

n°54
Trimestriel
Juillet 2023
N° agrément :
P911315

L'essentiel

Mutualité Socialiste du Luxembourg



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



**Aides familiales :
un accompagnement
sur mesure**

Page 8 & 9

SANTÉ 3 - 4 - 5

Grossesse et sport : trouver le bon équilibre

Accord de coopération entre la Belgique et le Grand-Duché

PROTÉGER 6 - 7

Fini l'école... Vie active, nous voilà !

Accès aux soins ambulatoires de santé mentale

DÉFENDRE 8 - 9

Aides familiales : une aide adaptée

CONSEILLER 10 - 11

Mutas, partez l'esprit tranquille

Gestion des plaintes et médiation : à votre service !

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

INFORMER 12 - 13

Vacances Jeunes

Escapades

Initiation smartphones

Drive mut

Remise à niveau du code de la route

Marches inclusives

Après-midi cinéma

Le vote pour tous

Repas dans le noir

ÇA S'EST PASSÉ 14

Le juste prix des médicaments

Nouveaux séjours sports et sable

ACCOMPAGNER 15

P@use syndicale

Editorial

LA SANTÉ NE CONNAIT PAS LES FRONTIÈRES

Depuis de nombreuses années, votre mutualité milite activement pour la promotion des échanges de santé transfrontaliers, tant des patients que des soignants. La récente pandémie de la Covid a montré la nécessité pour l'Europe de renforcer ces coopérations, notamment pour le Grand-Duché de Luxembourg qui avait alors été mis en difficulté du fait que bon nombre de ses cadres de santé sont étrangers. Et ne parlons pas des patients qui ont dû être pris en charge au-delà des frontières par manque de lits disponibles dans leur environnement hospitalier.

Tout cela a motivé La Mutualité Socialiste du Luxembourg à initier, avec ses partenaires experts, le dossier de l'accord-cadre belgo-luxembourgeois et à le conduire à bon port puisqu'il vient d'être signé au début de cette année. Cet accord cadre est en fait le réceptacle juridique dans lequel on pourra insérer toute une série de conventions de coopération sanitaire entre les différents acteurs de part et d'autre de la frontière. Vous trouverez plus de détails dans les pages qui suivent.

Au-delà des impacts financiers qui restent anecdotiques au regard des budgets de santé consacrés dans nos pays respectifs, la coopération transfrontalière en santé est en effet une nécessité, surtout pour notre province dont on sait les difficultés d'accès aux soins et d'offre médicale, sujet évoqué lors du précédent éditorial.

Il s'agit donc de construire pas à pas un véritable réseau complémentaire de coopération, de façon à améliorer considérablement la situation des patients, particulièrement en zone frontalière. Il existe déjà une « ZOAST » (zone d'accès aux soins transfrontaliers) entre la Belgique et la France, ce qui draine pas loin de 7.000 patients français chaque année vers Vivalia. Maintenant, l'accord-cadre avec le Grand-Duché permettra sans doute à terme la création d'un dispositif identique, au bénéfice de la population.

Nous pouvons être fiers de cette réussite, car c'est, là aussi, une preuve du dynamisme de notre mutualité.

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.

Grossesse et sport : trouver le bon équilibre.



« Félicitations, vous êtes enceinte ! »... Cette petite phrase remplit de bonheur les futures mamans mais amène également un tas de questionnements, notamment pour les plus sportives : est-il bon de faire du sport pendant la grossesse ? Si oui, quels sports pratiquer ? Et comment connaître ses limites ? Voici quelques pistes de réponses...

Sport et grossesse, est-ce compatible ?

L'activité physique est totalement compatible avec la grossesse, elle est même bénéfique autant pour la maman que pour le bébé : elle permet d'apporter une sensation de bien-être, de limiter la prise de poids et de diminuer les risques de complications (diabète gestationnel, rétention d'eau...).

La fréquence de l'activité dépend du niveau : les plus sportives peuvent continuer à s'entraîner comme avant en adaptant l'entraînement au fur et à mesure de la grossesse tandis qu'il est conseillé aux personnes moins actives de s'y mettre progressivement. Il est surtout important de s'écouter et de suivre son propre rythme.

Quels sports pratiquer ?

Il est important de privilégier les sports à intensité modérée pour éviter de se blesser ou de mettre en péril votre grossesse. Il en existe un large panel :

La marche

Elle permet d'entretenir sa condition physique sans impact au niveau des articulations et des ligaments tout en travaillant sa respiration (excellent exercice pour l'accouchement !). Elle facilite également la digestion, permet de lutter contre les problèmes de jambes lourdes et aide à réguler son poids pendant la grossesse. Attention tout de même car une femme enceinte prend du poids pendant sa grossesse ce qui peut entraîner une perte d'équilibre.

La natation

La natation est l'activité idéale durant la grossesse puisqu'une fois dans l'eau, la femme se sent plus légère et effectue les mouvements plus facilement. Faire du sport dans l'eau peut apaiser certaines tensions dans le dos ou dans les jambes. Elle renforce le dos et le haut du corps pour une meilleure posture et pour porter bébé plus facilement. Nager permet d'éviter les douleurs dorsales et les sciatiques.

La méthode Pilates

Le « Pilates » est également un sport intéressant car il aide à préparer l'accouchement vu qu'il se base sur la respiration. Il permet également de corriger sa posture, de renforcer sa ceinture abdominale et les muscles du dos tout en faisant travailler les muscles du ventre et du périnée qui s'affaiblissent pendant ces 9 mois. Les exercices de balancement améliorent la souplesse des articulations du bassin et préparent ainsi le passage du bébé.

