

n°51
Trimestriel
octobre 2022
N° agrément :
P911315



L'essentiel

Mutualité Socialiste du Luxembourg



PB-PP | B-04596
BELGIË(N) - BELGIQUE



**Les femmes moins
bien soignées ?**

Page 3

SANTÉ 3 - 4 - 5

Les femmes moins bien soignées ?

PROTÉGER 6 - 7

Le MàF, késako ?

DÉFENDRE 8 - 9Trajet de retour au travail :
qu'est-ce que c'est ?Conséquences du non-paiement des cotisations
de l'assurance complémentaire**CONSEILLER** 10 - 11Comment prendre rendez-vous en agence ?
Des actions au service de tous !**INFORMER** 12 - 13

Vacances Jeunes

Formation d'animateurs

Escapades

Initiation smartphones

Echappées belles

Drive mut

Remise à niveau du code de la route

Après-midis cinéma

Colloque « Protection judiciaire de la personne
en situation de handicap »

Formation d'autodéfense à

Marche-en-Famenne

Pièce de théâtre inclusive « Nous sommes
ouverts »

Ateliers mémoire

ÇA S'EST PASSÉ 14A la découverte du musée et de tous ses
trésors cachés

Vis ta vie, vis-la bien et prends-en soin !

ACCOMPAGNER 15

P@ause syndicale

Editorial

LA RENTRÉE

En cette fin d'été très très sec, sans doute confirmation du changement climatique également, votre mutualité reprend son régime de rentrée des vacances.

Été et chaleur ne correspondent cependant pas pour tous à dilette et pastis.

Je pense particulièrement aux séniors, institutionnalisés ou pas, qui sont particulièrement fragiles aux températures caniculaires et qui, souvent, en paient le prix. Idem pour tous les « cardiaques » qui, eux aussi, doivent prendre moult précautions, et la liste n'est pas épuisée de tous ceux pour qui l'été correspond à une période de prudence.

Gardons cela à l'esprit et surtout veillons sur eux.

Pour le reste, c'est la rentrée avec son cortège classique de préoccupations, notamment scolaires.

Sauf pour les plus âgés, nous n'avons par ailleurs pas encore d'informations précises sur la future quatrième dose ou pas de vaccination anti-covid mais, comme déjà dit, il est fort probable qu'à l'automne, nous ayons à nouveau à faire connaissance avec cette épidémie qui ne s'est pas éteinte dans l'été. Quoi qu'il en soit, si quatrième dose il y a pour certains, notre message et notre recommandation ne changent pas, vaccinez-vous !

Dans ce magazine, nous attirons également votre attention sur différentes nouveautés importantes en matière d'incapacité de travail où il y a un nouveau concept et de nouveaux personnages qui sont apparus dans le cadre de la coordination au retour au travail.

Voilà, en route pour la rentrée !



Dr Jacques Devillers,
Secrétaire de la Mutualité Socialiste
du Luxembourg

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

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

Les femmes moins bien soignées ?

La santé représente un secteur qui ne prend pas suffisamment en compte les spécificités de genre et de sexe. Quand les femmes consultent, les réponses données ou la prise en charge qu'elles soient diagnostique ou médicamenteuse ne sont pas les mêmes que celles proposées aux hommes alors que les motifs de consultation sont identiques. Concrètement, les femmes vivent plus longtemps que les hommes, mais en moins bonne santé. La santé reflète aussi des inégalités.

De la prise en charge en passant par le diagnostic, de la pathologie au suivi des soins, les femmes doivent encore faire face à de trop nombreux obstacles. De tout temps, le corps des femmes a fait l'objet de méfiance et d'une volonté de contrôle, l'objet d'incompréhension ou encore de désintérêt. A l'origine de ce constat, des pratiques médicales trop souvent incarnées par des hommes, produisant un effet dramatique sur la santé des femmes.

Les exemples foisonnent : les violences gynécologiques et obstétricales sont désormais dénoncées et font l'objet d'une conscientisation ; la recherche médicale dont les essais cliniques pour de nouvelles thérapies est centrée sur des hommes (blancs et hétérosexuels) ; les maladies cardio-vasculaires sont sous-estimées chez les femmes. C'est ce troisième sujet que nous allons développer.

Les maladies cardio-vasculaires

Les maladies cardio-vasculaires sont la première cause de décès des femmes en Belgique, devant le cancer du sein. Pourtant, l'imaginaire collectif continue de considérer que la santé du cœur concerne

davantage les hommes. Pour comprendre pourquoi ces maladies progressent chez les femmes alors qu'elles reculent chez les hommes, il faut pointer des inégalités de sexe aux lourdes conséquences sur la santé des femmes. Suivez-nous dans le parcours de soins (des facteurs de risques jusqu'au traitement) d'une femme victime d'un Accident Vasculaire Cérébral (AVC) ou d'un infarctus du myocarde (ce que l'on nomme aussi crise cardiaque), deux exemples parlants pour illustrer ce constat interpellant.

