

MUTPLUS

MUTPLUS.be

Périodique Union Nationale
des Mutualités Libérales
#5 • nov - déc 2022



PB-PP|B-05613
BELGIË/N-BELGIË

P307379

**« Je l'ai vécu,
vous pouvez
le voir »**

**Bien dans sa peau
Grâce à Matplus.be**

**En visite chez...
Anne-Marie**

**Dossier
Passez dans nos bureaux !**

Vous n'êtes pas satisfait de nos services ? Faites-le nous savoir !

La ML met un point d'honneur à offrir un service efficace et de premier ordre à ses membres. Nos services n'ont pas été à la hauteur de vos attentes ? Dans ce cas, faites-le nous savoir. Votre feed-back nous permettra de continuer à améliorer notre prestation de services.

Quand introduire une plainte ?

Vous pouvez introduire une plainte si vous n'êtes pas satisfait d'une action, d'une prestation ou d'un service de la ML. Par exemple, vous pensez que nous vous avons trop peu remboursé, vous estimez que les règles ne sont pas appliquées correctement à l'un de vos dossiers ou que l'un de nos collaborateurs ne vous a pas aidé comme il se doit.

Comment introduire une plainte ?

Vous pouvez introduire votre plainte via notre site www.ml.be :

- au moyen du **formulaire de contact** : cliquez sur 'contact' et remplissez le formulaire ;
- sur l'**e-Guichet** ;
- au moyen du **formulaire de plaintes** : cliquez sur « Plaintes » dans le footer bleu tout en bas de la page d'accueil. Téléchargez le formulaire, complétez-le et renvoyez-le par e-mail ou courrier à votre mutualité régionale (voir coordonnées dans l'encadré).

Vous pouvez aussi introduire votre plainte **oralement**. Mais si nous sommes dans l'incapacité de la conclure dans l'immédiat, nous vous demanderons une confirmation écrite.

Comment votre plainte est-elle suivie ?

Nous appliquons une procédure des plaintes spécifique pour le suivi :

- 1. Réception de votre plainte**
Vous contactez la ML et vous décrivez votre plainte.
- 2. Enregistrement de votre plainte**
La ML enregistre votre plainte. Chaque plainte reçoit un numéro unique.
- 3. Traitement de votre plainte**
 - Vous recevez un accusé de réception dans les 8 jours.
 - Le coordinateur des plaintes de votre mutualité veille à la bonne exécution de la procédure des plaintes.
 - La ML vous contacte dans les 45 jours pour vous communiquer quelle suite est donnée à votre plainte. Si vous n'êtes pas d'accord avec la réponse de la ML, vous pouvez vous adresser au service de médiation de l'Union Nationale des Mutualités Libérales.
- 4. Analyse annuelle des plaintes**
La ML établit chaque année une analyse de toutes les plaintes afin de pouvoir améliorer la prestation de services de manière ciblée.



ML MUTPLUS.be

Service Quality Control
Place de la Reine 51-51
1030 Bruxelles
T 0471 51 82 33
403-qualitycontrol@mutplus.be

ML Hainaut-Namur

Rue Anatole France 8-14
7100 La Louvière
T 064 23 61 90
plaintes409@ml.be

ML Liège-Luxembourg

Service gestion des plaintes
Centre de gestion de Liège
Rue de Bruxelles, 174G
4340 Awans
T 0800 144 48
Plaintes414@ml.be

Union Nationale des Mutualités Libérales

Service de médiation
Rue de Livourne 25
1050 Bruxelles
T 02 542 86 00
mediation@ml.be

« Si mes enfants
sont heureux,
je me sens bien ! »

Bien dans sa peau

Ce qui nous fait plaisir ? Que nos membres se sentent bien dans leur peau ! Dans chaque édition de notre magazine, nous mettons en avant l'histoire d'un membre de la ML MUTPLUS.be. Certains s'y reconnaîtront, d'autres y trouveront leur inspiration.



« Je suis en congé de maternité, ma petite vie tourne donc autour de mes enfants », sourit Aurélie, maman de Zoë et Tom. « Je suis puéricultrice, mais je dis souvent qu'il est plus difficile d'être maman ! Ainsi, je mets un point d'honneur à leur préparer des repas à base de produits frais. Et nous partons régulièrement en weekend à la mer, visiter la famille ou faire quelques activités. Les chèques-cadeaux et les réductions pour les membres de la ML nous ont donc bien aidés ! J'ai acheté le siège auto de Tom et du matériel de cuisine sur www.matplus.be à un prix très avantageux. »

À la ML, les jeunes parents, en plus de la prime naissance de 100 euros et de bien d'autres avantages, reçoivent un chèque-cadeau de 180 euros par parent affilié à dépenser dans nos boutiques de soins ML. Notre webshop www.matplus.be y compris ! Ces chèques sont cumulables avec les **15 % de réduction** exclusive pour nos membres sur les articles en ligne. De quoi vous donner un sérieux coup de pouce !

Commandez... et c'est livré !

Aérosols, produits pour bébé, matériel d'incontinence... autant de produits que vous trouvez dans nos boutiques de soins MATPLUS. Mais nos magasins vous accompagnent partout ! Avec la boutique en ligne www.matplus.be, vous commandez un large assortiment d'articles, autant pour préparer l'accueil d'un nouveau-né que pour aider les personnes plus âgées.



Nous vous livrons chez vous !

Dès 75 € d'achats sur le webshop, la livraison à domicile est gratuite ! Un service de livraison existe également pour les locations.

Le saviez-vous ?

Les membres de la ML en ordre de cotisation bénéficient d'une réduction de **15 %** sur tous les produits !