Le yoga

La grossesse entraîne souvent des doutes, une perception différente de soi ou encore des inquiétudes liées aux changements physiques et psychiques. Le yoga est la recherche d'un équilibre, d'une harmonie entre le corps, le souffle et le mental. C'est donc une très bonne préparation à l'accouchement et à la venue de bébé. Il permet de mieux appréhender la grossesse, de s'assouplir, de se détendre et d'apprendre à mieux respirer. Les cours de yoga prénatal permettent aussi d'apprendre des positions pour faciliter le travail et l'accouchement.

Le vélo

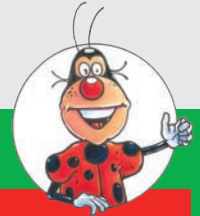
Le vélo, en étant enceinte, permet de se muscler et de travailler sa respiration sans impact sur les articulations. Il faut toutefois faire bien attention à sa position et ne pas pratiquer sur des chemins trop accidentés pour limiter les chocs. Pour éviter les chutes, privilégiez le vélo d'appartement, le vélo semi-allongé ou l'aquabike. Il est également recommandé d'utiliser un vélo de ville avec un guidon relevé, pour garder le dos bien droit.

Comment connaître ses limites ?

Il est primordial de toujours écouter les recommandations de son médecin ou de son gynécologue ! Celui-ci est le mieux placé pour vous conseiller en fonction de votre situation, du stade de la grossesse... Il existe cependant quelques contre-indications générales : grossesse à risques, hypertension, anémie ou encore grossesse gémellaire.

Attention de ne pas aller dans l'excès et surtout de bien prendre en compte son corps, ses capacités et ses propres besoins, sans se comparer au monde entier. En effet, la tendance des « Fitmoms », autrement dit des (futurs) mamans surentraînées, envoie un message très culpabilisant mais peut également entraîner de graves conséquences sur le long terme, tant pour la maman (contrôle total, déformation de l'image de soi) comme pour le bébé (accouchement prématuré, retard de croissance).

N'oubliez pas qu'il est tout à fait normal de voir son corps se modifier. Prendre soin de soi, pourquoi pas ? Mais toujours avec bienveillance !



Votre assurance complémentaire :

LES PLUS de votre mutualité !

- 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.
- 350€ de prime (également pour l'adoption d'un enfant de moins de 18 ans).
- Pour les nouveaux-nés, nous vous offrons un cadeau (baby box) contenant une gamme de produits : langes, lingettes, tapis de change, toise, bavoir, savons...

Accord de coopération entre la Belgique et le Grand-Duché

Depuis trois ans, la Députée fédérale Mélissa Hanus, le projet européen de coopération transfrontalière en santé dans la grande région (COSAN) et la Mutualité Socialiste du Luxembourg ont donné l'impulsion pour développer un accord international entre la Belgique et le Grand-Duché de Luxembourg visant à favoriser les collaborations en santé entre les deux pays.

Dans le cadre du Sommet de la Gaïchel qui a eu lieu le 29 mars à Bruxelles, cet accord a été signé par les Ministres belge et luxembourgeois de la Santé, Frank Vandenbroucke et Paulette Lenert. Une victoire pour les patients de la Province de Luxembourg.

Rencontre avec Henri Lewalle, coordinateur du projet COSAN.



L'Essentiel : Henri Lewalle, quelles sont vos missions ?

Henri Lewalle : Depuis plus de trente ans, je me suis investi dans la coordination de projets de coopération sanitaire transfrontalier. J'ai toujours été motivé par le projet européen et je considère que celui-ci ne peut mieux se concrétiser au quotidien pour les citoyens que dans les espaces frontaliers, lieux historiques de tant de conflits et de tensions qui ont amené à de nombreuses tragédies. La paix est avec la santé un des biens les plus précieux pour l'humanité.

L'Essentiel : Pourquoi des accords transfrontaliers ?

Henri Lewalle : Au fur et à mesure du développement de la coopération sanitaire, nous avons pu développer des collaborations transfrontalières, avec les acteurs de terrain des espaces frontaliers, grâce aux projets qui sont nés entre des hôpitaux et des organismes d'assurance maladie, conscients des problèmes vécus par les populations vivant dans ces zones. L'objectif principal de ces projets a toujours été celui d'améliorer l'accès aux soins de qualité à proximité du lieu de vie du patient. Pour ce faire, des conventions ont été élaborées pour que des soins puissent être remboursés lorsqu'ils étaient dispensés dans le pays voisin. Pour ne donner qu'un seul exemple, des futures mamans ont pu accoucher à vingt minutes de chez elles plutôt que de se rendre à la maternité la plus proche implantée dans leur département à 1h30 de distance (Pointe Nord des Ardennes françaises).

L'Essentiel : Comment sont-ils mis en place ?

Henri Lewalle : Pour reprendre l'exemple franco-belge, il a fallu tisser des collaborations transfrontalières dans un territoire long de 620km et le doter d'une base légale qui constitue un « traité sanitaire » entre deux états et donner droit à l'existence de collaborations entre les acteurs de la santé de pays voisins. Cette nécessité est liée au fait que la santé est une matière qui reste aujourd'hui dans l'Union Européenne de la compétence exclusive des états. Tout ce qui a été développé dépend uniquement de la volonté des acteurs de la santé de part et d'autre de la frontière.

L'Essentiel : Pourquoi un accord belgo-luxembourgeois seulement maintenant ?

