



**Il est tout à fait normal d'avoir des soucis en tête  
de temps en temps**

**ARRÊTER DE FUMER ?  
C'EST POSSIBLE !**

**2**

**TOUT SUR VOTRE  
MUTUALITÉ RÉGIONALE**

**3 - 6**

**NE GARDEZ PAS VOS  
SOUCCIS POUR VOUS**

**8 - 9**

# Arrêter de fumer ? C'est possible !

La journée mondiale sans tabac a lieu le 31 mai de chaque année.

Instaurée pour la première fois le 7 avril en 1987 par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), cette journée a pour objectif de conscientiser « le grand public sur les risques et les dangers pour la santé liés au tabagisme et de mettre en évidence la menace que représente l'industrie du tabac pour le développement durable de tous les pays » (Association Tab'agir).

En 2022, on observait une légère diminution du nombre de fumeurs en Belgique : 24% de la population contre 27% en 2021. Malgré cela, le tabagisme représente toujours la première cause de maladies et de décès évitables. En effet, en plus d'être la cause principale du cancer du poumon, le tabac participe au développement d'autres types de cancer et augmente le risque de maladies respiratoires et cardiovasculaires.

C'est pourquoi, à l'occasion de cette journée, la Fondation contre le Cancer relance sa campagne de sensibilisation « Buddy Deal » et invite les fumeurs à participer à un challenge : une vie sans tabac dès le 1er mai, avec l'aide d'un Buddy (une personne de l'entourage) en guise de soutien. En participant à cette action, les fumeurs multiplient leurs chances par 5 d'arrêter définitivement de fumer.

Pour y arriver, le participant et son Buddy reçoivent un programme de soutien gratuit : conseils via e-mail, Facebook et Instagram, accès à un groupe Facebook modéré par des tabacologues de Tabacstop, kit de soutien gratuit livré à domicile...

Plus d'informations sur [www.buddydeal.be](http://www.buddydeal.be).

## Vous souhaitez arrêter de fumer ?

Découvrez nos conseils pour commencer en scannant le QR code.

En tant que membre de la ML, vous bénéficiez d'une intervention dans le cadre du sevrage tabagique. Consultez les conditions sur [www.ml.be](http://www.ml.be) > Avantages et services > Sevrage tabagique

Vous avez des questions ?

Prenez contact avec notre service Avantages Complémentaires au 064 23 61 90 option 1 ou auprès de notre Agent de prévention santé au 064 27 52 12



Fondation  
contre le Cancer



## Alimentation durable Une vie saine sur une planète saine !

On le sait, nos habitudes alimentaires et la qualité des aliments consommés ont des conséquences sur notre santé tout le long de la vie.

Face à cette évidence, notre système alimentaire, qui repose sur de nombreux maillons impliquant des enjeux environnementaux, économiques et sociaux, apparaît complexe, problématique et source d'inégalités. Or, pour les aînés, l'accès à une alimentation de qualité est une façon relativement simple de préserver santé et autonomie.

C'est dans ce contexte que l'alimentation durable trouve sa place. En plus de privilégier l'émergence d'une agriculture locale, écologique et équitable avec ses effets positifs sur l'environnement et sur l'économie, elle se présente comme un levier significatif pour améliorer la santé ainsi que les inégalités sociales.

Face à ces enjeux, ÂGO organise avec vous des tables de réflexion participatives sur le sujet de l'alimentation durable. Des conférences seront également organisées afin de développer plus avant la réflexion.

Venez nombreux et nombreuses !