La prévention

Contrairement aux idées reçues, les femmes sont de plus en plus concernées par le tabagisme, la consommation d'alcool, le manque d'activité physique, le surpoids, l'obésité et le stress. Les femmes sont aussi plus susceptibles d'être plus vite ou plus gravement impactées par ces facteurs de risques que les hommes, car, au niveau anatomique, leur cœur est en moyenne plus petit. D'autres critères transversaux peuvent jouer un rôle, tels que l'origine ethnique et l'âge.

Comme les femmes vivent plus longtemps, cela allonge leur période de vulnérabilité aux maladies cardio-vasculaires via une hypertension artérielle et un taux de cholestérol plus fréquents et plus sévères après 60 ans. Cela s'explique notamment par l'apparition de la ménopause qui réduit l'effet protecteur des hormones féminines.

Plusieurs « étapes » de la vie des femmes sont souvent accompagnées d'un traitement ou d'une contraception hormonale qui favorisent des effets négatifs tels que la coagulation du sang et la formation de caillots. La combinaison avec le tabac peut multiplier par 30 le risque d'infarctus.



L'apparition de la maladie : des symptômes peu (re)connus

Le sexe influence le diagnostic d'un infarctus du myocarde ou d'un AVC. Les symptômes de ces deux maladies bien identifiés du grand public sont des signaux d'alerte spécifiques chez les hommes, mais près d'une femme sur deux ne s'y reconnaît pas. De manière générale, les symptômes des femmes sont plus difficilement identifiables que ceux des hommes (dont la douleur fulgurante au bras gauche) et surtout mal connus.



Par exemple, chez les femmes, un infarctus du myocarde se manifeste des façons suivantes : une oppression thoracique, une grande fatigue persistante, des difficultés à respirer, des troubles digestifs, etc. Ajoutons à cela les idées reçues évoquées plus haut. Cela amène à de lourdes conséquences au niveau de la prise en charge des femmes malades.

En effet, il faut en moyenne une heure de plus pour que l'entourage appelle un numéro d'urgence et ce sont rarement les partenaires masculins qui appellent en cas d'accident cardiaque. Les femmes elles-mêmes ont plus de difficultés à se rendre compte qu'elles sont victimes d'un infarctus du myocarde ou d'un AVC. Dans ce contexte, les femmes faisant un malaise sont 27% moins susceptibles que les hommes de bénéficier d'un massage cardiaque.

Cela s'explique par la méconnaissance des symptômes, mais aussi par la réticence des personnes à toucher la poitrine d'une femme, même si elle se trouve en danger. La poitrine féminine n'est d'ailleurs pas prise en compte dans les cours de réanimation cardio-respiratoire puisque les mannequins utilisés sont exclusivement des torsos masculins. C'est une évidence que la norme médicale se pense à partir des hommes et a des effets délétères sur la santé des femmes.

La prise en charge de la maladie

Les femmes malades entament le processus de prise en charge médicale avec deux heures de retard sur les hommes. Il s'agit d'abord du temps mis par l'entourage pour appeler les urgences.

Ensuite, une fois arrivées à l'hôpital, les femmes attendent en

moyenne une heure de plus avant la prise en charge par un cardiologue (que les hommes dans la même situation).

Le sous-diagnostic chez les femmes s'explique aussi par la méconnaissance de ces symptômes qualifiés d'« atypiques » par les professionnels de la santé. Seuls 51,3% des étudiants en médecine sont conscients que les maladies cardio-vasculaires sont la première cause de mortalité chez les femmes dans le monde. Toutefois, les femmes ayant des symptômes « typiques » (c'est-à-dire similaires à ceux des hommes) ne sont pas mieux loties. Elles ont trois fois plus de chances que les médecins expliquent leur état par des causes émotionnelles plutôt que par des causes biologiques du type trouble cardiaque.

La prise en charge et la prescription de certains examens s'en trouvent également inadaptées : les femmes ont déjà 40% de chances en moins que les hommes de se faire prescrire un examen des artères coronaires. De plus, certains examens prescrits comme l'angiographie, un examen radiologique au moyen d'un colorant, est inefficace pour le diagnostic de maladies micro-vasculaires dont les femmes sont davantage victimes.



Les traitements

Une fois la maladie diagnostiquée vient l'étape du traitement. Or, les femmes sont moins souvent traitées par des interventions dites « invasives » (pacemakers, chirurgie, cathéters, etc.). Certains traitements sont trop faiblement dosés, car on a sous-estimé leur maladie et les trois types de médicaments les plus couramment indiqués (dans certains cas de crises cardiaques) sont moins fréquemment prescrits aux femmes. Pourtant, les recommandations européennes ne font aucune différence en fonction du sexe pour la prise en charge médicamenteuse en la matière.

La convalescence - La revalidation

Globalement, les femmes ont, en moyenne, plus de difficultés à se remettre d'une maladie cardio-vasculaire, quelle qu'en soit la forme. Cela peut s'expliquer par le fait qu'elles reprennent plus rapidement les activités ménagères ainsi que leurs responsabilités familiales. Mais un autre élément qui rentre en ligne de compte est le suivi éventuel d'un programme de réadaptation cardiaque prometteur. Ce programme est peu connu et le nombre de places limitées. Seule une femme victime d'un infarctus sur cinq y a recours, contre un homme sur trois. Ce programme est davantage prescrit aux hommes.