**15 %
de
réduction**

Offrez le meilleur à votre bébé

La famille est ce que nous avons de plus précieux. Sur notre webshop (www.matplus.be), vous trouvez de nombreux produits pour assurer votre bien-être et celui de vos proches. Et pour bébé ? Prenez aussi soin de lui grâce à notre gamme conçue pour son confort et sa sécurité.



Siège auto 360° groupe 1,2,3 avec Isofix

Un petit tour en voiture ? Ce siège bébé est équipé d'un coussin rehausseur, d'un appui-tête réglable et d'une position de couchage. Il est également équipé d'un support de sol supplémentaire qui, en combinaison avec une base ISOFIX, permet un assemblage facile et adapté à votre enfant.

Prix : € 299 ou € 247,11 pour nos membres

Evolu 2, la chaise haute tendance 2-en-1

Déplacer la chaise haute quand bébé y est installé n'est pas toujours facile. Plus maintenant ! La chaise EVOLU dispose d'une fonction de rotation à 180° et permet de placer votre enfant dans trois positions différentes. Le must pour la panade ? La chaise peut être ajustée à deux hauteurs de table.

Prix : € 199 ou € 169,15 pour nos membres



Bébé au plus près de vous avec nos écharpes de portage

Déchargez vos bras grâce à notre offre d'écharpes de portage. Elle comprend plusieurs modèles comme le Tricot-Slen Cool, la Tricot Slen-Design, la Tricot Slen Bio ou encore la BB-Tai. Libre à vous de choisir la couleur !

Prix Tricot-Slen Cool et Bio : € 75 ou € 63,75 pour nos membres

Prix Tricot-Slen Design : € 86 ou € 73,10 pour nos membres

Prix BB-Tai : € 124,45 ou € 105,78 pour nos membres

Porte-bébé ergonomique

Envie d'encre plus de flexibilité ? Le porte-bébé Flexia évolue selon la taille de votre enfant. Et grâce à sa conception innovante, bébé est assis avec ses genoux surélevés par rapport à ses fesses. Le dos est parfaitement soutenu tout en respectant la courbure naturelle. Le Flexia permet un portage sur le dos, sur le ventre ou sur la hanche. Fini les courbatures.

Prix Porte-bébé Flexia Deep Grey : € 149,95 ou € 123,93 pour nos membres



« Je l'ai vécu, vous pouvez le voir »

Après deux cancers, Anne-Marie Asscherickx a décidé de se réapproprier son corps à l'été dernier, au travers d'un tatouage. « Rien n'est irréparable. On peut toujours changer la perception qu'on a de soi. L'essentiel est de continuer à avoir envie de vivre. »

Nous rencontrons Anne-Marie la veille d'un voyage. « Je n'ai pas une vie trépidante », sourit-elle. « Mais j'ai toujours aimé voyager. Je rejoins un ami directeur d'école au Maroc. » L'enseignement, elle connaît ! Anne-Marie a enseigné les mathématiques pendant 36 ans à Woluwe-Saint-Pierre. En 2009, elle est officiellement retraitée. « Un an plus tard, mon état de santé s'est fortement dégradé. Le diagnostic finit par tomber : lymphome diffus à grandes cellules B. »

Pensées positives

Anne-Marie a alors 60 ans : « La chimiothérapie était très lourde. J'avais déjà été confrontée à la mort en 1977, suite à une grossesse extra-utérine. Cela m'avait beaucoup fait réfléchir. Il faut avoir des pensées positives et se persuader qu'on va s'en sortir. Pour ma part, je voulais absolument voir mes deux petits-enfants grandir et ne pas abandonner



« Les femmes ont le droit de se sentir bien, quel que soit leur état de santé. »

ma fille. » Il faut dire que la septuagénaire est bien occupée. Elle s'active dans une école des devoirs à Jette et s'engage pour l'ASBL Clarté-Puukri, également soutenue par la ML et qui aide au financement de projets à l'initiative de femmes au Burkina Faso.

Les nordiquettes

« Après ce premier cancer, j'ai cru que j'en avais fini avec la maladie. » En 2016, une mammographie de contrôle révèle toutefois deux carcinomes dans son sein droit. Une mastectomie est planifiée un peu plus d'un mois plus tard. Suite à l'opération, Anne-Marie développe un lymphœdème, un gonflement de son bras. « Je suis alors contactée par une étudiante en médecine qui souhaite étudier les bienfaits de la marche nordique sur des patientes ayant subi une mastectomie. J'ai rejoint le groupe et, même si l'étude est terminée, nous continuons à marcher ensemble ! », explique-t-elle enthousiaste.



Reconstruction

Entre 2018 et 2020, Anne-Marie subit différentes opérations de reconstruction mammaire. « La cicatrice de la mastectomie était très laide. J'ai tout de suite pensé à un tatouage, mais on m'a proposé une reconstruction à partir de mes propres tissus. Je ne voulais pas d'implants, cela devait rester mon corps. Les différentes opérations ont donné de bons résultats. Cependant, l'idée du tatouage est toujours restée dans un coin de ma tête. » En juin 2022, elle contacte différents tatoueurs. « J'ai réalisé des esquisses avec ma fille et ma nièce : des fleurs roses et mauves, mes couleurs fétiches. » C'est finalement le tatoueur Krill qui l'a réalisé. « Je ne me ferai plus tatouer. Ce tatouage est le point final, un pied de nez au cancer ! »

Rien n'est irréparable

Si son tatouage lui a permis de se réapproprier son corps, une partie est également visible dans la vie de tous les jours. « Je l'ai vécu et vous pouvez le voir. C'est moi, c'est qui je suis. Et puis cela permet aussi de montrer aux femmes que rien n'est irréparable », conclut Anne-Marie. « Un sein, deux seins, un sein et demi... on peut continuer à se sentir bien. Il est toujours possible de changer la perception qu'on a de soi ! »

ML MUTPLUS.be à vos côtés !