Séances d'information sur les prochaines animations « Alimentation durable : une vie saine sur une planète saine »

### HAINAUT

*Olivia Strano - 064 84 84 67*

- 27 avril (10h00) à La Louvière

### NAMUR

*Valérie Renard - 0494 25 84 48*

- 23 mai (10h00) à Namur
- 30 mai (14h00) à Rochefort
- 13 juin (14h00) à Ciney

### LUXEMBOURG

*Sophie Picard - 0476 78 05 89*

- 22 mai (10h00) à Arlon
- 13 juin (13h30) à Tellin

### LIÈGE

*Marie-Blanche Ziane - 04 229 74 62*

- 24 avril (14h00) à Hannut
- 27 avril (14h30) à Loncin
- 4, 15 et 23 mai (13h00) à Liège
- 26 juin (13h00) à Liège
- 3 juillet (13h00) à Liège



# Votre Mutualité Libérale Hainaut-Namur

## Le **forfait de soins**, l'allocation pour les maladies chroniques

En Belgique, le forfait de soins est une intervention financière destinée aux patients atteints d'une infection chronique. Cette intervention permet aux patients de bénéficier d'un soutien financier supplémentaire pour couvrir les frais médicaux liés à leur maladie.

## Qui a droit à cette intervention forfaitaire ?

Le patient doit avoir des **dépenses élevées en soins de santé** et être en **situation de dépendance** ou de **perte d'autonomie**.

### Des dépenses élevées en soins de santé ?

Vos frais en soins de santé (tickets modérateurs) pour l'année précédente ainsi que celle en cours doivent atteindre un certain montant.

Pour un patient malade chronique qui ne bénéficie pas de l'intervention majorée, ce montant est de **450 euros par an**.

Pour un patient bénéficiant de l'intervention majorée, ce montant est de **365 euros par an**.

### Montant de l'intervention ?

**Le montant du forfait varie selon votre situation et est indexé chaque année !**

#### **350,35 euros**

- Avoir reçu un accord du médecin conseil pour une période de 6 mois pour un traitement de kinésithérapie ou de physiothérapie relatif à une pathologie lourde.
- Vous avez été admis dans un hôpital général, psychiatrique et/ou de jour au moins 6 fois ou pendant au moins 120 jours au cours de l'année civile concernée et de l'année précédente.
- Vous répondez aux conditions médicales qui donnent droit aux allocations familiales majorées pour enfants handicapés ou gravement malades.

#### **525,56 euros**

- Vous répondez aux conditions de dépendance pour l'octroi d'une allocation d'intégration pour personne handicapée (au moins 12 points).
- Vous répondez aux conditions de dépendance pour l'octroi d'une intervention d'aide aux personnes âgées handicapées (au moins 12 points).
- Vous avez droit, en tant que personne handicapée, à une allocation pour l'aide d'une tierce personne via les allocations pour personnes handicapées.

#### **700,73 euros**

- Vous devez pour cela avoir l'accord du médecin-conseil depuis au moins 3 mois pour bénéficier du forfait B ou C dans le cadre des soins à domicile.



### Comment l'obtenir ?

**Il n'y a aucune démarche à effectuer de votre part !**

Si vous êtes admissible, l'intervention sera payée automatiquement par votre mutualité sur votre compte bancaire.

Même si votre situation change et que vous pouvez prétendre à une intervention plus importante, cette modification se fait automatiquement.

Si vous ne recevez pas de forfait de soins, mais que vous pensez pouvoir en bénéficier, contactez notre service social au **064 23 61 90 option 4**.

En outre, le statut de personne atteinte d'une affection chronique offre également des avantages, tels que le **tiers payant** ou le **maximum à facturer** pour les malades chroniques.

## Plus d'informations ?

Par téléphone : **064 23 61 90**

Par mail : **contact409@ml.be**

Sur le Web : **www.ml.be**

# Demande d'intervention en matière d'aide individuelle auprès de l'AVIQ

L'Agence pour une Vie de Qualité (AVIQ) peut intervenir dans le coût d'aménagements, d'aides matérielles et de certaines prestations de services.

## Quelles sont les conditions ?

Avoir moins de 65 ans et un handicap au moment de la demande ou avoir déjà introduit avant 65 ans une demande et disposer d'un « Numéro AVIQ ».

