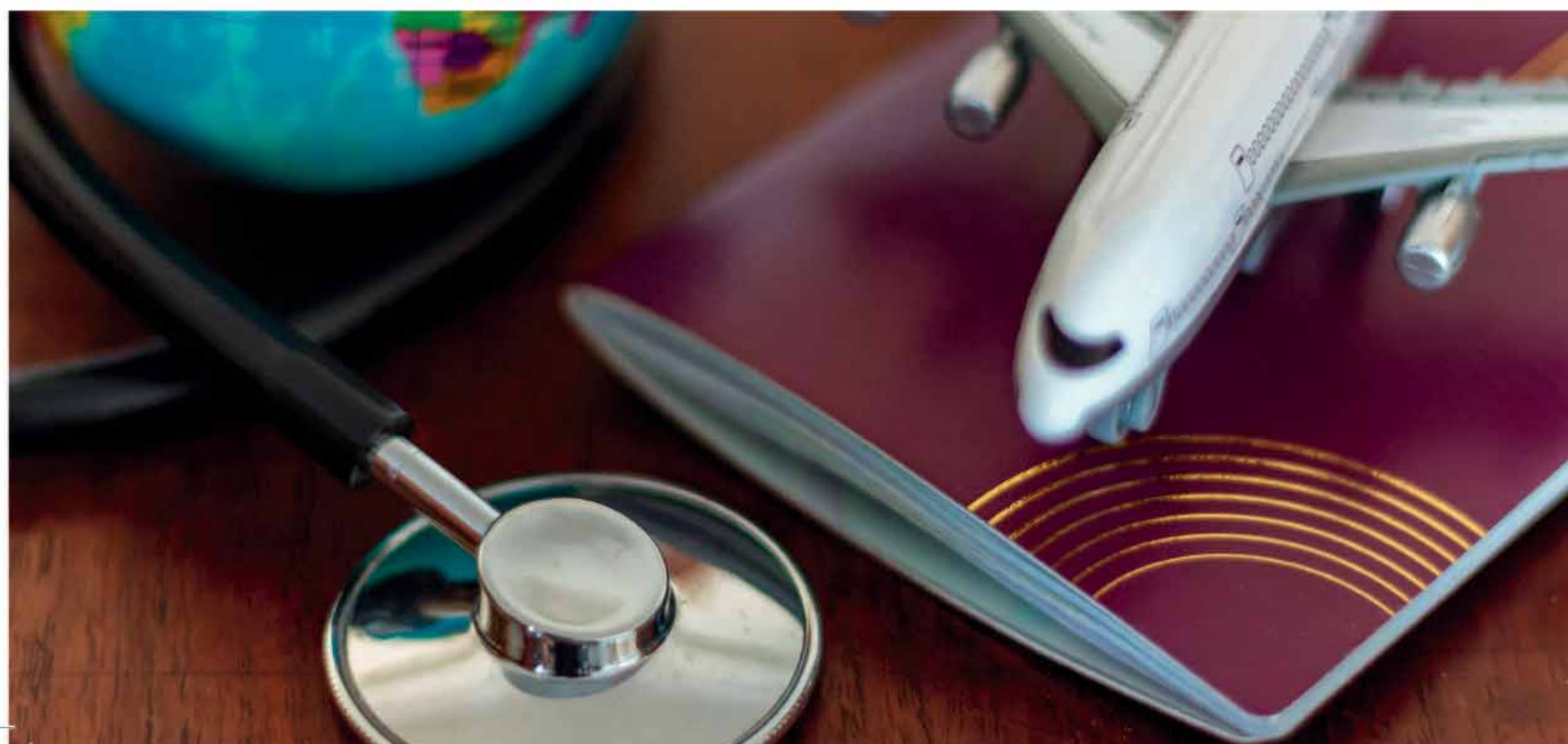
Point d'attention

L'accord donné par le médecin conseil est soumis à certaines restrictions imposées par les procédures de l'INAMI. Dans certaines situations, il n'y aura pas d'accord possible.

