N°28 Janvier - Février - Mars 2022

MUTUALIA MAG

Votre mut'

Vos avantages complémentaires

Actualité

Trop d'antibiotiques, attention danger !

Tous En Vadrouille

Les voyages séniors 2022

DOSSIER

LE MAXIMUM À FACTURER

Editeur responsable : Catherine Dauby, Place Verte 41 - 4800 Verviers | Trimestriel | P 919284

Mutualia
Mutualité Neutre

En voyage ?
N'oubliez pas la Kids-ID

ibz Service public fédéral Intérieur

.be

Sommaire

VOTRE MUT'

04 Vos avantages complémentaires
08 Nos partenaires
10 Le paiement de vos indemnités
10 L'allocation pour personnes âgées
10 Votre certificat médical avec MyMutualia

DOSSIER

11 Le Maximum à Facturer

ACTUALITÉ

12 Trop d'antibiotiques, attention danger !

PARTENAIRES

16 Améliorer la qualité de vie des ainés

TOUS EN VADROUILLE

18 Les voyages séniors 2022

MutualiaMag

Magazine trimestriel

COMITÉ DE RÉDACTION
C. GREGOIRE
M. HERBER

RÉALISATION ET MISE EN PAGE
M. HERBER

IMPRESSION
Imprimerie IPEX

SITE WEB
www.mutualia.be

Madame, Monsieur, Cher membre,

L'année 2021 a été particulièrement éprouvante... Au-delà des vagues pandémiques successives et de leurs conséquences, les inondations de juillet ont encore assombri une situation déjà bien morose.

Au travers de cette éditorial, toute l'équipe de Mutualia se joint à moi pour vous adresser ses vœux et vous souhaiter le meilleur pour 2022 ! Que cette année soit riche de satisfactions personnelles et vous apporté santé et bonheur !

Tout au long de cette crise sanitaire, nos services ont mis tout en œuvre pour vous accompagner et vous aider au quotidien, même à distance en fonction des mesures conseillées par le gouvernement. Je tiens à les en remercier. Je vous suis également reconnaissante pour la confiance que vous continuez à nous accorder malgré les difficultés rencontrées.

En 2022, nos conseillers continueront à vous recevoir librement en matinée dans le respect des normes sanitaires. Les après-midis resteront réservés aux rendez-vous pour la gestion des dossiers complexes. Je vous invite à consulter régulièrement nos différents outils de communication : www.mutualia.be ou notre page Facebook où nous indiquons toujours les changements qui pourraient survenir au sein de notre organisation.

Dans cette 1ère édition de 2022, vous retrouverez en détail nos nombreux avantages. Ceux-ci ont encore été améliorés pour une cotisation inchangée de 11,40 euros/mois. Nous vous présenterons également les différents partenaires santé auxquels vous pouvez faire appel dans le cadre de votre assurance complémentaire.

Bonne lecture !

Catherine Dauby
Directrice Générale

Vos avantages complémentaires*

OPTIQUE

Un remboursement de 125 € tous les 4 ans sur les montures de lunettes, verres et lentilles de contact (62,50 € tous les 2 ans pour les moins de 18 ans). Ainsi qu'un remboursement de 25 € par monture de lunettes tous les 4 ans (75 € pour les moins de 18 ans lors de la première intervention). Et une intervention de 125 € par oeil lors d'une opération au laser ou par ultrasons.

FUTURES MAMANS

Profitez d'une intervention unique et maximale de 250 € lors d'une fécondation in vitro ainsi que d'une intervention unique et maximale de 50 € octroyée aux femmes enceintes lors de consultations chez un gynécologue au cours de leur grossesse. Bénéficiez aussi de 3 € par séance de kiné périnatale avec un maximum de 15 séances par grossesse.

NAISSANCE & ENFANCE

NAISSANCE

Prime de 350 € en cas de naissance ou d'adoption. Intervention de 75 € par an pendant 3 ans via un remboursement des frais de lait maternisé acheté en pharmacie ou via l'octroi d'un colis langes. Remboursement intégral du dépistage néonatal de la surdité du nourrisson réalisé à la maternité.

SOINS 100% REMBOURSÉS POUR LES ENFANTS

Bénéficiez du remboursement des consultations des soins médicaux des moins de 18 ans (dentiste, médecin, kinésithérapeute,...) si l'enfant dispose d'un dossier médical global auprès d'un médecin généraliste.

PSYCHOMOTRICITÉ

Pour les moins de 14 ans, intervention de 12 € par séance de psychomotricité avec un maximum de 120 € par an.

CONTRACEPTION & MÉNOPAUSE

Une intervention de 40 € par an pour préservatifs, pilule, anneau vaginal, injection, patch ou pour tout traitement hormonal de substitution (THS) visant au traitement des symptômes de la ménopause.

Intervention de 120 € tous les 24 mois pour un stérilet ou un implant sur présentation d'un BVAC.

ORTHODONTIE

NEW Jusqu'à 750 € d'intervention pour un traitement orthodontique avec l'accord d'un médecin-conseil (demandé avant les 15 ans de l'enfant). Sans accord, intervention unique de 150 €.

Intervention de 50 % dans le coût du ticket modérateur pour les traitements de premières intentions chez les enfants de moins de 9 ans accordées par le médecin-conseil.

LOGOPÉDIE

Intervention de 5 € par séance de logopédie (3 € en cas d'accord d'intervention de l'assurance obligatoire) avec un maximum de 75 séances par an.

Pour le test de QI, une intervention annuelle de 10 € est accordée dans le cadre d'un traitement logopédique.

MÉDECINES ALTERNATIVES

Mutualia intervient à raison de 7 x 10 € par séance lors de consultations en pratiques non conventionnelles (homéopathie, osthéopathie, kinésiologie, sophrologie, chiropraxie, acupuncture, mésothérapie, hippothérapie, réflexologie, naturopathie et micro-kiné) par un prestataire reconnu par Mutualia.

En plus de cette intervention, Mutualia rembourse 50 % du prix d'achat des médicaments homéopathiques (100 € par an maximum) ou phytothérapiques (50 € par an maximum, à l'exception des compléments alimentaires).