ML MUTPLUS.be vous propose différents services de prévention et d'accompagnement du cancer. En tant que membre, vous avez droit à différentes interventions :

- ✓ Mammographies et examens de la prostate
- ✓ Reconstruction mammaire
- ✓ Traitements esthétiques, massages et soins
- ✓ Perruques

Mais aussi :

- ✓ Un service social
- ✓ Des soins à domicile
- ✓ Une assurance hospitalisation sur mesure



ML MUTPLUS.be vous souhaite d'excellentes fêtes de fin d'année et une bonne santé pour 2023 !

En 2023, la ML restera à vos côtés, pendant tous vos moments de vie.
Nous entamons la nouvelle année avec l'extension de deux avantages pour les membres de la ML !



Accompagnement psychologique : augmentation de l'intervention *

Les problèmes psychologiques ne font plus partie des sujets tabous. De plus en plus de personnes y sont confrontées. Vous avez besoin d'aide ? N'attendez pas trop longtemps et faites appel à un soutien psychologique professionnel. La ML octroie une intervention aux adultes qui consultent un psychologue ou un psychothérapeute.

À partir du 1^{er} janvier 2023, nous augmenterons notre intervention. Elle sera alors de **20 euros** par consultation auprès d'un psychologue ou psychothérapeute, avec un maximum de **120 €** par année calendrier. À noter : les séances doivent être prescrites par un médecin ou un centre de soins de santé mentale.

** Sous condition d'approbation de l'Office de contrôle des mutualités*

Soins dentaires : augmentation des interventions.

Voir page 12.

Avec encore plus d'avantages !



ML MUTPLUS.be complète régulièrement son offre d'interventions et de services.

Pour que vos moments de vie s'accompagnent d'un avantage. N'hésitez pas à consulter notre site internet.

www.lm-ml.be/fr/moments-de-vie



Qui est à l'appareil ?

De gauche à droite : Laurie Renard, Carol Flamand, Gabrielle Chiacchia, Julie Timmerman, Tom Soenens et Charlotte Creteur.

Vous avez une question pour votre mutualité ? Vous avez besoin d'une attestation ou d'informations à propos de votre dossier ? Il n'est pas toujours possible de se rendre dans un bureau de la ML MUTPLUS.be. C'est pourquoi nos collègues du contact center sont à votre écoute à Tournai, où nous avons rencontré Carol Flamand et Julie Timmerman.

« Tous les membres du contact center ont été formés pour connaître au mieux les services de la ML et répondre à la majorité des questions », explique Carol. « Le luxe du contact center, c'est que nous sommes en contact étroit avec les autres collègues et services. S'il nous arrive de ne pas pouvoir répondre, nous pouvons rapidement les consulter. Et le siège central de Bruxelles peut également nous aider ! »

240 appels par jour

Le contact center francophone, c'est en moyenne 240 appels par jour. « Nous sommes toujours au poste pendant les heures d'ouverture », poursuit Carol. Certains appels sont bien sûr plus longs que d'autres. « La clé est d'être à l'écoute et d'anticiper certaines demandes. Pour répondre le plus correctement possible, nous devons bien savoir analyser les demandes de nos membres », explique Julie. « Nos membres n'ont pas toujours une vue d'ensemble de leur dossier ou de nos services. Nous bien. C'est ce qui nous permet de les aiguiller. »

Un accueil chaleureux

Ce que Carol et Julie aiment dans leur travail ? « Le contact humain, et l'aide que nous pouvons apporter aux personnes que nous avons à l'autre bout de la ligne », affirment-elles d'une même voix. « Lorsque ces personnes sont recon-

« Lorsque les membres sont reconnaissants, c'est doublement gratifiant ! »

naissantes, c'est doublement gratifiant ! Nous essayons de toujours accueillir les membres de manière chaleureuse. Cela aide d'être une équipe soudée avec une bonne ambiance. Il n'est pas rare que l'un d'entre nous apporte des petites douceurs au bureau. J'espère que cela se ressent lorsque nous décrochons le téléphone ! », sourit Carol.



**Besoin d'aide ?
Téléphonez au
contact center :
02 209 48 11**

Bienvenue ! Comment pouvons-nous vous aider ?

Poussez la porte de vos bureaux ML Mutplus.be, les collègues vous y accueillent à bras ouverts. À Koekelberg, tous nos services se trouvent à une même adresse. Quant aux bureaux de Tournai, ils hébergent différents départements ainsi qu'un contact center. Ainsi, nous répondons plus rapidement à vos questions et à vos besoins.

Jusqu'il y a peu, le bureau de Bruxelles se situait au cœur du centre-ville, sur le boulevard d'Anvers. Un lieu très fréquenté avec peu de possibilités de stationnement. Le récent déménagement à Koekelberg, à l'avenue de l'Hôpital Français, a solutionné ce problème. **Nathalie Cocreamon** en est la responsable depuis septembre 2022. « Un petit bureau ML existait déjà non loin d'ici. Cela a facilité le déménagement, mais beaucoup de choses ont également été repensées et renouvelées. Résultat : Koekelberg est devenu notre bureau



Nathalie Cocreamon est responsable du bureau de Koekelberg.



principal. Vous y trouverez tous les services proposés par la ML, dont un magasin MATPLUS », nous explique-t-elle. « Nous proposons principalement des produits de soins à domicile, ainsi que bien d'autres articles. »

Un travail gratifiant

Le contact social est le fil conducteur du travail de Nathalie. Après plus de 30 ans, elle peut encore s'émerveiller de la gratitude des membres. « Parfois, les gens réagissent avec tant d'enthousiasme, même si je ne fais que mettre de la pape-rasse en ordre. Au bout du compte, je ne fais que mon travail, mais cela me fait très plaisir de voir ce que je peux représen-ter pour eux. » Même en-dehors des heures de travail, Na-thalie est prête à aider. « Il m'arrive de croiser des membres pendant que je fais mes courses. 'Ah, Nathalie...' me disent-ils, suivi de quelques questions. Il m'arrive de recevoir des appels en soirée. Mais ce n'est pas un problème pour moi, je suis heureuse de pouvoir leur apporter des réponses. »

Allo, Tournai ?

