

n°56
Trimestriel
Janvier 2024
N° agrément :
P911315

L'essentiel

Mutualité Socialiste du Luxembourg



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



Remboursements, services et avantages 2024

Page 7



Meilleurs vœux !

SANTÉ 3 - 4

Syndrome des ovaires polykystiques :
le difficile diagnostic

PROTÉGER 5 - 6

Le remboursement des soins de santé à l'étranger
Tiers-payant chez Vivalia en chambre double et
commune

**PLUS DE 50 REMBOURSEMENTS,
AVANTAGES ET SERVICES.** 7 - 10**CONSEILLER** 11

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

INFORMER 12 - 13

Vacances Jeunes
Escapades
Initiation smartphones
Entretenez votre mémoire !
La conduite défensive
Le vote pour tous
Le cinéma pour tous
Journée Handisport
Théâtre-action « Cocotte-minute »
Séance d'infos pour les frontaliers
Ateliers aromathérapie

ÇA S'EST PASSÉ 14

Salon du mariage
Une main mauve pour soutenir la lutte contre la
violence envers les femmes
Nouvelle piscine à Aye

ACCOMPAGNER. 15

Le « no-show », un problème croissant en
mutualité aussi
P@use syndicale

Rédaction : Alicia Angé, Cécile Artus, Fabrice Clément, Aurore Dunesme, 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.

Editorial

PLUS DE 75.000 MERCI !

Voilà, ça y est, nous avons atteint les plus de 75.000 affiliés titulaires qui font confiance à la Mutualité Socialiste du Luxembourg !

Ce nombre résonne encore dans nos esprits, nous rappelant notre victoire juridique contre la ministre De Block qui avait voulu supprimer toutes les mutualités ne possédant pas ce nombre minimal de titulaires.

Atteindre ce palier représente encore plus pour moi personnellement puisque cette année 2024 signifiera la fin de ma carrière professionnelle au sein de notre belle mutualité, étant admis à la pension au mois d'avril.

Cet éditorial est donc le dernier à paraître sous ma signature.

J'aurai l'occasion dans le prochain numéro de développer quelques principales étapes de mon mandat, qui a débuté en 2008, mais permettez-moi aujourd'hui de vous envoyer déjà 75.000 mercis pour votre fidélité et votre confiance dans notre mutualité depuis toutes ces années.

Je suis très fier d'avoir pu en diriger la destinée pendant cette période, avec une équipe formidable et un personnel hautement qualifié, aussi motivé que dévoué à rendre service à vous, chers affiliés.

J'ai pleinement confiance dans ceux qui me suivront pour poursuivre cette tâche et je suis certain que la Mutualité Socialiste du Luxembourg continuera à prospérer, à se développer et à toujours mieux répondre à vos besoins.

La Mutualité Socialiste du Luxembourg est une mutualité où il fait bon vivre, qui soigne tout particulièrement la personnalisation du contact avec ses affiliés et qui se veut proche de la population, car c'est le moteur de notre mission.

Elle réalise cette mission dans un climat serein, avec un très haut taux de satisfaction (85%) des affiliés et avec des paramètres de performance excellents, paramètres soulignés par les institutions qui nous contrôlent annuellement.

Rappelons encore une fois notre place de numéro 1 attribuée par le magazine Test-achats au sein de toutes les mutualités francophones de Belgique.

C'est donc avec l'esprit tranquille du devoir accompli que je vous dis au revoir et vive la Mutualité Socialiste du Luxembourg !

Dr Jacques Devillers,
Secrétaire de la Mutualité Socialiste
du Luxembourg



Syndrome des ovaires polykystiques : le difficile diagnostic



Le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) est la maladie hormonale la plus fréquente chez les femmes en âge de procréer. Les premiers signes peuvent être peu explicites. Leur répétition ou l'évolution subite doivent vous alerter.

Comment définir le SOPK ?

Il s'agit d'un ensemble de signes causés par un déséquilibre hormonal et peut être caractérisé par l'augmentation inhabituelle de la production d'androgènes (hormones mâles) dans les ovaires. Ce syndrome altère la croissance des follicules ovariens et perturbe la production d'ovules. Les ovaires peuvent quant à eux augmenter de volume.

Anomalies du cycle menstruel, hyperpilosité, acné, surpoids et infertilité sont les principaux symptômes du syndrome des ovaires polykystiques.

Quels sont les signes pour établir un éventuel diagnostic ?

En général, la femme consulte son médecin pour des raisons esthétiques. Cependant, les examens qui peuvent suivre, dont l'échographie du système

reproducteur, permettent de poser le diagnostic du SOPK.

L'association d'au moins deux des trois critères suivants peut le confirmer :

- Une hyperandrogénie :
 - Clinique : acné, hirsutisme (présence de poils trop abondants);
 - Biologique : présence de trop d'hormones mâles, notamment la testostérone et l'androstènedione (diagnostic par analyse de sang).
- Une dysovulation ou une anovulation : cycles irréguliers, plutôt longs, ou absence totale d'ovulation.
- Un aspect multifolliculaire des ovaires à l'échographie : les ovaires, légèrement plus gros, contiennent de nombreux (plus de 19) petits follicules dont la croissance s'arrête vers 8 mm.

Dans la plupart des cas, ces symptômes apparaissent à la puberté (SOPK génétiquement programmé), mais ils peuvent également survenir plus tard, suite à une prise de poids (SOPK secondaire à une prise de poids). Ces manifestations cliniques varient d'une femme à l'autre.

Quel traitement ?

À ce jour, aucun traitement ne permet de guérir du SOPK. Toutefois, les médecins peuvent prendre en charge les symptômes.

