

MUTUALIA & SYMBIO

mag

TOUT SAVOIR SUR LE DOSSIER SANTÉ PARTAGÉ

COMMENT PRÉVENIR
LE CANCER DE LA PEAU ?

PÉCULE DE VACANCES ET
INDEMNISATION D'INCAPACITÉ

Le Zumbathon au profit du
«Relais pour la Vie»

**MUTUALIA
EN LIGNE !**
NOTRE NOUVEAU SITE WEB



NOUVEAU

MUTUALIA EN LIGNE !

Surfez sur votre tout nouveau site en ligne : www.mutualia.be



MyMutualia votre guichet en ligne

- ✓ Consultez vos remboursements, le paiement de vos indemnités ou encore vos quittances;
- ✓ Modifiez vos données de contact;
- ✓ Calculez vous-même vos remboursements de soins de santé,...



Je souhaite rester informé(e) des actualités de Mutualia*

* A compléter et renvoyer par la poste à Mutualia, Mutualité Neutre - Place Verte, 41 - 4800 Verviers, par mail à info@mutualia.be, ou à déposer dans votre agence habituelle

Nom :

Prénom :

E-mail :

N° de registre national :
..... -



Mutualia.be
Mutualité Neutre

SOMMAIRE

■ Édito

Mutualia vous fait gagner du temps 03

■ Votre mutualité

Les actualités de votre mutualité : Mutualia 04

■ Dossier

Tout savoir sur le dossier santé partagé 07

Comment prévenir le cancer de la peau ? 08

Incapacité de travail : l'envoi de votre certificat 09

Pécule de vacances et indemnisation d'incapacité 10

■ Partenaires

Zumbathon 12

Similes : «plus fort ensemble» 14

ÉDITO

Mutualia vous fait gagner du temps !

C'est dans un esprit de constante amélioration que nous avons décidé de nous mettre au goût du jour en lançant notre tout nouveau site web : www.mutualia.be.

Conscients du rythme effréné que peut parfois prendre la vie, nous souhaitons plus que jamais rendre nos services toujours plus faciles et accessibles à tous.

Grâce à MyMutualia, votre tout nouveau guichet en ligne, consultez et modifiez vos données directement depuis votre ordinateur, votre tablette, ou votre smartphone... où que vous soyez !

Ne perdez plus votre temps...

Le Directeur Général,

Emile DOCQUIER

Mutualia&SymbioMag

Magazine trimestriel

COMITÉ DE RÉDACTION

C. DAUBY

C. D'HULST

M. HERBER

C. GRÉGOIRE

RÉALISATION ET MISE EN PAGE

M. HERBER

SITE WEB

www.mutualia.be & www.symbio.be

LES ACTUALITÉS DE VOTRE MUTUALITÉ MUTUALIA

TENEZ-VOUS AU COURANT DES DERNIÈRES ACTUALITÉS...

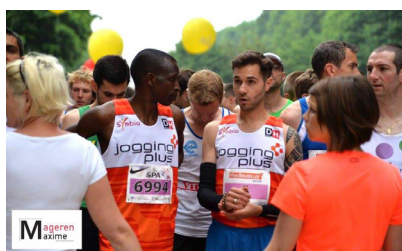


SYMBIO ET MUTUALIA AU DÉPART DES «20 KM DE BRUXELLES»

L'édition 2016 a remporté un franc succès, et ce dans une ambiance bon enfant. En effet, plus de 40.000 personnes se sont présentées sur la ligne de départ des 20 km!

Symbio et son partenaire sportif « Jogging Plus » ainsi que Mutualia étaient présents en offrant à leurs membres la participation à cet événement bruxellois.

Nous occupons un stand dans l'Autoworld en présence de l'asbl « Justine for Kids » et « Handicap International » où l'accueil des participants



était organisé avant la course pour le retrait du dossard et du t-shirt de course mais aussi après la course pour un rafraîchissement et casser la croûte en toute convivialité! Afin d'offrir un réconfort aux coureurs, plusieurs kinés étaient également à disposition!



Félicitations aux participants et merci d'avoir couru aux couleurs de Symbio-Jogging Plus et n'hésitez pas à consulter les résultats sur le site www.20kmdebruxelles.be.

Nous vous fixons déjà rendez-vous le 28 mai 2017 pour la prochaine édition!

MUTUALIA EN LIGNE !

