ML Hainaut-Namur

Périodique Union Nationale
des Mutualités Libérales

2

MARS - AVRIL 2022

bpost
PB-PP|B-05613
BELGIE(N)-BELGIQUE
P307384
Bureau de dépôt
Charleroi X

« Pour arrêter de fumer, choisissez un sport et persévérez ! »

TOUT SUR VOTRE MUTUALITÉ RÉGIONALE 3 - 6

INCAPACITÉ DE TRAVAIL : COMMENT OBTENIR UNE INDEMNITÉ ? 10

MAÎTRISEZ VOTRE FACTURE D'HÔPITAL 12 - 13

UNML, Rue de Livourne 25, 1050 Bruxelles / www.ml.be / E.R. : Roni De Waele, Rue de Livourne 25, 1050 Bruxelles / 53e année / bimestriel (ne paraît pas en juillet et en août)

Ces mesures sont valables à partir du 17/03/22 et remplacent les précédentes

SE FAIRE TESTER : QUAND, COMMENT, OÙ ?

VOUS AVEZ DES SYMPTÔMES?

- RHUME
- MAL DE TÊTE
- FIÈVRE
- PERTE DU GOÛT OU DE L'ODORAT
- COURBATURES
- DIFFICULTÉS RESPIRATOIRES
- FATIGUE
- DIARRHÉE

Allez en isolement et évaluez vos symptômes à l'aide de l'outil d'auto-évaluation sur www.masanté.be plutôt que de contacter votre médecin*

UN TEST N'EST PAS NÉCESSAIRE
L' isolement peut être levé

UN TEST EST NÉCESSAIRE

Restez en isolement et demandez un code via masante.be et prenez rendez-vous pour un test PCR ou un test rapide (via une pharmacie participante figurant sur pharmacie.be).

CONSULTEZ LE RÉSULTAT DE VOTRE TEST VIA MASANTÉ.BE, L'APPLI COVIDSAFE OU LE SMS QUE VOUS RECEVREZ.

NEGATIF
(vous n'êtes pas infectée)

L'isolement peut être levé

POSITIF
(vous êtes infectée)

7 jours en isolement. Fin de l'isolement après 7 jours si au moins 3 jours sans fièvre et l'amelioration des autres symptômes. Prenez encore des mesures de protection pendant 3 jours, telles que limiter les contacts au strict nécessaire et porter un masque (de préférence FFP2) en permanence dans les espaces intérieurs. Cela signifie que les activités où un masque ne peut être porté (par exemple, les repas à plusieurs) ne sont pas autorisées.

*Sauf si vous n'avez pas de téléphone portable ou de PC, si vous avez de gros doutes ou si vous êtes une personne présentant un risque plus élevé (par exemple : en cas de grossesse, de maladie cardiaque, hépatique ou pulmonaire ou pour un patient atteint d'un cancer).

Plus d'info sur info-coronavirus.be

.be

Hainaut-Namur

Allocation d'aide aux personnes âgées (APA)

L'APA est une allocation destinée aux personnes âgées de 65 ans ou plus en perte d'autonomie et disposant d'un faible revenu.

Depuis 2021, ce sont les Sociétés Mutualistes Régionales (SMR) qui assurent la gestion de l'APA, sous le contrôle de l'AVIQ.

Quelles sont les conditions pour bénéficier de cette aide ?

Pour bénéficier de l'APA, vous devez, entre autres :

- être âgé(e) de 65 ans ou plus ;
- avoir des revenus (y compris ceux du/de la partenaire) qui ne dépassent pas certaines limites ;
- présenter une perte d'autonomie dans les actes de la vie journalière reconnue par le médecin-conseil.

J'ai 65 ans ou plus et je désire introduire une demande d'APA ou une demande de révision de l'APA. Que dois-je faire ?

Pour introduire une nouvelle demande d'APA, vous pouvez vous adresser au service Social - Dossiers APA de la mutualité (dont vous trouverez les coordonnées dans l'encadré ci-dessous) ainsi qu'à:

- à votre administration communale ;
- au CPAS de votre commune ;
- ou introduire votre demande directement via le portail Wal-protect: www.wal-protect.be

Afin de faciliter les démarches, vous devez vous munir :

- de votre carte d'identité et de son code PIN ;
- du nom de votre médecin généraliste.

Comment ma perte d'autonomie est-elle évaluée ?