Aussi, plus tôt la demande est introduite, plus facilement il sera possible de délivrer un accord en respectant les règles fixées. Par contre, gardez en mémoire que 3 situations entraînent un refus :

- Le certificat d'incapacité expire pendant votre séjour : dans certaines situations, le fait de quitter la Belgique sans que la durée de séjour ait été préalablement couverte par un certificat d'incapacité peut mener à la perte des indemnités, voire même du droit à percevoir celles-ci ultérieurement, en particulier pendant la première année de l'incapacité. Prenez contact avec votre médecin traitant avant le départ pour obtenir et nous transmettre ce certificat s'il estime que votre état justifie toujours que vous soyez incapable de travailler pendant la durée du séjour.
- Si la date de convocation obligatoire pour l'évaluation médicale par le médecin conseil est fixée pendant votre séjour, l'accord ne pourra être délivré puisque vous devez vous y présenter.
- Si le voyage est risqué pour votre santé ou interfère avec des soins indispensables.

En cas de doute ou de question, n'hésitez pas à prendre contact avec nos conseillers au 061 23 11 11 ou à prendre rendez-vous dans l'une de nos agences.





Audiologie : vous allez entendre la différence

Notre audition est si importante et personnelle qu'il est difficile d'admettre son déclin. Mais la vérité est que nous le vivons tous, sous une forme ou une autre, au cours de notre vie. La perte auditive est naturelle et tester son audition devrait l'être aussi.

C'est pourquoi les magasins d'optique Point de Mire, partenaires de la Mutualité Socialiste du Luxembourg, vous proposent un service d'audiologie assuré par Philippe Charbon des centres auditifs Amplifon.

Ces centres offrent un service personnalisé pour que vous puissiez toujours entendre vos sons préférés : le chant des oiseaux, la musique ou encore la voix de vos amis. Et parce que votre style de vie est aussi différent, votre aide auditive doit être unique... Logique !

Philippe Charbon : « Chaque jour, je contribue positivement au quotidien de mes clients en améliorant leur audition. Et j'en retire énormément de satisfaction. Dans mon métier, une bonne connaissance des méthodes de mesure et des appareils auditifs est nécessaire. Le contact avec le client est lui aussi essentiel : cela ne s'apprend pas à l'école, mais sur le terrain. C'est ce qui rend mon travail vraiment fascinant. Amplifon est différent des autres spécialistes de l'audition. Nous sommes vraiment à l'écoute de ceux qui passent notre porte. Pour nous, identifier la perte auditive est une chose, mais il est également important de connaître le quotidien de nos clients afin de trouver la solution la plus adéquate. Pratiquez-vous un sport ? Aimez-vous écouter de la musique ? Avec combien de personnes vivez-vous ? Toutes des questions qui guideront notre recommandation.

Testez votre audition chez Optique Point de Mire à Arlon, Bastogne, Libramont et Marche-en-Famenne.

N'attendez plus, prenez rendez-vous! Le test auditif est gratuit, rapide et indolore. Les affiliés de la Mutualité Socialiste du Luxembourg profitent en plus d'une réduction de 10% sur le prix d'appareillage (Ticket modérateur - voir conditions en magasin). Notre but est de trouver la solution auditive qui vous convient le mieux.



**LES PLUS
de votre
mutualité !**

4 magasins Optique Point de Mire

- Arlon - 6700 : rue de la Moselle, 1
063 23 10 10
- Bastogne - 6600 : rue des Récollets, 1
061 24 23 00
- Libramont - 6800 : avenue Herbofin, 30
061 23 08 05
- Marche-en-Famenne - 6900 : rue Neuve, 1
(Place aux Foires) - 084 32 00 21

Du mardi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h, samedi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h.