Depuis le 1er mai 2016, surfez sur votre tout nouveau site en ligne : www.mutualia.be !

■ Mutualia, à portée d'un clic !

Grâce à ce nouveau portail Mutualia, profitez de nombreuses interactions avec votre mutualité sans devoir vous déplacer. En quelques clics, accédez à toutes nos actualités, trouvez la permanence la plus proche de chez vous ou téléchargez les documents et brochures dont vous avez besoin.

■ Votre nouveau guichet en ligne

Connectez-vous à **MyMutualia**. Consultez-y vos remboursements, le paiement de vos indemnités, vos quittances, modifiez vos données de contact, calculez vous-même vos remboursements de soins de santé, commandez des vignettes ou une carte européenne,...

www.mutualia.be, tous les renseignements dont vous avez besoin à portée d'un clic !



NOS HORAIRES CHANGENT

Vous vous rendez régulièrement dans nos agences de Pepinster ou de Malmedy ? Attention, nos horaires changent à partir de ce 1^{er} juillet.



Votre permanence de Pepinster

Rue Neuve, 58

Sera désormais ouverte le lundi de 09h00 à 12h30 et de 13h00 à 17h00 ainsi que le vendredi de 09h00 à 12h30.

Votre permanence de Malmedy

Place Albert 1^{er}, 37

Sera ouverte le mardi, jeudi et vendredi de 09h00 à 12h30 et de 13h00 à 17h00.

Découvrez nos avantages 2016

» Demandez notre brochure



Recevez **500 langes gratuits***

* Pour les enfants nés à partir du 1^{er} janvier 2016



Plus d'infos ? 087/31.34.45 | info@mutualia.be



FERMETURE TEMPORAIRE DE LIÈGE 1

Suite au sinistre survenu ce 28 mai 2016, nos locaux sont actuellement inutilisables et des travaux de réfection doivent y être réalisés. Nous sommes par conséquent dans l'obligation de fermer temporairement notre bureau de LIÈGE 1.

Notre déléguée pourra toutefois vous accueillir à notre bureau de LIÈGE 2, situé en Outremeuse, Chaussée des Prés, 34, les mardi et jeudi de 9h à 12h30 et de 13h à 17 h ainsi que le mercredi de 8h30 à 12h30 et de 13h à 17h.

Nous vous prions de bien vouloir nous excuser pour les désagréments subis.

Nous vous remercions pour votre compréhension.

La Direction

ALPINE BOUCHONS D'OREILLE

PROMO
*Variable du 27/06 au 31/07/2016



~~12€~~
10,50€



RETROUVEZ-NOUS SUR FACEBOOK
[FACEBOOK.COM/ZENOLIABW](https://www.facebook.com/ZENOLIABW)



ZENOLIA

ALPINE Muffy CASQUE ANTI BRUIT - ENFANTS

PROMO
*Variable du 27/06 au 31/07/2016



~~22€~~
20€

ALPINE HEARING PROTECTION

RETROUVEZ-NOUS SUR FACEBOOK
[FACEBOOK.COM/ZENOLIABW](https://www.facebook.com/ZENOLIABW)



ZENOLIA

TOUT SAVOIR SUR LE DOSSIER SANTÉ PARTAGÉ

COMMENT GÉRER LES DONNÉES DE VOTRE DOSSIER SANTÉ PARTAGÉ ?

Vous avez donné votre consentement éclairé, c'est à dire votre accord en tant que patient pour le partage électronique de vos données de santé entre les personnes qui vous soignent. Et après ?

Votre consentement est le point de départ pour créer votre dossier santé partagé qui se construit au fur et à mesure de vos consultations chez vos différents médecins.

■ Qu'est-ce que le dossier santé partagé ?

C'est l'ensemble des documents que vos médecins, en concertation avec vous, décident de partager car ils sont nécessaires et pertinents pour une meilleure prise en charge de votre santé. Ces documents sont publiés sur les réseaux de santé à Bruxelles, en Flandre et en Wallonie et constituent maintenant votre dossier santé partagé.

Etant donné qu'il n'y a pour l'instant aucune obligation légale de publier des documents, ce dossier santé partagé n'a pas pour vocation d'être exhaustif. Il ne constitue pas une mise en commun automatique de toutes les données médicales existantes chez tous les professionnels de santé que vous avez consultés dans ou en dehors d'un hôpital.