Afin de recevoir une allocation d'aide aux personnes âgées, le médecin-conseil examinera les conséquences de votre perte d'autonomie sur vos activités quotidiennes. Il évaluera spécifiquement les difficultés que vous avez à accomplir les activités suivantes :

- vous déplacer ;
- cuisiner et manger ;
- faire votre toilette et vous habiller ;
- entretenir votre habitation et accomplir vos tâches ménagères ;
- évaluer et éviter le danger ;
- entretenir des contacts avec d'autres personnes.

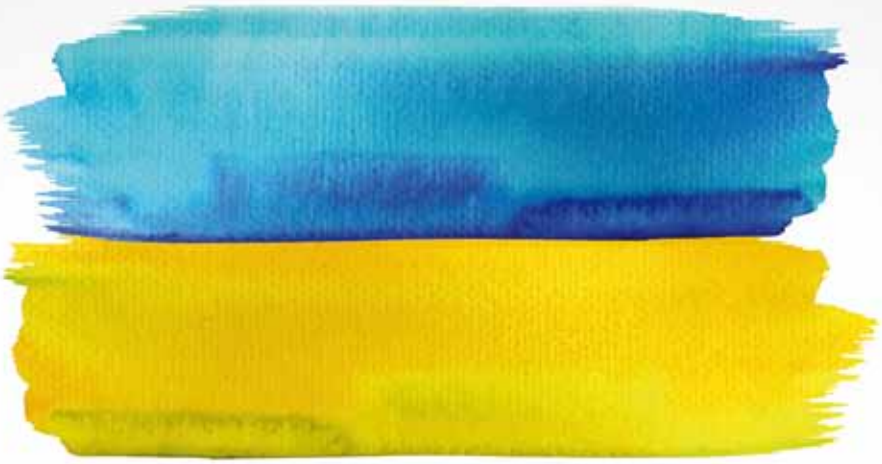
Comment est calculé le montant de l'APA ?

Le montant de ce complément de revenus dépend à la fois de :

- l'ampleur de la perte d'autonomie constatée ;
- votre situation familiale ;
- vos revenus et ceux de votre partenaire.

Pour tout renseignement:

Service Social - Dossiers APA
Rue Anatole France, 8-14
7100 La Louvière
064 23 61 90 option 4
so409@ml.be



Comment venir en aide aux réfugiés ukrainiens ?

- Accueil de réfugiés/ de mineurs
- Collecte de biens
- Soutien financier
- Interprètes
- Volontaires
- ...

Le site www.info-ukraine.be rassemble des informations sur la guerre en Ukraine et des conseils sur la façon de venir en aide aux réfugiés.

COSEDI ASBL Hainaut - Namur
Avec Vous, au Quotidien !

Centre de Coordination de Soins et de Services à domicile ASBL COSEDI

Découvrez la gamme COSEDI de rollators à 4 roues

Lorsque la mobilité d'une personne se réduit (âge, accident, convalescence,...), le recours à un déambulateur à 4 roues, aussi appelé «rollator», peut faciliter grandement la vie !

L'asbl COSEDI vous propose 3 types de rollator 4 roues dans sa gamme :

- Rollator 4 roues à 89€
- Rollator 4 roues Nouvelle Génération à 148€
- Rollator/Voiturette 2en1 à 244€

Description complète disponible sur www.cosedi.net

Nous contacter :

Par téléphone
071 250 000

Par mail
cosedi409@ml.be

Site Internet
www.cosedi.net

www.facebook.com/AsblCosediHainautNamur

COSEDI ASBL
Hainaut - Namur
Avec Vous, au Quotidien !

Présentation matériel médical COSEDI en agences

L'ASBL COSEDI vous invite à une présentation d'une partie de sa gamme de matériel médical dans les bureaux de la Mutualité Libérale de Braine-le-Comte, La Louvière et Charleroi.

Au programme, présentations de produits (tire-lait double, oreiller à mémoire de forme, rollator 4 roues...), tests de matériels (tensiomètre, coussin anti-escarres, sangle de relevage) et concours afin de remporter un bon d'achat de 100€.

Quand ?

- Braine-le-Comte, le jeudi 28 avril de 9h à 12h30 (Rue de Mons, 27)
- La Louvière, le lundi 13 juin de 9h à 15h30 (Boulevard Mairaux, 3)
- Charleroi, le lundi 26 septembre de 9h à 15h30 (Rue de Montigny, 36)

Nous sommes d'ores et déjà très impatients de vous accueillir nombreux !

Rejoignez notre équipe ! Devenez volontaire bénévole !

Vous avez du temps libre et vous désirez vous impliquer en tant que bénévole dans notre organisme?

Vous possédez votre propre véhicule?

L'ASBL COSEDI recherche des bénévoles pour le service accompagnement!