Henri Lewalle : La coopération sanitaire transfrontalière requiert beaucoup d'énergie et ne dispose pas de moyens. Ce qui a pu être concrétisé dans l'espace franco-belge émane des travaux qui ont été réalisés grâce au programme d'action européen Interreg ayant pour finalité de lever les obstacles physiques et techniques au maintien de certaines frontières « internes ». Les premiers programmes Interreg qui ont intégré la santé comme matière éligible sont ceux déployés dans l'espace frontalier franco-belge. Il a fallu attendre le début des années 2000 pour déposer des projets dans le cadre de l'espace Wallonie-Lorraine-Luxembourg puis à partir de 2013 dans le programme « Grande Région ». Pour arriver à envisager des accords concrets, il faut du temps. Il faut par ailleurs que les acteurs concernés soient volontaires et s'engagent dans cette voie. Il faut enfin que les décideurs en la matière soient convaincus également par les arguments et les études réalisées pour démontrer l'opportunité de coopérer. Il faut également que les acteurs politiques, principalement ceux des territoires concernés soient porteurs de ces ambitions. Il a fallu du temps pour que les conditions soient réunies et que les astres soient alignés pour aboutir à la signature d'un accord-cadre entre la Belgique et le Grand-Duché.

L'Essentiel : quels sont les avantages, points forts de cet accord ?

Henri Lewalle : Désormais, les acteurs habilités pour envisager de développer des coopérations sanitaires transfrontalières pourront prendre des initiatives en ce sens et formuler des propositions. Il

s'agit principalement des hôpitaux, des organismes d'assurance maladie, des agences sanitaires en charge de la planification et du financement de la santé. A travers cet accord, de nouveaux projets pourront permettre d'améliorer l'accès aux soins (hospitaliers), de mutualiser l'offre de soins frontalière, d'échanger des bonnes pratiques, de développer des projets innovants... tout cela au seul bénéfice des patients et de leur entourage afin de leur permettre d'être soignés de manière qualitative près de leur lieu de résidence.

L'Essentiel : quelles sont les prochaines étapes ?

Henri Lewalle : Nous souhaiterions que l'accord signé puisse se décliner dans une convention « ZOAST », zone d'accès aux soins transfrontaliers, qui permettrait aux patients de se soigner de l'autre côté de la frontière belgo-luxembourgeoise.

Cependant, le parcours pour aboutir à des résultats concrets requiert encore le déploiement de beaucoup d'énergie et de détermination pour amener à la rédaction et la mise en œuvre de telles conventions reposant juridiquement sur l'accord-cadre.

Pour atteindre ces objectifs, nous devons compter sur les acteurs qui se réuniront dans des projets Interreg ainsi que sur les organismes assureurs, les mutualités... qui permettront de faire remonter les difficultés rencontrées par les patients et porteront auprès des autorités décisionnelles les propositions de remédiation.

Nous formulons le souhait que la « Grande Région » devienne un territoire modèle en matière de coopération sanitaire au sein de l'Union Européenne pour que les populations des espaces frontaliers disposent des possibilités de se soigner dans leur environnement immédiat et qu'ainsi on puisse améliorer l'accès aux soins.



Fini l'école... Vie active, nous voilà !

Que vous ayez votre diplôme en poche ou simplement envie de quitter les bancs de l'école pour tenter d'autres aventures, l'entrée dans la vie active est toujours synonyme de démarches administratives... Alors, avant le grand saut dans l'inconnu, autant démarrer du bon pied et être bien conseillé !

Première étape dans votre nouvelle vie, l'inscription comme demandeur d'emploi.

Dès la fin ou l'arrêt de vos études, vous devez vous inscrire comme demandeur d'emploi au Forem. Cette inscription vous permet de bénéficier d'un accompagnement personnalisé pour trouver un job et démarrer votre stage d'insertion professionnelle d'une durée de 12 mois.

Au terme du stage, si vous n'avez pas trouvé d'emploi, vous pourrez bénéficier d'allocations d'insertion sous certaines conditions : avoir moins de 25 ans, avoir 2 évaluations positives en recherche d'emploi... C'est l'ONEM qui détermine votre droit aux allocations d'insertion, ainsi que le montant octroyé.

Votre demande d'allocations doit être introduite auprès d'un organisme de paiement : un syndicat ou l'organisme public (la CAPAC).

Plus d'infos sur les démarches : <https://jeunes.leforem.be/>

Vous avez décroché un job ou vous avez 25 ans : l'affiliation à une mutualité !

Vous devez vous affilier personnellement à une mutualité dès que vous commencez à travailler comme salarié, à exercer une activité d'indépendant ou si vous bénéficiez d'allocations d'insertion et dans tous les cas dès que vous atteignez l'âge de 25 ans. Dans les autres cas, vous êtes considéré comme « personne à charge » auprès d'un autre titulaire.

S'inscrire à une mutualité est obligatoire en Belgique pour pouvoir bénéficier du remboursement de vos soins de santé et d'un revenu de remplacement en cas d'incapacité de travail future. L'assurance complémentaire de votre mutualité élargit encore votre protection santé en vous offrant des remboursements, avantages et services.

Choisir la Mutualité socialiste du Luxembourg, c'est opter pour une Mutualité porteuse de valeurs fortes, qui défend l'accès à la santé et à des soins de qualité à prix abordable pour tous !



Vivez, bougez, nous nous occupons de votre santé.



S'affilier, c'est simple comme une demande en ligne ou un rendez-vous en agence (mslux.be/contact) ou encore en appelant le 0478 96 72 99.

Accès aux soins ambulatoires de santé mentale

Selon les estimations, au moins un Belge sur quatre est confronté à des problèmes de santé mentale à un moment donné de sa vie. Il est donc nécessaire que nous disposions de soins de santé mentale solides. La pandémie de coronavirus nous l'a d'ailleurs rappelé douloureusement.

La première étape consiste à parler de vos problèmes mentaux avec une personne de votre entourage. Ce n'est pas toujours une démarche facile, mais il est très important de le faire. Votre médecin généraliste, votre famille, vos amis, les personnes en qui vous avez confiance à l'école, au travail, au sein des associations... peuvent vous apporter plus que vous ne le pensez !