Le service Relations Internationales : contact privilégié des frontaliers



Travaillant principalement dans le sud de la province, le service Relations Internationales (ou RIN) est une source d'aide et d'information indispensable pour les frontaliers, mais également pour les affiliés se questionnant sur les démarches relatives aux soins de santé à l'étranger. Mais qui sont ces personnes et comment

ce service est-il organisé ? Stéphanie Michel, chef du service depuis plus de 10 ans, répond aujourd'hui à nos questions !

L'essentiel : Stéphanie, quels sont votre parcours et votre fonction ?

Je suis arrivée à la mutualité le 11 janvier 1999 comme secrétaire de direction pour ensuite, rejoindre le service indemnités en tant qu'adjointe en 2001. Je suis passée chef de service après quelques temps. En 2010, le service Relations Internationales (RIN) a été créé et ce nouveau défi m'a tout de suite attirée : j'ai donc quitté les indemnités pour cette nouvelle aventure.

Outre le fait que le service s'ouvrait à proximité de mon domicile (nb : les trajets Virton – Saint-Hubert étant usants à la longue), c'était aussi un sacré challenge à relever puisqu'il fallait partir de zéro. La matière est extrêmement diversifiée et il fallait trouver comment la mettre en musique pour les affiliés. Ma collègue et moi avions carte blanche, ce qui était vraiment gratifiant.

L'essentiel : le service Relations Internationales, qu'est-ce que c'est ?

Nos missions principales sont d'accompagner les affiliés dans toutes les démarches transfrontalières qui peuvent être très complexes et de servir de relai avec les caisses étrangères.

Nous essayons également de vulgariser la législation, qu'importe le pays, car elle n'est jamais évidente à comprendre : même si nous parlons la même langue, le vocabulaire utilisé n'est pas forcément le même.

À la création du service, il a fallu se former. Pour ça, nous avons frappé aux portes des structures étrangères pour avoir des contacts, des informations, des formations... Grâce à cela, nous avons rencontré des personnes qui sont devenues des contacts privilégiés : nous les gardons précieusement et les entretenons régulièrement afin de pouvoir avancer plus vite dans certains dossiers lorsque cela est nécessaire.

Dans tous les cas, personne ici n'a de baguette magique : si la législation dit non, on ne peut pas la contourner... On peut juste expliquer et aider à comprendre les raisons de la décision.

L'essentiel : quelles sont les difficultés rencontrées ? Et les défis à relever ?

Nous rencontrons principalement 3 difficultés au quotidien :

- Le fait d'être tributaire des réponses des autres : lorsqu'une personne vient vers nous, elle veut des réponses à ses questions rapidement. Certaines sont très faciles à donner mais pour d'autres, il est nécessaire de demander plus d'informations auprès d'ins-



titutions externes. Malheureusement, les délais de réponse sont souvent extrêmement longs, ce qui nous met dans une position délicate et n'est pas toujours compréhensible pour l'affilié.

- Le RGPD : nous comprenons l'utilité de cette réglementation, mais elle nous complique un peu la vie car il arrive que des institutions refusent catégoriquement de nous communiquer des informations. Mais dans la réalité, l'affilié n'a pas toujours la possibilité de prendre contact lui-même avec celles-ci, comme une personne âgée par exemple. Heureusement, nous travaillons de plus en plus avec des plateformes comme RINA (portail d'échange européen) qui aident au partage d'informations.
- Enfin, la barrière de la langue : nous faisons face à des personnes de toutes nationalités et, sans surprise, nous ne parlons pas toutes les langues possibles. Heureusement, nous arrivons toujours à nous faire comprendre en utilisant l'anglais et/ou un traducteur en ligne.

A côté de cela, nous remarquons que les affiliés ont beaucoup plus facile de partir vivre et se faire soigner à l'étranger. C'est plutôt une bonne chose mais peu de gens se posent les bonnes questions avant de partir et il en résulte des démarches complexes à faire dans l'urgence.