Le patient a donc aussi un rôle important à jouer. N'hésitez pas à demander systématiquement aux professionnels de santé que vous consultez s'ils partagent effectivement vos documents de santé. Si vous ne désirez pas qu'une information soit partagée, demandez directement au professionnel de santé de ne pas la partager.

Vous avez également la possibilité de contrôler directement en vous connectant à votre réseau de santé quelles informations ont réellement été partagées.

■ Comment y accéder ?

Les plateformes du Réseau Santé Wallon (www.rsw.be) et du Réseau Santé Bruxellois (www.reseausantébruxellois.be) sont votre porte d'entrée pour accéder à votre dossier santé partagé. Vous pouvez vous connecter sur le réseau de votre choix. Cependant, le Réseau Santé Bruxellois et le Réseau Santé Wallon sont constitués sur une base régionale. Ces réseaux seront

amenés à se développer également sur base des besoins et de la situation spécifique de votre région. Vous avez donc tout intérêt à consulter votre dossier dans le réseau de votre région.

Munissez-vous de votre carte d'identité, de votre code PIN ainsi que d'un lecteur de carte pour vous y enregistrer. Vous ne possédez pas d'ordinateur ? Différents formulaires vous permettent de gérer les accès à votre dossier santé partagé, d'obtenir la liste des documents référencés vous concernant, une copie de documents relatifs à votre dossier ou encore l'historique des accès à votre dossier.

Si vous ne voyez pas de documents dans votre dossier santé partagé, c'est que vous n'avez pas consulté de médecin depuis l'enregistrement de votre consentement ou que celui-ci n'a pas encore publié vos documents. En effet, les documents ne sont publiés qu'à partir du moment où vous avez donné votre consentement. Seules certaines institutions hospitalières publient des documents antérieurs au consentement des patients.

■ Les fonctionnalités

En vous connectant sur le réseau de votre choix, vous avez accès à la liste des documents partagés dans votre dossier ainsi qu'à celle des personnes l'ayant consulté (attention qu'en milieu hospitalier, vous ne connaissez sans doute pas le nom de toutes les personnes qui vous prennent en charge). Vous pouvez notamment enregistrer ou retirer votre consentement, gérer vos relations thérapeutiques ou encore exclure un professionnel de la santé ou une pharmacie.

■ Vous n'avez pas encore enregistré votre consentement ?

Vous pouvez enregistrer votre consentement via les plateformes du Réseau Santé Wallon (www.rsw.be), du Réseau Santé Bruxellois (www.reseausantébruxellois.be) ou via le site eHealth (<https://www.ehealth.fgov.be/fr/citoyen/services-en-ligne/ehealthconsent>) avec votre carte d'identité électronique. Il vous est aussi possible de vous enregistrer via votre médecin généraliste, votre mutuelle, votre pharmacie ou le service admission de l'hôpital.

COMMENT PRÉVENIR LE CANCER DE LA PEAU ?



7 À 10 NOUVEAUX CAS DE MÉLANOMES CHAQUE ANNÉE EN BELGIQUE

Le mélanome est le cancer de la peau le plus agressif. Malheureusement, il apparaît de plus en plus, surtout parmi la population blanche. Chaque année, nous comptons entre 1000 et 1200 cas en Belgique.

■ Quand devez vous vous protéger ?

Avec l'arrivée du soleil et du printemps, il est important de penser à la protection de votre peau contre les rayons UV en vue de la prévention du mélanome.

En effet, chacun sait qu'il faut utiliser de la crème solaire lorsqu'on passe ses vacances sous le soleil. Mais notre peau est également exposée aux rayons de soleil pendant nos activités extérieures telles que le jardinage, le sport, les courses, ... et nous devrions également nous protéger à ces moments. Les personnes qui exercent leur métier à l'extérieur, comme les facteurs, les jardiniers, les maçons, etc., devraient aussi penser systématiquement à prendre leurs précautions.

Le soleil est le plus agressif lorsqu'il est à son point culminant, donc vers midi. Le risque d'un coup de soleil est également plus présent lorsque la distance au soleil est moindre et que l'air est plus pur (en montagne). Attention : même par un temps nuageux, les rayons UV atteignent notre peau !

■ Les UV, pourquoi les éviter ?