Le traitement du syndrome des ovaires polykystiques est uniquement symptomatique. Il varie en fonction des troubles ou des complications à prendre en charge.

Un mode de vie sain, une alimentation équilibrée ainsi qu'une activité physique quotidienne constituent une partie importante de la prise en charge du SOPK. Ce mode de vie sain aide à équilibrer les taux d'insuline, à garder le cœur en forme et à réduire le risque d'apparition d'un diabète.

Les traitements médicamenteux permettent quant à eux de régulariser le cycle menstruel, de diminuer la pilosité et l'acné. Parmi ceux-ci, un traitement hormonal contraceptif et des crèmes anti-acnéiques sont souvent prescrits. Quant à l'excès de pilosité, différentes solutions existent telles que les antiandrogènes, la décoloration des poils, le traitement au laser ou une crème ralentissant la pousse du poil par un mécanisme non-hormonal.

Et la fertilité ?

En raison de l'anovulation ou de la dysovulation, le SOPK est une cause d'hypofertilité. Notez donc que ce syndrome n'induit pas nécessairement une infertilité. Certaines femmes peuvent tomber enceinte normalement, d'autres n'ovulent que 2 ou 3 fois par an, d'autres encore n'ovulent pas du tout.

Différentes techniques existent pour induire l'ovulation :

- La stimulation ovarienne via des médicaments ;
- Une opération chirurgicale qui permet de rétablir une ovulation spontanée et qui est assez complexe, donc plus rarement recommandée;
- La procréation médicale assistée (PMA).

En conclusion, le diagnostic ne peut être correctement posé que grâce à une consultation chez votre médecin généraliste, votre gynécologue qui pourra proposer les examens ad hoc afin de vous permettre une prise en charge adaptée de ce syndrome même si cette dernière reste symptomatologique.



Le plus de votre mutualité

Remboursement via l'assurance complémentaire :

- **Procréation médicalement assistée :** jusqu'à 600 € (New)
- **Contraception :** jusqu'à 50 €/an pour tous

PROCRÉATION MÉDICALEMENT ASSISTÉE

JUSQU'À **600€** DE REMBOURSEMENT

L'accès à la santé pour tous !

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.

Le remboursement des soins de santé à l'étranger

Voyager à l'étranger ne rime pas toujours avec repos et farniente : personne n'est à l'abri d'un souci de santé. Dans ce cas, le principal est d'être bien assuré mais que faut-il faire ensuite pour se faire rembourser ?

La prise en charge (totale ou partielle) des soins à l'étranger englobe les actes médicaux et les médicaments reçus dans un pays qui n'est pas votre lieu de résidence. Ces soins sont classés en trois catégories :

Les soins urgents ou médicalement nécessaires lorsque vous séjournez dans un pays de l'Union Européenne (UE) ou dans un pays ayant une convention bilatérale (Turquie, Maroc...) durant un séjour temporaire	Article 25
Les soins ambulatoires, programmés ou non, que vous décidez d'avoir à l'étranger (dans un pays de l'UE)	Kholl & Decker
Les hospitalisations d'au moins 1 nuit dans un pays hors UE ou ayant une convention bilatérale	Article 294

Lorsqu'ils arrivent en mutualité, ces dossiers sont très complexes à traiter : après un tri préalable selon le type de soins, ils requièrent une analyse approfondie mais peuvent également nécessiter une traduction complète et/ou une recherche d'équivalence en soins belges pour pouvoir les tarifier*.

La tarification, kesako ?

Selon le montant des soins, il s'agit pour la mutualité de :

- Rechercher l'équivalence des prestations en Belgique pour en être remboursé comme si les soins y avaient été prodigués,
- Transmettre les pièces justificatives à un organisme de sécurité sociale du pays où les soins ont été prodigués pour qu'ils soient couverts au même taux que ce qu'aurait obtenu comme remboursement un patient de ce pays.

Seulement faut-il que le dit-dossier soit complet : les factures originales, les prescriptions éventuelles et les preuves de paiement doivent être jointes au formulaire (CI001) disponible sur demande.

Dans certains cas, les dossiers doivent partir dans le pays où les soins ont été donnés pour leur tarification (les plus onéreux ou lorsqu'il n'y a pas d'équivalence parmi les soins en Belgique). La réponse peut arriver en quelques jours, quelques mois ou... jamais.

Quoi qu'il en soit, la législation belge impose d'attendre un éventuel retour pendant minimum 6 mois avant de pouvoir tarifier. Lorsque cette procédure s'impose, un courrier est évidemment envoyé à l'affilié concerné, lors de la demande à l'étranger, pour l'informer de l'avancée de son dossier.

Tout ceci explique donc les délais de traitement importants de ces dossiers au sein des mutualités, ceux-ci étant gérés par date d'arrivée : la patience est de mise car il peut y avoir de nombreux intervenants avant d'arriver à l'étape du remboursement.

En parallèle à cela, grâce à la carte européenne (CEAM), il est possible de se faire rembourser directement en se rendant dans une caisse de sécurité sociale du pays concerné. Cette démarche est certes plus rapide mais aussi plus complexe : barrière de la langue, contraintes administratives, difficulté pour obtenir un rendez-vous...

Dans tous les cas, il est vivement conseillé d'interroger les conseillers en agence ou le service Relations Internationales avant tout départ à l'étranger : ceux-ci sont les mieux placés pour vous conseiller au mieux sur les documents nécessaires à nous transmettre en cas de pépin et vous informer sur les éventuels remboursements possibles dans le pays concerné.