SPORT & BIEN-ÊTRE

AFFILIATION À UN CLUB SPORTIF

Recevez une intervention annuelle et maximale de 60 € sur le montant de votre affiliation à un club sportif reconnu.

STAGES GRATUITS

Mutualia offre 3 mois d'apprentissage de la nage aux enfants de 5 à 7 ans, ou d'initiation au tennis aux enfants de 5 à 12 ans. Pour les adultes, des séances d'aquagym sont offertes.

STAGES JEUNES

Mutualia vous offre une intervention annuelle et maximale de 100 € pour les enfants de 3 à 18 ans en stage sportif, séjour en camps, plaine de jeux ou classe verte.

VACANCES HANDICAPÉS

Une intervention annuelle et maximale de 250 € est accordée lors de séjours spécialement organisés pour les personnes atteintes d'un handicap physique ou mental à plus de 66%.

DIABÉTIQUES

Intervention annuelle de 10 € par séance de podologie avec un maximum de 2 séances; 10 € lors de prestations spéciales : onychoplastie, orthonyxie, orthoplastie; 10 € pour une consultation en faveur des diabétiques de type 2 sous ADO. Recevez gratuitement un glucomètre tous les 3 ans ainsi que 100 tigettes par an.

PRÉVENTION ET SOINS

BILAN SANTÉ

Intervention de 25 € lors d'un bilan santé, tous dépistages confondus, en prévention d'un cancer du sein, de la prostate, du côlon, des intestins, d'ostéoporose, de diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires ou neurodégénératives ou du VIH.

DIÉTÉTIQUE

En cas d'obésité ou d'anorexie : intervention de 25 € pour le bilan d'un diététicien ou d'un nutritionniste et de 12,50 € par consultation avec un maximum de 6 consultations par an sur prescription médicale.

VACCINS

Intervention de 35 € par an pour vos vaccins en plus de 150 € pour le vaccin préventif contre le papillomavirus humain, à raison de 25 euros par traitement.

SEVRAGE TABAGIQUE

Une intervention de 3 x 20 € pour les médicaments de sevrage tabagique, patch compris (1 fois par vie).

INTERVENTIONS MALADES

CANCER

Intervention annuelle et maximale de 100 € pour les médicaments liés au traitement du cancer.

CONVALESCENCE

Intervention de 15 € par jour (max. 7 à 21 jours).

ENFANTS GRAVEMENT MALADES

250 € d'intervention pour les enfants gravement malades, ainsi que 7 € par jour pour la présence d'un parent au chevet d'un enfant hospitalisé (20 jours/an max.).

INFIRMIERS - SOINS À DOMICILE

Non perception du ticket modérateur par les infirmier(ère)s conventionné(e)s par Mutualia.

PROTHÈSES CAPILLAIRES

Intervention de 50 € pour une prothèse capillaire et/ou des soins esthétiques lors d'une chimiothérapie ou d'une radiothérapie.

SOINS PALLIATIFS & ALIMENTATION MÉDICALE

Intervention de 11 € par jour pendant 30 jours maximum et de 75 € par an maximum pour les produits de nutrition médicale, si intervention de l'assurance obligatoire.

TRANSPORT DE MALADES

Mutualia intervient à raison de 50 % dans le coût du transport urgent en ambulance (250 € par an max.), 75 % en hélicoptère (500 € par an max.), et lors de transports non urgents selon différents forfaits et plafonds.

INTERVENTIONS SPÉCIALES

NEW BAS DE CONTENTION

20 € par an pour l'achat en pharmacie ou en bandagisterie de bas de contention prescrits par un médecin reconnu par l'INAMI (BVAC ou preuve d'achat exigée).

FORMATION DE PREMIERS SECOURS

Intervention de 20 € pour une formation de premiers secours auprès de la Croix Rouge de Belgique.

IMMUNOTHÉRAPIE ALLERGÉNIQUE

Intervention de 60 % des frais de traitement d'immunothérapie allergénique pendant 3 ans de traitement sur prescription d'un médecin spécialiste (1 fois par vie) selon les conditions reprises dans nos statuts.

INITIATION À LA CONDUITE PRÉVENTIVE

Intervention de 25 € pour un stage d'initiation à la conduite préventive, sur présentation d'un certificat d'une école de maitrise automobile.

PÉDICURE

Intervention de 5 € par séance (5 séances par an max.).

POSTUROPODIE

Intervention de 10 € par an lors d'une consultation avec un posturopodiste et de 25 € tous les 2 ans à l'achat de semelles (25 € par an pour les moins de 14 ans).

NEW PSYCHOLOGIE

20 € par séance avec un max. de 6 séances par an.

SOINS DENTAIRES

Intervention de 15% des frais supérieurs à 250 € (max. 500 € tous les 2 ans) pour les prothèses, implants, pivots, couronnes et bridges dentaires.

NEW TRAITEMENT DE LA MIGRAINE

Intervention de 100 € (300 € par an maximum) dans le coût d'un traitement par neurostimulation prescrit par un neurologue reconnu par l'INAMI, en cas d'algie vasculaire de la face, de clusters headaches, ou de migraines sévères ou chroniques résistantes aux traitements m di-camenteux classiques ou lorsqu'ils sont contre-indiqués (voir conditions reprises dans nos statuts).

AIDE À LA CONDUITE

Vous pensez à passer votre permis pratique ou avez besoin d'une remise à niveau ? Bénéficiez de cours pratiques sur Verviers, Bruxelles ou dans le Brabant Wallon au prix avantageux de 70 euros pour un module de 2 heures (nombre de modules illimité. Plus d'infos via info@mutualia.be.

AIDE FAMILIALE OU MÉNAGÈRE

Une aide supplémentaire tant au niveau du confort que de l'hygiène, des courses et des démarches administratives, hors titres-services. Nous intervenons à raison de 0,50 € par heure prestée au domicile avec un maximum de 250 heures par an et par ménage.

GARDE MALADES

Le garde-malade a pour rôle d'assurer une surveillance ainsi qu'une présence à domicile. Il permet à la personne « fragile » le maintien au domicile en sécurité. Bénéficiez d'un service de garde malades agréé, pour une personne en perte d'autonomie modérée ou sévère. Nous intervenons à raison de maximum 5 € par heure prestée avec un plafond de 100 heures par an et par ménage, sur base d'un certificat médical.