La peau produit de la mélanine, qui nous protège contre le soleil et qui nous fait bronzer. Mais les UV causent également une diminution de production de collagène et le détruisent en partie. De ce fait, la peau perd plus vite son élasticité et vieillit.

Le cancer de la peau, lui, est causé principalement par les rayons UVB, mais les UVA et les infrarouges jouent également un rôle. Il se manifeste surtout au niveau des parties du corps exposées (visage, oreilles, cou, décolleté et le dessus des mains).

Nous distinguons 3 types de cancer de la peau :

Les épithéliomes basocellulaires : ils évoluent lentement et sont localement invasifs. 1 personne sur 5 risque de développer cette lésion dans le courant de la vie. Ils sont en général com-

plètement curables par une simple intervention chirurgicale.

Les épithéliomes spinocellulaires : se développent généralement sur une lésion verruqueuse existante. Ils évoluent plus rapidement et peuvent résulter en métastases s'ils ne sont pas traités rapidement.

Le mélanome malin: représente 5% des cancers de la peau, mais cause 66% des décès à la suite d'un cancer de la peau.

En Belgique, nous enregistrons chaque année 7 à 10 nouveaux cas de mélanome sur 100 000 habitants. Quatre patients sur dix se présentent tardivement chez le médecin et y laissent la vie dans les cinq ans suivant le diagnostic. Une attention particulière est requise pour les lésions de pigment existantes qui soudainement changent de forme, se mettent à chatouiller ou à saigner. Elles font en général plus de 6 mm et sont de couleur brune-noire dans des tons sinueusement dispersés, aux bords irréguliers et aux formes asymétriques. Ces lésions doivent être examinées par un médecin/dermatologue !

Le traitement dépend du stade clinique (ampleur de la lésion et présence ou non de métastases dans les organes). Le diagnostic de certitude ne peut être établi qu'après avoir enlevé la lésion de manière chirurgicale et l'avoir examinée au microscope. Cependant, un examen dermatologique peut déjà s'avérer très utile en vue de la confirmation d'une lésion bénigne.

■ Mieux vaut prévenir que guérir

Nous devons nous protéger au maximum contre le soleil: éviter de s'exposer au moment où il est à son point culminant (entre 12 et 16 h), se protéger au moyen de vêtements et de crèmes solaires appropriées à indice de protection élevé. Lisez attentivement la notice et remettez de la crème selon les directives. L'utilisation exagérée du banc solaire est également déconseillée (le seuil de sécurité de ces appareils n'a pas encore été déterminé, mais une certaine prudence s'impose).

Le diagnostic et le traitement rapides sont extrêmement importants pour le pronostic de l'affection. Donc les lésions pigmentées qui s'accroissent, changent de couleur, chatouillent ou se mettent à saigner doivent être examinées.

En cas de doute : consultez votre médecin généraliste, qui peut vous renvoyer chez un dermatologue, si nécessaire.

INCAPACITÉ DE TRAVAIL

L'ENVOI DE VOTRE CERTIFICAT

SOYEZ VIGILANTS... CE CONSEIL VAUT DE L'ARGENT !

Depuis le 1^{er} janvier 2016, tous les jours de la première année d'incapacité de travail doivent être couverts par un certificat d'incapacité conforme au modèle imposé et ce depuis le premier jour d'incapacité (même non indemnisable par votre mutualité) jusqu'à la veille de la reprise (même lorsqu'il y a autorisation de travail à temps partiel par le médecin-conseil).

■ Un certificat conforme

Votre certificat d'incapacité de travail devra impérativement reprendre les informations suivantes :

- l'identification de la personne concernée (une vignette est conseillée),
- le diagnostic,
- la date de début de l'incapacité,
- la date de fin de l'incapacité,
- l'identification et la signature du médecin.

■ Transmettre votre certificat

Pour rappel, en fonction de votre statut, le certificat médical doit parvenir à votre mutualité dans un délai précis (cachet de la poste faisant foi)

DÉLAIS DE DÉCLARATION

En fonction de votre statut, le certificat médical doit parvenir à votre mutualité dans un délai précis (cachet de la poste faisant foi) :

- Salariés et indépendants : **28 jours calendrier**
- Ouvriers : **14 jours calendrier**
- Prolongation, rechute ou absence de contrat de travail (chômeurs, intérimaires, etc.) : **48h**

■ Prolonger votre incapacité de travail

Le délai d'envoi d'un certificat de prolongation est de 2 jours. Passé ce délai, vous subirez une réduction de 10 % de l'indemnisation jusqu'au jour de réception du certificat.