Bon à savoir

Vous n'êtes pas dans une des situations décrites dans le tableau ci-dessus ou vous voyagez ou séjournez (travail, études...) en dehors de l'union européenne ?

Dans ce cas, il est préférable d'être couvert par une assurance spécifique. Renseignez-vous auprès de votre courtier ou d'une compagnie d'assurance de votre choix.



Tiers-payant chez Vivalia en chambre double et commune

Dorénavant lors d'une admission dans un hôpital de Vivalia, les affiliés qui choisissent une chambre commune ou à deux lits ne doivent plus avancer d'argent s'ils sont couverts par Solidaris Assurances. L'assurance payera directement l'hôpital, seuls les frais non-inclus dans le contrat (TV, repas particuliers, boissons, téléphone...) seront réclamés ultérieurement.

Il est important de noter que le tiers-payant ne peut pas être appliqué si vous choisissez une chambre particulière lors de votre hospitalisation.

Vos avantages :

- Le tiers-payant évite le paiement de l'acompte réclamé lors de votre admission ;
- Solidaris Assurances reçoit la facture et se charge de payer directement l'hôpital.

Comment cela fonctionne-t-il ?

- L'ouverture du tiers-payant se fait uniquement via la déclaration en ligne (www.mslux.be/assurances/declarer-sejour-hopital/) ou en agence. La déclaration en agence permet à votre conseiller de clarifier certaines questions avant l'hospitalisation, évitant ainsi tout malentendu ;
- La déclaration en ligne doit être réalisée si possible avant l'hospitalisation et dans un délai de maximum 15 jours après l'admission ;
- Le lendemain de la déclaration, l'hôpital reçoit les informations et le numéro de référence du sinistre ;
- Vous recevez également ce numéro de référence, soit par mail (si vous avez indiqué une adresse mail dans la déclaration) soit par SMS (si vous avez indiqué un numéro de téléphone portable).

Questions fréquentes

Si je choisis une chambre particulière ?

Dans ce cas, le tiers-payant ne s'appliquera pas et vous devrez avancer l'acompte. Vous recevrez alors la facture que Solidaris Assurances remboursera sur votre compte bancaire selon les conditions applicables à votre contrat.

Si je suis admis en urgence ?

Vous ou l'un de vos proches pouvez déclarer l'hospitalisation dans les 15 jours de la date d'admission.

Si je ne déclare pas mon hospitalisation dans les 15 jours ?

Dans ce cas également, le tiers-payant ne s'appliquera pas et vous devrez avancer l'acompte. Vous recevrez alors la facture que Solidaris Assurances remboursera sur votre compte bancaire selon les conditions applicables à votre contrat.

Si l'hospitalisation prévue est reportée ?

Même s'il s'agit d'un report d'un jour, il est impératif d'informer Solidaris Assurances via la mutualité ou directement par mail ou téléphone afin que l'accord soit modifié.

Si je suis hospitalisé pour un traitement répétitif ?

Pour les traitements par chimiothérapie ou radiothérapie, ainsi que pour certains traitements qui nécessitent des perfusions régulières, il est impératif de cocher, dans le menu déroulant de la déclaration en ligne les motifs proposés « chimio/radiothérapie » ou « perfusion/traitement intraveineux ».

En effet, il s'agit d'hospitalisation de jour. Pour ces seules raisons sélectionnées, Solidaris Assurances appliquera un numéro de référence pour le traitement en cours. Il ne faudra alors pas faire de déclaration pour chacune d'entre elles.

Si j'ai des soins pré et post hospitalisation et je suis couvert par « Le Complément Hospi », que dois-je faire ?

Cela ne change rien. Les factures des soins ambulatoires éventuellement couverts 60 jours avant et 90 jours après l'hospitalisation devront être adressées via la mutualité à Solidaris Assurances. Elles seront traitées en fonction des délais habituels.

D'autres hôpitaux sont-ils concernés ?

Oui, il n'y a pas que Vivalia qui ait signé une convention avec Solidaris Assurances. Certains hôpitaux ont même accepté le tiers-payant en chambre particulière également. Le choix d'une chambre particulière permet aux hôpitaux de vous facturer des suppléments pour la chambre et des suppléments pour les honoraires des prestataires qui ne sont pas nécessairement pris en charge par votre contrat. C'est pourquoi, nous vous conseillons de prendre contact avec votre conseiller.

Les établissements actuellement partenaires uniquement en chambre à 2 lits sont : Vivalia (sites d'Arlon, Bastogne, Libramont, Marche-en-Famenne et Virton), le CHR de Verviers (sites Peltzer et La Tourelle), le CHU Ambroise Paré (Mons), le Groupe Jolimont (sites de Mons, La Louvière et Lobbe), L' ISPPC de Charleroi (sites Marie Curie et André Vésale) et le Centre Hospitalier de Haute Senne (Soignies).

Les établissements actuellement partenaires en chambres à 2 lits et en chambre particulière sont : la Clinique André Renard (Herstal), le CH du Bois de l'Abbaye (sites de Seraing et Waremmme), le CHU de Liège (sites du Sart-Tilman, Fraiture, Notre-Dame des Bruyères et Ourthe-Ambève), le CHR de la Citadelle (Citadelle, Sainte Rosalie et Château Rouge), le CHR de Huy, le Centre Hospitalier de Wallonie Picarde (sites Union, La Dorca et Notre Dame), Epicura (sites d'Ath et Baudour), le Centre Hospitalier de Mouscron et le CHU Tivoli (La Louvière).

Besoin de plus amples informations ?

Nos conseillers mutualistes sont à votre disposition dans l'une de nos 25 agences ou au 061 23 11 11.