Enfin, s'il ne faut citer qu'un défi, ce serait d'arriver à trouver une manière ludique de former nos collègues. La matière n'est pas évidente et on comprend souvent mieux en s'amusant.

L'essentiel : pour terminer, une petite anecdote à partager ?

Un jour, une gentille dame portugaise est venue chez nous pour réaliser les démarches à son arrivée en Belgique. Elle était accompagnée de son mari car elle avait de grosses difficultés à s'exprimer en français. Petit à petit, elle a pris confiance en elle et a acquis du vocabulaire pour finalement venir seule en rendez-vous : elle en était super fière. Elle a fini par elle-même accompagner des personnes de son entourage qui, à leur tour, étaient confrontés à la barrière de la langue.

Comme quoi, les gens viennent et reviennent...

Infos contact :

- 061 23 11 51 - du lundi au jeudi de 9h à 12h30 et de 13h à 16h30 - frontalier@mutsoc.be

Permanences :

- Arlon (Rue de la Moselle, 1)
le lundi et le jeudi de 9h à 12h30 et de 13h à 16h30
- Virton (Route d'Arlon, 90 A)
le mardi de 9h à 12h30 et de 13h à 16h30
- Lèglise (Rue de Luxembourg, 51)
le mardi de 13h à 16h30

Partez l'esprit tranquille, grâce à Mutas !

L'assistance médicale Mutas, intégrée à notre Assurance Complémentaire, apporte une aide médicale pour vous ainsi que pour votre famille lorsque vous êtes en vacances à l'étranger.

Celle-ci comprend, entre autres :

- Un accompagnement sur place pour vous et votre famille ainsi que pour vos proches restés en Belgique ;
- Une prise de contact et une concertation avec l'hôpital traitant ;
- L'envoi des documents nécessaires ;
- L'organisation d'un rapatriement si la situation médicale le préconise ;
- Soins ambulatoires...

Cette assistance n'est fournie **que pour les soins médicaux urgents et imprévus**, elle n'intervient évidemment pas pour les bagages égarés ou les pannes de voiture.

Afin que Mutas puisse intervenir, **il est indispensable de contacter leur centrale** par téléphone ou par mail **dans les 48 heures** suivant le début des soins. Sans appel, il n'y aura aucune intervention de leur part.



Agenda de nos activités

DATES DE FERMETURE

En été, vos conseillers prennent aussi un peu de repos pour vous retrouver avec le sourire...

Résumé des fermetures :

Athus : 12 et 16 août ; Bertrix : 11 août ; Hotton : 2 août ; Jamoigne : 24 août ; LaRoche-en-Ardenne : 4 et 11 août ; Neufchâteau : 18 août ; Paliseul : 9 août ; Vielsalm : 16 et 23 août ; Wellin : 4 août.

Merci pour votre compréhension

VACANCES JEUNES

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 à 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 linguistique à La Panne (8 à 17 ans)

L'occasion pour votre enfant d'apprendre et/ ou de perfectionner ses connaissances en langue : anglais ou néerlandais. Situé entre terre et mer, le centre « Flipper » propose des cours adaptés à l'âge et aux connaissances de chacun par groupe de maximum 10 enfants. Durant cette semaine, vos enfants jongleront entre pratique de la langue (2h45/jour) et diverses activités sportives ou d'animation dont une journée à Plopsaland ! Ce séjour a lieu du 13 au 20 août.

- **Participation (transport non-inclus)** : 390€ (affilié) et 630€ (non-affilié)

Equimotricité à Bertrix (4 à 7 ans)

L'équimotricité® est une activité où l'enfant évolue avec un cheval à travers un parcours psychomoteur. Ce n'est donc pas de l'équitation et il n'est pas nécessaire de savoir monter à cheval pour y participer. Les bienfaits de l'équimotricité© sont multiples. Elle développe notamment la confiance en soi, la motricité, les perceptions sensorielles, l'autonomie... de l'enfant.