■ Un exemple pour mieux comprendre

Un ouvrier se trouve en incapacité de travail du 1^{er} mai au 10 mai 2016 : son salaire sera garanti durant toute cette période et il aura jusqu'au 14 mai (délai de déclaration de 14 jours pour un ouvrier) pour déclarer son incapacité.

Ce même ouvrier subit une nouvelle période d'incapacité du 20 mai au 30 juillet 2016, il aura alors jusqu'au 22 mai 2016 (délai de déclaration de 2 jours pour une rechute) pour déclarer son incapacité auprès de sa mutualité.

S'il s'agit d'une rechute de même affection médicale, son salaire sera garanti du 20 mai au 23 mai 2016 et la mutualité l'indemniserà à partir du 24 mai 2016 si les conditions permettant cette indemnisation sont rencontrées.

S'il s'agit d'une rechute d'une autre affection médicale, son salaire sera garanti du 20 mai au 2 juillet 2016 et la mutualité indemniserà à partir du 04 juillet 2016 (le dimanche n'est jamais indemnisé en mutualité) si les conditions permettant cette indemnisation sont rencontrées.

PÉCULE DE VACANCES ET INDEMNISATION D'INCAPACITÉ

TOUT SAVOIR SUR VOS CONGÉS PAYÉS PENDANT VOTRE INCAPACITÉ

Votre droit aux vacances 2016 est lié à votre travail de l'année 2015. Sachez que la première année d'incapacité de travail (si votre contrat est toujours en cours) est assimilée à du travail et vous donne par conséquent droit à des congés payés.

■ Un exemple pour mieux comprendre

Vous avez un contrat à durée indéterminée et êtes en incapacité depuis le 1er juin 2015.

Votre droit au pécule de vacances sera calculé en 2016 sur base du travail du 01/01/2015 au 31/05/2015 en plus de la période assimilée du 01/06/2015 au 31/12/2015. En 2017, elle sera calculée sur base de la période assimilée du 01/01/2016 au 31/05/2016



■ Congés payés et incapacité, que faire ?

Vous ne pouvez pas percevoir des indemnités d'incapacité ou de protection de la maternité (repos d'accouchement, écartement du travail) pour des journées couvertes par un pécule de vacances. La mutualité doit donc suspendre le paiement des indemnités pendant un nombre de jours d'indemnités qui correspond au nombre de jours couverts par le pécule de vacances (minimum légal et vacances complémentaires) qui restent à prendre au début de l'incapacité.

Si l'incapacité prend fin avant la fin de l'année civile et que les jours de vacances peuvent être pris après la fin de l'incapacité de travail, votre employeur sera tenu de vous faire prendre vos congés après la reprise. Les jours qui auraient été suspendus en mutualité seront payés.

■ Comment la mutualité détermine-t-elle le nombre de jours de suspension de paiement ?

La mutualité vous envoie l'attestation de vacances. Vous la faite compléter par votre (ou vos) employeur(s) et/ou la caisse de paiement d'allocations de chômage. L'employeur peut faire parvenir sa déclaration par voie électronique directement à la mutualité (DRS ZIMA005). Il faut

“ Vous ne pouvez pas percevoir des indemnités d'incapacité ou de protection de la maternité (repos d'accouchement, écartement du travail) pour des journées couvertes par un pécule de vacances. ”

une attestation par employeur.

Vous renvoyez l'attestation pour que l'indemnisation soit suspendue pour les jours qui restent à prendre. Aucun délai n'est fixé pour le renvoi de cette attestation à votre mutualité. Toutefois, si l'attestation n'est pas renvoyée à la mutualité, cette dernière retiendra le paiement de 24 journées d'indemnité au mois de décembre.

Le nombre de jours apparaissant sur l'attestation doit être converti en 6 jours semaine (régime de paiement pour tous en mutualité).

Un travailleur qui travaille 4 jours semaine au début de son



“ Le moment de suspension d’indemnisation n’a pas de lien avec le moment où vous voulez partir en vacances. Votre médecin doit continuer à couvrir une période de vacances s’il estime que vous n’êtes pas apte à travailler. ”

incapacité et qui a droit à un pécule de vacances de 9 jours ne sera pas indemnisé durant 14 jours : $9 \times 6/4 = 13.5$ arrondi à l’unité supérieure dès que la décimale atteint 5. Si nécessaire, contactez le service indemnités ou votre bureau habituel pour faire ce calcul de conversion.