## Quelles sont les démarches ?

- Prendre contact avec un service conseil de l'AVIQ.  
*Un ergothérapeute se rendra à votre domicile et réalisera un rapport de visite mentionnant les aménagements possibles.*
- Faire remplir le bilan médical par votre médecin.
- Fournir des devis détaillés pour chaque aménagement sollicité.
- Si vous êtes propriétaire, fournir la preuve de votre précompte Immobilier.
- Si vous êtes locataire, fournir l'accord écrit du propriétaire du logement pour les aménagements souhaités.
- Remplir le formulaire d'introduction de demande.
- Envoyer la demande d'intervention auprès du bureau régional de l'AVIQ.

L'assistant(e) social (e) de la mutuelle peut vous aider à introduire votre demande auprès de l'AVIQ. Il dispose de la liste des services conseils proposés par l'AVIQ et des formulaires à compléter ( bilan médical, formulaire d'introduction de demande). Il peut vérifier si votre dossier est complet et/ou vous aider à le compléter.

Attention : tout matériel déjà acheté ne peut pas faire l'objet d'une nouvelle demande auprès de l'AVIQ.



## Vous partez bientôt à l'étranger ?

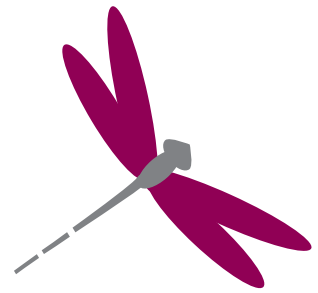
### N'oubliez pas votre Carte Européenne d'Assurance Maladie !

Vous pouvez dorénavant la télécharger directement dans votre e-Guichet.

Pour cela il suffit d'aller sur [www.ml.be](http://www.ml.be) > e-Guichet

Une fois connecté, il ne vous reste plus qu'à cliquer sur **Self service** puis vous rendre dans la partie **Documents de voyage**

Pour plus d'informations, contactez-nous au **064 23 61 90** option 7



## Le maintien à domicile, notre métier!

Coordination  
de Soins & de Services

Biotélévigilance

Matériel médical  
Location & Vente

Matériel  
d'incontinence

Transport par  
des bénévoles



Notre équipe d'assistants sociaux se  
déplacent à domicile ou en milieu  
hospitalier.

Retrouvez notre boutique en ligne sur notre site [www.cosedi.net](http://www.cosedi.net)

**NEW**  **Livraison gratuite pour tout achat!**

**NEW**  **Remboursement de 50 % sur votre facture d'achat  
de matériel incontinence établie par l'Asbl Cosedi.**

**Contactez-nous au 071 25 00 00**  
**[www.cosedi.net](http://www.cosedi.net)**

L'Amicale de Namur vous propose :

- **Découverte de la Côte d'Azur au départ de Menton du 9 au 16/05/2023**  
Pension complète | Forfait boissons | Billets d'avion | Transferts A/R | Taxes diverses | ...  
A partir de **1894 €** par personne (*supplément single : 300 €*)
- **Circuit en Sardaigne du 23 au 30/09/2023**  
Pension complète | Forfait boissons | Billets d'avion | Transferts A/R | Taxes diverses | ...  
A partir de **2690 €** par personne (*supplément single : 350 €*)

Plus d'infos : Christine Wattiez - **0498 40 03 77** - [Christinew\\_be@yahoo.fr](mailto:Christinew_be@yahoo.fr)

Femmes-Liberté en collaboration avec la L.E.S. propose :

- **Séjour à Malte du 13 au 20/06/2023**  
**Hôtel Preluna à Sliema** | Petit déjeuner | Billets d'avion | Transferts A/R | Carte «Explorer» | ...  
**1350 €** par personne (*supplément single : 380 €*)
- **Séjour au Maroc - Les villes impériales et Essaouira du 15 au 26/09/2023**  
Petit déjeuner | Billets d'avion | Transferts | Visites y compris Volubilis | ...  
**1950 €** par personne (*sur base d'une chambre double*)