Ce séjour a lieu en internat du 10 au 16 juillet et du 7 au 13 août. Il a également lieu en externat du 22 au 26 août.

- **Participation en internat** : 195€ (affilié) et 385€ (non-affilié)
- **Participation en externat** : 95€ (affilié) et 190€ (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)
- **Renseignements et inscriptions** : 061 23 11 31 - vacances-jeunes.be

FORMATION D'ANIMATEURS

Vacances Jeunes vous propose un nouveau cycle de formation à l'animation. Cette formation, enrichissante et attractive a pour objectif de former des jeunes, de plus de 16 ans, à l'encadrement et à l'animation de nos centres de vacances pour enfants et adolescents. Elle se déroule en 5 étapes réparties sur deux années. La première étape consiste en une formation théorique de 2x6 jours en résidentiel. Elle se déroulera du 30 octobre au 4 novembre à Wépion.

- **Participation** : 220€ (affilié) et 350€ (non-affilié).
- **Renseignements et inscriptions** : 061 23 11 31 vacances.jeunes@mutsoc.be

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.

Séjour de détente et activités conviviales à Oostduinkerke

Situé dans les dunes à 800 mètres de la plage, l'Hôtel du Domaine de Westhoek est un lieu idéal pour des vacances au calme. L'hôtel dispose d'une piscine intérieure, d'un espace Wellness, de plusieurs terrasses, d'un parcours de mini-golf, de pistes de pétanque ainsi que d'une brasserie avec une terrasse bien orientée. Différentes activités et sorties vous seront proposées par l'équipe d'accompagnateurs pour rendre votre séjour encore plus agréable. Logement : toutes les chambres sont équipées d'une salle de bain avec douche ou baignoire, TV, WC. Certaines chambres disposent d'une partie salon (moyennant un léger supplément). Ce séjour est accessible à tous mais est également ouvert aux personnes en perte de mobilité et ayant des besoins plus spécifiques. L'accompagnement sera d'autant plus adapté.

- **Dates** : du 28 août au 4 septembre 2022
- **Participation** : 650€ (affilié) et 810€ (non-affilié).
- **Inclus** : le transport en autocar, le logement, la demi-pension, les activités.

Journée libre à Maastricht : Le 15 juillet et 9 septembre 2022

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

Saveurs et terroir au Pays de Herve : le 4 octobre 2022

- **Participation** : 64€ (affilié) et 70€ (non-affilié)

Marché de Noël à Metz : le 25 novembre et le 2 décembre

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

Lieux d'embarquement pour chaque destination : Arlon, Saint-Hubert et Aye.

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

MÉDITATION

La méditation est une pratique mentale qui consiste à focaliser son attention sur le moment présent. Elle permet d'apaiser l'esprit, réduire le stress, l'anxiété et bien d'autres choses afin de trouver de la sérénité dans notre vie. Les méditations seront guidées.

Les mardis de 18h à 19h à Marche-en-Famenne. Séance d'informations gratuite le 6 septembre. Reprise le 20 septembre.

- **Participation** : 60€ (affilié) et 75€ (non-affilié).
- **Renseignements et inscriptions** : 061 23 11 72 ou fps@mflux.be



INITIATION SMARTPHONES

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. Lors de cette formation donnée en deux séances, nous vous donnerons les bases pour pouvoir appeler, envoyer un message, utiliser votre calendrier ou encore faire des photos et pouvoir les consulter. Ensuite, nous pourrions nous attarder sur quelques applications vedettes telles que Facebook, Messenger et WhatsApp. Si le temps le permet, nous pourrions aborder avec vous des applications spécifiques (Mutualité, Banque, Croix-Rouge,...). Nous serons à votre disposition pour répondre à vos questions.