Néanmoins, parfois, votre réseau personnel ne suffit pas et vous devez faire appel à l'offre professionnelle de soins. Il n'est pas toujours facile de s'orienter rapidement et à temps vers les soins appropriés. Des raisons pratiques et financières peuvent vous empêcher de franchir le pas vers les soins ambulatoires de santé mentale.

Ces dernières années, les autorités et les réseaux de soins ambulatoires en santé mentale ont joint leurs forces par le biais de diverses conventions afin de rendre l'offre de soins la plus accessible possible à tous ceux qui en ont besoin.

Cette offre permet à toute personne présentant des problèmes psychologiques légers à modérés de bénéficier d'une série de séances individuelles ou de groupes proposées à un prix accessible, tant dans le cadre des soins de première ligne (accessibles sans orientation préalable) que dans celui des soins psychologiques spécialisés.

- Les soins psychologiques de première ligne : consultations psychologiques de courte durée qui contribuent à maintenir ou à retrouver un bien-être psychique général. Elles sont particulièrement indiquées dès que vous ressentez une fragilité ou une difficulté qui impacte votre bien-être psychique.
- Les soins psychologiques spécialisés s'adressent aux personnes qui nécessitent une prise en charge plus spécifique ou plus intense en raison de problèmes psychiques plus importants.

Il existe deux types d'offres. Une séance auprès d'un psychologue ou orthopédoclogue clinicien conventionné à un réseau est légalement remboursable. Vous pouvez y avoir recours quel que soit votre âge si vous êtes confrontés à des problèmes psychologiques légers à modérés, tant pour ceux qui ont besoin d'un soutien pour se remettre sur pied/gérer leurs problèmes que pour ceux qui ont besoin d'un traitement plus spécialisé. Le cas échéant, le psychologue travaille avec d'autres prestataires de soins de santé. Le nombre et le type de séances auxquelles vous pouvez participer dépend de votre demande et vos besoins.

Afin de garantir une offre adaptée aux personnes âgées de 15 à 23 ans, celles-ci peuvent choisir leur réseau de prise en charge (enfants/jeunes ou adultes) en fonction de leurs besoins. Les conditions ne sont toutefois pas cumulatives.

Prix :

Le patient paie :

- 0 euro pour la première séance
- 11 euros ou 4 euros (si vous avez droit à l'intervention majorée)
- 2,5 euros par séance de groupe

Liste des réseaux

Vous pouvez consulter la liste des psychologues et des orthopédocologues conventionnés sur le site web du réseau de santé mentale de votre région ou demandez à votre mutualité de vous aider.

Contactez un réseau pour les enfants et adolescents (jusqu'à l'âge de 23 ans) : <https://matilda-lux.be/>

Contactez un réseau pour les adultes (à partir de 15 ans) : <https://www.reseau-proxirelux.be/>

Vous trouverez ici plus d'informations sur les soins psychologiques dans la première ligne :

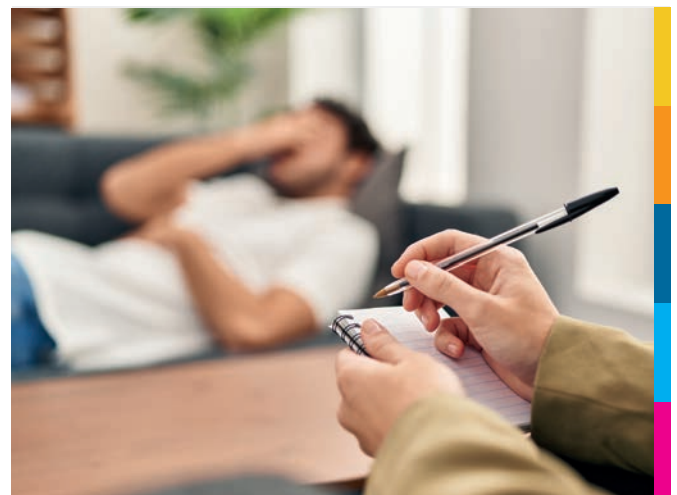
Soins psychologiques de première ligne ou spécialisés dans un réseau de santé mentale - INAMI (fgov.be)



Vos soins psychologiques de première ligne ou spécialisés : remboursés via les réseaux de santé mentale - INAMI (fgov.be)

L'offre de cette convention s'inscrit en complémentarité à d'autres initiatives existantes impliquant des prestataires de soins de santé et des services qui proposent des consultations psychologiques comme les centres de planning familial, les services de santé mentale...

Au-delà de cela, il y a aussi l'offre régulière de psychologues qui travaillent selon leurs propres tarifs. A noter que la plupart des mutualités interviennent en partie via leur assurance complémentaire. Le remboursement varie d'une mutualité à une autre.



Aides familiales : un accompagnement sur mesure

Vous rencontrez des difficultés dans votre vie quotidienne ? Les aides familiales de la CSD peuvent vous apporter une aide adaptée au quotidien : préparation des repas, entretien des pièces de vie, courses, gestion du linge, démarches administratives, déplacements médicaux, toilette d'hygiène...

L'aide familiale apporte un soutien adapté et concret dans l'accomplissement des actes essentiels de tous les jours et ce, de manière momentanée ou continue.