REMBOURSEMENTS 20 AVANTAGES & SERVICES 24



L'accès à la santé pour tous !

www.mslux.be

Assurance complémentaire : l'accès à la santé pour tous !

Notre système de soins de santé est un des meilleurs. Nous nous sommes battus pour le créer et nous continuerons, ensemble, à le défendre comme nous défendons toutes celles et ceux qui aujourd'hui ou demain auront besoin de soins. Parce que votre santé et votre bien-être sont nos premières préoccupations, nous vous proposons une assurance complémentaire qui vous servira dans de nombreuses circonstances.



SOINS Diminuez vos frais de consultation médicale

- Consultations 100% remboursées
Moins de 18 ans : généraliste, spécialiste, kinésithérapeute, dentiste et logopède
18 ans et plus : généraliste, dentiste, gynécologue
- Allergie : jusqu'à 50 €/an (traitement)
- Audiologie : réduction de 10%
- NEW** • Consultations psychologiques : jusqu'à 360 €/an
- Homéopathie : jusqu'à 150 €/an
- Logopédie/Psychomotricité : 10 €/séance sans plafond
- Médicaments génériques : jusqu'à 100 €/an (moins de 18 ans)
- Orthodontie : 250 € + remboursement des tickets modérateurs sans plafond
- NEW** • Optique : jusqu'à 100 € ; -20 et -30% sur tous vos achats chez Optique Point de Mire
- Opération de l'oeil : jusqu'à 150 €/oeil
- Ostéopathie, chiropraxie et acupuncture : jusqu'à 60 €/an
- Pédicure : jusqu'à 60 €/an
- Prothèses dentaires : jusqu'à 300 €/7ans
- NEW** • Consultations dans un Centre de Planning : jusqu'à 360 €/an
- Prestataires Partenaires : tarifs avantageux dans nos agences
- Semelles orthopédiques : jusqu'à 50 €



HOSPITALISATION N'ayez plus peur des hôpitaux

- Couverture hospitalisation sans plafond (hors suppléments jusqu'à 18 ans)
- Hôtel hospitalier et maison d'accueil : jusqu'à 150 €/an
- Convalescence : jusqu'à 315 €/an
- Assistance médicale urgente à l'étranger **NEW**



TRANSPORTS ET DÉPLACEMENTS Votre mobilité au cœur de nos préoccupations

- Transport urgent en ambulance : jusqu'à 150 €/transport
- Transport urgent en hélicoptère : jusqu'à 625 €/transport
- Transfert entre hôpitaux : jusqu'à 250 €/transport
- Déplacement pour un examen médical, vers un centre de dialyse ou une hospitalisation : suivant situation, jusqu'à 200 €/an
- Ambulanciers Partenaires : tarifs avantageux



PRÉVENTION Prévenir, c'est guérir !

- Allergie :
Dépistage : jusqu'à 50 €/an
Désensibilisation : jusqu'à 50 €/an
- Contraception : jusqu'à 50 €/an pour tous
- Dépistages : affections pulmonaires, cancers, ostéoporose...
- Diététique :
Bilan 100% remboursé (moins 18 ans), 50% (18 ans et plus) Remboursement 50% pour le suivi
- Vaccination : jusqu'à 25 €/an
- Outils pédagogiques : réduction de 20%



LOISIRS Bouger, c'est bon pour la santé...

- Affiliation sport :
Moins de 18 ans : jusqu'à 50 €/an
NEW 18 ans et plus : jusqu'à 40 €/an
- Classe de dépaysement : jusqu'à 35 €/an
- Plaine de jeux et camps : jusqu'à 35 €/an
- Stage sportif : jusqu'à 35 €/an
- Séjours pour personnes en situation de handicap : jusqu'à 525 €/an
- Vacances Jeunes
- Vacances en famille
- Bien-être et détente : la carte Essentielle



COTISATIONS

12,50€/mois/titulaire (gratuit pour les personnes à charge).

Le montant de votre domiciliation sera automatiquement adapté. Pour les ordres permanents et les versements, pensez à les adapter.

Tous nos remboursements sont soumis à conditions (âge, franchise, DMG...). Les services décrits dans la présente brochure sont proposés sous réserve, le cas échéant, de l'accord de l'Office de Contrôle des Mutualités ; le bénéfice de ces avantages est subordonné au paiement des cotisations ; ces avantages sont octroyés dans les limites du délai de prescription prévu par l'article 48 bis de la loi du 6 août 1990, et celles des moyens financiers disponibles. Le présent document est non contractuel. Seuls les statuts de la mutualité engageant celle-ci.



A DOMICILE Votre soutien à domicile

- Soins infirmiers : 100% remboursés
- Brico/petits travaux : réduction de 20% (CSD)
- Repas : réduction de 5% (CSD)
- Garde à domicile (CSD) : réduction de 6%
- Garde d'enfant malade : gratuit
- Garde d'enfant porteur de handicap : gratuit
- Télévigilance : jusqu'à 180 €/an (CSD)
- Matériel médical : location gratuite pour les moins de 18 ans (CSD)
- Protections d'incontinence (CSD) : réduction de 20%
- Répît (Alzheimer ou handicap) : jusqu'à 525 €/an



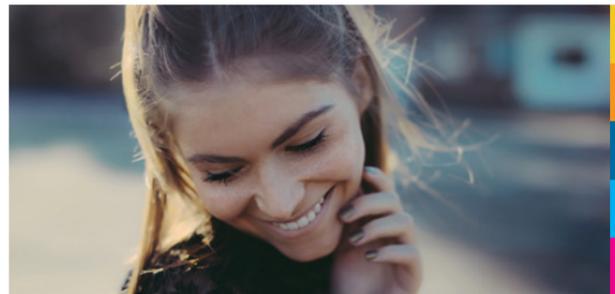
NAISSANCE & ADOPTION Un bon départ dans la vie

- Prime de naissance : jusqu'à 350 €
- Baby Box : une gamme de produits pour bébé (gratuit)
- Procréation médicalement assistée : jusqu'à 600 € **NEW**
- Médi'Kids
- Kinésithérapie périnatale et préparation à l'accouchement

www.mslux.be/tous-nos-avantages

Assurances facultatives : la sécurité d'éviter une facture trop salée !