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

- 13 et 20 septembre à Saint-Hubert
- 11 et 18 octobre à Arlon
- 15 et 22 novembre à Marche-en-Famenne
- **Participation (2 séances) :** 12€ (affilié) et 15€ (non-affilié).
- **Renseignements et inscriptions :** 061 23 11 72 ou fps@mflux.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. Un moment convivial et de rafraîchissement clôturera l'après-midi.

Les jeudis 15, 22 et 29 septembre, 6, 13 et 20 octobre à 13h30, dans différents lieux de la province (gratuit).

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

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 28 septembre à Virton, 26 octobre à Bastogne, 30 novembre 2022 à Wellin.

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

COLLOQUE « PROTECTION JUDICIAIRE DE LA PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP »

Le PS Luxembourg organise en collaboration avec l'Association Socialiste de la Personne Handicapée (ASPH) et la Mutualité Socialiste du Luxembourg un colloque concernant la protection judiciaire de la personne en situation de handicap. Ce colloque aura lieu le samedi 1 octobre 2022 à Arlon (Mutualité Socialiste) de 10h à 12h. Il sera suivi d'un apéro dinatoire.

- **Participation :** 10€
- **Informations et inscriptions :** luxembourg@fed.ps.be



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

www.mflux.be/activites
www.facebook.com/mflux.be

Contactez la Mutualité Socialiste du Luxembourg au **061 23 11 11**



Marche-en-Famenne : La Mutualité Socialiste du Luxembourg inaugure ses nouveaux locaux

Ce lundi 30 mai 2022, la Mutualité Socialiste du Luxembourg organisait une journée portes ouvertes de ses nouveaux locaux de Marche-en-Famenne, situés au coin de la rue Neuve et de la Place aux Foires. C'était l'occasion pour les visiteurs de rencontrer les conseillers mutualistes qui pourront les recevoir du lundi au samedi dans de bonnes conditions, mais aussi de visiter un bâtiment entièrement rénové regroupant, sur trois étages, un superbe magasin d'optique «Point de Mire », le planning familial, une logopède et un audiologue, ainsi que trois salles de réunions qui peuvent être mises à disposition des habitants.

La partie académique de ces festivités a été rehaussée par la présence de Vice-Présidente du Gouvernement wallon et Ministre de la Santé notamment, Christie Morreale ainsi que du Vice-Premier Ministre fédéral et Ministre de l'Economie et du Travail Pierre-Yves Dermagne. Notons également la présence à la tribune de Melissa Hanus, Députée fédérale PS, de Philippe Courard, Député-Sénateur à la Région wallonne, de Benoît Collin, Administrateur Général de l'INAMI et d'André Bouchat, Bourgmestre de Marche.

En mode proximité !

Le Président Jacques Gennen était fier de pouvoir insister sur le fait que contrairement aux autres mutualités provinciales qui ont dû fusionner pour des raisons de rationalisation des coûts, la Mutualité socialiste du Luxembourg est la seule à avoir gardé son indépendance de décision et son autonomie juridique. « *C'est cette proximité avec nos affiliés qui nous caractérise et nous tient à coeur et il n'est pas question de perdre notre qualité de service* » explique-t-il.

Le Docteur Jacques Devillers, Secrétaire de la Mutualité est heureux du constat fait : « *Avec une cotisation de 11 € par mois inchangée cette année sans amoindrir nos avantages complémentaires, nous sommes présents partout dans la province avec 25 agences. En agence, par téléphone ou par email, nos collaborateurs travaillent d'arrache-pied pour répondre à toutes les demandes et aux besoins de chacun de nos 107.000 bénéficiaires, et ce dans les meilleurs délais possibles* ».



Le président de la Mutualité Socialiste du Luxembourg Jacques Gennen et le Secrétaire, le Dr Jacques Devillers entourent le Ministre Pierre-Yves Dermagne, venu en voisin de Rochefort dont il est Bourgmestre.