Remarque : Les travailleurs pour qui les règles de vacances sont celles du secteur public n’auront pas de suspension d’indemnités. Pour cela, l’attestation mentionnera ce cas de figure et sera renvoyée à la mutualité.

■ La suspension de paiement

L’indemnisation sera suspendue en décembre pour les employés dont le contrat de travail est toujours en cours. L’employeur payera, ce même mois, le pécule de vacances des jours qui n’auront pas été pris avant l’incapacité.

Pour les autres (ouvriers, chômeurs, employés dont le contrat a pris fin) le non-paiement se fera en décembre, ou au choix sur demande à la double condition que :

- la mutualité soit en possession de l’attestation de vacances dûment complétée par l’employeur et/ou la caisse de paiement d’allocations de chômage
- la demande soit faite par écrit (un endroit est prévu à cet effet au verso de l’attestation de vacances). Soyez attentif au fait que le nombre de jours faisant l’objet de la demande d’étalement n’est pas celui mentionné par l’employeur au recto de l’attestation mais bien le nombre de jours obtenu après conversion en régime 6 jours semaine.

L’étalement est possible entre le jour de réception de la demande à la mutualité et le 31/12. L’imputation doit se faire sur des jours indemnisables.

Il est à noter que le travailleur autorisé à travailler à temps partiel par le médecin-conseil ne choisira pas le moment d’arrêt de paiement mais devra prendre tous ses congés légaux au plus tard pour le 31/12. C’est au fur et à mesure de la prise des congés qu’il ne sera pas indemnisé par la mutualité.

■ ATTENTION

Le moment de suspension d’indemnisation n’a pas de lien avec le moment où vous voulez partir en vacances. **Votre médecin doit continuer à couvrir une période de vacances s’il estime que vous n’êtes pas apte à travailler.**

Vous devez prévenir le service de contrôle médical du médecin-conseil au numéro 087/30.80.87 ou par mail à l’adresse medical-indemnitees@mutualia.be de toute absence de votre domicile pour vacances. Cependant, le fait de prévenir le médecin-conseil ne vaut pas une demande pour suspension d’indemnisation.

Vous souhaitez plus d’informations ? veuillez prendre contact avec le service indemnités, au 087/30.80.92

MDA



2^{ÈME} ÉDITION DU ZUMBATHON AU PROFIT DU «RELAIS POUR LA VIE»

Pour la deuxième année consécutive, le Zumbathon rassemblera jeunes et moins jeunes pour trois heures de Zumba surprenantes. Tous les bénéfices seront reversés à l'association «Relais pour la vie» de Verviers grâce à l'équipe « Super cuvée 2009 ».



■ Rejoignez le Zumbathon 2016

La seconde édition de notre Zumbathon sera guidée par une équipe de professionnelles débordantes d'énergie. Venez bouger sur des musiques entraînantes, des rythmes latinos et une ambiance de folie.

■ Infos et réservations

Vous souhaitez y participer ? Rendez-vous le samedi 8 octobre 2016 de 17h30 à 20h30 à la Salle Georges Gramme, Rue Forges-les-Eaux à Battice.

Prix par personne : 18€

Réservation par virement sur le compte BE12 0639 1499 7092 avec pour communication Nom+Prénom+MC. Attention, les places sont limitées.

Vous souhaitez obtenir plus d'informations ou faire un don ?
<http://www.relaispourelavie.be/teams/super-cuvee-2009-2>

■ Qu'est-ce que «Relais pour la Vie» ?

Relais pour la Vie Belgique fait partie du mouvement mondial «Relay for Life». Il constitue une belle occasion de faire connaître les différentes missions de la Fondation contre le Cancer : soutenir la recherche oncologique afin d'augmenter les chances de guérison, améliorer la qualité de vie des patients et de leurs proches, promouvoir les modes de vie sains et le dépistage pour laisser le moins de chances possibles au cancer.

Une initiative solidaire qui mobilise des communautés locales afin de récolter des fonds au profit de la lutte contre les cancers. Chaque forme d'engagement, chaque euro récolté est un geste concret qui peut sauver des vies.