NEW PSYCHOLOGIE

Bénéficiez de tarifs préférentiels pour la consultation d'un psychologue ou la réalisation de bilans. Profitez aussi d'une ligne gratuite d'écoute et de soutien psychologique (max. 3 appels par an/membre). Pour plus d'infos, renseignez-vous dans votre agence.

TRAVAUX À DOMICILE

Un personnel qualifié au domicile pour la réparation, la rénovation, les petits travaux de la maison et l'entretien des jardins (hors tonte pelouse). 10 € par heure pour les affiliés BIM - 12 € pour les non-BIM. Réservé aux personnes de 65 ans ou reconnues handicapées à plus de 66%.

PRÊTS ET AVANCES

Octroi d'un prêt sans intérêts pour des dépenses en soins de santé (max. 750 €), pour étudiant (max. 370 €) ou d'une avance indemnités (max. 370 €), remboursable en 10 mensualités max. (frais de dossier fixés à 1% du montant emprunté).

TOUS EN VADROUILLE 087/32 06 36

Profitez d'une intervention de 350 € sur les séjours jeunes organisés par Tous En Vadrouille. Les seniors bénéficient d'une intervention de maximum 300 euros en participant à des voyages et excursions ludiques ou culturelles à tarifs préférentiels.Retrouvez tous nos séjours sur *www.tousenvadrouille.be*.

Besoin d'un conseil juridique ?

Vous avez besoin d'un conseil juridique ? Notre juriste-conseil vous répond gratuitement !

Vous êtes affilié chez Mutualia ? Grâce à votre affiliation, vous disposez d'un accès gratuit à la consultation donnée deux fois par mois par notre juriste-conseil dans les domaines suivants : santé, bien-être psychique, physique ou social. Notre juriste-conseil vous garantit écoute, conseil et confidentialité !

Informations et rendez-vous

Mutualia, Mutualité Neutre
Place Verte 41 à Verviers
Tél. 087/31 34 45
ou

Grand Rue 33 à Barvaux
Tél. 086/ 38 95 93

Bld Brand Whitlock 87-93 bte 4
1200 Bruxelles
02/733 97 40

par mail à l'adresse
info@mutualia.be

J'aime

Restez informés sur nos avantages,
▸ FACEBOOK/**MUTUALIA**

* Sous réserve d'accord de L'OCM
Ceci n'est pas un réglement mais bien un résumé de nos avantages. En cas de litige, les dispositions statutaires sont seules d'application.

NOS PARTENAIRES

Nos ateliers de massages bébé

L'envie de construire une famille, la grossesse et l'arrivée d'un enfant constituent des étapes importantes dans un parcours de vie. Elisabeth Vervier et « Nouer des Liens » vous accompagnent à chacune de ces étapes, notamment dans la période postnatale où bien souvent les journées sont chargées, les découvertes nombreuses et le rythme soutenu. Il est important de pouvoir bénéficier de moments de pause, de bien-être, où les parents prennent le temps d'être avec leur bébé. Ces moments permettent de développer la complicité, la communication et l'attachement parent-bébé et procurent un sentiment de bien-être physique et émotionnel, de confiance et de sécurité.

Participez à un cycle de 10 heures de cours, découvrez l'art du massage de votre bébé dans un cadre convivial et sympathique . Prix membre : 10 euros pour l'atelier de 10 heures. Infos et réservations via *info@mutualia.be*.

Notre opticien à domicile

Eyes-at-home met à votre service un opticien diplômé pour une visite gratuite à domicile, ou dans un lieu à definir. Choisissez vos nouvelles lunettes en toute tranquillité chez vous grâce à ce nouveau concept. En plus de notre intervention en Assurance Complémentaire, en tant qu'affilié, bénéficiez d'une remise de 40% sur les montures et verres ou de 35 % avec une monture solaire en cadeau ! Commandez vos lentilles de contact en profitant d'une remise de 25 %. Plus d'infos via *www.eyes-at-home.be* ou *info@mutualia.be*

Tout savoir sur nos ergothérapeutes

QU'EST-CE QUE C'EST UN ERGOTHÉRAPEUTE ?

L'ergothérapeute est un professionnel de santé paramédical. Son objectif est d'accompagner vers l'autonomie et l'indépendance des personnes en situation de handicap en prenant en compte leurs habitudes de vie et leur environnement qu'il soit social ou physique.

QUAND CONSULTER UN ERGOTHÉRAPEUTE ?

Peu importe votre âge, vous ou votre parent/enfant se retrouve dans l'une de ses situations : besoin d'aide régulière, perte d'autonomie ou restriction d'activité; trouble de l'équilibre et/ou chute récente et/ou à répétition; difficultés à la marche, au déplacement et/ou aux transferts; faiblesse musculaire et/ou limitation articulaire; trouble de mémoire, d'orientation et/ou d'attention; intervention chirurgicale (prothèse de hanche par exemple); trouble neurologiques (AVC, sclérose, Parkinson par exemple).

EN QUOI NOS ERGOTHÉRAPEUTES PEUVENT VOUS AIDER ?

Nos ergothérapeutes peuvent vous accompagner dans les situations suivantes : constitution d'un dossier AViQ ou PHARE pour une demande d'intervention; évaluation et prévention des chutes; aménagement fonctionnel du domicile (salle de bain, cuisine, escaliers, etc); conseil en aides techniques (planche de bain, cadre de WC, antidérapant, etc); facilitation des déplacements à l'intérieur et à l'extérieur du domicile.

COMMENT CELA SE PASSE-T-IL CONCRÈTEMENT ?

Nos ergothérapeutes se déplacent à votre domicile pour évaluer votre situation, votre fonctionnement dans vos activités de la vie quotidienne en fonction de votre environnement. Ils vous conseillent sur les aménagements possibles de votre domicile en fonction de vos besoins. Vous recevez un rapport reprenant les différents conseils et recommandations.