Madame et Monsieur Vaillant sont âgés respectivement de 86 et 88 ans et vivent toujours à leur domicile. Depuis plusieurs années, Monsieur est atteint de la maladie d'Alzheimer et commence à perdre la vue. Madame, quant à elle, a des problèmes cardiaques, est diabétique et se déplace difficilement à l'aide d'une tribune. Au départ, Madame gérait encore tout au domicile et s'occupait de son époux, les aides familiales intervenaient afin de l'aider pour l'entretien courant

des pièces de vie et la gestion du linge. Le plan d'aide a par la suite été revu à raison de 3 passages aides familiales par jour, Madame s'étant cassé le bras et ne pouvant plus tout assumer. Ainsi, le couple est accompagné tous les matins pour le lever, la préparation du déjeuner et une aide à la toilette pour Monsieur (Madame ayant les infirmières pour sa toilette). Tous les midis, les aides familiales s'y rendent à nouveau pour le repas, mettre la table, vérifier la prise du repas, faire la petite vaisselle. Enfin, tous les après-midis, elles y retournent pour aider à l'entretien courant, la gestion du linge, préparer les tartines du soir, réaliser des courses si besoin... Elles assurent aussi une présence, une écoute et une compagnie à ce couple.

Ainsi, l'aide familiale permet aux personnes isolées, en perte d'autonomie, malades, en situation de handicap ou éprouvant des difficultés à réaliser les actes de la vie journalière, de rester à leur domicile. Son passage régulier garantit une certaine qualité de vie.

Il est important de noter que son travail ne peut se faire qu'en collaboration avec la personne elle-même, la famille et/ou l'entourage.



Partenaire  Mutualité Socialiste du Luxembourg

**Avenue Nestor Martin 59
6870 Saint-Hubert
Tel: 061 61 31 50**



Centrale de Services à Domicile - Le choix de bien vivre chez soi

- Vente et prêt de matériel paramédical afin d'améliorer votre confort et votre mobilité.
- Protections d'incontinence pour hommes, femmes et enfants.
- Télévigilance permettant d'assister, en toute sécurité, les personnes à leur domicile.
- Service repas à domicile proposant des menus ordinaires et de régime, à des prix abordables, livrés chauds à votre domicile.
- Soins infirmiers garantis par nos prestataires qui se rendent à votre domicile pour effectuer les soins prescrits par votre médecin.
- Service de gardes à domicile destiné aux personnes en perte d'autonomie.
- Transports par des volontaires chez le médecin, à l'hôpital...
- Un ergothérapeute de notre service handyinfoaménagement vous conseille gratuitement en aménagement du domicile et en aide technique.
- Service Brico/petits travaux adapte et sécurise votre lieu de vie en réalisant divers petits travaux, réparations ou entretiens.



Ses missions

- Aide à la vie quotidienne**
 L'aide familiale prépare les repas, réalise les courses, gère le linge, aide à la gestion administrative, effectue l'entretien des pièces de vie, accompagne lors des déplacements.

 Pour la personne en perte d'autonomie, elle est aussi présente pour l'aider au lever et à la réalisation de la toilette d'hygiène. Elle peut également l'aider à se vêtir, à prendre ses repas et à se mouvoir dans son espace de vie.
- Prévention**
 Elle veille à l'état de santé général de la personne. Elle est aussi un relais privilégié pour l'ensemble des intervenants (médecin, infirmier, administrateur de biens...) et pour la famille ou l'entourage.
- Education**
 Elle peut guider la personne dans diverses étapes de son existence. Par exemple, elle peut être une aide à la parentalité ou favoriser le retour à un rythme de vie plus équilibré.
- Présence**
 Elle écoute, stimule et accompagne la personne afin de maintenir son autonomie, tout en restant bienveillante et en s'adaptant à ses habitudes.

Madame Capitaine, 35 ans, vit seule la semaine. Elle a deux enfants qui sont en internat. Ils reviennent les week-ends. Un enfant est suivi par le SPJ (Service de Protection de la Jeunesse) et l'autre est suivi par le SAJ (Service d'Aide à la Jeunesse). Madame fait des crises d'angoisse quand elle se trouve en société et n'ose pas sortir seule. Madame a de grosses douleurs au dos et ne travaille pas. Elle demande l'aide des aides familiales pour aller faire ses courses et l'accompagner à ses rendez-vous. Madame a également besoin d'aide pour faire l'entretien courant des pièces de vie. Le rôle social est très important chez Madame Capitaine, elle a besoin de discuter, de présence et également de soutien. Elle est assez seule. Le service des aides familiales s'y rend 1 x 3h/semaine.

Tout ceci est rendu possible grâce à sa formation et sa qualification qui lui apporte les compétences nécessaires à l'exercice de sa fonction et constitue un atout supplémentaire à la bonne gestion du quotidien de la personne. Suite à la demande d'intervention d'une aide familiale, une assistante sociale se rendra gratuitement (et sans engagement) à votre domicile afin d'expliquer le fonctionnement du service, de compléter un dossier social et de réaliser un plan d'aide en fonction de vos besoins.

Le coût de la prestation d'une aide familiale repose sur différents éléments qui seront détaillés et pris en compte lors de l'analyse de la situation par l'assistante sociale. Pour information, le prix est de maximum 8,19€/heure. Vous souhaitez en savoir plus, contactez la CSD Luxembourg.

Mutas, partez l'esprit tranquille



Les vacances se profilent pour certains et si elles se programment à l'étranger, mieux vaut avoir le réflexe Mutas en cas de soucis de santé imprévus. Cette agence intermutualiste s'occupe des démarches administratives liées aux soins dont vous avez besoin, peut avancer certains frais ou les couvrir a posteriori une fois les factures reçues et surtout... vous fait économiser de l'argent !

Un exemple valant mieux que la théorie, voici les péripéties de la famille Nicolo qui, venant de faire 7 heures de route arrive le samedi soir sur son lieu de vacances. En train de décharger les bagages, Monsieur et Madame sont contents qu'une plaine de jeux occupe leur petite fille mais, malheureusement, elle tombe de l'échelle du toboggan et se plaint ensuite de ne plus pouvoir s'appuyer sur la jambe gauche.