Afin d'étendre votre protection, nous vous proposons également 5 assurances* facultatives :



HOSPITALISATION

- Hospimut pour les chambres 2 lits et plus + Application du tiers payant chez Vivalia (voir p.6)
- Optio 100, 150 et 200 en chambre particulière
- Le complément Hospi : 60 jours avant et 90 jours après une hospitalisation
- Ambulatoire en cas de maladie grave

NEW

Nos partenaires

Des actions au service de tous ! Quelle que soit votre situation, nous mettons tout en œuvre pour répondre à vos demandes.



- ASSILux.....061 23 11 72
Santé et inclusion
- Au Fil Des Jours.....061 28 04 66
Soins palliatifs et continus
- Centres de Planning Familial
Arlon (IVG).....063 23 22 43
Libramont061 23 08 10
Marche-en-Famenne084 32 00 25
Olympe (accompagnement des violences)061 22 06 28
- CSD061 61 31 50
Centrale de Services à Domicile
- Netlux.....061 28 04 60
Titres-services
- Optique Point de Mire
Arlon063 23 10 10
Bastogne061 24 23 00
Libramont061 23 08 05
Marche-en-Famenne084 32 00 21
Virton063 58 86 21
- Un pass dans l'impasse081 77 71 50
Centre de prévention du suicide

www.mslux.be/partenaires

SOINS DENTAIRES

- Optio Dentis

www.mslux.be/assurances

* Produits de la société mutualiste « Solidaris Assurances »

En mode proximité

Il y a toujours une agence proche de chez vous...
www.mslux.be/contact

• Agences

Des conseillers mutualistes sont à votre écoute. Consultez les coordonnées et horaires d'ouverture en page 8. Pour éviter d'attendre, prenez rendez-vous en contactant votre agence ou via notre site web.

• Contact center : 061 23 11 11

Disponible du lundi au vendredi : 09h à 12h30 & 13h à 17h (16h30 vendredi). Fermé le mercredi après-midi.

• Centre de Service Social :

Permanences à Arlon, Athus, Aye, Barvaux-sur-Ourthe, Bastogne, Bertrix, Bouillon, Florenville, Neufchâteau, Saint-Hubert, Vielsalm, Virton et Wellin.

• Service Relations Internationales pour les frontaliers

Permanences à Arlon et Virton. Contact : 061 23 11 51.

• Jurimut

Service juridique en matière de santé. Contact : 061 23 12 91.

• Matériel médical

Magasin à Saint-Hubert (CSD) et 10 points de dépôts: Arlon, Aye, Barvaux-sur-Ourthe, Bastogne, Bertrix, Florenville, Léglise, Messancy, Vielsalm et Virton.

• Prestataires de soins et bien-être

Plus de 70 contacts.

En mode digital

Partout avec vous...
Surfez sur mslux.be
Suivez-nous les réseaux :



Accédez à votre dossier en ligne via **E-MUT** ou téléchargez **L'APP** by « Solidaris Wallonie » pour consulter vos remboursements, commander des documents ou gérer vos informations personnelles et vos préférences de contact.



Nouveaux horaires

Athus

Rue Albert Claude Prix Nobel 2
063 38 12 30
Sans rendez-vous : jeudi et vendredi de 9h à 12h
Avec rendez-vous : mardi de 14h à 17h et jeudi de 13h à 17h

Bertrix

Afin de mieux vous accueillir, l'agence sera transférée prochainement rue de la gare 18
061 41 29 24
Sans rendez-vous : mercredi et jeudi de 9h à 12h
Avec rendez-vous : mardi de 14h à 17h et samedi de 9h à 12h

Houffalize

Place Roi Albert 6b
061 28 93 78
Sans rendez-vous : mardi de 9h à 12h
Avec rendez-vous : vendredi de 13h à 17h

La Roche-en-Ardenne

Rue du moulin 3/5
084 41 23 00
Sans rendez-vous : jeudi de 9h à 12h
Avec rendez-vous : mardi de 14h à 17h

Messancy

Galerie du Cora, route d'Arlon 220
063 38 60 22
Sans rendez-vous : du lundi au samedi de 9h à 16h
Avec rendez-vous : du lundi au samedi de 13h à 19h



Prendre rendez-vous :
• Contactez votre agence par téléphone
• Contactez le 061 23 11 11
• En ligne : mslux.be/contact



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 mflux.be/activites

VACANCES JEUNES

Stage équestre (7-16 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 3 au 9 mars.
Participation : 195€ (affilié) et 385€ (non affilié)

Ferme pédagogique (3-9 ans)

« La Ferme du Pré La Garde » accueille vos petits bouts à la rencontre des joies de la ferme. Chaque jour, votre enfant participera à la vie à la ferme avec les animaux. Il assistera également à différents ateliers et activités tels que : la fabrication artisanale de beurre, de pain et de fromage, le travail de la laine et les travaux saisonniers.