L'ergothérapie est un service accessible à tous et totalement gratuit. Vous souhaitez plus d'informations ? Contactez nos ergothérapeutes au 087/30 80 76 ou par mail : Région de Verviers : Sacha Piette *spiette@mutualia.be* - Région de Bruxelles et du Brabant Wallon : Laura Paineau *lpaineau@mutualia.be* - Passage à domicile sur rendez-vous.

Bellefontaine Valérie
PÉDICURE

Notre pédicure médicale

La pédicure soigne les pieds. On la consulte pour améliorer son confort de marche, pour soigner les infections légères de la peau, des ongles, du talon qui nécessitent un traitement particulier réalisé par un professionnel. Bénéficiez des soins d'une pédicure spécialisée à un tarif avantageux aux adresses suivantes : Sur Verviers, rendez-vous le mardi entre 8h30 et 17h Place Verte 41 (24 euros la séance). - sur Bruxelles, les soins se font à domicile (27 euros la séance)

Initiation au tennis

Le tennis est un sport ludique qui défoule physiquement et mentalement. Il aide à améliorer le cardio vasculaire, l'endurance et la respiration. Ce sport travaille la concentration, l'adresse, la souplesse, il renforce les muscles et apporte tonus et résistance. Il vous aidera à dominer vos émotions et à développer votre mental. Les enfants âgés de 5 à 12 ans peuvent participer à cette initiation pendant 3 mois, à raison d'un jour par semaine (le mercredi). Les cours sont donnés à 6 enfants maximum aux adresses suivantes. Verviers (Terrains du Midi) et Bruxelles (Sportcity, Avenue Salomé 2 à Woluwe-St-Pierre). Plus d'infos via *info@mutualia.be*.

Soins Infirmiers

Vous êtes de retour à votre domicile suite à une hospitalisation ou avez simplement besoin de soins réguliers tels que piqûre, toilette, pansement, bandage, contrôle de sonnées (pouls, température, ...), nos prestataires-partenaires s'engagent à vous aider sans percevoir de ticket modérateur. Plus d'infos via nos délégués en agences ou en adressant un mail à *info@mutualia.be*

Initiation à la nage ou à l'aquagym

Outre les bienfaits pour le développement physique de l'enfant, la natation présente aussi des avantages pour le développement personnel. Dès le plus jeune âge, les enfants timides apprennent à se familiariser avec leur corps, à mesurer leurs capacités et à se dépasser. Apprendre à nager est une habilité pour toute la vie ! Chez Mutualia, les enfants âgés de 5 à 7 ans peuvent bénéficier de cours d'initiation gratuits pendant 3 mois, à raison d'un cours par semaine (le samedi). Les cours sont donnés à 10 enfants maximum. Plus d'infos via *info@mutualia.be*.

Comme toute activité physique, l'aquagym est un sport bénéfique pour la santé. Il permet d'augmenter le tonus musculaire et respiratoire, d'améliorer la circulation sanguine et de tonifier le rythme cardio-vasculaire. Relaxez-vous grâce à nos cours d'aquagym, gratuits pendant 3 mois, à raison d'un cours par semaine (le samedi).

MyMutualia
votre guichet en ligne

Consultez vos remboursements, vos indemnités, vos quittances ou modifiez vos données de contact,...

VOTRE MUT'

Le paiement de vos indemnités en 2022

Selon que vous bénéficiez d'indemnités d'incapacité primaire, de repos de maternité ou d'indemnités d'invalidité, votre mutualité passera les ordres de paiement à des dates différentes.

Le paiement des incapacités primaires (1ère année d'incapacité) arrive sur votre compte au plus tard le 5 du mois qui suit la période indemnisable. La date de mise en paiement est variable chaque mois.

Les indemnités d'invalidité (plus d'un an d'incapacité de travail) sont payables au plus tôt l'antépénultième jour ouvrable du mois pour le mois en cours. Cependant, au mois de décembre il est d'usage d'avancer la date de paiement des indemnités.

Attention, en cas d'autorisation de travail à temps partiel par le médecin-conseil, le paiement ne pourra s'effectuer qu'après réception de l'attestation mensuelle de revenus de l'activité et du calcul de réduction de l'indemnité.

Première année d'incapacité (primaire)*	Invalides*
31/01/2022	27/01/2022
28/02/2022	24/02/2022
31/03/2022	29/03/2022
29/04/2022	27/04/2022
31/05/2022	25/05/2022
30/06/2022	28/06/2022
29/07/2022	27/07/2022
31/08/2022	29/08/2022
30/09/2022	28/09/2022
28/10/2022	27/10/2022
30/11/2022	28/11/2022
30/12/2022	20/12/2022

* En fonction de votre organisme financier, le paiement arrive sur votre compte dans les 3 jours qui suivent l'ordre de paiement.

L'allocation pour personnes âgées

L'allocation pour l'aide aux personnes âgées (APA) est versée une fois par mois. Vous trouverez ci-dessous le calendrier des paiements pour l'année 2022.

En 2022, les allocations seront versées aux dates suivantes : 21/01, 22/02, 22/03, 22/04, 20/05, 22/06, 22/07, 22/08, 22/09, 21/10, 22/11, 22/12. Vous devez tenir compte du fait qu'il peut s'écouler jusqu'à 3 jours ouvrables entre le moment où le service APA de votre mutuelle effectue le versement et le moment où l'argent arrive effectivement sur votre compte.

Si vous percevez pour la première fois une allocation, vous y avez droit à partir du 1er jour du mois qui suit votre demande. Entre le moment de votre demande et la décision de votre mutuelle, plusieurs mois peuvent s'écouler. Si vous avez droit à une allocation, celle-ci vous sera également versée pour les mois pendant lesquels votre demande a été examinée. Cette somme (les « arriérés ») vous sera alors payée en même temps que le premier versement de l'allocation, à la fin du mois qui suit la décision.

Votre certificat médical avec MyMutualia

Vous souhaitez gagner du temps en renvoyant votre certificat médical ? Il vous est désormais possible de nous le renvoyer en ligne !

A partir de ce jour, il est maintenant possible de renvoyer votre "certificat médical d'incapacité" via notre application ou notre site internet en vous connectant sur votre guichet en ligne «MyMutualia» .