Il est tard, pas de généraliste de garde et donc direction l'hôpital le plus proche (1 heure de route quand même) pour une radio qui, heureusement, ne révélera rien de particulier. Tout semble donc aller pour un mieux et la famille Nicolo, bien pressée de se reposer de cette journée plus longue et encore plus fatigante que prévue, se propose de bien vite oublier cet épisode pour se focaliser sur les vacances qui commencent et ne pense pas à Mutas... Erreur !

Bien après leur retour de vacances, l'hôpital envoie une facture de prise en charge des urgences et de radiographie de 215 €. Comme il n'y a pas eu d'ouverture de dossier dans les 48h auprès de MUTAS, il faut payer cette somme... et avancer ce montant car, s'agissant de soins à l'étranger, la mutualité de la famille Nicolo va devoir réclamer une tarification officielle à la Sécurité Sociale du pays où les soins ont eu lieu.

Cela peut prendre un certain temps et dépend de la réactivité des organismes étrangers. En l'occurrence, 10 semaines plus tard, la famille récupère 160 € sur les 215 € et donc supporte définitivement 55 €... alors qu'un simple coup de fil au +32 2 272 08 70 dans les 48h du passage aux urgences faisait éviter d'avancer le montant de la facture et permettait même de ne pas supporter de quote-part. A bon entendeur... Bonne vacances !

Assistance à l'étranger Mutas

Prise en charge des frais d'hospitalisation et de rapatriement dans la zone géographique européenne et le bassin méditerranéen. Pour l'assistance médicale urgente, appelez dans les 48 heures le 00 32 2 272 08 70 (sans appel, pas d'intervention).



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.



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.

Agenda de nos activités

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

DATES DE FERMETURE

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

Résumé des fermetures : Aye : 8 août. Barvaux : 7 juillet et 8 août. Hotton 25 juillet et 1^{er} août. Houffalize : 8 août. La Roche-en-Ardenne : 3 août. Léglise : 27 juin. Libramont : 11 juillet. Marche-en-Famenne : 22 août. On : 27 juillet. Paliseul : 8 août. Vielsalm : 12 juillet. Merci pour votre compréhension

VACANCES JEUNES

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 22 au 29 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... Pas de quoi s'ennuyer ! Ce stage accueille des enfants en situation de handicap.

- **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, 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 du 1^{er} au 4 août au gîte Kaléo de Han s/ Lesse. Celui-ci dispose de toute l'infrastructure intérieure et extérieure nécessaire pour s'amuser en toute sécurité.

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

Séjour d'animation en Espagne (14 à 16 ans)

Vos adolescents seront logés du 11 au 20 août à Toroella de Montgri (Gérone), à 80km de la frontière française. À quelques mètres de la mer Méditerranée, le centre offre un cadre idéal pour des séjours entre jeunes. Initiation à différentes activités nautiques (voile, planche à voile, ski-bus, plongée...) et terrestres (tir à l'arc, escalade, mini-golf...) ainsi qu'une journée complète au coeur de la ville de Barcelone seront proposées durant ces 10 jours aussi variés qu'enrichissants !

- **Participation** : 640€ (affilié) et 990€ (non-affilié)

Séjour Parcs d'attractions (11-17 ans)

4 parcs d'attractions sur 8 jours ! Le rêve de tout enfant ! Plopsa Land, Walibi, Bobbyjaanland, Sunpark... plaisir et adrénaline garantis ! Du 15 au 22 juillet, vos enfants seront logés au centre « Flipper », à La Panne, non loin des dunes de Oosthoek et de la plus large plage de la côte belge.

- **Participation** : 640€ (affilié) et 990€ (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, radeaux, spéléologie, orientation, quad... Il sera logé du 13 au 18 août au Domaine de Palogne dans un environnement riche et préservé.

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



Retrouvez l'ensemble de séjours Vacances Jeunes dans le catalogue en ligne vacances-jeunes.be. Celui-ci est également disponible en agence ou sur demande.

Certains stages et séjours sont également disponibles en inclusion pour les enfants en situation de handicap.

Renseignements et inscriptions : 061 23 11 37 ou assilux@mutsoc.be

ESCAPADES

ASSILux vous propose 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 à Oostduinkerke

Situé dans les dunes à 800 mètres de plage, l'Hôtel le Domaine de Westhoek est le 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. Toutes les chambres sont équipées d'une salle de bain avec douche ou baignoire, TV et WC. Certaines chambres disposent d'une partie salon. Du 27 août au 3 septembre.

- **Participation** : 700€ (affilié) et 875€ (non-affilié)

Séjour détente libre à Oostduinkerke

Situé dans les dunes à 800 mètres de la plage, l'Hôtel le Domaine de Westhoek est le lieu idéal pour des vacances au calme. Du 17 au 21 juillet, du 24 au 28 juillet et du 14 au 18 août.

- **Participation** : 320€ (affilié) et 400€ (non-affilié).

Séjour « papy, mamy et moi » à Oostduinkerke

Vous rêveriez de partir une semaine à la mer avec vos petits-enfants mais vous savez que cela va vous demander beaucoup d'idées et d'énergie. Nous avons la solution pour vous ! Dates identiques au séjour détente libre ci-dessus.

- **Participation** : Adultes: 320€ (affilié) et 400€ (non affilié). Enfants: 110€ (affilié) et 140€ (non affilié).

Féerie de Noël en Alsace

Venez découvrir toute la magie des marchés de Noël en Alsace, les traditions qui s'y rapportent et la gastronomie de cette période de fête. Du 17 au 20 décembre.