Régions: Charleroi, Mons, La Louvière, Binche, Le Roeulx, Enghien, Lessines, Courcelles, Soignies, Braine-Le-Comte, Thuin, Fleurus, Sambreville.

Un défraiement kilométrique et une couverture en assurance dans les cadres des missions vous sont octroyés.

« Les volontaires bénévoles offrent leur temps afin de conduire les patients pour leurs rendez-vous médicaux ».
Les patients doivent pouvoir se déplacer de manière autonome.

Pour toute information: ☎ 071 250 000 ou ✉ cosedi409@ml.be - Consultez également www.cosedi.net

Ateliers & conférences

21/04
Webinaire en ligne

Chasser les graisses de son assiette ? Info ou Intox?
Les Mutualités Libérales francophones et Ethel Desmasures, naturopathe et nutrithérapeute, vous invitent le jeudi 21 avril à 19h00 à un nouveau webinaire. Inscription gratuite mais obligatoire pour recevoir le lien.

22/04
Charleroi

Cycle de sophrologie
Apprenez, par de petits exercices simples, à vous détendre, à lâcher prise et à développer peu à peu votre sérénité intérieure.

24/04
Marcinelle

Une journée en forêt
Après l'organisation de plusieurs bains de forêt en 2021 avec Raphaël Rozenberg, nous vous proposons en 2022, toute une journée en forêt durant laquelle vous serez porté(e) par l'apaisement, les réflexions, les découvertes et les échanges en groupe, avec l'accueil bienveillant de la forêt.

02/05
Blankenberge

Séjour à Blankenberge
Séjour en pension complète à l'hôtel Le Liberty de Blankenberge, du 2 au 9 mai 2022.

Infos et inscriptions
064 23 61 94 ou les409@ml.be
Gratuit pour les affiliés de la Mutualité Libérale Hainaut-Namur
Agenda complet :
www.mut409.be/agenda

LES ASBL
Loisirs - Education - Santé

Visualisez l'agenda des activités directement sur smartphone ou tablette !

Voyages organisés

par l'Amicale LES de Namur

ACCESSIBLES À TOUS, MEMBRES OU NON-MEMBRES

Depuis plus de 20 ans, Christine Wattiez vous organise des voyages et vous accompagne dans la découverte de nombreux coins du monde !
Rapport qualité/prix, départs assurés et convivialité au rendez-vous

Au programme de 2022:

JUIN:

Le voyage prévu dans LES CAPITALES BALTES
du 15 au 22 juin est annulé vu le conflit en cours en Ukraine.

OCTOBRE:

Croisière en Andalousie
Du 20 au 27 octobre.

DÉCEMBRE:

Marchés de Noël
Dates à confirmer.

D'autres projets en préparation.

Vos suggestions de voyages/de week-ends/d'excursions sont les bienvenues. Je reste à votre écoute !

Programmes complets et inscriptions
0498 40 03 77 (après 18h) ou christinew_be@yahoo.fr

Rejoignez-nous sur Facebook
@MutualiteLiberaleHainautNamur

Le MàF vous permet de garder vos frais médicaux sous contrôle

Votre mutualité rembourse toujours une grande partie de vos frais médicaux. Et la partie de la facture que vous devez payer vous-même est le **ticket modérateur**. Si, en cours d'année, les tickets modérateurs atteignent un **montant maximal**, votre mutualité rembourse intégralement les tickets modérateurs qui viendraient encore s'ajouter. Cela s'effectue automatiquement, vous ne devez donc rien faire.

Bon à savoir
Certains frais médicaux n'entrent pas en ligne de compte dans le système MàF. Contactez votre agence ML ou surfez sur **www.ml.be** › aide & soins › support financier › Maximum à facturer

Vous achetez des lentilles en ligne ?

Les membres de la ML bénéficient, tous les 6 mois, d'une réduction de 10 % à l'achat de lentilles, produits pour lentilles et accessoires de LensOnline® en ligne.

Comment en bénéficier ?
Demandez le code de réduction via **www.ml.be** › remboursement lentilles

LensOnline.be

Cancer du col de l'utérus : prévenir, c'est guérir

Le cancer du col de l'utérus est le quatrième cancer le plus important chez les jeunes femmes dans notre pays. Or, on estime que près de 90 % des cancers du col de l'utérus diagnostiqués auraient pu être évités par un dépistage régulier et précoce.