Outre le guichet « classique », les bureaux de Tournai hébergent, quant à eux, un contact center, un service social en matinée et différentes ASBL actives dans la promotion de la culture, de l'éducation et des loisirs, le prêt de matériel, la coordination des soins et services à domicile et l'organisation d'activités pour les seniors. **Carol Flamand** y travaille depuis 2004. « Service vacances, service médical, assistance télé-phonique et maintenant secrétariat de direction : on peut dire que j'ai travaillé dans pas mal de services ! », sourit-elle. Elle accumule ainsi beaucoup de connaissances, qui trouvent leur application au quotidien. Aujourd'hui, elle répond principale-ment à vos questions par e-mail et parfois depuis le contact center.

« Ce que j'aime surtout dans mon travail, c'est la possibilité d'aider les gens »



« Les gens réagissent avec tant d'enthousiasme, alors que je ne fais que mon travail. »

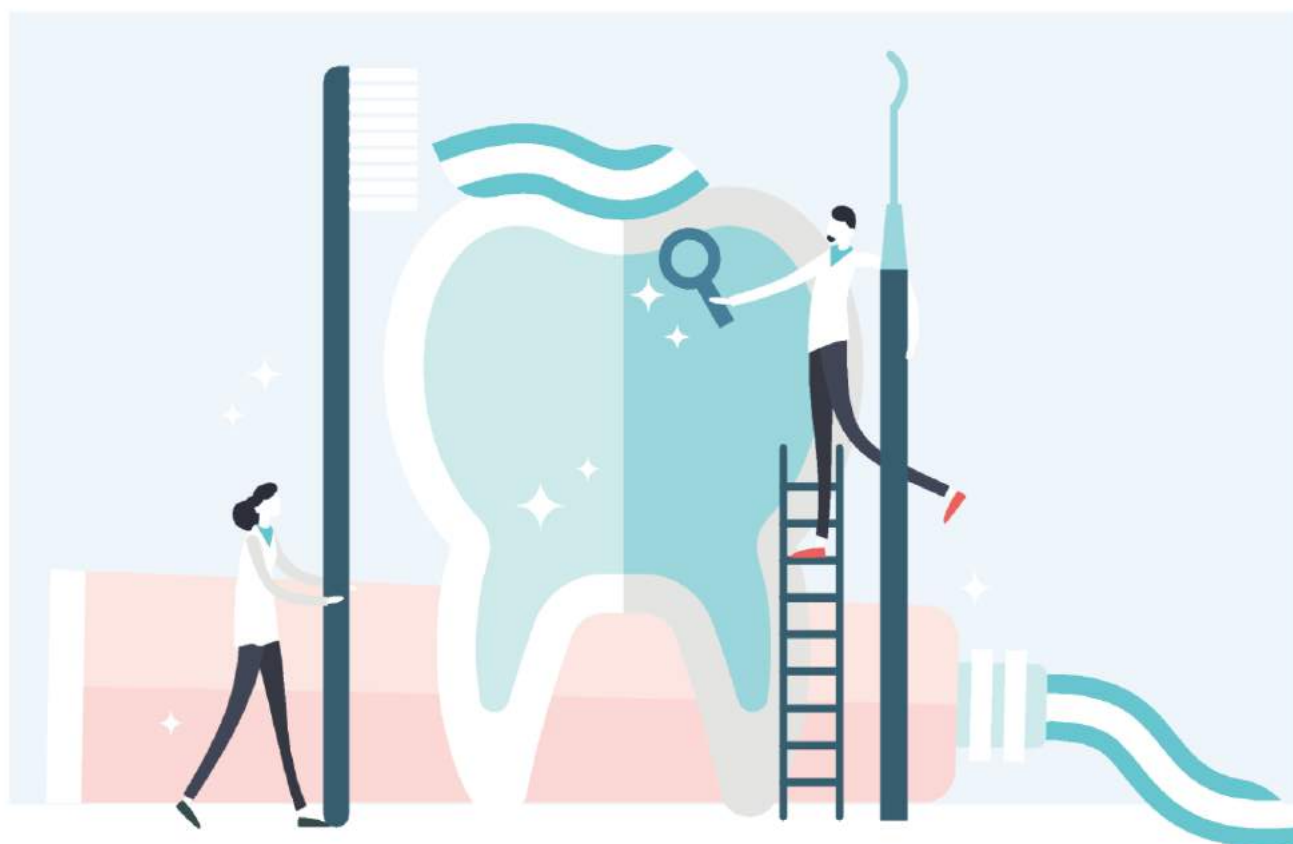


Carol Flamand, secrétaire au Centre de Gestion de Tournai.

Faire la différence

« À Tournai, nous sommes multitâches. C'est ce qui est gai et qui nous permet de trouver rapidement les réponses aux questions des membres. Bien entendu, cela peut être fatigant, car il faut toujours s'adapter. Mais c'est très valorisant d'atteindre ses objectifs et d'arriver à boucler nos tâches au quotidien. Car c'est ainsi que nous aidons au mieux nos membres. Ce que j'aime avant tout dans mon travail, c'est la possibilité d'aider les gens. Nous sommes une mutualité : nous sommes à leur service. Et nous pouvons faire la différence lorsqu'ils se trouvent dans des situations difficiles. »





Un sourire éclatant en 2023

Nos dents méritent les meilleurs soins ! ML MUTPLUS.be étend, au sein de son assurance complémentaire, les interventions en matière de soins dentaires et ce À PARTIR DU 1^{ER} JANVIER

Orthodontie

La ML amortit le coût des traitements orthodontiques puisque nous les remboursons jusqu'à **1 050 euros**. Vous recevez, au début de votre traitement, un premier montant de 525 euros sur présentation d'un certificat de l'orthodontiste. Vous recevez la deuxième somme de 525 euros à la fin du traitement, ou si vous présentez une attestation de soins pour le 18^e forfait mensuel.