Plus d'infos : Françoise Gondry - **0472 46 48 16 - 064 28 21 63**



- **28 avril - 19h - Gosselies**  
**Conférence** : L'AVC, mieux vaut prévenir que guérir  
*Affilié : Gratuit / Non-affilié : 3 €*
- **17 mai - 19h - La Louvière**  
Séance de méditation : «Se déposer en conscience»  
*Affilié : Gratuit / Non-affilié : 10 €*
- **26 mai - 14h - Namur**  
**Conférence** : Economiser l'énergie au quotidien  
*Affilié : 5 € / Non-affilié : 10 €*
- **2 juin - 18h - Loverval**  
**Formation** : Quelles huiles essentielles pour la trousse pharmaceutique ?  
*Affilié : 30 € / Non-affilié : 40 €*
- **18 juin - 10h**  
Marche sur un terril carolo accompagné d'un guide  
*Affilié : 5 € (adulte) 2 € (enfant)*  
*Non-affilié : 8 € (adulte) 3 € (enfant)*

- **21 juin - 19h**  
**Visioconférence** : Profitez de l'été pour donner un coup de boost à votre organisme  
*Gratuit pour tous*

Infos & inscription :

**064 23 61 94** - [LES409@ml.be](mailto:LES409@ml.be) - [www.ml.be](http://www.ml.be)

Retrouvez nos activités  
en scannant le QR code



- **2 mai, 16 mai, 6 juin et 4 juillet - 10h à 11h30**  
**Rochefort, Accueil Famenne**  
Ateliers mémoire
- **31 mai**  
Excursion à Bruxelles - Maison du Roi et Atomium au départ de Ciney
- **8 juin**  
Excursion à Thuin et Biercée au départ de Jemelle
- **15 juin**  
Excursion à Bastogne et Bertrix au départ de Jambes

- **20 juin**  
**Namur**  
Journée nationale ÂGO

Infos & inscription : **0494 25 84 48** - [www.ago-asbl.be](http://www.ago-asbl.be)  
[Valerie.Renard@ago-asbl.be](mailto:Valerie.Renard@ago-asbl.be)



# La semaine européenne de la vaccination

## Dernière semaine du mois d'avril

La semaine européenne de la vaccination est une initiative annuelle de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et de l'Union européenne (UE) pour sensibiliser à l'importance de la vaccination et pour encourager les gens à se faire vacciner.

Cette semaine, dont le focus varie chaque année en fonction des objectifs de la stratégie européenne de vaccination de l'OMS, est généralement célébrée en avril et a pour but d'encourager les gouvernements, les professionnels de la santé, les médias, les organisations de la société civile et les citoyens à se mobiliser pour :

- faire avancer les programmes de vaccination
- lutter contre la désinformation et les mythes entourant la vaccination
- veiller à ce que tout le monde ait accès à des vaccins sûrs et efficaces

Chaque année, la semaine européenne de la vaccination est centrée sur un thème spécifique qui met l'accent sur une maladie particulière ou une population cible comme par exemple la vaccination contre la grippe, la vaccination des personnes âgées, la vaccination des enfants, etc.

Malgré ses avantages, il existe encore des lacunes importantes dans la couverture vaccinale à l'échelle mondiale, ce qui rend certaines populations vulnérables aux maladies évitables par la vaccination. Il est donc essentiel de continuer à sensibiliser l'importance de la vaccination et d'encourager les gens à se faire vacciner pour protéger leur propre santé et celle de leur communauté.

Plus d'informations sur [www.vaccination-info.be](http://www.vaccination-info.be).



En tant que membre de la ML, vous bénéficiez d'une intervention jusqu'à 100 euros par année dans le cadre de la vaccination. Consultez les conditions sur [www.ml.be](http://www.ml.be) > Avantages et services > Vaccins

Vous avez des questions ? Prenez contact avec notre service Avantages Complémentaires au 064 23 61 90 option 1

## Votre **Mutualité Libérale** sur les réseaux sociaux

Vous pouviez nous retrouver sur **Facebook**,  
dorénavant, nous sommes également sur **Instagram** !



# Ne gardez pas vos soucis pour vous !

Au moins un Belge sur quatre sera confronté à des problèmes de santé mentale à un moment ou à un autre de sa vie. Il est donc important de (continuer à) se sentir bien dans sa peau. La pandémie de coronavirus nous l'a durement rappelé.