Plus d'infos : www.depistagecoluterus.be

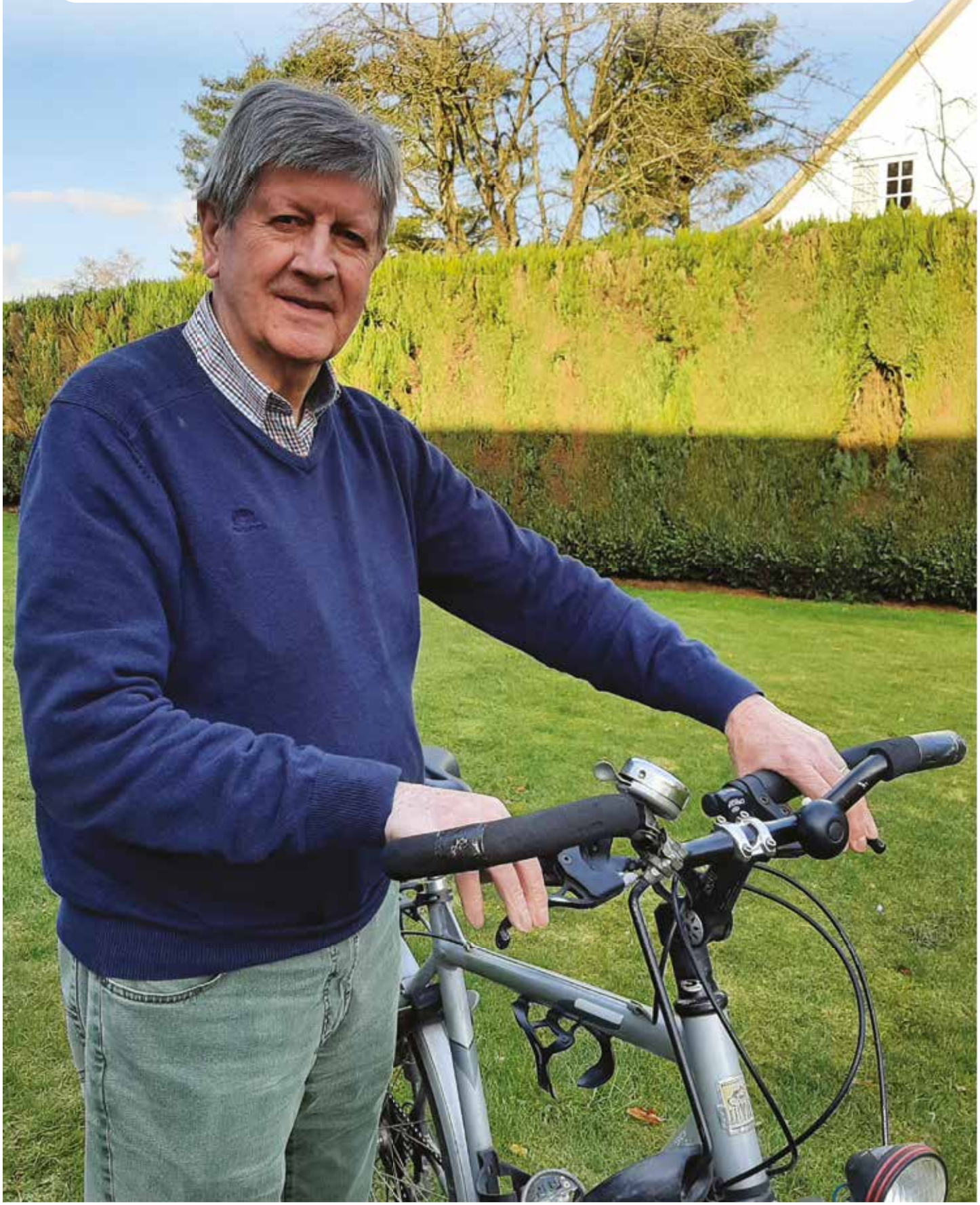
Le salon de l'autonomie sous toutes ses formes

Du **5 au 7 mai** aura lieu le **salon Autonomies à Namur Expo**. Bien plus qu'un simple salon en faveur de l'inclusion, Autonomies est devenu le rendez-vous de toute une communauté . Découvrez un éventail de produits et services pour faciliter le quotidien des personnes en situation de handicap et leur permettre de vivre plus sereinement.

Plus d'infos : www.autonomies.be

De fumeur invétéré à marathonien

Arrêter de fumer. Comment s'y prendre ? Mais surtout, comment s'y tenir ? Chacun son truc. Laissez-vous inspirer par l'histoire d'Hubert (80 ans), un ex-fumeur invétéré devenu marathonien.