De plus, les femmes y ont plus difficilement accès, car ces dernières disposent moins souvent d'un véhicule que les hommes et elles se déplacent donc en transports en commun. Les femmes ont également tendance à retourner le plus rapidement possible à leur domicile pour prendre soin de leur famille, un rôle qui, encore aujourd'hui, incombe principalement aux femmes.

Conclusion

Il est indispensable d'encourager des pratiques médicales plus inclusives par la prise en compte des déterminants sociaux de la santé dont le sexe, le genre, mais aussi les origines, l'orientation sexuelle, le handicap...

Une approche personnalisée de la santé des femmes représente un enjeu majeur en santé publique.

Vivre au sein d'une société plus égalitaire permet de réduire les problèmes de santé et d'augmenter le bien-être de la population. Cela passe par la promotion à la santé adaptée au public cible, par la sensibilisation du corps médical et par les actions politiques. Lutter pour une approche genrée des soins de santé, c'est lutter pour un meilleur système de soins, socle de notre Etat fédéral.

MARIAGE ou COHABITATION ?
Facilitez-vous la vie... inscrivez-vous à la même mutualité !

C'est simple, comme :

- 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

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

La Mutualité Socialiste 

Le MàF, késako ?

Le Maximum à Facturer (ou MàF) est une aide financière qui vous garantit chaque année de ne pas dépasser un certain montant maximal pour vos dépenses de santé. C'est ce qu'on appelle le plafond MàF.

Dès que vous avez payé une certaine somme de tickets modérateurs (le montant légal qui reste à votre charge après le remboursement de la mutualité, toujours hors suppléments), une partie des frais de santé ultérieurs vous sont remboursés.

En outre, certains frais seront entièrement pris en charge par la mutualité sans que vous ne deviez avancer l'argent. C'est notamment le cas pour certains médicaments que vous ne devrez plus payer à la pharmacie ou pour certaines dépenses en hôpital qui seront facturées à 100% directement à votre mutualité.

Le Maximum à Facturer concerne tout le monde : les personnes seules et les familles, avec une attention particulière pour les enfants de moins de 19 ans, les personnes âgées, pensionnées ou malades chroniques. De plus, chacun en bénéficie automatiquement, sans faire de démarches particulières.

Il existe différents types de MàF :

- Le MàF « revenus » ;
- Le MàF « malade chronique » ;
- Le MàF « social » ;
- Le MàF « enfant ».

Qu'est-ce que le MàF « revenus » ?

C'est celui qui concerne le plus de monde. Le montant des tickets modérateurs à atteindre avant de bénéficier de remboursements varie en fonction des revenus du ménage (toutes les personnes qui, au 1er janvier, vivent à la même adresse officielle constituent un ménage. Une personne isolée constitue également un ménage). Au plus les revenus du ménage sont bas, au plus le plafond de tickets modérateurs à atteindre l'est également.

Nouveauté en 2022 : afin de protéger encore mieux les ménages ayant de très faibles revenus, le plus petit plafond de dépenses a été diminué. Les ménages dont les revenus sont inférieurs à 11.120,00€ bénéficieront du MàF dès qu'ils auront atteint le plafond de 250,00€ de tickets modérateurs.

Astuce : votre ménage ou vous-même avez subi une perte de revenus importante (par exemple à la suite d'un chômage de longue durée, d'une incapacité de travail de longue durée, de la cessation de l'activité professionnelle) ? Si les revenus de votre ménage ont fort baissé par rapport à ceux des 2 années précédentes, un plafond plus avantageux est peut-être envisageable, n'hésitez pas à prendre contact avec un conseiller à ce sujet.

Qu'est-ce que le MàF « malade chronique » ?

Cette réduction MàF s'applique aux ménages qui comptent au moins une personne supportant des dépenses importantes en soins de santé lui octroyant le statut de malade chronique. Pour ces ménages, le plafond de dépenses à atteindre pour bénéficier du remboursement MàF est diminué (-112,62€ pour 2022), ce qui leur permet d'atteindre plus vite ce plafond.



Qu'est-ce que le MâF « social » ?

Il s'agit d'une protection accordée au bénéficiaire de l'intervention majorée (BIM), à son partenaire et leurs personnes à charge dès que le montant des tickets modérateurs atteint le plafond requis (506,79€/an pour 2022). Dans le cas de revenus très bas, si le MâF « revenus » est plus avantageux, ce sera celui-là qui s'appliquera.

Qu'est-ce que le MâF « enfant » (moins de 19 ans) ?

À moins que le ménage ne bénéficie d'un MâF plus avantageux, le MâF « enfant » s'applique pour chaque enfant de moins de 19 ans dont les tickets modérateurs atteignent un plafond spécifique (732,03€/an pour 2022), et ce quels que soient les revenus du ménage.