## Parlez-en, vous vous sentirez mieux.

Il est tout à fait normal d'avoir des soucis en tête de temps en temps. Mais si vous continuez à broyer du noir et que vous n'arrivez pas à vous en sortir, le fait d'en parler vous aidera.

## Étape par étape

La première étape consiste à parler de vos problèmes de santé mentale avec un proche. Ce n'est pas une étape facile, mais elle est très importante. Votre médecin généraliste, votre famille, vos amis, les personnes en qui vous avez confiance à l'école, au travail, dans vos associations... peuvent vous apporter plus que vous ne le pensez !

Si votre réseau personnel ne suffit pas, vous devez rechercher une aide professionnelle. Il n'est pas toujours facile d'accéder rapidement et à temps à des soins appropriés. Les aspects pratiques et financiers peuvent également constituer un obstacle à cette deuxième étape. Mais si vous traversez une période difficile, il est important d'être bien entouré et aidé tout de suite.

## Sur quelle aide professionnelle pouvez-vous compter ?

Comptez sur l'aide d'un **psychologue clinicien** ou un **orthopédagogue conventionné avec l'un des réseaux de première ligne\***. En une ou plusieurs séances, en groupe ou en individuel, ils vous aideront à retrouver votre bien-être mental.

## Le saviez-vous ?

Grâce aux efforts du gouvernement fédéral et des réseaux de soins de santé mentale ambulatoires, vous pouvez désormais compter sur des soins psychologiques facilement accessibles et abordables.

## Qui peut bénéficier de cette offre ?

En principe, **toute personne souffrant de problèmes psychologiques légers à modérés** peut bénéficier d'une série de séances individuelles ou en groupe, à un prix accessible. Il existe également une offre adaptée pour les jeunes de 15 à 23 ans. Ces personnes sont libres de choisir leur réseau (enfants/adolescents ou adultes) en fonction de leurs besoins. Toutefois, les conditions ne peuvent pas être cumulées.

Cela peut être aussi bien dans le cadre des **soins de première ligne** (toujours accessibles sans prescription médicale ; consultations psychologiques de courte durée et/ou peu intensives qui contribuent à maintenir ou à retrouver un bien-être psychique général, particulièrement indiquées dès que vous ressentez une fragilité ou une difficulté qui impacte votre bien-être) que dans le cadre des soins psychologiques spécialisés (lorsque vous avez besoin de soins plus spécifiques ou plus intenses en raison de problèmes psychologiques plus importants).



## Comment obtenir un rendez-vous ?

Cela dépend de vos préférences : vous préférez vous débrouiller seul et prendre directement rendez-vous ? Consultez alors la liste des psychothérapeutes agréés (voir ci-dessous).

Vous préférez en parler à votre médecin généraliste ou à un autre dispensateur de soins ou d'aide ? Ils travaillent en étroite collaboration avec un psychologue clinicien ou un orthopédagogue conventionné dans votre région et peuvent vous orienter.

## Combien cela coûte-t-il ?

La première séance est toujours gratuite. Ensuite, le psychologue ou l'orthopédagogue établit avec vous un plan d'approche. Pour les séances remboursables, vous payez **11 € par séance individuelle** (4 € si vous avez droit à l'intervention majorée) et **2,5 € pour une séance de groupe**.

\* La consultation d'un psychologue clinicien ou d'un orthopédagogue conventionné avec l'un des réseaux de santé mentale est légalement remboursée. Vous consultez un psychologue clinicien ou un orthopédagogue non conventionné qui ne figure pas sur la liste ? Dans ce cas, il n'entre pas dans le cadre de cette initiative donc informez-vous toujours bien sur le montant à payer.



## Où retrouver la liste des réseaux de santé mentale ?

La liste des psychologues et orthopédagogues conventionnés se trouve sur le site du réseau de santé mentale de votre région :

Pour les enfants et adolescents



Pour les adultes



Pour plus d'informations sur les soins psychologiques de première ligne, rendez-vous sur [www.inami.fgov.be](http://www.inami.fgov.be)

Veillez noter que cette nouvelle offre de soins complète les initiatives existantes avec les prestataires de soins et les services offrant des consultations psychologiques tels que les centres de planning familial, les services de soins de santé mentale...