Participez au prochain «Relais pour la Vie» de Verviers au Stade de Bielmont le samedi 24 et dimanche 25 septembre 2016 et aidez-nous à sauver des vies.

Samedi 08 octobre 2016

17h30 - 20h30

2^{ème} édition

zumbathon[®]



Salle Georges Gramme

Rue Forges-les-Eaux - BATTICE



Instructeurs

Adriana

Tofty

Muriel

Murielle

Magdalena

Maryse

Céline

Eli

Julie

Fatima

Brigitte

Special Guest??

TOMBOLA

Nombreuses surprises



Inscriptions et informations
par mail:
ada.antoniak@gmail.com
ou par téléphone :
0479/17.06.10

Zumbashop Belgique Distribution 
OFFICIAL ZUMBAWEAR PROGRAM.
SHOP - DEMANDEZ UN SHOP POUR VOTRE EVENT - RÉDUCTION ZIN
0495/716.068 Dan. 

18€ sur compte

BE12 0639 1499 7092

(Nom + Prénom +MC)

Schizophrénie, trouble bipolaire, dépression, borderline, phobies, T.O.C, troubles du comportement alimentaire

Plus fort ensemble !



Similes est une association de familles et de proches de personnes atteintes de troubles psychiques qui a pour but d'accueillir et de soutenir les familles par l'information, l'intervention et la psychoéducation à destination des familles, des professionnels... au sujet de la santé mentale et dans le but de permettre un meilleur accompagnement des personnes en souffrance.

■ Qu'est-ce que la santé mentale ?

La santé mentale fait l'objet d'un large éventail d'activités qui relèvent directement ou indirectement du « bien-être », tel qu'il figure dans la définition de la santé établie par l'OMS comme étant « un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».

La santé mentale englobe la promotion du bien-être, la prévention des troubles mentaux, le traitement et le rétablissement des personnes atteintes de ces troubles.

■ Des maladies invisibles

L'enquête de Santé 2013 de l'Institut Scientifique de Santé Publique en Belgique a révélé qu'une famille sur 4 compte une personne présentant des troubles psychiques. Ce mal-être semble augmenter au fil du temps : de 26% en 2008, il est passé à 32% en 2013.

Les troubles psychiques constituent donc, en Belgique, une réalité incontournable. Ils n'épargnent aucune catégorie de la population. Ces maladies invisibles, ou que l'on refuse de voir, sont enclenchées ou aggravées par des facteurs extérieurs psychologiques et sociaux (perte d'emploi, rupture sentimentale, anxiété, consommation de drogue, stigmatisation,...). Si on ignore le problème, il empire et enferme le malade dans un cercle vicieux qui peut conduire à des pathologies plus graves qui engendrent l'isolement, pour lui-même, mais aussi pour sa famille.

Les troubles de l'humeur ou de personnalité d'un malade sont subis par toute la famille et l'entourage dans une incompréhension, une souffrance et une détresse parfois

inavouable. Le soutien à ces familles est un pas important dans le processus de rétablissement des malades.

■ Les activités de Similes

Par les groupes de parole nous favorisons le dialogue entre proches qui partagent des difficultés similaires. Nous proposons une approche communautaire et soulignons ainsi le rôle primordial de l'entourage.

Par des entretiens psycho-sociaux, nous renforçons les familles en leur fournissant un accompagnement et un soutien visant leur autonomie et leur bien-être.

Par les publications, nous informons les proches et la société sur toutes les actualités psychologiques, sociales, juridiques afin de donner les ressources nécessaires aux familles par notre documentation.

Par des programmes de sensibilisations et des conférences, nous veillons à informer la population sur la santé mentale et les troubles psychiques. Nous avons comme défi que la société porte un regard plus positif sur ces affections et sur les personnes qui les portent. Nous tentons de briser les tabous afin de rappeler en toutes circonstances la place de chaque personne dans la société quelles que soient ses particularités et ses différences.

Par des représentations dans divers réseaux politiques, professionnels et de proches et d'usagers, nous réclamons la mise en œuvre de tous les moyens susceptibles d'améliorer la santé et les conditions de vie des personnes et des familles en difficulté. Toute démarche contribuant à faire progresser la recherche, le logement et les traitements sera analysée et ceci en toute indépendance.