Quelles dépenses sont comptabilisées dans le compteur MâF ?

- Interventions personnelles pour les visites chez le médecin, kiné, infirmier, logopède...
- Prestations techniques (radios, interventions chirurgicales, examens techniques, examens de labo...);
- Médicaments appartenant à certaines catégories de remboursement ainsi que certaines préparations magistrales;
- Frais d'hospitalisation : « forfait » médicaments et intervention personnelle dans le prix de la journée d'hospitalisation;
- Vaccins anti-grippe pour les personnes de plus de 50 ans ou atteintes de certaines maladies;
- Nutrition entérale pour les enfants de moins de 19 ans;
- Radio-isotopes, oxygène médical;

- Certains frais d'implants (stimulateur cardiaque, prothèse de hanche...);
- Les suppléments d'honoraires, quant à eux, ne sont pas pris en considération dans le compteur MâF !

Comment bénéficier du MâF ?

Vous n'avez rien à faire. Votre mutualité se charge automatiquement de tout ! Elle additionne annuellement tous les tickets modérateurs et ceux de votre ménage. Elle identifie le MâF auquel vous avez droit. Elle vous accorde le remboursement dès que votre plafond est dépassé et vous en informe par courrier. Ensuite, les remboursements éventuels vous sont versés une fois par mois.



En résumé, que faut-il retenir ?

Le MâF vous garantit que votre famille ou vous-même ne payerez pas plus d'un certain montant annuel pour les soins de santé.

Il permet aussi de ne pas devoir avancer l'argent dans certains cas (pharmacie et hôpital).

Afin de protéger chacun au mieux, il dépend soit de vos revenus, soit du statut de bénéficiaire de l'intervention majorée, d'enfant de moins de 19 ans ou de malade chronique.

Il est accordé de manière automatique. Votre mutualité s'occupe de tout et vous ne devez rien faire.

Nos conseillers sont à votre disposition pour toute question ou pour les cas particuliers.

- 061 23 11 11
- Dans votre agence

Parlez de nous
à vos proches

Recevez un chèque-cadeau
d'une valeur de 10€



Infos et règlement sur www.mslux.be



Trajet de retour au travail : qu'est-ce que c'est ?

L'objectif d'un trajet de retour au travail est de vous aider à opérer un retour progressif sur le marché de l'emploi.

Il peut s'agir de reprendre votre travail en effectuant des aménagements, de trouver un travail adapté à votre situation ou encore d'entamer une formation. Pour ce faire, vous serez accompagné par un coordinateur de retour au travail de la mutualité tout au long de vos démarches.

Qui peut s'engager dans un trajet de retour au travail ?

Ce trajet peut être entrepris par tout travailleur salarié ou chômeur remplissant les 2 conditions suivantes :

- Être reconnu en incapacité de travail ;
- Disposer des capacités physiques et psychiques suffisantes pour un retour sur le marché du travail, selon le médecin-conseil.

Qui peut initier un trajet de retour au travail ?

- Le médecin-conseil de la mutualité : il se chargera d'orienter l'affilié vers un coordinateur de retour au travail afin d'organiser un 1er contact ;
- L'affilié reconnu en incapacité de travail : vous pouvez directement prendre contact avec le coordinateur de retour au travail pour organiser un 1er contact.

Vous souhaitez contacter le coordinateur de retour au travail de votre région : Maréchal Julie au 0478 90 54 52 ou crat.lux@mutsoc.be

Quelles sont les étapes d'un trajet de retour au travail ?

Les étapes d'un trajet de retour au travail sont différentes selon que l'initiative vienne du médecin-conseil de la mutualité ou de l'affilié en incapacité de travail.

Si c'est une initiative du médecin-conseil de la mutualité :

- 1 À 10 semaines d'incapacité de travail :**
le médecin-conseil vous demandera de remplir un questionnaire socio-professionnel à lui remettre complété dans un délai de 2 semaines.
- 2 Au cours du 4^e mois de l'incapacité de travail :**
en se basant sur le questionnaire et votre dossier médical, le médecin-conseil estimera si vous disposez des capacités suffisantes pour entamer un trajet de retour au travail.
 - Si oui : vous serez orienté vers un coordinateur de retour au travail pour un premier contact.
 - Si non : la procédure est suspendue mais la situation pourra être réévaluée par la suite.
- 3 Dans un délai de 1 mois après l'orientation vers un coordinateur :**
un 1^{er} contact avec le coordinateur est organisé pour vous expliquer son rôle et déterminer le type de trajet à entreprendre en fonction de votre situation :
 - Si vous avez un contrat de travail : vous serez orienté vers le conseiller en prévention-médecin du travail soit pour un trajet formel de plan de réintégration soit pour une visite de pré-reprise.
 - Si vous n'avez pas de contrat de travail, ou refusez de vous rendre à la médecine du travail : vous pouvez entamer un trajet Inami (formation afin d'acquérir de nouvelles compétences) en signant une déclaration positive d'engagement. Il s'agit soit d'une formation classique (projet clairement identifié) soit d'une formation avec les organismes de réinsertion régionaux (Forem, AViQ, Actiris, Phare, Bruxelles Formation).