- **Participation** : Adultes: 400€ (affilié) et 500€ (non affilié).

Nos excursions d'un jour

- Journée de détente libre à Maastricht : 14 juillet et 8 septembre
Participation : 25€ (affilié) et 30€ (non-affilié) ;
- Paire Daiza : 27 juillet et 27 septembre.
Participation : 55€ (affilié) – 68€ (non-affilié). Réduction de 5€ pour les enfants de 3 à 11 ans. Réduction de 30€ pour les enfants de moins de 3 ans
- Entre saveurs et terroir à Herve : 3 octobre.
Participation : 70€ (affilié) – 85€ (non-affilié)

- Marché de Noël à Bruxelles : 24 novembre et 15 décembre.
Participation : 25€ (affilié) – 30€ (non-affilié).
- Marché de Noël à Luxembourg : 1er décembre.
Participation : 25€ (affilié) – 30€ (non-affilié).
- Marché de Noël à Ciney : 7 décembre.
Participation : 20€ (affilié) – 25€ (non-affilié).

Lieux d'embarquement pour chaque destination :

Arlon, Saint-Hubert et Aye.

- Renseignements et inscriptions : 061 23 11 72 ou assilux@mutsoc.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, 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 12h30 (il est essentiel de participer aux deux séances à l'endroit choisi)

- Arlon, 14 et 21 novembre
- Marche-en-Famenne, 12 et 19 décembre
- Saint-Hubert, 10 et 17 octobre
- Vielsalm, 12 et 19 septembre.
- Participation (2 séances) : 12€ (affilié) et 15€ (non affilié).
- Renseignements et inscriptions : 061 23 11 72 ou assilux@mutsoc.be

DRIVE MUT

40 € les 20 heures de cours théoriques dont 4 heures de formation « conduite responsable ». 40 €/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 7 au 11 août, du 23 au 27 octobre et du 11 au 15 décembre de 9h à 13h ;
- Libramont : du 7 au 11 août de 14h30 à 18h30 et du 2 au 6 octobre de 17h à 21h ;
- Marche-en-Famenne : du 6 au 10 novembre et du 18 au 22 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 régulièrement. Il est difficile pour tout un chacun de connaître les dernières obligations. Ce constat est particulièrement vrai pour les personnes qui ont obtenu leur permis il y a 30 ans et voire plus... Quelle est la conduite à adopter à l'approche d'un rond-point ? Quelle est la bonne attitude à avoir sur les lieux d'un accident ? Vous devez respecter la législation en vigueur mais également être conscient de la réduction de certaines capacités : baisse de la vue et de l'audition, augmentation du temps de réaction...

- Arlon, le 4 octobre ;
- Bastogne, le 13 décembre ;

- Marche-en-Famenne, le 13 septembre ;
- Saint-Hubert, le 8 novembre ;
- Vielsalm, le 18 octobre ;
- Virton, le 22 novembre ;
- Wellin, le 6 décembre.
- Participation : Gratuit
- Renseignements et inscription obligatoire: 061 23 11 72 ou assilux@mutsoc.be

MARCHES INCLUSIVES

ASSILux vous propose 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 la balade.

Rendez-vous à 13h00, le 7 septembre à Roumont, le 14 septembre à Torgny, le 21 septembre à Wéris et le 28 septembre à Bertrix.

- Participation: Gratuit
- Renseignements et inscriptions obligatoires : 061 23 11 72 ou assilux@mutsoc.be

APRÈS-MIDI CINÉMA

ASSILux, précédemment ASPH, vous propose ses après-midi cinéma. 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 à Marche-en-Famenne et à Arlon.

« Permis de construire » d'Eric Fraticcelli » en septembre à 14h à la maison de la culture d'Arlon à la maison de la culture de Marche ;

« Les enfants des autres » de Rebecca Zlowski » en novembre à 14h à la maison de la culture de Marche et à la maison de la culture d'Arlon

- Participation: 2€/personne, gratuit pour les accompagnateurs de groupes
- Inscriptions obligatoires : 061/23.11.37 ou assilux@mutsoc.be

LE VOTE POUR TOUS

Les élections 2024 arriveront vite. Le pôle inclusion d'ASSILux vous propose une animation pour les personnes en situation de handicap afin de comprendre, mettre des mots et une mise en pratique sur l'enjeu et le déroulement des élections. Durée : 2 à 3h.

- Participation: frais de déplacement. Vous êtes directeur, éducateur, assistant social dans une institution ? N'hésitez pas à prendre contact avec nous pour réserver une animation.
- Renseignements et inscriptions : 061 23 11 37 ou assilux@mutsoc.be

REPAS DANS LE NOIR

Venez vivre une expérience visuelle, sensorielle singulière. Rendez-vous à 18h30 le vendredi 22 septembre à la table des ateliers (Saupont) à Bertrix et le jeudi 23 novembre à l'école spécialisée de Saint-Mard.

- Participation : 40 € (menu mystère : apéro, entrée, plat et dessert. Boissons non comprises).
- Renseignements et inscriptions : 061 23 11 37 ou assilux@mutsoc.be



Retrouvez également l'actualité de la Mutualité Socialiste du Luxembourg sur Facebook : www.facebook.com/mslux.be





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

Le juste prix des médicaments : votre santé avant le profit !

Aujourd'hui, la plupart des médicaments sont remboursés par la Sécurité Sociale. Mais demain, il y a un risque qu'elle ne puisse plus rembourser les nouveaux médicaments.

Pourquoi ? Parce que les firmes pharmaceutiques imposent un prix artificiellement élevé pour leurs médicaments. Elles ne dévoilent pas le coût réel des médicaments et les prix sont de moins en moins accessibles ! Ces prix font de l'industrie pharmaceutique un des secteurs les plus rentables au niveau mondial, loin devant le monde de la finance...