Informations pratiques : www.similes.org | **Similes Bruxelles**, rue Malibran 49 à 1050 Bruxelles 02 511 99 99 bruxelles@similes.org
Similes Vlaanderen, groeneweg 151, 3001 Heverlee 016 24 42 01 info@similes.be
Similes Wallonie, rue Lairesse 15 à 4020 Liège 04 344 45 45 wallonie@similes.org

1ères mutualités wallonnes & bruxelloises

à intervenir dans le traitement
d'immunothérapie allergénique

60% des frais*
remboursés

* voir les conditions visées aux statuts

SANS
PLAFOND
ANNUEL

*Un traitement sur mesure qui agit directement
sur le système immunitaire. Le seul qui prévient
et traite durablement l'allergie !*

Plus d'infos ?

Mutualia 087/31.34.45

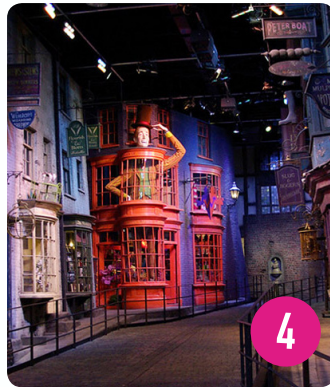
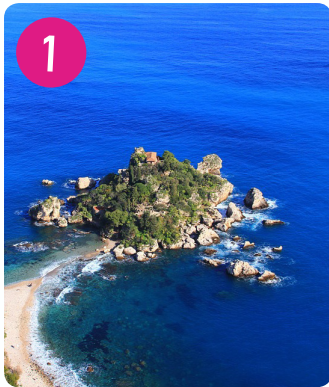
Symbio 02/733.97.40



Symbio
Mutualité Neutre



Mutualia.be
Mutualité Neutre



1. GRAND TOUR DE SICILE

En collaboration avec Généraltour
8 jours en pension complète

Dates de départ tous les vendredis
jusqu'au 30/09/2016 inclus

Inclus

- Vols aller retour Bruxelles Palerme avec Alitalia en classe L
- Transferts A/R aéroport - hôtel
- Pension complète du dîner du jour 1 au petit déjeuner du jour 8
- Transport en autocar climatisé
- Guide accompagnateur d'expression française local
- Droits d'entrées aux sites selon programme

Départs garantis à partir de 2 participants - package des entrées représente un montant de 80€ par personne.

Apd
1159€

2. PARIS 2 JOURS

En collaboration avec Généraltour
Voyage de 8 jours

Dates de départ :
16/07, 06/08, 20/08, 10/09, 08/10 et 22/10/2016

Inclus

- Voyage en autocar grand luxe (à partir de Verviers gare centrale)
- Logement et petit-déjeuner

Supplément excursions facultatif : 35 €

Apd
89€

3. PROMOTION POUR DISNEYLAND PARIS

En collaboration avec Jetair

Jusqu'à -25% sur un séjour 2j/1 nuit
Jusqu'à -35% sur un séjour 3j/2 nuits
Séjour gratuit pour les - 12 ans

Uniquement pour les nouvelles réservations faites jusqu'au 23/08/2016 inclus

Valable pour les arrivées du 14 octobre 2016 au 31 janvier 2017 inclus

Pour plus de détails, les brochures sont disponibles à l'agence.

Apd
499€

4. LONDRES MAKING OF HARRY POTTER

En collaboration avec Généraltour

Studio Tour London - The making of Harry Potter

Dates de départ :
18/07 - 08/08 - 26/08 - 23/09 et 21/10/2016

Inclus

- Voyage en autocar grand luxe
- Traversée en ferry
- Hôtel Mercure London Watford 3*
- Formule en demi pension
- Entrée au Warner Bros. Studio Tour London

Apd
279€

Pour plus de détails, les brochures sont disponibles à l'agence



Les offres sont calculées sur base d'une chambre double sous réserve de disponibilité

Pour plus de détails et conditions sur toutes nos offres :

Verviers - 087/30.80.99 - tourisme@mutualia.be | Wavre - 010/45.28.62 - tourisme-wavre@mutualia.be
Waterloo - 02/351.57.60 - tourisme-waterloo@mutualia.be | Ottignies - 010/41.34.68 - tourisme-ottignies@mutualia.be
<http://tousenvadrouille.be/neutraworld> - Facebook/Neutraworld

Le partenaire de vos vacances, Neutra World tourisme licence B2098

Pour tout renseignement en néerlandais, veuillez contacter le 02/743 16 66