Pour renvoyer votre certificat, rendez-vous dans votre guichet en ligne "MyMutualia", cliquez sur l'onglet "Formulaires", option "envoyer". Indiquez «certificat» dans la remarque. Et le tour est joué !

DOSSIER

Le Maximum à Facturer

Le Maximum à Facturer (MàF) est un système de protection qui limite les dépenses en soins de santé de votre ménage, des personnes âgées, des pensionnés et des malades chroniques.

Le maximum à facturer

DOSSIER

Le Maximum à Facturer (MàF) est un système de protection qui limite les dépenses en soins de santé de votre ménage, des personnes âgées, des pensionnés et des malades chroniques.

La mutualité rembourse une grande partie des frais médicaux. Toutefois, il y a généralement une partie que vous devez payer vous-même, le ticket modérateur.

Les tickets modérateurs sont enregistrés par votre mutualité dans un compteur. Si, en cours d'année, les tickets modérateurs atteignent un montant maximal, votre mutualité rembourse intégralement les tickets modérateurs qui viendraient encore s'ajouter. La plupart des frais médicaux entrent en ligne de compte dans le système MàF. Votre mutualité peut vous donner plus d'informations sur votre dossier personnel.

COMMENT ET QUAND RECEVEZ-VOUS VOTRE INTERVENTION DU MAXIMUM À FACTURER ?

La mutualité tient à jour le compteur de vos frais médicaux. Si vos tickets modérateurs dépassent pour cette année le montant maximal, appelé plafond,, la mutualité vous les remboursera automatiquement tous les mois. Vous ne devez donc rien faire vous-même.

Dès que le plafond est atteint, vous ne devez plus payer de ticket modérateur pour les préparations magistrales et les médicaments remboursés chez le pharmacien. Il en va de même pour votre facture d'hôpital. Lorsque le plafond est dépassé, l'hôpital va directement demander à votre mutualité le remboursement des tickets modérateurs. Vous n'aurez à payer que les suppléments qui ne sont pas pris en charge par le système MàF.

QUELS SONT LES DIFFÉRENTS TYPES DE MÀF ?

Le MàF revenus

Tout le monde peut en bénéficier. Avec ce type de MAF, le plafond dépend du revenu net imposable de votre ménage.

Le MàF social

Certaines catégories sociales entrent en ligne de compte, comme par exemple les bénéficiaires du droit à l'intervention majorée. Dans ce cas, le plafond est fixe et ne dépend pas des revenus.

Le MàF pour les malades chroniques

Si vous bénéficiez d'un forfait pour maladie chronique par exemple, votre plafond MàF revenus ou MàF social est diminué de 108,24 euros..

Le MàF pour les enfants de moins de 19 ans

Pour les enfants, le montant du plafond est fixe et ne dépend donc pas des revenus du ménage. Ce type de MàF est une protection supplémentaire pour les enfants..

COMMENT LA MUTUALITÉ OCTROIE-T-ELLE LE MAXIMUM À FACTURER ?

Pour que vous puissiez y avoir droit, la mutualité examine la composition de votre ménage (toutes les personnes domiciliées à la même adresse) au 1er janvier de l'année en question. Elle examine votre revenu net imposable et celui de votre ménage d'il y a 2 ans. En effet, le plafond annuel des frais médicaux dépend du revenu net imposable du ménage de la deuxième année précédant celle pour laquelle le droit au MàF est examiné. S'il a drastiquement diminué depuis l'année de référence, vous pouvez demander une révision de la catégorie de revenus.

La mutualité cherchera aussi à connaitre l'existence d'une catégorie sociale au sein du ménage. Dans les grandes lignes, on peut dire que pratiquement tous les bénéficiaires de l'intervention majorée (BIM) en font partie. Si le « code titulaire » figurant sur votre vignette se termine par un « 1 », vous avez droit à l'intervention majorée et donc au MàF social. Ceci s'applique à certaines catégories sociales, par exemple les personnes qui ont droit à l'intervention majorée, sauf lorsque celle-ci est accordée sur la base d'une allocation d'intégration et que le partenaire a un revenu.

Les dépenses récurrentes pour vos soins de santé entrent aussi en compte. Le montant du plafond peut être réduit de 108,24 euros (indexé en 2021) si le montant des tickets modérateurs pour un membre du ménage s'élevait à au moins 487,08 euros (indexé en 2021) par an au cours des deux années précédentes, ou vous avez le statut de personne souffrant d'une affection chronique.

3 EXCEPTIONS À LA COMPOSITION DU MÉNAGE MÀF

Un plafond de 703,56 euros (indexé en 2021) s'applique toujours pour les enfants de moins de 19 ans, peu importe le revenu du ménage. Si le plafond du ménage s'élève à 487,08 euros (indexé en 2021), ce montant est évidemment d'application.

A titre de protection spéciale, les personnes dépendantes de soins peuvent, sous certaines conditions, être considérées comme un ménage distinct. Ceci peut par exemple être important pour les malades chroniques, les personnes handicapées ou dépendantes de soins vivant dans un ménage aux revenus élevés.

Dans les ménages dont une ou plusieurs personnes ont droit à l'intervention majorée, le bénéficiaire et les personnes à charge sont considérés comme un ménage distinct pour lequel le MàF social est d'application.

Obtenir le statut "affection chronique"