Dans ce contexte, l'équipe d'ASSILux a mené des actions dans nos agences d'Arlon, Marche-en-Famenne, Messancy, Vielsalm et Saint-Hubert. Les affiliés ont ainsi pu découvrir de faux spots publicitaires mettant en lumière les stratégies de marketing utilisées par les firmes pharmaceutiques.

Cette action était aussi l'occasion de partager la pétition déposée à la Chambre pour demander l'application d'un « Juste prix des médicaments ». Un tarif juste qui incite l'industrie pharmaceutique à continuer de produire et d'innover mais surtout qui reste soutenable pour les systèmes de santé et abordable pour tout un chacun.

ET IL ON REUNIT
le juste prix
DES MÉDICAMENTS

Votre santé avant le profit !

Surprofit
la différence entre le prix juste et le prix payé aujourd'hui

Coût réel du médicament

Les firmes pharmaceutiques exigent des prix exorbitants pour des médicaments indispensables et accumulent des profits déraisonnables. Il est urgent d'exiger un prix juste pour les médicaments.

Echelle représentative - 1000 unités - Prix 20 - 100000 unités - Ne pas payer sur la voie publique

Séjours d'animation à la mer

La nouvelle réforme du rythme scolaire a poussé beaucoup de parents et de familles à revoir leur organisation pour les congés.

Pour répondre à ce besoin, Vacances Jeunes a étoffé son offre et notamment proposé deux séjours à la mer en collaboration avec d'autres fédérations « Latitude Jeunes ».

La première semaine, les enfants ont pu participer au séjour « Sports et Sable » afin de profiter des premiers jours de beau temps. Au programme : activités pour se dépenser, rigoler et vivre de beaux moments !

Le séjour « Multifun » de la deuxième semaine était plutôt destiné aux ados. Une bonne occasion de recharger les batteries avant d'entamer la dernière ligne droite avant les congés d'été.



Envie d'en savoir plus sur l'offre Vacances Jeunes ?

Rendez-vous sur notre site web www.vacances-jeunes.be.
Nos catalogues sont également disponibles en agence.





Olympe est un service d'accompagnement des violences conjugales et intrafamiliales et des violences fondées sur le genre.

Il est logé au sein de nos 3 Centres de Planning Familial.

ARLON
063 23 22 43 - rue de la Moselle, 1 + Centre d'interruption volontaire de grossesse (IVG)

LIBRAMONT
061 23 08 10 - avenue Herbofin, 30

MARCHE-EN-FAMENNE
084 32 00 25 - rue Neuve, 1 (Place aux Foires)

Infos, horaires et questions : www.planning-familial.be

061 22 06 28
olymp@mutsoc.be

Avec le soutien de la **Wallonie**

La p@ause syndicale

Les chômeurs trop payés ? Des fainéants ? Faux !

Votre contrat de travail se termine ? Vous venez de quitter l'école et n'avez pas encore trouvé de travail ? Deux situations parmi d'autres qui vous donnent droit, sous conditions, à des allocations de chômage.

Pour en bénéficier, l'une des premières étapes est de vous tourner vers un organisme de paiement des allocations. Soit une structure publique, la CAPAC ; soit un syndicat, dont la FGTB.

Nos missions : constituer et introduire votre dossier auprès du bureau de l'ONEM ; délivrer les documents nécessaires pour sa constitution ; vous informer de vos droits et de vos obligations.

Le service chômage de notre syndicat est un des plus importants de la FGTB. Et c'est aussi le premier organisme de paiement provincial. Notre Régionale indemnise 56,10 % de l'ensemble des allocataires sociaux pour l'année 2021 (chiffres officiels de et pour l'ONEM d'Arlon). Tout ceci représente 125.375 dossiers traités annuellement.

Au total, ce sont 104.436.382 euros exactement qui ont été versés par la FGTB Luxembourg. C'est trop ? Les sans-emploi sont-ils trop payés, ce qui, selon la Droite notamment, les inciterait à ne rien faire ? C'est faux. L'immense majorité de ces personnes ont une allocation bien inférieure au seuil de pauvreté. Par exemple, un isolé perçoit 1.337€ (pour un seuil de pauvreté de 1.366€) ; une personne seule avec deux enfants reçoit 1.650€ (pour un seuil de pauvreté de 2.186€).

Autre préjugé, les chômeuses et chômeurs de longue durée sont des fainéants. Faux. Ils ne sont pas inactifs : plus de 2/3 d'entre eux ont travaillé depuis leur inscription. Mais les emplois qu'on leur propose ne permettent ni insertion durable, ni sortie des statistiques du chômage de longue durée, ni assurance de sortir de la pauvreté. Et d'autres clichés ont la vie dure...

Pour faire face à ces poncifs, nos équipes sont sur le terrain quotidiennement. Quatre bureaux fixes chômage (Arlon, Libramont,

Marche et Bastogne) ainsi que quatre permanences mobiles couvrent tout le territoire de la province et c'est une petite vingtaine de personnes qui travaillent tous les jours pour garantir à nos affiliés un accueil et un service professionnel.

Nos bureaux sont accessibles tous les matins du lundi au vendredi de 8h30 à 12h, ainsi que les lundis et mardis après-midis de 13h30 à 16h30, le jeudi jusque 18h.

Les permanences mobiles circulent tous les jours : les lundi, mardi et jeudi de 9h à 16h, et les mercredi et vendredi de 9h à 12h.

Renseignements : www.fgtb-luxembourg.be



OPTIQUE



JUSQU'À **75€**
DE REMBOURSEMENT

En plus de vos réductions de 20% ou 30%



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.