- Du 25 février au 2 mars.
Participation : 180€ (affilié) et 320€ (non affilié)
- + « Ma toute petite ferme » : 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.
Du 28 février au 2 mars.
Participation : 100€ (affilié) et 300€ (non affilié)

Je bouge avec mon poney (4-9 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 25 février au 2 mars.
Participation : 205€ (affilié) et 395€ (non affilié)
- + 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.
Du 28 février au 2 mars.
Prix : 170€ (affilié) et 290€ (non affilié).

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

L'occasion unique de vivre une expérience hors du commun pour vos « Armstrong » en herbe. Les jeunes passent d'une mission spatiale à la construction et au lancement d'une microfusée, sans oublier quelques pas sur la Lune. Un entraînement digne de vrais astronautes !

- Du 25 février au 1er mars et du 3 au 8 mars.
Participation (internat) : 365€ (affilié) et 515€ (non affilié)
Participation (externat) : 120€ (affilié) et 270€ (non affilié)



Plaines de vacances à St-Hubert (6-8 ans)

Ces plaines sont réalisées en collaboration avec le Centre Sportif de Saint-Hubert. Cette infrastructure permet de nombreuses activités à l'intérieur comme à l'extérieur en alliant confort et sécurité. Les plaines (externat) se déroulent de 9h à 16h, avec une possibilité de garderie dès 8h et jusque 17h.

- Du 4 au 8 mars : Multisports (3 à 15 ans). Participation : 55€ (affilié) et 75€ (non affilié) pour les 3-9 ans. 80€ (affilié) et 100€ (non affilié) pour les 10-15 ans.
- Le 27 février : Aqualibi (10 à 15 ans). Participation : 35€ (affilié) et 40€ (non affilié).
- Le 28 février : Multisports (8 à 15 ans). Participation : 30€ (affilié) et 35€ (non affilié).
- Le 29 février : Adventure Valley (10 à 15 ans). Participation : 45€ (affilié) et 50€ (non affilié).

Retrouver l'ensemble des séjours Vacances Jeunes dans le catalogue en ligne vacances-jeunes.be

Celui-ci est également disponible en agence ou sur demande.

Renseignements et inscriptions : 061 23 11 37 ou vacances-jeunes@mutsoc.be

Recrutement d'animateurs

Tu aimes travailler avec les jeunes ? Avoir des responsabilités ? Alors, deviens animateur de centre de vacances et pars avec nous cet été.
Renseignements : 061 23 11 31 ou vacances.jeunes@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.

Nieuport (détente et activités conviviales)

Nieuport est une ville balnéaire avec une digue piétonnière et une plage de sable fin. Proche de la plage et de la rue commerçante, le Floréal est un endroit idéal de vacances. Le domaine dispose d'une piscine intérieure, de pistes de pétanque ainsi qu'un parcours de golf.

- du 10 au 17 juin et du 17 au 24 juin 2024
- Prix : 640€ (affilié) et 800€ (non affilié)
- Supplément single 125€

Séjour « papy-mamy et moi » à Oostduinkerke

Du 8 au 12 juillet, du 15 au 19 juillet, du 29 juillet au 2 août et du 12 au 16 août
Vous rêvez... Adoreriez 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 !

- Adultes : 360€ (affilié) et 450€ (non affilié)
- Enfants : 120€ (affilié) et 150€ (non affilié)

Séjour de détente libre à Oostduinkerke

Du 29 avril au 3 mai, du 8 au 12 juillet, du 15 au 19 juillet, du 29 juillet au 2 août et du 12 au 16 août

- Ces séjours sont également accessibles en formule « libre » aux personnes seules ou en couple.

Nos excursions d'un jour

Journée de détente libre à Maastricht : les 31 mai et 21 juin

- Participation : 25€ (affilié) et 30€ (non affilié)

Païri Daiza : le 25 juin

- Participation : 60€ (affilié) et 75€ (non affilié). Réduction de 5€ pour les enfants de 3 à 11 ans et réduction de 30€ pour les enfants de moins de 3 ans. 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)

- Le 12 et 19 mars à Saint-Hubert ;
- Le 9 et 16 avril à Arlon.
- Participation : (2 séances) : 15€ (affilié) et 19€ (non affilié).
- Renseignements et inscription obligatoire : 061 23 11 72 ou assilux@mutsoc.be

ENTRETENEZ VOTRE MÉMOIRE !

Envie d'entretenir votre mémoire de manière ludique ? ASSILux vous propose des ateliers mémoire inclusifs. Durant ces 6 séances, nous vous proposerons des exercices variés et de multiples jeux afin de stimuler et de maintenir votre mémoire.

Les lundis 11, 18 mars, 8, 22 avril, 13 et 27 mai à Arlon de 10h à 12h.

- Participation : 20€ (affilié) et 25€ (non affilié)
- Renseignements et inscription : 061 23 11 72 ou assilux@mutsoc.be

LA CONDUITE DÉFENSIVE

Pour se préparer au mieux aux situations d'urgence, un outil pédagogique permet d'assimiler les bons réflexes et les grands principes de conduite défensive en sécurité : évaluation du temps de réaction, respect des distances de sécurité, évaluation des distances de freinage, respect des usagers vulnérables... L'objectif est de vous confronter à différentes conditions routières à risque, avec une mise en situation sur un simulateur de conduite réaliste et interactif. Les mercredis de 13h30 à 16h

- Marche-en-Famenne, le 13 mars
- Arlon, le 27 mars
- Saint-Hubert, le 10 avril
- Virton, le 29 mai
- Bastogne, le 12 juin
- Participation : gratuit
- Renseignements et inscription obligatoire : 061 23 11 72 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. Vous êtes directeur, éducateur, assistant social dans une institution ? N'hésitez pas à prendre contact avec nous pour réserver une animation. (gratuit)

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

LE CINÉMA POUR TOUS

Les films projetés sont à la fois audio-décrits et sous-titrés. Les séances sont accessibles aux personnes présentant une déficience auditive et visuelle mais également aux personnes à mobilité réduite, aux seniors... Cette activité est ouverte à toutes et tous de manière individuelle ou en groupe (institution, maison de repos...).