Une habitude devient vite une seconde nature…

Hubert : « Je devais avoir 13 ans lorsque j'ai fumé ma première cigarette à l'école professionnelle. Sporadiquement, une bêtise de gamin, pour m'intégrer. Plus tard, à l'époque où j'étais étudiant, je fumais environ cinq cigarettes par jour. J'ai commencé à fumer davantage pendant mon service militaire en Allemagne, car les cigarettes y étaient moins chères qu'en Belgique. Je fumais facilement un paquet par jour, et j'ai continué à le faire pendant mon premier job. Tous mes collègues fumaient, à l'exception d'un sportif. »

Une cigarette pour briser la glace

Hubert : « Pour mon deuxième job, j'ai voyagé dans le monde entier. Offrir une cigarette était le moyen idéal de briser la glace avec les clients étrangers. Comme je pouvais acheter des cigarettes à bas prix dans les boutiques hors taxes de l'aéroport, j'ai continué de fumer. »

Les temps changent

Hubert : « Aujourd'hui, on ne peut plus l'imaginer, mais jusque dans les années 80, fumer était la chose la plus banale du monde. Les gens fumaient partout : à l'intérieur, au bureau, dans les bars et les restaurants. On pouvait voir des gens fumer pendant un talk-show à la télévision. Dans les magazines, il y avait des photos de femmes et d'hommes en train de fumer. Les hommes durs fumaient de grosses cigarettes, c'était l'image de l'époque. On ne parlait pas du cancer. »

« Avant, c'était une exception si quelqu'un dans le groupe ne fumait pas. Aujourd'hui, c'est une exception si quelqu'un fume. »

L'influence de la publicité

Hubert: « Les cigarettes, mais aussi les briquets, étaient un cadeau d'entreprise courant. La publicité était omniprésente, à tel point que des compagnies de tabac telles que Philip Morris sponsorisaient leur personnel avec une veste de course imprimée pour participer aux 20 km de Bruxelles. Les charmes du Marlboro man et de l'acteur français Yves Montand ne laissaient pas non plus les gens indifférents. »

Faites-vous accompagner

Après seulement cinq ans sans cigarette, le risque de cancer diminue de près de 40 %. Il n'est donc jamais trop tard pour arrêter de fumer. Si vous n'y arrivez pas tout seul, vous pouvez vous adresser à un tabacologue ou à Tabacstop.

Plus d'infos : surfez sur **www.ml.be** et téléchargez la brochure « Arrêter de fumer ? C'est possible ! »

Marcher en étant essoufflé

Hubert : « Entre-temps, ma femme avait commencé à faire du jogging avec la voisine. Je voulais essayer aussi, car cela me semblait être un sport relaxant. Mais je n'étais pas encore arrivé au coin de la rue que j'étais déjà à bout de souffle. Avec le soutien de mon voisin, un coureur passionné, j'ai persévéré. Petit à petit, j'ai couru plus vite et plus longtemps. J'étais fier comme un coq lorsque j'ai couru mon premier semi-marathon à Vilvorde, même si j'ai terminé deuxième. » (rires)

La volonté d'arrêter

Hubert : « J'avais 41 ans et je courais depuis six mois lorsque je me suis posé la question suivante : 'Qu'est-ce que je vais faire : fumer ou courir ?' Après tout, je voulais être capable de courir aussi vite que les joggeurs du club de course. J'ai choisi d'arrêter de fumer et j'ai suivi quelques séances d'acupuncture. Comme ces séances n'ont eu aucun effet, j'ai décidé d'essayer par moi-même. Cela n'a pas été évident. J'avais encore souvent envie de fumer une cigarette et j'en rêvais même la nuit. Il m'a fallu sept ans pour me débarrasser de l'envie de fumer. »

Une nouvelle dépendance

Hubert : « Ma condition physique s'est améliorée de plus en plus et la course à pied est rapidement devenue ma nouvelle addiction. J'ai couru 38 marathons, dont un en 2 heures et 58 minutes. J'ai maintenant 80 ans et je ne peux plus courir. Néanmoins, j'essaie de faire quotidiennement de la marche et du vélo. En tant que parrain d'un sentier de randonnée dans la région, je vérifie régulièrement le balisage des sentiers. »

Avez-vous un bon conseil à donner aux personnes qui veulent arrêter de fumer ?

Hubert : « Cherchez du soutien auprès de votre famille et de vos amis, ou faites appel à un tabacologue. Choisissez un sport qui vous convient et surtout, persévérez ! »

Obtenez un remboursement

La ML vous permet de bénéficier d'un **remboursement** unique **jusqu'à 50 euros** pour un accompagnement ou pour l'achat d'aides au sevrage tabagique.

En outre, si vous êtes domicilié à Bruxelles et en Wallonie, vous bénéficiez d'une intervention pour des séances chez un tabacologue.