Si c'est une initiative de l'affilié :

- 1 **À tout moment durant votre incapacité de travail**, vous pouvez contacter un coordinateur de retour au travail pour organiser un 1er contact.
- 2 Si nécessaire, vous recevrez un questionnaire socio-professionnel à compléter et à retourner **dans les 2 semaines** au médecin-conseil.
- 3 **Dans un délai de 1 mois après l'envoi du formulaire** : un 1^{er} contact avec le coordinateur est organisé pour vous expliquer son rôle et déterminer le type de trajet à entreprendre en fonction de votre situation :
 - Vous avez un contrat de travail : vous serez orienté vers le conseiller en prévention-médecin du travail en vue d'une demande de visite préalable à la reprise du travail ou au démarrage d'un trajet de réintégration auprès de votre employeur.
 - Vous n'avez pas de contrat de travail, ou vous n'êtes pas orienté vers le conseiller en prévention-médecin du travail : le coordinateur demandera au médecin-conseil l'autorisation d'entamer un trajet de retour au travail sous sa coordination.

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 souscrit 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.

Se rendre en agence : un contact privilégié

Vous souhaitez poser une question sur votre dossier qui demande des explications détaillées ? Ou vous préférez simplement le contact humain au téléphone et aux emails ?

Présentez-vous sans tarder en agence afin de rencontrer nos conseillers qui se feront un plaisir de vous aider :

- Durant les plages libres du matin : pour le remboursement d'attestations de soins donnés, le dépôt d'un certificat médical ou les questions générales afin d'éviter l'attente (bien que nos sièges soient confortables !);
- En prenant un rendez-vous durant les plages de l'après-midi : pour les questions spécifiques, prendre le temps d'analyser une situation ou réaliser des démarches plus complexes.

Comment prendre rendez-vous en agence ?

Rien de plus simple : il suffit de surfer sur www.mslux.be, dans la rubrique « Contact », onglet « Prendre rendez-vous ». Vous pouvez choisir le lieu, la date et l'heure en fonction de la thématique à aborder.

La durée du rendez-vous dépendra de cette dernière : une affiliation

ou un accompagnement naissance (60 minutes) prendra évidemment plus de temps qu'un remboursement d'attestation (20 minutes) ou une reprise à charge d'un enfant (40 minutes). Veillez donc à bien choisir le thème qui correspond aux démarches à réaliser.

Vous boudez internet ? Pas de souci.

Il est aussi possible de prendre rendez-vous par téléphone directement dans l'agence de votre choix durant ses heures de permanence ou via notre call-center (061 23 11 11).

Toutes les informations se trouvent dans notre guide de l'affilié.

Le service « mutualité », mais pas que...

Les agences, ce sont principalement nos conseillers mais retrouvez-y également les permanences de notre service social, les magasins Optique Point de Mire, les Centres de Planning Familial ainsi que toute une série de prestataires de soins (pédicure, kinésithérapeute...) et bien-être (sophrologie, hypnose...).

En bref, nos 25 agences, réparties dans toute la province, sont ouvertes tout au long de l'année et nos collaborateurs et partenaires vous accueillent toujours avec le sourire...

Alors n'hésitez pas à pousser leurs portes !



Des actions au service de tous !

Bien plus que des avantages... Nous investissons dans des actions au service de tous ! Quelle que soit votre situation, nos Partenaires mettent tout en œuvre pour répondre à vos demandes.

Au Fil des Jours

Association laïque de soins palliatifs à domicile

Depuis plus de 20 ans, l'ASBL Au fil des jours, apporte une écoute et un accompagnement au domicile des patients en fin de vie afin de procurer de la sérénité et du réconfort au malade et son entourage.

- 061 28 04 66

ASPH

L'Association Socialiste de la Personne Handicapée (ASPH) du Luxembourg est le partenaire de la Mutualité qui œuvre pour l'inclusion et le bien-être des personnes en situation de handicap.

- 061 23 11 37

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

Nouveau

- Service d'accompagnement des violences « Olympe » : 061 22 06 28

Centrale de Services à Domicile

Favoriser l'autonomie ou le maintien à domicile des personnes ayant des problèmes de santé ou de mobilité par la mise en place de services adéquats et efficaces, telle est la mission principale de la CSD en Luxembourg.

- 061 61 31 50

Femmes Prévoyantes Socialistes

Le Mouvement des Femmes Prévoyantes Socialistes milite et porte des revendications politiques pour une société plus égalitaire. Les FPS du Luxembourg proposent des activités pour les différents publics (de jeunes à seniors).

- 061 23 11 72

Netlux

Netlux est une ASBL agréée Titres-Services qui propose des services d'aide-ménagères pour l'entretien courant de la maison (nettoyage, lessive, repassage, rangement...).

- 061 28 04 60

Optique Point de Mire

Des magasins d'optique de proximité et un service assuré par des opticiens professionnels expérimentés sont proposés chez Optique Point de Mire.