Il existe également l'offre régulière de psychologues qui travaillent selon leurs propres tarifs.

En tant que membre de la ML, vous bénéficiez d'un remboursement supplémentaire pour l'accompagnement psychologique des enfants, des adolescents et des adultes pouvant aller jusqu'à 120 euros par an  
Consultez les conditions sur [www.ml.be](http://www.ml.be) > Avantages et services > Accompagnement psychologique

Vous avez des questions ? Prenez contact avec notre service Avantages Complémentaires au 064 23 61 90 option 1

## Blocus : un esprit sain dans un corps sain !

Pendant un bocus étudiant, il peut être difficile de trouver des aliments sains et nourrissants, surtout si vous êtes limité en temps et en ressources. Voici quelques conseils pour maintenir votre énergie et votre concentration pendant cette période qui peut s'avérer stressante.

### 1. Planifiez vos repas

*Prévoyez à l'avance les repas que vous allez préparer pour la semaine et faites une liste des courses en conséquence. Cela vous permettra de ne pas céder à la tentation de commander de la nourriture rapide et peu saine.*

### 2. Mangez des aliments riches en nutriments

*Favorisez les aliments riches en nutriments tels que les fruits, les légumes, les grains entiers, les protéines maigres et les graisses saines. Évitez les aliments transformés, riches en sucre et en graisses saturées.*

### 3. Privilégiez les repas faits maison

*Essayez de cuisiner vous-même autant que possible. Cela vous permettra de contrôler les ingrédients et les quantités de nourriture que vous consommez.*

### 4. Prenez des collations saines

*Si vous avez besoin de grignoter entre les repas, optez pour des collations saines comme des noix, des fruits frais ou séchés, des légumes crus ou des barres de céréales sans sucre ajouté.*

### 5. Hydratez-vous régulièrement

*Buvez beaucoup d'eau tout au long de la journée pour vous maintenir hydraté. Évitez les boissons sucrées et les sodas qui contiennent beaucoup de calories vides.*

### 6. Évitez de sauter des repas

*Il est important de ne pas sauter de repas car cela peut vous amener à manger plus pendant les prochains repas. Essayez de manger des petits repas fréquents pour maintenir votre métabolisme stable.*

N'oubliez pas de faire des pauses régulières et de prendre soin de vous en faisant au moins une activité physique par jour.

Découvrez plus de recettes en téléchargeant notre livret « Cuisiner en kot » sur [www.ml.be](http://www.ml.be)

# Les voyages scolaires : de plus en plus chers ?

Les voyages scolaires sont une expérience importante pour les élèves et les enseignants. Ils offrent une occasion unique de découvrir de nouveaux lieux, de nouvelles cultures et permettent de renforcer les liens entre camarades de classe et professeurs. Cependant, ces voyages ont un coût.



En Belgique, l'inflation et la hausse des prix de l'énergie ont engendré une augmentation de 10 à 15% du prix des voyages scolaires depuis l'année passée.

Aujourd'hui, les parents d'élèves payent en moyenne entre 50 et 70 euros pour les excursions et 350 euros pour les voyages scolaires.

À cela s'ajoutent régulièrement des coûts supplémentaires tels que :

- Assurances voyages et visas
- Repas et hébergements
- Argent de poche
- Garde-robe et équipement nécessaire

Pour diminuer les dépenses des familles les plus précaires, certaines écoles organisent des activités pour récolter de l'argent (actions, soupers, vente de produits, etc.) ou mettent en place un système de caisse solidaire. Mais est-ce suffisant ?

Merlin Gevers, chargé d'études à La Ligue des Familles (association qui soutient et défend toutes les familles en Wallonie et à Bruxelles), estime qu'il est nécessaire de limiter les coûts pour soulager le portefeuille des familles : « *Nous souhaitons un plafond par an pour les excursions et un plafond pour les voyages scolaires sur l'ensemble des six années de primaire. Cela confirme que des voyages de grande qualité sont possibles pour ces coûts-là* ».