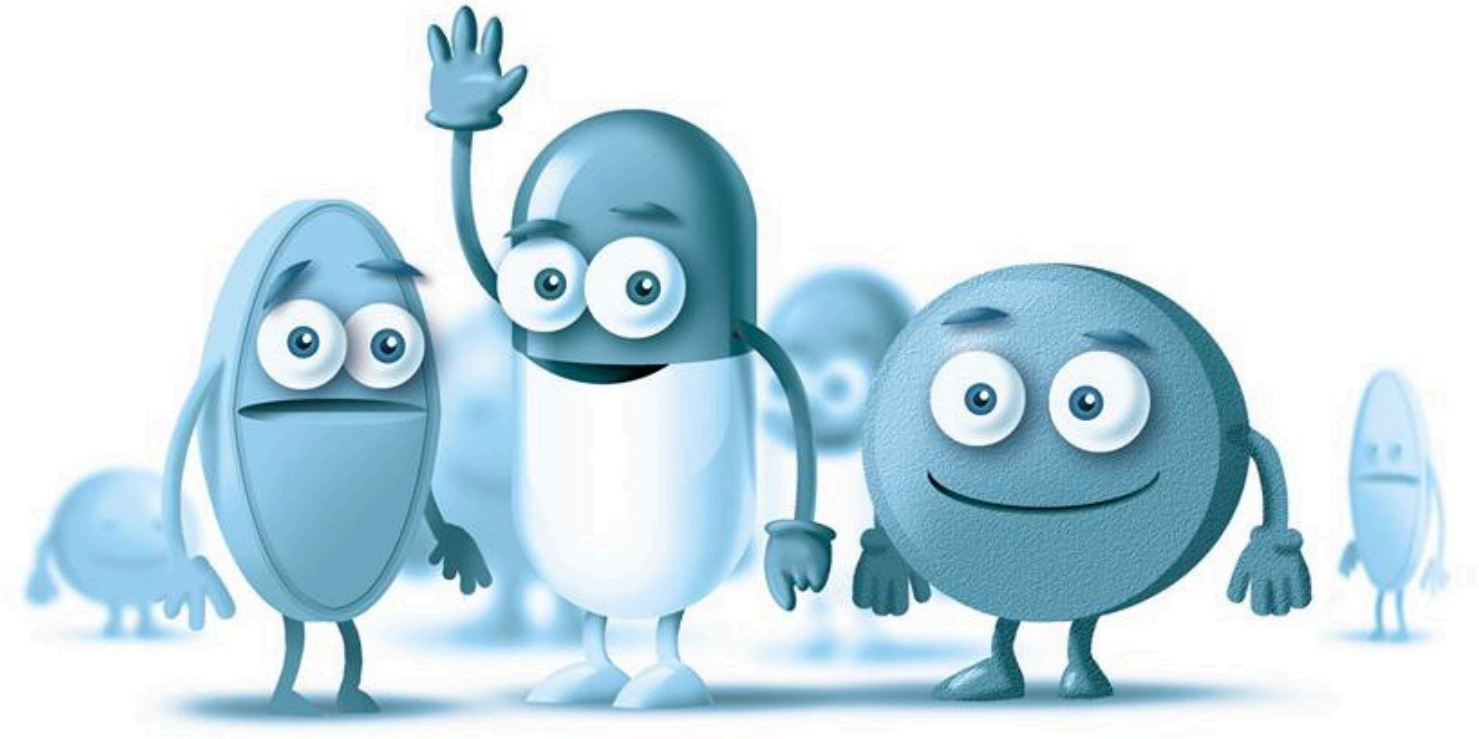
La mutualité vous octroie automatiquement ce statut pour 2 ans et peut ensuite le renouveler chaque année si vous remplissez l'une des conditions suivantes :

Vos dépenses totales de soins de santé s'élèvent à au moins 325,35 euros par trimestre (indexé en 2019) et ce pendant 8 trimestres consécutifs, les 8 trimestres constituant 2 années civiles. Les dépenses de soins de santé comprennent à la fois la partie prise en charge par la mutualité et votre ticket modérateur, ou vous bénéficiez du forfait pour les malades chroniques.

La mutualité vous accorde le statut pour une période plus longue (5 ans) si vous remplissez les conditions suivantes :

Vos dépenses totales de soins de santé s'élèvent à au moins 325,35 euros par trimestre (indexé en 2019) et ce pendant 8 trimestres consécutifs, les 8 trimestres constituant 2 années civiles. Les dépenses de soins de santé comprennent à la fois la partie prise en charge par la mutualité et votre quote-part personnelle, et vous souffrez d'une maladie rare ou d'une maladie orpheline.

Trop d'antibiotiques attention DANGER !



© www.usagecorrectantibiotiques.be

La résistance aux antibiotiques est l'une des principales menaces auxquelles nous sommes confrontés aujourd'hui. Sans antibiotiques efficaces, de nombreux traitements de routine présenteront un danger de plus en plus grand...

La BAPCOC, la Commission belge de coordination de la politique antibiotique, le SPF Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement mènent depuis des années déjà des campagnes de sensibilisation nationales à l'égard du grand public pour qu'il utilise les antibiotiques comme il faut et uniquement quand il le faut. Après une diminution spectaculaire dans les années qui ont suivi les premières campagnes, la consommation d'antibiotiques n'a plus diminué de manière significative depuis 2007 et atteint encore toujours un niveau inacceptable, bien plus élevé que dans d'autres pays voisin, à savoir les Pays-Bas ou la Suède.

UNE MENACE À L'ÉCHELLE MONDIALE

A quand remonte votre dernière infection ? Sachant que vous pouvez facilement obtenir des antibiotiques, vous n'étiez probablement pas fort inquiet. Mais le problème aujourd'hui, c'est que les antibiotiques ne combattent plus aussi efficacement les bactéries qu'autrefois. Elles sont devenues résistantes. En fait, certaines bactéries ont développé une parfaite résistance à tous les antibiotiques.

Ceci représente une des plus grandes menaces pour la population mondiale. Et le problème ne fera que s'aggraver. Imaginez-vous revenir aux années 30, avant la découverte des antibiotiques. Les infections que nous considérons

Prenez-les comme il faut, quand il faut !

comme banales deviendront fatales. Des opérations complexes seront impossibles au vu du risque d'infection. En fait, la médecine moderne dépend énormément des antibiotiques. Saviez-vous que le traitement anticancéreux détruit le système de défense ? La plupart des patients ont besoin d'antibiotiques pour survivre. Imaginez : plus de simples opérations, plus de traitement contre le cancer ! C'est ce vers quoi nous évoluons ! La réduction des fractures osseuses, la pratique d'opérations de base, la chimiothérapie et même la santé animale dépendent d'un accès à des antibiotiques qui agissent efficacement.

Pour freiner l'antibiorésistance, l'usage inutile d'antibiotiques doit diminuer drastiquement, idéalement et en dehors des hôpitaux, d'environ 1.000 traitements par 1.000 habitants par an aujourd'hui, à 400 traitements d'ici 2025.