A côté des services de la Mutualité Socialiste, les affiliés peuvent compter sur une série de Partenaires, certains biens connus comme la Centrale de Services à Domicile, les Femmes Prévoyantes socialistes ou les Centre de Planning Familial, mais aussi d'autres un peu moins connus et pourtant si utiles comme « Au Fil des Jours », qui accompagne la personne en fin de vie et son entourage, ou « Un pass dans l'impasse » asbl basée à Aye qui soutient les personnes suicidaires et leurs proches. La Ministre Morreale, qui a en charge l'Egalité des chances et les Droits des Femmes, a d'ailleurs tenu à souligner la création récente du service « Olympe », un service d'accompagnement des violences conjugales et interfamiliales et des violences fondées sur le genre qui est logé au sein des trois Centres de Planning Familial (contact : olymp@mutsoc.be – 061 22 06 28).

L'ensemble des invités ont enfin pu fêter l'information que la Mutualité Socialiste du Luxembourg avait été déclarée dans un sondage paru dans le Test-Achat en décembre dernier « meilleure mutualité-francophone » et que chaque mois, au sein de l'Union des Mutualités socialistes, la mutualité restait en tête des baromètres de satisfaction.

Contact : Mutualité Socialiste du Luxembourg, Rue Neuve, 1 (Place aux foires), 084/32.00.20.
Ouvert : sans rendez-vous du lundi au vendredi de 9 à 12h30 et sur rendez-vous : de 13h30 à 17 heures, ainsi que le samedi, de 9 heures à midi.



Le Bourgmestre « Engagé » André Bouchat félicite la direction de la Mutualité Socialiste en présence de la Ministre wallonne de la Santé Christie Morreale du Vice-Premier ministre Dermagne mais aussi de Benoît Collin, l'administrateur général de l'INAMI.

La p®ause syndicale

Etudes finies ? La FGTB t'informe et t'accompagne

Tu viens de terminer tes études et tu t'apprêtes à chercher un emploi ? Tu as terminé ton stage d'insertion et tu n'es pas encore sous contrat de travail ? La FGTB Luxembourg t'informe, te conseille, t'accompagne et te défend dans toutes les étapes qui marqueront ton entrée dans le monde du travail.

- Le stage d'insertion, c'est quoi ?
- Quels sont tes droits et tes devoirs en tant que jeune demandeur d'emploi ?
- Comment et quand introduire ta demande d'allocations ?
- FOREM, ONEm, syndicat : quel organisme pour quelle démarche ?

Notre service « Jeunes » répondra à toutes les questions que tu te poses. Contacte-le sans tarder!

Tu feras également connaissance avec d'autres services : notre service chômage t'aidera à effectuer les démarches pour officialiser le début de ton stage d'insertion ou, au bout de celui-ci, introduire ta demande d'allocations, tandis que notre service accompagnement te secondera pendant ta recherche active d'emploi et te défendra lors de tes auditions au FOREM.

Pour bénéficier de tous ces services gratuitement, il te suffit de t'affilier à la FGTB. L'affiliation est gratuite jusqu'à la fin de ton stage d'insertion !

Renseignements : 063/24 22 50, fgtb.luxembourg@fgtb.be

FINI LES ÉTUDES ?
N'ATTENDEZ PAS D'EN AVOIR BESOIN... POUR VOUS AFFILIER !

Un appel au 0478 96 72 99
 Une demande en ligne ou
 un rendez-vous en agence :
mslux.be/contact

L'accès à la santé en mode PROXIMITÉ



UN SERVICE DÉDIÉ AUX FRONTALIERS



RELATIONS
INTERNATIONALES

061 23 11 51



L'accès à la santé en mode PROXIMITÉ

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

La Mutualité Socialiste
du Luxembourg



Pour les affiliés en ordre de cotisations à l'assurance complémentaire.
Dans le respect des dispositions prévues dans nos statuts.