La ministre de l'Education Caroline Désir (PS) s'est engagée à soumettre au gouvernement une série de propositions pour un plafonnement du prix des voyages scolaires en Fédération Wallonie-Bruxelles.

En tant que membre de la ML, vous bénéficiez d'une intervention dans le cadre des classes de mer, de neige... ainsi que les camps, stages et plaines de jeux. Consultez les conditions sur [www.ml.be](http://www.ml.be) > Avantages et services > Activités jeunes

Vous avez des questions ? Prenez contact avec notre service Avantages Complémentaires au 064 23 61 90 option 1

# Les jeunes belges sont de plus en plus myopes

La pandémie Covid-19 et les confinements ont entraîné, au sein de la population mondiale, une augmentation des troubles de la vue. A la première place du podium : **la myopie**. Caractérisée par une vision floue de loin, la myopie est un trouble visuel qui apparaît pendant l'enfance ou l'adolescence et se développe à l'âge adulte.

**Les symptômes peuvent être multiples** : les objets éloignés sont flous, le besoin de plisser les yeux pour observer ou voir quelque chose, les maux de têtes et la fatigue oculaire.

En Belgique, la prévalence de la myopie chez les jeunes est en pleine augmentation. Selon une étude menée en 2018, environ un tiers des enfants de 6 ans et plus ainsi que près de la moitié des adolescents de 15 ans étaient myopes. Les experts estiment que cette augmentation est due à une combinaison de facteurs génétiques et environnementaux.

Les facteurs environnementaux qui peuvent contribuer à la myopie comprennent le temps passé à lire, à utiliser des écrans et à faire des activités en intérieur, ainsi que le manque d'exposition à la lumière naturelle du soleil. En effet, des études ont montré que les enfants qui passent plus de temps à l'extérieur ont tendance à avoir une moins grande prévalence de la myopie.



Il est important de détecter la myopie chez les jeunes dès que possible, car elle peut avoir des conséquences sur leur performance scolaire et leur qualité de vie en général. Les examens de la vue réguliers chez un optométriste ou un ophtalmologue sont recommandés pour dépister, surveiller et traiter la myopie avec des lunettes, des lentilles de contact ou une chirurgie réfractive.

En tant que membre de la ML, vous bénéficiez d'une intervention dans le cadre des avantages «Optique». Consultez les conditions sur [www.ml.be](http://www.ml.be) > Avantages et services > Optique

Vous avez des questions ? Prenez contact avec notre service Avantages Complémentaires au 064 23 61 90 option 1

# Vacances Répit-famille

du 20 au 30 juillet 2023

Lieu : Italie - Igéa Marina



Le début des vacances scolaires est, pour beaucoup de parents d'enfants moins valides (physiques et mentaux), tout autant éprouvant que l'année scolaire elle-même.

L'accès aux activités est très limité. Que dire alors des possibilités de se reposer l'esprit tranquille en juillet?

C'est pour cela que nous proposons cette année des vacances particulières pour vous et vos enfants, en Italie, sur les côtes adriatiques. Un séjour organisé pour toute la famille durant lequel les enfants handicapés sont pris en charge durant la journée.

- **495 €** pour les moins de 18 ans
- **880 €** pour les plus de 18 ans

Inclus dans le prix :

- Hôtel\*\*\*\* Graziella
- Pension complète
- Trajet en car de luxe
- Encadrement et activités sur place



Informations et inscription : 02 537 19 03 - [info@jmlib.be](mailto:info@jmlib.be) - [www.jmlib.be](http://www.jmlib.be)

## Stage aventure

du 12 au 19 août 2023

Lieu : Malmedy

Raid d'orientation, de nombreux grands jeux dans la nature, une agréable et longue descente en trottinette, de l'escalade, une descente en tyrolienne, un parcours aventure dans les arbres, ...