« Une belle course » de Christian Carion

- Jeudi 8 février à 14h à la Maison de la Culture Famenne-Ardenne à Marche
- Vendredi 9 février à 14h à la Maison de la Culture de Arlon

« Les choses simples » de Eric Besnard

- Jeudi 25 avril à 14h à la Maison de la Culture Famenne-Ardenne à Marche
- Vendredi 26 avril à 14h à la Maison de la Culture de Arlon
- Participation : 2€, gratuit pour les accompagnateurs de groupes
- Informations et inscriptions : 061 23 11 37 ou assilux@mutsoc.be

JOURNÉE HANDISPORT

Vous adorez le sport. Vous êtes en situation de handicap ? Venez partager une journée de découverte sportive au complexe sportif de Libin. La journée se déroulera le dimanche 21 avril de 10h à 16h. Cette activité est organisée en collaboration avec ASSILux, Lib'inclusion et le centre sportif de Libin.

- Informations et inscriptions : 061 65 80 83 ou libinclusion@libin.be

THÉÂTRE-ACTION « COCOTTE-MINUTE »

Cocotte-minute est une pièce de théâtre d'Elise Henrion qui pose un regard sur les réalités du secteur paramédical, questionne un système défectueux et met des mots sur le sujet tabou de la maltraitance institutionnelle. Au lieu de porter un jugement ou un regard accusateur sur les protagonistes de l'histoire, la pièce propose une prise de recul, un point de vue plus systémique. Au-delà de la démarche artistique, Cocotte-minute est un moyen de communication et de sensibilisation. Proposée par Seisme asbl et la MCA en partenariat avec ASSILux, Respect Seniors et Aidants proches le 18 avril à la Maison de la Culture d'Arlon à 20h.

SÉANCE D'INFOS POUR LES FRONTALIERS

Comment remplir sa déclaration d'impôts ? Comment payer le juste impôt ? Conférence dédiée aux pensionnés de 16h à 18h

- Arlon, le 23 janvier Mutualité Socialiste - Rue de la Moselle 1
- Bastogne, le 6 février Institut Provincial de Formation Rue du Fortin, 24
- Conférence dédiée aux travailleurs de 19h à 21h
- Arlon, le 23 janvier Mutualité Socialiste - Rue de la Moselle 1
- Virton, le 30 janvier Mutualité Socialiste - Rue d'Arlon 90a
- Bastogne, le 6 février Institut Provincial de Formation Rue du Fortin, 24
- Aubange, le 20 février Salle Les Harpailles Rue de Clémarais 26
- Inscription obligatoire : cindy.bontems@fgtb.be ou 063 24 22 61 ou Adrien.Nuijten@ogbl.lu

Gratuit et ouvert à tous !

ATELIERS AROMATHÉRAPIE

Printemps : vitalité et moral. Pour retrouver la vitalité et le tonus, et avoir un moral à toute épreuve, vous confectionnerez un stick inhalateur « coup de boost », une synergie à diffuser « bonne humeur » et un gel douche « tonus matinal » aux huiles essentielles pétillantes et ensoleillées. Le 15 mars à Arlon et le 22 mars à Marche de 10h à 12h.

Été : équilibre et sommeil. Pour lutter contre le stress et retrouver un sommeil réparateur, vous réaliserez un sel « zen attitude », une huile de massage « détente » et un roll-on « sérénité » aux huiles essentielles apaisantes et ressourçantes. Le 24 mai à Arlon et le 31 mai à Marche-en-Famenne de 10h à 12h

- Participation (par séance) 12€ (affilié) et 18€ (non affilié) (+ 10€ pour les fournitures)
- Informations et réservations obligatoires : 061 23 11 72 ou assilux@mutsoc.be



Ces séjours accueillent des enfants en situation de handicap.

Salon du mariage

Durant deux jours, nous avons rencontrés les futurs mariés lors du salon à Arlon les 21 et 22 octobre 2023.

Au-delà des robes de mariée, costumes, coiffes et autres tenues de suite, notre présence avait pour objectif de sensibiliser les futurs époux sur leur couverture santé et de leur proposer d'unir leurs dossiers mutualistes... pour se simplifier la vie !

Un concours était également organisé. Félicitations à notre gagnante : Alysson Brepoels.



Une main mauve pour dire « stop » à la violence envers les femmes



Le 25 novembre dernier, journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes, les collaborateurs de la mutualité et du service Olympe, ont tenu à marquer leur engagement envers cette cause.

Arborant une teinte mauve, symbole des luttes féministes, les mains des participants sont devenues des toiles éphémères, exprimant leur solidarité et leur soutien pour toutes les femmes touchées.

Olympe est un service d'accompagnement des violences conjugales et intrafamiliales et des violences fondées sur le genre. Ce service gratuit est mobile ou accessible au sein de nos 3 Centres de Planning Familial.

Pour plus d'infos : www.mslux.be/partenaires/centres-de-planning-familial



Le plus de votre mutualité



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



• Olympe (accompagnement des violences) - 061 22 06 28

Nouvelle piscine à Aye

Située au sous-sol de notre agence de Aye (rue du Vivier 5), cette piscine est conçue pour répondre aux besoins des patients de nos kinésithérapeutes partenaires. Cette installation moderne représente un atout qui contribuera à améliorer la qualité des soins prodigués.