Plus d'infos : www.ml.be ›
remboursement sevrage tabagique

En incapacité de travail suite à un accident ou maladie : comment obtenir une indemnité

Vous ne pouvez plus travailler parce que vous êtes malade, avez eu un accident ou êtes hospitalisé. Que devez-vous faire pour recevoir une indemnité ? Suivez la feuille de route.

ÉTAPE 1

Téléchargez le **certificat d'incapacité de travail**.

Vous trouverez le certificat sur www.ml.be › que faire en cas de › incapacité de travail › salarié/indépendant/chômeur › déclaration et indemnité

Faites remplir le certificat par **votre médecin**.

Les **dates de début et de fin** de votre incapacité de travail et **le diagnostic** doivent figurer sur le certificat.

ÉTAPE 2

ÉTAPE 3

Remettez le certificat à votre agence ML dans les **délais prévus**.

	Première déclaration	Prolongation
Vous êtes salarié	Ouvrier : dans les 14 jours* Employé : dans les 28 jours*	Dans les 7 jours**
Vous êtes chômeur	Dans les 7 jours**	
Vous êtes indépendant		

*à compter à partir du début de la maladie ou de l'accident
**à compter à partir du lendemain de début de la maladie ou de l'accident

ATTENTION

- Ne glissez PAS votre déclaration dans une boîte aux lettres bleue, mais envoyez-la par la poste. Le cachet de la poste fait foi de l'envoi.
- Si vous remettez le certificat d'incapacité de travail trop tard à votre mutualité, vous perdez 10 % de votre indemnité à partir du premier jour du paiement par votre mutualité jusqu'au jour de la déclaration effective inclus.

ÉTAPE 4

Prévenez votre employeur ou la **caisse d'assurances sociales** ou **l'organisme de paiement des allocations de chômage**.

La mutualité examine si vous **remplissez les conditions** pour recevoir une indemnité.

ÉTAPE 5

Vérifiez les conditions sur www.ml.be › que faire en cas de › incapacité de travail › salarié/indépendant/chômeur › déclaration et indemnité › conditions

ÉTAPE 6

Votre incapacité de travail est **approuvée**.

Au cas où votre incapacité est refusée, votre mutualité vous en informera par courrier.

ÉTAPE 7

Nous vous envoyons la **feuille de renseignements indemnités**. Remplissez-la et transmettez-la à votre agence ML dans les meilleurs délais.

Les indépendants reçoivent également un questionnaire relatif à l'activité professionnelle et un formulaire 225 revenus du ménage.

Vous recevez une **indemnité**.

ÉTAPE 8

Pour en savoir plus sur la manière dont est calculée votre indemnité et le moment où vous la recevrez : www.ml.be › que faire en cas de › incapacité de travail › salarié/indépendant/chômeur › déclaration et indemnité › calcul de l'indemnité /calendrier de paiement

Plus d'infos : www.ml.be › que faire en cas de › incapacité de travail

Liberty
BLANKENBERGE

PRÊT POUR UN PETIT VOYAGE À LA MER ?

Des seaux et des pelles pour les plus petits. Musique, ambiance et plaisirs culinaires pour les plus grands. C'est tout ce dont vous avez besoin pour passer un merveilleux week-end à la mer avec toute la famille. N'oubliez pas votre crème solaire !

Infos et prix : www.liberty-blankenberge.be ou 050 41 42 24

EuroVision Liberty
16/05 – 20/05
4n PC

Semaine de l'Eurovision avec des divertissements de haut niveau. Soirée spectacle pleine de « paillettes et de glamour » avec les dames des « folles de Gand » et spectacle en direct avec Lia Linda.

NOUVEAU !

Croisière « Love boat »
06/06 – 10/06
4n PC

Vous aurez l'impression d'être sur un bateau de croisière. Avec un casino, des animations et un spectacle de Lia Linda.

Week-end Fruits de mer
10/06 – 12/06
1n DP + 1 PC

Venez profiter au cours d'un week-end de tous les délices que la mer a à offrir. Visitez la légendaire « fosse aux huitres ».

Fiesta Galan
27/06 – 01/07
4n PC

Immergez-vous pleinement dans l'atmosphère « Viva España » lors d'une soirée spectacle éblouissante avec Frank Galan. La traditionnelle paella et la sangria fruitée ne manqueront pas à l'appel.

Réservations et conditions : 050 41 42 24

• info@liberty-blankenberge.be • www.liberty-blankenberge.be • Suivez-nous sur

MAÎTRISEZ VOTRE FACTURE D'HÔPITAL

DÉCLARATION D'HOSPITALISATION

Lorsque vous êtes hospitalisé, vous devez remplir et signer une **déclaration d'hospitalisation**.