4 magasins :

- 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.



Nouveau

Ouverture prochainement d'un magasin Optique Point de Mire à Virton !

Prestataires

Être affilié à la Mutualité Socialiste du Luxembourg, c'est aussi bénéficier de tarifs préférentiels auprès de nos prestataires partenaires tels que kinésithérapeutes, dentistes, logopèdes, pédicures, diététiciens... La liste complète et actualisée de plus de 70 prestataires santé et également de prestataires « bien-être » (sophrologues, réflexologues, reiki...) est disponible sur mslux.be/contact

Un pass dans l'impasse

L'objectif du Centre vise principalement la prévention du suicide en proposant des entretiens psychologiques pour toute personne confrontée à la problématique du suicide.

- 081 77 71 50



Agenda de nos activités

Retrouvez l'agenda complet et actualisé sur mslux.be/activites

VACANCES JEUNES

Le rythme scolaire change ? Vacances Jeunes est là pour vous

Vous le savez, depuis cette rentrée, les enfants francophones de l'enseignement fondamental (maternelle et primaire) et secondaire voient leur calendrier scolaire changer : la rentrée des classes est fixée fin août ; les congés d'automne et de détente passeront d'une à deux semaines ; les vacances de printemps auront lieu en mai et enfin les vacances d'été seront écourtées à sept semaines. Ceci pour instaurer une alternance de 7 semaines de cours et de 2 semaines de congés. Ces décisions politiques ont évidemment énormément d'impact sur votre organisation familiale. Pour vous aider à passer le cap, Vacances Jeunes adapte son offre. Découvrez vite nos nouveaux séjours ci-dessous.

Halloween au château (6 à 14 ans)

Au cœur d'une nature verdoyante, le Castel Notre-Dame de Rémersdael est l'endroit parfait pour un séjour terrifiant ! Entouré de bois et de prairies, le grand parc est un lieu magique où les enfants peuvent s'amuser en toute sécurité. Alors que les fantômes, sorcières et lutins hantent les rues des grandes villes, le Comte Dracula invite les plus courageux d'entre vous, dans son hôtel Transylvanie pour fêter le 118ème anniversaire de sa fille, Mavis.

- Ce séjour a lieu du 29 octobre au 5 novembre en internat.
- Participation : 290€ (affilié) et 390€ (non affilié)

Stage équestre (7 à 14 ans)

Une immersion « cheval et nature » en région bertrigeoise ! A la « Ferme du Pré La Garde », les journées sont organisées en 2 temps : la matinée est consacrée à l'univers équestre (soins du cheval, promenade...) et l'après-midi à la découverte de nos Ardennes avec des activités multiples et adaptées à tous !

- Du 23 au 29 octobre en externat.
Participation : 95€ (affilié) et 190€ (non-affilié).
- Du 30 octobre au 5 novembre en internat.
Participation : 195€ (affilié) et 385€ (non-affilié).

Stage d'équimotricité à Bertrix (3 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.

- Du 23 au 29 octobre en externat.
- Participation : 95€ (affilié) et 190€ (non-affilié).

Dans la peau d'un astronaute (9 à 17 ans)

En participant à une mission spatiale, votre enfant aura l'occasion de s'entraîner sur des simulateurs et de faire ses premiers pas sur la Lune et sur Mars... Durant une semaine, il vivra la vie trépidante d'un astronaute !

- Du 23 au 28 octobre et du 31 octobre au 4 novembre en externat. Participation : 105€ (affilié) et 255€ (non-affilié).
- Du 30 octobre au 4 novembre en internat. Participation : 340€ (affilié) et 490€ (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 et du 29 avril au 4 mai à Modave.

- 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.

Marché de Noël à Metz :

le 25 novembre et le 2 décembre

A la période de l'Avent, les rues et places de Metz vibrent au rythme de la magie de Noël. Chalets de bois, idées cadeaux, décors grandioses, illuminations, recettes sucrées et salées pour séduire gourmands et gourmets, ambiance chaleureuse et conviviale, la ville se pare de ses plus beaux atouts et vous réserve un programme d'exception. Une des animations incontournables est le sentier des lanternes. Ouvrez les yeux, rêvez et déambulez ! La balade à ne manquer sous aucun prétexte, pour rêver à la lueur des lutins, poupées, et autres merveilles illuminées. Des moments d'émerveillement à nuls autres pareils vous attendent.

- 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

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 de deux séances, nous vous donnerons les bases pour pouvoir appeler, envoyer un message, faire des photos et pouvoir les consulter. Ensuite, nous pourrions nous attarder sur quelques applications vedettes telles que Facebook, Messenger et WhatsApp. Nous serons également à votre disposition pour répondre à vos questions.

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

- 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

STRETCHING THÉRAPEUTIQUE

Adaptée à tous, cette méthode d'étirements très douce vous permet de retrouver une souplesse, une mobilité de toutes vos articulations et une autonomie physique très appréciable en quelques mois seulement.