Intervention supplémentaire

Certains traitements dentaires sont invasifs, longs et par conséquent souvent très onéreux. Nous prévoyons une allocation supplémentaire de **525 euros** pour ces cas exceptionnels.

Quand y avez-vous droit ? Le Conseil technique dentaire doit donner son accord pour la poursuite d'un traitement orthodontique après le 36^e forfait mensuel. Le paiement a lieu sur présentation de l'attestation de soins donnés relative au 37^e forfait mensuel.

Soins dentaires non remboursés *

Grâce à votre mutualité, vous bénéficiez de remboursements pour toutes prothèses dentaires, bridges, implants dentaires, couronnes, extractions, broches, facettes, inlays et onlays... Pour ces interventions dentaires, que l'assurance maladie obligatoire ne rembourse pas, la ML prévoit un remboursement de 25 % au-delà de 200 euros de part personnelle, avec un maximum de **1 200 euros** tous les 2 ans.

**Jusqu'à
1200 euros
d'intervention
tous les 2 ans**

**Sous réserve de l'approbation de l'Office de contrôle des mutualités*

Denta Plus en cinq questions

1 Denta Plus, qu'est-ce que c'est ?

Denta Plus, c'est l'assurance dentaire facultative de la Société Mutualiste d'Assurances des Mutualités Libérales. Elle rembourse les frais de soins dentaires dispensés par un prestataire agréé. Les remboursements sont calculés sur base des frais réels à charge du patient, après déduction d'autres interventions comme celle de l'assurance maladie obligatoire de soins de santé et indemnités.

2 Pour quelles catégories de soins intervient Denta Plus ?

- 1. Soins préventifs**
 - 100 % du montant à charge du patient
- 2. Soins curatifs**
 - 100 % du ticket modérateur et 50 % ou 80 % pour les suppléments facturés (*)
 - Sans intervention de l'assurance maladie obligatoire : 50/80 % (*)
- 3. Orthodontie**
 - 60 % du montant à charge du patient (*)
- 4. Parodontologie**
 - 50/80 % du montant à charge du patient (*)
- 5. Traitements prothétiques**
 - 50/80 % du montant à charge du patient (*)

Faites un beau
sourire ! Aller chez
le dentiste n'est pas
toujours agréable et les
soins dentaires peuvent
vite être chers. Prothèses
dentaires, bridges,
couronnes, implants...
Notre assurance Denta
Plus est abordable
et vous aide à supporter
ces coûts.



Des frais dentaires abordables ? Affiliez-vous dès maintenant !

- Toute personne déjà affiliée à une des assurances hospitalisation de type frais réels de la SMA Hôpital Plus (Hôpital Plus 100/200) reçoit **une réduction de 5 %** sur la prime Denta Plus.
- **GRATUIT pour les enfants jusqu'à 7 ans inclus**, si un des deux parents est lui aussi assuré au même produit d'assurance (Denta Plus).

Pour plus d'informations sur notre assurance dentaire, vous pouvez contacter le service au 02 209 48 22 ou par e-mail à l'adresse dentaplus@mutplus.be. Vous pouvez également vous rendre dans votre agence locale.

3 Quel est le remboursement annuel maximal ?

Durant la première année d'assurance, Denta Plus rembourse jusqu'à 350 €, la deuxième année le remboursement peut s'élever jusqu'à 600 €, la troisième année jusqu'à 1 025 €.

4 Y a-t-il une période de stage ?

En principe, la période de stage est de six mois. Dans le cas d'une mutation, des conditions spécifiques sont d'application. Pour plus d'informations, consultez notre site www.mutplus.be.

5 Comment puis-je m'affilier à Denta Plus ?

Les membres des Mutualités Libérales qui n'ont pas encore atteint 66 ans peuvent s'assurer eux-mêmes, ainsi que les membres de leur famille, à Denta Plus. Les personnes qui ne sont pas affiliées en tant que titulaire auprès de l'assurance maladie obligatoire ne peuvent s'assurer à Denta Plus que si le/la titulaire auprès duquel/de laquelle ils sont à charge s'assure également auprès de Denta Plus.

(*) Le montant du remboursement est calculé en tenant compte du comportement préventif. On parle de comportement préventif quand l'assuré(e) a bénéficié d'une prestation pour des soins dentaires remboursés par Denta Plus l'année précédant l'année de la nouvelle demande d'intervention.

Nouvelle année, nouvelles activités !

Seniors, à vos agendas ! Les Fédérations Libérales des Pensionnés organisent les activités suivantes. À bientôt ?