- Cette déclaration comprend les informations sur le coût de votre hospitalisation : suppléments de chambre et d'honoraires et votre quote-part personnelle (le ticket modérateur).
- Vous y indiquez votre choix de la chambre : particulière ou commune.

Le choix de votre chambre détermine si des suppléments de chambre ou d'honoraires peuvent être facturés.

Description par rubrique	À charge de la mutualité	À charge du patient	Supplément
1. Frais de séjour Usage de la chambre, du lit, des repas et de l'aide infirmière	Majeure partie	Quote-part personnelle	Un supplément pour la chambre vous sera facturé si vous choisissez une chambre particulière. Ce n'est pas le cas pour une chambre à deux lits ou commune.
2. Coûts forfaitaires Par hospitalisation, l'hôpital vous facture un forfait pour : 1. la biologie clinique 2. l'imagerie médicale 3. la garde médicale et les prestations techniques 4. les médicaments		Montant forfaitaire (fixé par la loi)	**ATTENTION** Vous payez aussi ce montant même si vous n'avez pas bénéficié de ces prestations.
3. Pharmacie	Médicaments remboursables	• **Médicaments non remboursables :** somnifères, vitamines, anti-douleurs… : vous ne payez que votre consommation • **Produits parapharmaceutiques :** produits de soins, brosse à dents… • **Quote-part personnelle** pour les implants, prothèses et dispositifs médicaux non implantables	**ATTENTION** Pour certains implants, rien ne peut être facturé. Pour d'autres, vous payerez une marge de délivrance. Il existe aussi des implants entièrement à la charge du patient. N'hésitez donc pas à demander une offre de prix.

4. Honoraires des médecins et autres prestataires de soins	Majeure partie	• **Quote-part personnelle :** ce montant est fixé dans l'accord tarifaire avec l'INAMI • **Prestations non remboursables** (ex. chirurgie plastique) • **Supplément d'honoraires**	**ATTENTION** Des suppléments d'honoraires vous seront certainement facturés si vous avez opté pour une chambre particulière.
5. Autres services Sang, dérivés du sang, plâtre, radio-isotopes, lait maternel et bains désinfectants		Montant partiel ou complet	

6. Transport de malades

Les frais pour transport URGENT résultant d'un appel au numéro d'urgence 112 sont fixés légalement.

• Vous payez 62,11 euros pour l'intervention d'une ambulance après un appel au 112

• Avant l'envoi du SMUR, aucune indemnité kilométrique ou autres frais ne peuvent être imputés. Les prestations du médecin urgentiste sont, quant à elles, bel et bien imputées mais entièrement remboursées par votre mutualité.

Frais de transport NON URGENT

• Lorsqu'un hôpital organise un transfert entre deux hôpitaux, il n'est pas toujours considéré comme transport urgent. Les frais peuvent s'élever à plus de 62,11 euros.

• Si vous demandez un transport par l'intermédiaire de la **centrale d'alarme Mutas**, vous bénéficierez d'une **intervention de votre mutualité**. Contactez Mutas sans plus attendre au 078 15 65 65. Mutas déterminera le moyen de transport le plus approprié.

7. Frais divers Coût du confort de la chambre		Vous payez pour l'utilisation du téléphone, de la télévision, du wifi, pour le frigo, les boissons…	**ATTENTION** Dans la plupart des cas, ces frais sont facturés automatiquement sans que vous n'ayez la possibilité de faire un véritable choix. Il est donc conseillé lors d'une hospitalisation de consulter la liste des tarifs et d'effectuer un choix réel quant à la fourniture de ces services.
8. TVA sur les interventions esthétiques		TVA	

Vous êtes déjà affilié à HÔPITAL PLUS ?

Les frais d'hospitalisation peuvent grimper rapidement. Une assurance hospitalisation complémentaire n'est donc pas un luxe. Contactez votre bureau ML pour plus d'infos !

Le saviez-vous ?

L'assurance hospitalisation est gratuite pour les enfants de moins de 8 ans à condition qu'au moins 1 parent soit affilié au même produit d'assurance.

Cet aperçu s'applique à une **hospitalisation avec nuitée**. Des tarifs différents s'appliquent pour une hospitalisation de jour.

Plus d'infos : www.ml.be › que faire en cas de › admission à l'hôpital › votre facture d'hôpital

Vous avez des questions sur votre facture d'hôpital ?

Vérifiez toujours votre facture d'hôpital avant de la payer. Si vous n'êtes pas sûr que tout est correct, contactez votre bureau ML. Nous nous ferons un plaisir de vérifier la facture.