Nous souhaitons exprimer notre gratitude envers tous ceux qui ont contribué à faire de ce projet une réalité. Des travaux laborieux ont été entrepris et l'engagement exceptionnel de tous les acteurs impliqués a été la clé de la concrétisation de cette nouvelle piscine.

Plus d'infos à propos de nos prestataires partenaires : <https://www.mslux.be/partenaires/prestataires/>



Le « no-show », un problème croissant en mutualité aussi

La santé est un bien précieux qui mérite toute notre attention. Aujourd'hui, nous souhaitons vous sensibiliser à une problématique grandissante : le phénomène du « no-show ».

Le « no-show », c'est l'absence non annoncée à un rendez-vous. Cela peut sembler anodin, mais les conséquences de ce comportement sont loin d'être insignifiantes. Chaque rendez-vous manqué a un impact pour les professionnels qui vous reçoivent (conseillers mutualistes, prestataires...) mais également pour vous-même.

Chaque absence non annoncée représente une perte de temps. Les ressources pourraient être utilisées pour recevoir ou soigner d'autres personnes. Du côté des patients, cela peut retarder le diagnostic, compromettre le traitement et la qualité des soins ou encore engendrer des retards dans la gestion d'un dossier.

Que pouvez-vous faire ?

Honorez les rendez-vous : cette étape est simple mais cruciale. Respectez les dates et heures de vos rendez-vous autant que possible.

Communiquez en cas d'empêchement : si une urgence ou un imprévu vous empêche d'assister à votre rendez-vous, informez rapidement le personnel. En les prévenant à l'avance (idéalement 24h), vous

permettez de réorganiser les plannings et de mettre à profit le temps réservé pour vous.

Utilisez les rappels : des rappels automatisés par SMS, e-mails ou applications mobiles sont parfois possibles. Assurez-vous de les activer. Ces rappels vous aident à rester conscient des rendez-vous à venir. Vous pouvez également utiliser des outils de planification en ligne ou non. Cela vous permet de choisir des créneaux qui s'adaptent à votre emploi du temps, réduisant ainsi les risques de conflits.

Soyez honnête sur les contraintes financières ou logistiques : si ces contraintes vous empêchent de respecter un rendez-vous, n'hésitez pas à en discuter avec votre contact. Il est parfois possible de trouver des solutions et/ou des alternatives.

Évitez les dépenses inutiles : dans certains cas, le coût lié aux rendez-vous manqués vous sera répercuté. Ces informations sont affichées dans les salles d'attente des prestataires concernés.

Vous l'aurez compris, en adoptant ces habitudes, vous pouvez jouer un rôle actif dans la réduction du « no-show », contribuant ainsi à l'efficacité des services et au bien-être de tous !

La p@use syndicale

Loi « anti-casseurs » : victoire de la société civile !

Marguerite manifeste contre la fermeture du guichet de train de la gare qu'elle fréquente tous les matins. Jean-Jacques, lui, participera demain au rassemblement pour soutenir l'installation d'éoliennes en périphérie de son village. Pendant ce temps, Viviane se prépare à aller avec Coralie, sa petite-fille, à la marche pour le climat. Autant de situations normales dans un état démocratique, où tout un chacun a droit à exprimer une opinion en public.

Cette liberté, l'ancien Ministre de la Justice, Vincent Van Quickenborne, a voulu s'y attaquer, en instaurant une nouvelle sanction pénale d'interdiction de manifester, avec un projet de loi surnommé « loi anti-casseurs ».

Il ne s'agit pas ici de défendre les « casseurs » qui ne nous font pas une bonne publicité, mais il faut savoir que l'arsenal judiciaire existant est suffisant. Le texte proposé par le Ministre est donc non seulement inutile, mais surtout potentiellement dangereux dans la mesure où ses objectifs sont flous et pourraient amener à des dérives.

Plusieurs fois, la FGTB, accompagnée de nombreuses associations également ciblées car organisatrices de rassemblements (citons la Mutualité Socialiste, Greenpeace, la Ligue des Droits humains, le

CNCD...), a dénoncé les objectifs du Ministre Open VLD. En ce sens, nous sommes descendus à plusieurs reprises dans les rues de la Capitale pour nous y opposer.

Et nous avons gagné !

Le 4 novembre dernier, Paul Magnette, Président du PS, annonçait dans le journal « L'Echo » que son parti enterrait le projet de loi malgré des discussions amorcées depuis 1 an. Dans la foulée, Voruit, Ecolo et Groen lui emboîtaient le pas. C'était déjà le cas du PTB, qui d'emblée avait averti de son opposition au texte.

Le projet est donc enterré en l'état, et ce malgré les menaces du Président du MR, Georges-Louis Bouchez, de bloquer en représailles d'autres projets portés par le Parti Socialiste.

L'histoire n'est pas finie pour autant. La Droite y croit encore. Paul Van Tigchelt, nouveau Ministre de la Justice, n'a peut-être pas dit son dernier mot et reviendra, qui sait, avec une nouvelle mouture du texte. La FGTB restera vigilante. Et s'il le fallait, ne se priera pas pour à nouveau faire entendre son désaccord.

25 AGENCES

en Province de Luxembourg



AVEC OU SANS
RENDEZ-VOUS
mslux.be/contact



L'accès à la santé en mode PROXIMITÉ

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

La Mutualité Socialiste
du Luxembourg



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