À Bruxelles

Info & contact : Aurélie Hooreman

02 209 49 31 (le matin) – 0474 10 80 82 – flpb@mutplus.be

Les conférences

- **Le jeudi 8 décembre 2022**
« La théorie des humeurs, une vision holistique de l'alimentation et de la santé »
Présenté par Geneviève Lacroix, Historienne
- **Le jeudi 12 janvier 2023**
« Les acteurs du secteur énergétique belge »
Présenté par Fabienne Collard du 'CRISP' (Centre de Recherche et d'Information Socio-Politiques).
- **Le jeudi 19 janvier 2023**
« Les trente glorieuses, femmes libérées, ménagères épanouies, consommation débridée... »
Présenté par Geneviève Lacroix, Historienne
- **Le jeudi 2 février 2023**
« Le vieillissement et le consentement, ma vie, mes choix ! »
Présenté par Caroline Guffens, co-directrice de l'ASBL « Le Bien Vieillir »
- **Le jeudi 16 février 2023**
« Les interdits vestimentaires »
Présenté par Geneviève Lacroix, Historienne
- **Le jeudi 6 avril 2023**
« Internet, face lumineuse : Créer de la démocratie sur Internet ! »
Présenté par Matthias Vanderpooten, de l'ASBL « CLARA »

Prix : 5 € (conférence + petit déjeuner) – fin à 12h00

Rendez-vous : 9h45 : petit déjeuner offert – 10h30 : début de l'animation

Mutualité Libérale MUTPLUS.be – Place de la Reine 51-52 à 1030 Bruxelles

Les sorties

- **Le jeudi 2 mars 2023**
« Promenade guidée : Parcours de femmes à Bruxelles »
Seconde partie... En compagnie de notre guide Paquita. Notre parcours vous invite à la rencontre de toutes les femmes à Bruxelles, des grandes figures féminines dont le nom demeure célèbre à toutes celles qui ont aimé, prié, travaillé et vécu au cœur de la ville.
Un regard au féminin sur les mythes et les images de la femme à Bruxelles !

Prix : 14 € – **durée :** 2h00

Rendez-vous : 10h30 devant l'Eglise Saint Nicolas - 1000 Bruxelles

- **Nouvel atelier de peinture et dessin**
Avec la complicité de la douce Julia Renaudot, artiste plasticienne de la Cambre.

Prix : 5 €/séance

Rendez-vous : les mardis de 13h30 à 15h30.

Place de la Reine 51-52, 1030 Bruxelles.

Inscription obligatoire, séance d'ouverture le 15 novembre 2022. 9 séances sont déjà programmées : 22 novembre, 6 et 20 décembre, 10, 17, 24 et 31 janvier, 7 et 14 février.

En Hainaut-Ouest

Info & contact : Pierre Tromont

069 34 38 39 – pierre.tromont@ago-asbl.be

Les conférences

- **Le mercredi 23 novembre 2022 – Quiévrain**
« 10 conseils pour réduire vos déchets »
Rendez-vous : 19h à la bibliothèque – Rue Debast 6
- **Le mercredi 14 décembre 2022 – Tournai**
« La mémoire est un capital à préserver »
Rendez-vous : 14h au foyer Saint-Brice – Rue Duquesnoy 55
- **Le jeudi 19 janvier 2023 – Quiévrain**
« Economiser l'énergie au quotidien »
Rendez-vous : 14h à la salle du conseil – Rue Grande 9
- **Le mercredi 15 février 2023 – Tournai**
« Economiser l'énergie au quotidien »
Rendez-vous : 14h au foyer Saint-Brice – Rue Duquesnoy 55
- **Le mercredi 12 avril 2023 – Tournai**
« Internet, face lumineuse – le côté vertueux d'internet »
Rendez-vous : 14h au foyer Saint-Brice – Rue Duquesnoy 55
- **Le mercredi 19 avril 2023 – Quiévrain**
« Internet, face lumineuse – le côté vertueux d'internet »
Rendez-vous : 14h à la salle du conseil – Rue Grande 9

En Brabant Wallon

Info & contact : Emmanuelle Kuborn

010 22 93 54 – emmanuelle.kuborn@ago-asbl.be

Les conférences

- **Le jeudi 16 février 2023 – Wavre**
« Les acteurs du secteur énergétique belge »
Présenté Par Fabienne Collard, chercheuse au Centre de Recherche et d'Information Socio-Politiques

Le système énergétique belge s'appuie sur différents niveaux de compétences et regroupe une multitude d'acteurs qui défendent des intérêts divergents, voire opposés : producteurs, gestionnaires de réseaux, fournisseurs, régulateurs, etc. Dans un contexte de transition énergétique, quel est le rôle de chacun et comment interagissent-ils entre eux et avec les autorités politiques ?

Âgora

Chaque dernier mardi du mois nous proposons aux Seniors, une rencontre virtuelle d'une heure pour débattre d'un sujet de société. Vous nous « rejoignez » avec votre PC ou tablette muni d'une caméra et d'un micro.

- **Le jeudi 29 novembre 2022 à 10h30**
« Ma vie, mes choix et la question du consentement avec l'avancée en âge »
- **Le mardi 27 décembre 2022 à 10h30**
« Noël, peut-il être une fête éco-responsable ? »



Découvrez notre brochure sur la vaccination

Un vaccin est un médicament préventif qui permet d'éviter une maladie. Il est important de se faire vacciner pour deux raisons :

- **Se protéger** contre une série de maladies pouvant entraîner des complications
- **Protéger les autres** en éliminant le risque de contaminations

Retrouvez la brochure sur notre site www.ml.be > Dépliants > [Le vaccin : efficace et sûr](#)

Entamez un Trajet Retour Au Travail

Vous retournez au travail après une longue période d'incapacité? Vous êtes à la recherche d'une fonction qui correspond à vos capacités? Vous avez besoin d'un accompagnement dans ce cadre? C'est possible en entamant un **Trajet Retour au Travail** au sein de votre mutualité. Un coordinateur vous assistera dans toutes les démarches.

Plus d'infos sur le site www.ml.be > [Trajet Retour Au Travail](#)

Le Yoga pour les yeux : la nouvelle tendance pour soulager la fatigue oculaire

Cette pratique consiste à réaliser des exercices de gymnastique oculaire qui sur le long terme entraînent les yeux à lutter contre la fatigue provoquée par les écrans, par exemple.