Durant les activités, les enfants seront pris en charge par des moniteurs spécialisés, et, pour les autres moments de la journée, l'équipe d'animateurs se chargera de vous concocter de belles animations!

L'auberge de Malmedy, son staff et son infrastructure complète vous accueilleront dans des chambres de 4 à 6 personnes.



Prix : **320 €**

Informations et inscription : 02 537 19 03 - [info@jmlib.be](mailto:info@jmlib.be) - [www.jmlib.be](http://www.jmlib.be)

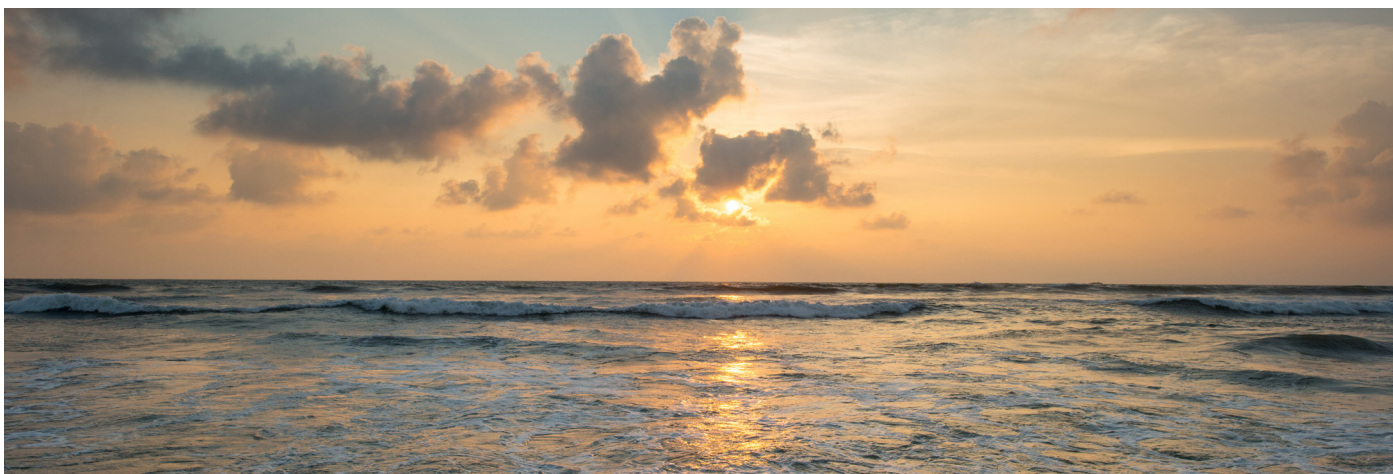


## Une nouvelle année Liberty avec plein de nouveautés



Il n'y a pas de meilleur endroit pour profiter des premiers rayons de soleil que la côte de la mer du Nord.  
Longues promenades sur la plage avec toute la famille.  
Fruits de mer pour les gourmets.  
Chantez et swinguez sur les plus beaux classiques.  
Laissez-vous inspirer par notre gamme printanière de nouveaux arrangements et attendez-vous à un séjour fantastique.

- **01/05 > 05/05** : Croisière «Love boat» (4 nuits)
- **22/05 > 26/05** : Le rire, c'est la santé (4 nuits)
- **29/05 > 02/06** : Hommage Will Tura (4 nuits)
- **12/06 > 16/06** : L'amour de la musique avec Margriet Hermans (4 nuits)
- **16/06 > 18/06** : Week-end Fruits de Mer (2 nuits)  
*Arrivée après-midi, départ avant-midi*
- **26/06 > 30/06** : Semaine digitale (4 nuits)
- **30/06 > 02/07** : Vélo - week-end balade (2 nuits)



**Plus d'infos & tarifs**  
(chambres, studios et forfaits)  
**sur notre site web renouvelé**  
[www.liberty-blankenberge.be](http://www.liberty-blankenberge.be)

Inscription auprès de l'**ASBL L.E.S.**  
**064 23 61 94** - [LES409@ml.be](mailto:LES409@ml.be)