Alors vous aussi, comme des dizaines de milliers d'autres citoyens, médecins, vétérinaires, agriculteurs, étudiants ou enseignants, devenez un(e) "Antibiotic Guardian" (Gardien d'un usage correct des antibiotiques). Optez pour un engagement simple quant à la manière dont vous ferez un meilleur usage des antibiotiques et contribuez à ce que ces médicaments vitaux ne deviennent pas obsolètes.

Vous souhaitez plus d'informations ? Rendez-vous sur le site *www.usagecorrectantibiotiques.be* (Avenue de Tervueren 211, 1150 Bruxelles, tél. : 02 739 77 04 - heures d'ouverture des bureaux : de 9 à 12 heures et de 13 à 16 heures avec possibilité de rendez-vous).

ANTIBIOTIC GUARDIAN

Apportez votre pierre à l'édifice en devenant un(e) "Antibiotic Guardian".

Rendez-vous sur *www.antibioticguardian.com* et choisissez vous-même par quelle simple promesse vous vous engagez à encourager un meilleur usage des antibiotiques. Invitez votre entourage à faire de même.

"Antibiotic Guardian" soutient la stratégie britannique de résistance aux antimicrobiens, la Journée européenne d'information sur les antibiotiques, et bénéficie du soutien de la Commission belge de coordination de la politique antibiotique (BAPCOC).

Plus d'infos ?

Surfez sur www.antibioticguardian.com/french

Améliorer la *qualité de vie* des ainés !

BONJOUR LA VIE

Vieillir n'est ce pas renoncer au fur et à mesure? Il faut en permanence se réajuster, se réadapter. Est-ce que je continue ou est-ce que j'arrête? Il faut tout abandonner? Serait-ce mal d'abdiquer ?

NEUTRALITÉ POLITIQUE ET ÉCONOMIQUE

Depuis décembre 2018, date de la création de l'ASBL «Bonjour la Vie», les membres fondateurs se sont donné comme mission d'informer, de former et d'animer.

Informer sur l'évolution des projets et des résultats scientifiques autour du thème de la sénescence (étude sur évolution du vieillissement).

L'équipe de Bonjour la Vie a d'ailleurs développé son savoir, sur ce thème d'une part auprès de Stéphane Adam chargé de cours à l'Université de Liège, professeur de psychologie du vieillissement et d'autre part auprès de son équipe de l'unité de la sénescence de ULG. L'ASBL a pour ambassadeur l'acteur et metteur en scène belge, Bernard YERLES.

MAIS QUE VEUT DIRE « AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE DES AÎNÉS » ?

Un premier mur, qu'il faut franchir absolument pour comprendre et pouvoir améliorer la qualité de vie des aînés, est « l'âgisme ». Le terme « âgisme » regroupe toutes les formes de discrimination, de ségrégation, de mépris fondées sur l'âge.

Nous sommes tous des seniors en devenir !

Cette perspective nous appelle à créer, innover et rechercher de nouvelles solutions. Elle nous pousse à redonner une place et un rôle à la personne âgée dans notre société, à créer un véritable service à la personne âgée. Comment? En sensibilisant les directions, cadres et personnels des établissements de santé publics et privés. La référence sur laquelle s'appuie « Bonjour la Vie » pour aller dans cette direction est le livre de Isabelle AVIET – Yvon MOUGIN « Amour et Management les services à la Personne – le secret de la qualité »

Pour notre équipe, il est important de bien définir le « bien-être » afin d'éviter de se focaliser uniquement par exemple sur l'hygiène et la sécurité, qui ont été trop souvent les seuls moteurs pour encadrer les résidents. Les mentalités évoluent, nous évoluons et « Bonjour la Vie » accompagne cette évolution.

QU'EST-CE QUE LE BIEN-ÊTRE ?

Le bien-être c'est « Vivre dans une dimension de plaisir et de bonheur ». « Bonjour la Vie » se veut être un partenaire du bien-être des résidents. C'est en ce sens que nous pensons que pour accroître le bien-être des résidents, il faut cesser d'organiser leur dépendance. Les ainés doivent être invités à participer à la réflexion sur leur lieu de vie. Pour « mieux vieillir » il ne faut pas enlever la possibilité du « choix » !

Un deuxième mur à franchir s'énonce sous forme de question. Comment maîtriser le problème de la solitude ? Pour remédier à ce problème, à cet enjeu de société qui nous concerne tous, il faut favoriser l'échange et le lien social qui est « l'ensemble des appartenances, des affiliations, des relations qui unissent les gens ou les groupes sociaux entre eux ». Depuis 2018, l'ASBL a voulu faire prendre conscience de l'importance de ce lien en allant à la rencontre des aînés au travers de ses différents événements et animations. Pour combattre la solitude, il faut rendre visible les aînés, leur donner la parole. À cet effet, nous avons créé notre journal: « Vive nous ! » Un journal de, par et pour les aînés!

Le troisième mur à franchir c'est la pérennité de notre ASBL et de notre mission d'amélioration progressive de la qualité de vie des aînés. Il est clair qu'on ne peut tendre vers un objectif que si on en visualise une part de sa concrétisation future. En ce sens, la vision future que nous en avons s'organise autour de la création d'une plateforme réunissant un maximum d'acteurs de terrain agissant pour le bien-être des aînés afin d'insuffler un besoin de changement sur la durée. Dans un même temps, il faudra continuer à nous faire connaitre et à sensibiliser le grand public, les décideurs économiques, les instances politiques pour que se construise une vision positive du vieillissement. Toujours dans cette même ligne, il nous faudra créer des interactions comme des clubs de lecture, des repas festifs, des voyages, un concours de pétanque douce, des rencontres d'artistes, de la magie et surtout du « café papote ». C'est ici que la première mission des animateurs de « Bonjour la Vie » est très importante : plus que jamais, leur présence est nécessaire. C'est aussi pour cela que nous voulons développer une formation spécifique de « Responsable Bien-Être »

Nos activités ont soulevé l'enthousiasme. Nous avons été félicités et remerciés pour nos diverses interventions. Tout cela nous pousse à continuer notre action. Pour y parvenir, nous cherchons des membres actifs qui pourraient consacrer une partie de leur temps à nous aider dans des services ponctuels. Selon le développement de l'ASBL, ce volontariat pourrait devenir un travail rémunéré.