Comme pour toute activité, le yoga peut se pratiquer seul ou en groupe et les mots d'ordre sont : persévérance et régularité !

Pour commencer, deux exercices faciles :

- bouger les yeux de haut en bas en gardant la tête immobile
- faire des cercles dans le sens des aiguilles d'une montre et inversement

Vous voulez en savoir plus? Rendez-vous sur le site www.passeportsante.net

Budget soins de santé 2023 approuvé par l'INAMI

Cette mesure exceptionnelle permet de débloquer une enveloppe de 100 millions d'euros pour venir en aide à environ 655 000 ménages, dont 450 000 avec une personne atteinte d'une maladie chronique.

Ces derniers seront éligibles pour:

- un meilleur remboursement des lunettes
- des soins dentaires plus abordables
- une réduction des coûts de transport pour les patients dans le cadre de la coopération entre les hôpitaux
- des meilleurs soins liés à la qualité de vie des personnes atteintes d'un cancer (remboursement du refroidissement du cuir chevelu et des mains/pieds, adaptation de la nomenclature pour la prise en charge du coût des perruques ou autres alternatives en cas de perte de cheveux, soutien aux équipes de soins pour les jeunes patients atteints de cancer...).

Visitez notre site web www.ml.be pour découvrir les avantages et services qui y sont liés!

La lutte contre le Sida continue !

Le 1^{er} décembre prochain, aura lieu, comme chaque année depuis 1988, la **Journée Mondiale de Lutte contre le Sida**. A cette occasion, il est important de rappeler que les personnes atteintes du VIH sont encore victimes de stigmatisation et de discrimination.

A travers sa campagne « Le VIH/Sida existe encore mais... », la Plateforme Prévention Sida souhaite rappeler l'importance de manifester sa solidarité à l'égard des personnes vivant avec le VIH.

Plus d'infos sur www.preventionsida.org





Aidants proches : qui sont-ils ?

Les aidants proches sont des personnes volontaires qui prennent soin d'une ou de plusieurs personnes qui nécessitent une attention particulière en raison d'une maladie, de l'âge ou d'un handicap. Ils ne sont pas considérés comme des bénévoles car ils ne sont associés à aucune organisation particulière, mais leur travail est bien bénévole.

Pour devenir « aidant proche », une demande doit être introduite auprès de sa mutualité. Si les conditions suivantes sont réunies (sur base d'une déclaration sur l'honneur), votre mutualité vous fournira une attestation qui témoigne de votre nouveau statut :

- Vous résidez en Belgique et êtes inscrit au registre de la population ou au registre des étrangers ;
- Vous offrez du soutien ou de l'aide à une personne tributaire de soins en effectuant une multitude de tâches comme :
 - Donner à manger et à boire à la personne tributaire de soins
 - Laver et habiller la personne tributaire de soins
 - S'occuper de l'administration de la personne tributaire de soins : opérations bancaires, déclaration d'impôts, etc.
- Vous exécutez les tâches de soins d'une manière gratuite et avec le concours d'au moins un intervenant professionnel ;
- Vous offrez l'aide ou les soins conformément au projet de vie et aux objectifs de soins de la personne tributaire de soins qui réside à son domicile.

Les aidants proches qui sont également travailleurs salariés et fonctionnaires ont la possibilité de suspendre pendant un mois leur contrat de travail pour fournir l'aide de proximité. Cette période ne peut être prise qu'une seule fois pendant la carrière professionnelle.



En Wallonie, l'ASBL Aidants Proches veille à soutenir et à accompagner les aidants dans l'identification de leurs besoins propres et dans l'orientation vers les services et aides existants. L'association contribue à la reconnaissance légale des aidants proches ainsi qu'à l'accès et au maintien de leurs droits sociaux.

Plus d'infos sur www.ml.be > Aide et soins >
[Aidants proches](http://www.aidants-proches.be) et www.aidants-proches.be

Attention : conservez votre droit aux avantages et aux remboursements

Payez votre cotisation à temps

Pour pouvoir prétendre aux soins de santé, vous êtes obligé de souscrire une assurance maladie. Par le biais d'une cotisation ONSS déduite de votre salaire (en tant qu'employé) ou d'une cotisation à verser à une caisse d'assurances sociales (en tant qu'indépendant), vous ouvrez indirectement votre droit à l'assurance maladie et invalidité. Si vous êtes malade ou hospitalisé, votre mutualité vous remboursera une partie des frais et/ou vous aurez droit à un revenu de remplacement (indemnité).

Par ailleurs, vous payez une cotisation obligatoire à votre mutualité. Avec cela, vous avez :

- Accès à un ensemble d'avantages et de services complémentaires offerts par votre mutualité.



(Re)découvrez les avantages de la ML sur www.ml.be > [Avantages et services](#)

- La possibilité de vous affilier à notre assurance hospitalisation Hôpital Plus et/ou à notre assurance dentaire Denta Plus (facultatif)



Vous retrouverez toutes nos assurances sur www.ml.be > [Bien s'assurer](#)

Si vous ne payez pas votre cotisation pendant 24 mois, depuis le 1^{er} janvier 2022, vous perdez votre droit au remboursement de ces avantages et services complémentaires.

Cela met également fin à toute affiliation à nos autres assurances, même si vous avez payé vos primes d'assurance.

En outre, il y a également quelques inconvénients supplémentaires :

- Pour retrouver l'accès à nos avantages et services complémentaires, vous devez accomplir un stage d'attente de 24 mois.
- Vous payez votre cotisation pendant cette période, mais vous et les personnes à votre charge n'avez droit à aucun remboursement, y compris de la part de nos assurances.
- Il en va de même pour nos autres assurances : une nouvelle affiliation signifie que votre prime d'assurance sera recalculée en fonction de votre âge et de votre situation.

Les mutualités sont obligées de suivre ces mesures.