Le Jeudi de 19h45 à 20h45 au Centre sportif de Bertrix (salle Dojo)

- Participation : 60€ (affilié) et 75€ (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. Une pause rafraîchissante clôturera l'après-midi.

Les jeudis à 13h30 : 6 octobre à Libramont, 13 octobre à Marcouray et 20 octobre à Orval (départ à 10h).

Participation : gratuit.

- Renseignements et inscriptions obligatoires : 061 23 11 72 ou fps@mslux.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 24 au 28 octobre de 9h à 13h ;
- Libramont : du 3 au 7 octobre de 17h à 21h ;
- Marche-en-Famenne : 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@mslux.be

APRÈS-MIDI CINÉMA

L'ASPH vous propose ses après-midis cinéma. Tous les films sont à la fois audio-décrits 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 à de la Maison de la Culture d'Arlon et de Marche-en-Famenne.

- « Un monde plus grand » de Fabienne Berthaud à 14h00 : Marche en Famenne le lundi 10 octobre 2022 et Arlon le vendredi 14 octobre 2022.
- « L'école buissonnière » de Nicolas Vanier à 14h00 : Marche en Famenne le jeudi 24 novembre 2022 et Arlon le vendredi 25 novembre 2022
- Participation: 2€/personne, gratuit pour les accompagnateurs de groupes
- Inscriptions obligatoires : 061/23.11.37 ou asph@mslux.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 dînatoire.

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

FORMATION D'AUTODÉFENSE À MARCHÉ-EN-FAMENNE

À l'occasion de la journée internationale de lutte contre les violences faites aux femmes (le 25 novembre) et de la campagne du « Ruban blanc », les Femmes Prévoyantes Socialistes du Luxembourg vous proposent cette formation de 2 jours en autodéfense. La méthode d'autodéfense utilisée est le wendo qui tient compte des différences morphologiques entre hommes et femmes ainsi que les réticences à s'affirmer et à faire mal si besoin. Objectifs :

- Assurer votre protection et vous épanouir en prenant conscience de votre force et votre énergie ;
- Pouvoir repérer des situations potentiellement dangereuses ;
- Acquérir des techniques d'autodéfense, simples, efficaces, élaborées à partir de situations quotidiennes ;
- remettre en cause les conditionnements menant à la peur et à la soumission ;
- Développer la confiance en soi ;
- Reconnaître ses limites et apprendre à se faire respecter.

Les samedis 12 et 19 novembre 2022 de 9h30 à 17h00 dans les locaux de la mutualité (Rue Neuve 1). Cette formation s'adresse à toutes les femmes dès 15 ans

Participation : 40€ (affiliés) – 50€ (non-affiliés). Nombre de place limité

Infos et inscriptions : 061 23 11 72

PIÈCE DE THÉÂTRE INCLUSIVE « NOUS SOMMES OUVERTS »

L'ASPH en collaboration avec la Gatte d'OR propose des ateliers théâtre inclusifs, accessibles à toutes et tous. La troupe « Harsintown » vous invite à sa représentation, le dimanche 2 octobre à 11h ou à 17h. Lieu : La Gatte d'Or - 10D, Chemin sur le Foy à 6950 Harsin.

- Participation : 6€ (comprend la place assise et un croque-monsieur)
- Informations et réservations (obligatoires) : 061 23 11 37 ou asph@mslux.be

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. Durant ces 6 séances, nous vous proposerons des exercices variés et de multiples jeux afin de stimuler et de maintenir votre mémoire.

Les lundis 19 septembre, 3 octobre, 17 octobre, 7 novembre, 21 novembre, 5 décembre

- Arlon (Mutualité socialiste) - De 10h à 12h
- Neufchâteau (Mutualité socialiste) - De 14h à 16h
- Participation : 20 € (affilié) 25 € (non affilié)
- Inscriptions : fps@mslux.be ou 061 23 11 72

A la découverte du musée et de tous ses trésors cachés

A priori, une visite au musée ce n'est pas toujours amusant, surtout pour des enfants de 6 à 12 ans... Et bien détrompez-vous !

Du 23 au 30 juillet, 43 enfants se sont transformés en apprentis gardiens de musée et ont pris la route en direction de La Panne afin de vivre une semaine sur le thème du film « La nuit au musée ». Ils ont séjourné au centre « Flipper », à quelques minutes à pieds de la plage.

Les animateurs ne manquaient pas d'imagination pour leur faire découvrir les secrets de l'endroit ! Ils ont pu passer la journée en compagnie de « véritables » dinosaures, s'aventurer dans l'aile de géologie et herbologie...

Une journée à Plopsaland était également au programme. Quelques moments à la mer pour s'amuser dans les vagues et construire de magnifiques châteaux de sable punctuaient le programme des enfants. Bref, pas de quoi s'ennuyer !

Vous désirez en apprendre plus sur notre offre Vacances Jeunes et sur les séjours qui conviendraient le mieux à vos jeunes ? Rendez-vous sur notre site www.vacances-jeunes.be

Si vous êtes animateur ou que vous désirez le devenir, n'hésitez pas à prendre contact avec nos services pour en savoir plus.