Vous l'aurez compris « Bonjour la Vie » veut se maintenir sur une rampe du progrès en planifiant une stratégie pour franchir des murs, en réalisant des actions en faveur de l'amélioration de la qualité de vie des aînés, en analysant les retours des aînés tout cela sous le regard attentif de spécialiste de la sénescence et dans le but d'une amélioration continue.

Frédéric Lammerant
Vice-président
Bonjour la Vie ASBL
bonjourlavieaines@gmail.com
bonjourlavie.be

Tous en vadrouille les voyages séniors 2022

LONG SÉJOUR

Carnaval de Nice - DU 19 AU 26/02/2022

Membre 640€
NM: 930€

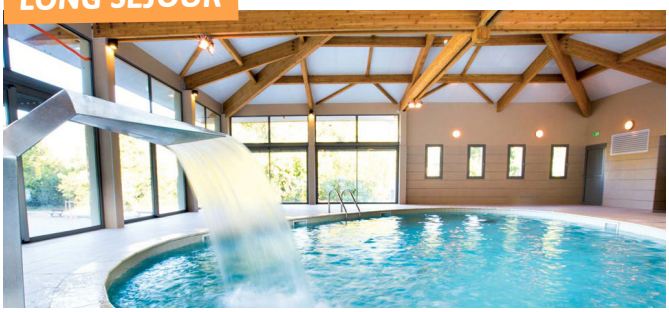
Séjournez à l'hôtel-club Delcloy au coeur d'un parc de 3 hectares. Suivez-nous aux Jardins Biovès, arpentez les rues de Monaco, visitez une usine à parfum et la Villa Rothschild. C'est aussi l'occasion de parcourir le village de Saint Paul ou le Vieux Nice, ses ruelles pleines de charme et sa Bataille de Fleurs,...

Gréoux-Les-Bains - DU 11 AU 18/06/2022

Membre 599€
NM: 900€

De belles journées ensoleillées pour faire le plein d'activités, la nature et le calme pour se reposer... Bienvenue au Domaine de Château Lava. Partez à la découverte des Gorges du Verdon, du marché de Forcalquier et de Gréoux-Les-Bains, du moulin de la cascade ou encore de la Fontaine du Vaucluse, l'un des sites naturels le plus visité...

LONG SÉJOUR



LONG SÉJOUR

La Grande Motte - DU 21 AU 28/05/2022

Membre 500€
NM: 750€

Venez découvrir le charme de la Camargue : les marais salants peuplés de flammants roses, les chevaux sauvages, les arènes gallo-romaines... Logez au coeur d'une station vivante et réputée, à l'architecture étonnante au label "Patrimoine du XXe siècle".

EXCURSION

Maastricht - LE 20/05/2022

Membre 60€
NM: 82€

Profitez d'une journée au coeur de Maastricht, débutez votre journée par la visite du marché hebdomadaire. L'après-midi, embarquez pour une croisière sur la Meuse. En une heure, vous traverserez la ville, passerez devant le musée Bonnefanten, le siège du gouvernement provincial et le mont St. Pietersberg.

EXCURSION

Bruges - LE 02/06/2022

Membre 69€
NM: 100€

Venez visiter l'une des villes les plus pittoresques d'Europe. Au fil de ses canaux, Bruges vous dévoilera un patrimoine exceptionnel tiré de l'époque médiévale, où elle constituait une plaque tournante du commerce entre la Mer Baltique et la Méditerranée. Débutez par une promenade en bateau suivie d'une visite guidée de la ville.

Croisière et marché de Noël de Trèves
LE 08/12/2022

Membre 65€
NM: 90€

Embarquez en direction de Grevenmacher, à bord du majestueux M.S. "Princesse Marie-Astrid" pour une superbe croisière sur la Moselle suivie de la visite du marché de Noël de Trèves, ses monuments hérités de l'époque romaine et son ambiance incomparable.

EXCURSION

EXCURSION

Journée champignons - LE 13/10/2022

Membre 10€
NM: 25€

Partez à la cueillette des champignons à Berinzenne. Vous profiterez de l'accompagnement d'un guide et dégusterez une omelette géante pour le repas de midi.

Tous en vadrouille

Infos et réservations

Surfez sur
www.tousenvadrouille.be

Toujours à l'écoute de vos **futures vacances**

NEUTRA WORLD
AGENCE DE VOYAGE

Votre agence de voyage **Neutraworld** est à nouveau accessible !

Neutraworld Verviers : du lundi au vendredi de 10h à 12h et de 13h à 17h.
Neutraworld Ottignies : du mardi au vendredi de 8h30 à 17h30, le samedi de 9h à 13h.

L'ESSENTIEL DE L'ÉCOSSE
VOYAGES LÉONARD

àpd **1169€**
8 JOURS

Transport Autocar et Ferry
Glasgow, Inverness, Livingstone
Supplément single àpd 203 €

DÉPART 25/06/2022 | DEMI-PENSION

ISTANBUL
VOYAGES LÉONARD

àpd **1054€**
5 JOURS

Basilique Sainte Sophie, Mosquée Bleue, le palais de Topkapi
City trip accompagné - Hôtel Erboy
Supplément single : 99€

DÉPARTS 31/05 ET 12/09/2022 | PENSION COMPLÈTE

NORMANDIE
GÉNÉRALTOUR AUTOCAR

àpd **699€**
5 JOURS

La Normandie spécial débarquement - Hôtel "Les treizes assiettes" - Honfleur, Caen, Omaha Beach, Sainte Mère Eglise, Mont Saint Michel, Rouen... Supplément Single : 99€

DÉPARTS 13/06/2022 | PENSION COMPLÈTE

Mutualia
JUSQU'À 5% DE RÉDUCTION

Neutraworld Verviers - 087/30 80 99 | **Neutraworld Ottignies** - 010/41 34 68 | Ou écrivez-nous à l'adresse *infos@neutraworld.be* | Retrouvez nos offres détaillées sur *http://tousenvadrouille.be/neutraworld* | **FACEBOOK**/ Neutraworld | Toutes nos offres sont calculées sur base d'une chambre double et sous réserve de disponibilité.