Vous n'avez pas encore payé votre cotisation ?

Prenez contact avec votre mutualité.

Nous vous aiderons volontiers !

www.ml.be > [Contact](#)

Recette pour une délicieuse soupe aux légumes d'hiver



Ingrédients :

- 2 carottes
- 2 pommes de terre
- 1 poireau
- 1 courgette
- 250 g de potiron
- 20 cl de crème fraîche
- 1 oignon rouge
- 1 pincée de sel et de poivre
- 1 pincée d'herbes de Provence
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 10g du beurre salé



Étapes :

1. Lavez vos légumes.
2. Faites chauffer les 2 cuillères à soupe et le beurre salé dans une grande casserole ou une marmite.
3. Faites dorer l'oignon pendant quelques minutes puis ajoutez progressivement vos légumes coupés en morceaux. Salez, poivrez et soupoudrez le tout avec les herbes de Provence et faites revenir 5 à 10 min à feu doux.
4. Ajoutez suffisamment d'eau pour recouvrir tous les légumes et laissez reposer pendant 1 heure.
5. Mixez et décorez le tout avec une cuillère de crème fraîche pour les plus gourmands.

Voilà, c'est prêt! Régalez-vous !

Découvrez plus de recettes sur www.marmiton.org



6 conseils pour faire du vélo en hiver

Quand le froid pointe le bout de son nez, beaucoup d'entre nous choisissent de ranger les vélos et de privilégier les trajets en voiture ou en transport en commun. Pourtant, faire du vélo en hiver a plusieurs avantages ...

Des études scientifiques ont démontré que faire du vélo à de basses températures permet non seulement de perdre plus rapidement des calories mais aussi d'apprendre à gérer sa respiration de manière plus efficace ! Découvrez ces **6 conseils** qui rendront vos balades à vélo en hiver beaucoup plus agréables.



Mettez plusieurs couches

Ce conseil peut sembler anodin mais il est toujours bon de rappeler que mettre plusieurs couches permet de conserver la chaleur corporelle. Alors enfilez 1, 2 voire 3 pulls, vous pourrez les enlever une fois arrivé à destination !



Hydratez-vous

Quand on pédale, on transpire. Oui oui, même en hiver ! N'oubliez pas de remplir votre gourde ou votre thermos avec de l'eau, du chocolat chaud, du thé ou du café. L'hydratation est la clé de tout effort physique.



Soyez visibles

En hiver, en plus du froid, il fait sombre ! Assurez-vous toujours d'avoir au moins une lumière frontale et des réflecteurs de tous les côtés. Plus votre lumière est brillante, plus vous serez en sécurité !

Protégez vos extrémités

Ce sont vos mains, vos pieds et votre visage qui seront les plus sensibles au froid. Munissez-vous d'une bonne paire de gants, de chaussettes thermiques et d'une cagoule qui vous permettront de rester bien au chaud pendant votre petite escapade. Et surtout, n'oubliez pas votre casque!



Renseignez-vous sur la météo

Prenez le temps de vérifier la météo avant de sortir faire du vélo ! Va-t-il pleuvoir ou neiger ? Est-ce qu'il y aura du verglas ? N'hésitez pas à télécharger une application météo sur votre téléphone pour être tenu au courant en temps réel.



Faites réviser votre vélo

Un petit entretien est toujours une bonne idée, surtout pour votre sécurité ! Faites vérifier la pression de vos pneus, le bon fonctionnement de vos freins et de vos sonnettes.



Un très grand merci pour votre séjour ! Rendez-vous en 2023 avec un nouveau programme...



« Que des bons commentaires...
C'était top top top!
Nous reviendrons
avec grand plaisir! »



« Séjour très agréable,
merci beaucoup! »



« Hôtel
formidable »

« La gentillesse,
la confiance
et le respect
ont rendu ma
semaine à la mer
fantastique »


Liberty
BLANKENBERGE

Réservations et conditions
au 050 41 42 24

info@liberty-blankenberge.be
www.liberty-blankenberge.be

Suivez-nous sur  





Vacances au ski – Carnaval

OÙ ?

DOLOMITI > MOENA / ITALIE

Venez nous rejoindre en famille ou entre amis du 17/02 au 26/03/2023 pendant la période de Carnaval et profitez du plaisir du ski, dans les Dolomites italiennes. Mais surtout, vous serez au milieu de paysages splendides, spectaculaires, au sein de l'un des plus beaux domaines skiabiles d'Europe.

HÔTEL MIRAVALLE

Entouré par les Dolomites et situé à 5 minutes de route de Moena, cet établissement possède un restaurant avec de grandes fenêtres donnant sur les paysages environnants.

INFOS PRATIQUES

Prix sans transport par personne :

970€ pour les + 16 ans

900€ pour les - 16 ans

1050€ chambre de luxe

Le prix comprend : **Le Skipass Trevali de 6 jours, repas et hébergement.**

Options:

- Location de ski plus casque: +90€
- Location de snowboard plus casque: +95€
- Transport en car A/R Leader tourisme +200€ par personne.

Réduction de 310€ / adulte sans le skipass trevali.

Réduction de 50€ pour les membres de la ML âgés de moins de 19 ans.



DEVIENS ANIMATEUR DE CENTRES DE VACANCES !

Si tu as entre 16 ans et 21 ans et que tu es intéressé par l'animation de groupes d'enfants, cette formation est faite pour toi ! Tu apprendras à encadrer des jeunes au travers de jeux, veillées, activités manuelles, etc. La formation comprend des modules « théoriques », qui se déroulent en résidentiel et, au moins, un stage pratique obligatoire (le nombre de stages dépend de critères obligatoires à respecter et des résultats des évaluations).

Plus d'infos et inscription sur le site www.jmlib.be/formation