Pour plus d'informations : voir page 11.

Vis ta vie, vis-la bien et prends-en soin !

Au cours de l'été, vous pouvez nous rencontrer lors de différents événements « festifs », pourquoi me direz-vous ? La prévention et l'information sont nos objectifs premiers. Quelques exemples...



Pour préserver l'ouïe des enfants, nous prêtons des casques adaptés à leurs petites têtes. Pour les adolescents et adultes désireux de garder leur audition « en bon état » ou qui trouvent que les décibels sont un peu trop élevés, nous mettons à disposition des bouchons d'oreilles.

En matière de sexualité, on n'a encore rien inventé de mieux que la contraception pour éviter les grossesses non désirées et le préservatif pour se protéger contre les IST (infections sexuellement transmissibles : chlamydia, gonorrhée ou chaude pisse, hépatite C, par exemple) et contre le SIDA. C'est pourquoi, nous mettons à disposition des petites boîtes appelées « Safe Kit ».

Dans la foule ou l'excitation de la fête, vos enfants peuvent se perdre, nous proposons des petits bracelets d'identification permettant d'y indiquer votre numéro de téléphone. Rassurant non ?

Enfin, cette année, nous disposons d'un « car podium » flambant neuf pour vous accueillir. Sur ce nouveau stand, vous retrouvez également toute l'information utile ainsi qu'un concours organisé en collaboration avec notre partenaire Optique Point de Mire permettant de remporter des lunettes solaires... ici encore la prévention est de mise !



Retrouvez toutes les photos sur
notre page [facebook.com/mslux.be](https://www.facebook.com/mslux.be)

Dans un magazine précédent, vous avez abordé le Covid long, qu'en est-il actuellement pour le remboursement des soins liés à Covid-19 persistant ?

Chantal S
de Marche-en-Famenne

La nouvelle tant attendue par tous les patients qui souffrent d'un Covid long parfois fort invalidant a été confirmée via la mise en place d'un remboursement pour les soins de première ligne à partir du 1er juillet 2022 par le biais de « trajets de soins post-Covid ».

Le médecin généraliste pose le diagnostic post-Covid-19 et établit le plan de traitement en concertation avec les autres prestataires de soins et le patient.

Deux trajets de soins sont possibles :

- Un trajet de soins monodisciplinaire : dans le cadre duquel le patient a besoin d'un seul dispensateur de soins (logopède, kinésithérapeute, psychologue) ;
- Un trajet de soins pluridisciplinaire : dans le cadre duquel le patient a besoin de plus d'un dispensateur de soins (logopèdes, kinésithérapeute, psychologue, ergothérapeute, diététicien).



061 23 11 11
ou dans votre agence

La p[®]ause syndicale

par Joël Thiry, Secrétaire régional de la FGTB Luxembourg

Il faut frapper vite et plus fort !



A la FGTB, nous voulions une manifestation réussie.

Et cela a été le cas : près de 80.000 personnes, dont 450 luxembourgeois « fgtbistes », ont répondu présentes le 20 juin dernier avec comme objectif la défense du pouvoir d'achat.

Toutefois, cette démonstration de force n'a pas suffi. En effet, le problème est loin d'être réglé et le pouvoir d'achat reste la première préoccupation de nos concitoyens. L'amélioration de ce pouvoir d'achat se joue sur plusieurs fronts : maintien de l'indexation automatique des revenus et des prestations, réforme en profondeur de la loi de 96 sur la modération salariale, mesures visant à réduire la facture d'énergie et de carburant, relèvement des allocations sociales.

Pour faire entendre notre voix face aux échéances de cet automne, notre organisation a arrêté, dès la fin juin, l'agenda des mobilisations. Le premier rendez-vous était fixé au mercredi 21 septembre dernier avec un grand rassemblement organisé à Bruxelles. En ligne de mire, la négociation de la répartition des 750 millions de

l'enveloppe bien-être (destiné à revaloriser les allocations sociales et les pensions). Et le refus de voir une nouvelle fois la F.E.B. prendre en otage les pensionnés, malades et chômeurs.

S'ensuivront d'autres actions, avec notamment une grève générale le 7 novembre. Avec cette fois comme thématique le retour des négociations entourant l'accord interprofessionnel 2023-2024, toujours bloquées par la loi dite de 96 qui fixe la marge salariale.

Au moment où je rédige cette chronique (12 août 2022), tout cela doit encore être confirmé, mais à la FGTB Luxembourg, on est convaincu qu'il faut frapper vite et plus fort !

En rugby, on appelle cela transformer un essai. Si l'on veut obtenir de réelles victoires de terrain permettant d'améliorer les conditions de vie des travailleuses et travailleurs, il faut un syndicalisme combatif capable de construire une véritable stratégie. Et, plus que jamais, maintenir la pression !



Retrouvez-nous sur
Instagram !

instagram.com/mslux.be



DES ACTIONS AU SERVICE DE TOUS !

en Province de Luxembourg



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.