Vivez un chouette été avec les JML !

Les JML proposent divers types d'activités en Belgique et à l'étranger pour les jeunes. Que vous soyez amoureux des langues ou encore fou d'aventure, il y en aura pour tous les goûts. Découvrez ci-dessous le programme estival des JML :

- Stage aventure (8-15 ans) à Malmedy,
- Stage espace (9-18 ans) à Trazegnies,
- Stage linguistique (10-17 ans) à Bruges, et
- Vacances de répit en Italie.

Inscrivez-vous vite ! ✉ **www.jmlib.be** **ou** ✆ **02 537 19 03**

Concluez un « Buddy Deal » et relevez le défi de vivre sans tabac pendant un mois

1. Inscrivez-vous avec votre buddy entre le 1er et le 30 avril sur **www.buddydeal.be**.
2. Concluez un Buddy Deal : **que fera votre buddy en retour** si vous réussissez ?

Morsure de tique : les bons réflexes à adopter

Vous êtes-vous déjà fait mordre par une tique ? Elle peut vous surprendre lorsque vous faites une promenade ou lorsque vous jouez en plein air. Après une escapade en pleine nature ou une journée de jardinage, vérifiez bien qu'il n'y en ait pas sur votre corps. Une morsure de tique peut en effet provoquer des maladies. Quels sont les gestes à adopter si vous avez été mordu par une tique ?

Plus d'infos sur **www.ml.be** › LM Santé › Les tiques, pas si énigmatiques !

Alerte au pollen !

Votre nez vous démange, vous avez en permanence un chat dans la gorge et vous avez les yeux en pleurs ? Certains signes ne trompent pas... La période de floraison des arbres et des plantes est de retour et, avec elle, les allergies au pollen et le rhume des foins. Découvrez tous nos conseils pour vivre cette période le plus sereinement possible.

Plus d'infos sur **www.ml.be** › LM Santé › Atchoum ! Voilà le pollen

Découvrez nos webinaires axés sur l'alimentation

La prévention santé est l'une des missions principales de la Mutualité Libérale. C'est dans ce cadre que, de mars à juin, nous vous proposons une série de webinaires sur l'alimentation. Des thèmes variés et ciblés ont été choisis pour vous aider à mieux comprendre le corps humain et son fonctionnement. Pour aborder ces thèmes, il a été fait appel à Ethel Demasures, naturopathe, nutrithérapeute et formatrice.

Les thèmes des webinaires d'avril et mai seront les suivants :

Le 21 avril, de 19h à 21h, aura lieu le webinaire « Chasser les graisses de son assiette? Info ou Intox ? ».

Longtemps, il a été prôné que pour perdre du poids, il fallait chasser toutes les matières grasses de son assiette. Si les « mauvaises » graisses sont certes néfastes pour votre ligne et surtout pour votre santé, les « bonnes » graisses, elles, sont carrément indispensables.

Pendant ce webinaire, vous en apprendrez plus sur la manière dont les graisses impactent le cerveau, agissent sur le cholestérol et bien plus encore.

Le 17 mai, de 19h à 21h, participez à un webinaire intitulé « Le sucre, et si c'était si facile » ?

Vous le savez, le sucre n'est pas bon pour la santé. Mais, avant tout, pour arrêter le sucre, il faut d'abord le comprendre. Comprendre ses impacts sur votre organisme, votre énergie et votre santé. Alors, faut-il supprimer tous les sucres ? Comment faire la distinction entre les sucres qui sont bons, voire indispensables, et ceux qui ne le sont pas ?
Autant de questions et bien d'autres, auxquelles Ethel Desmasures tentera de répondre lors de ce webinaire.

Ces webinaires, gratuits, sont ouverts à tous, que vous soyez membre ou non de la ML.

Inscriptions : Les409@ml.be ou 064/23.61.94 - 0478/09.34.26

Infos : **www.ml.be** › agenda

Écoles Futées au Soleil

1

RESTE À L'ABRI DU SOLEIL
ET CHERCHE L'OMBRE
ENTRE 12H ET 15H

2

COUVRE-TOI:
CHAPEAU, T-SHIRT,
LUNETTES DE SOLEIL, ...

3

TARTINE-TOI ENTIÈREMENT
TOUTES LES 2 HEURES.
N'OUBLIE PAS TES LÈVRES ET
TES OREILLES !

E.R. Benoit Koerperich, Chaussée de Louvain 479, 1030 Bruxelles

Fondation contre le Cancer

WWW.CANCER.BE/ÉCOLESFUTÉESAUSOLEIL