bpost
PB-PP | B-714
BELGIE(N)-BELGIQUE
P 307 122
BRUXELLES X

NEUTR'INFO

Trimestriel n° 318
Mars / Avril / Mai 2022

LA MUTUALITÉ NEUTRE

Avenue de Waterloo 23
6000 Charleroi
+32 (0)71 20 52 11

Rue de Chestret 4-6
4000 Liège
+32 (0)4 254 58 11

Rue des Dames Blanches 24
5000 Namur
+32 (0)81 25 07 60

lamn.be info@lamn.be mymn.be LaMutualiteNeutre

SOMMAIRE

ÉDITORIAL
Oui à la PAIX, Non à la Guerre ! 2

INFOS MUT
Taux des cotisations d'assurance obligatoire pour l'année 2022 3

SANTÉ
Le mois sans tabac..... 4 - 5
La lombalgie..... 6

INFOS RÉGIONALES ..... 7 - 9

BON À SAVOIR
L'accident vasculaire cérébral (AVC) ... 10
Les soins palliatifs..... 11

INCAPACITÉ DE TRAVAIL
Les indemnités .....12 et 13

MN VACANCES
Concours..... 14
L'Asbl Décalage 15
À la mer ou dans les Ardennes 15

HORIZONS JEUNESSE
Nos vacances pour jeunes 16

OUI À LA PAIX, NON À LA GUERRE !

L'Histoire ne s'arrête pas, elle continue et souvent pour mieux comprendre le présent, il faut remonter dans le passé, car finalement, l'Histoire n'est qu'un perpétuel recommencement.

Avec l'invasion russe en Ukraine ce 24 février 2022, l'Histoire se réécrit, et pourtant, après la Seconde Guerre mondiale, n'avait-on pas dit : « plus jamais ça ».

L'Europe est en guerre et la stabilité du monde en danger. Les mots ne suffisent plus à exprimer ce que nous ressentons face à cette tragédie humaine que nous impose la folie d'un dictateur qui nous fait redouter le pire quand il brandit la menace nucléaire.

Vladimir POUTINE est sourd aux appels de la raison et du dialogue, ambitieux qu'il est de reconstruire la grandeur de l'ancienne Union Soviétique.

Plus rien ne l'arrête ; il a décidé de mettre à feu et à sang l'Ukraine, son pays voisin.

Triste et cruelle réalité d'un monde déchiré par des conflits, des crises et des extrémismes dans lequel la haine et la violence l'emportent sur la tolérance et le respect des autres, au mépris du droit international.

Et dire qu'un jour, VOLTAIRE a pu écrire : « le monde avec lenteur marche vers la sagesse ».

Courage à tous ces combattants ukrainiens, qui, au péril de leur vie, luttent contre la tyrannie pour défendre leur liberté et leur démocratie.

Courage à tous ces réfugiés ukrainiens qui ont pris le chemin de l'exil pour échapper aux horreurs de la guerre en abandonnant derrière eux tout ce qui leur était le plus cher.

Courage à tous ces citoyens ukrainiens, restés sur place, et qui, sous le feu des bombes, sont confrontés à l'insécurité, à l'anxiété, aux manques de nourriture, d'eau, d'électricité, de médicaments, de soins...

Tous, nous ignorons de quoi demain sera fait, mais tous, nous attendons avec impatience ce cessez-le-feu qui mettra fin à cette barbarie ; la vie étant faite pour être vécue et non pas pour être détruite : la guerre côtoie la mort, mais « le feu, ce n'est pas seulement la destruction, c'est aussi la lumière de l'espérance. » (J-J ANNAUD)

À mettre en exergue cette vague de générosité qui spontanément s'est levée pour soutenir et aider la détresse d'un peuple qui lutte pour sa survie et qui souffre dans son cœur et dans sa chair.

Un constat s'impose, la solidarité n'a pas de frontière, et nous ne pouvons que nous en réjouir à une époque où le bien-être pour soi l'emporte, hélas, trop souvent, sur le bien-être pour tous.
Puisse la solidarité demeurer ce lien qui nous unit tous.

À nous tous, de défendre et de promouvoir plus que jamais les valeurs universelles de liberté, de justice et de solidarité, des valeurs garantes de notre démocratie et sur lesquelles reposent également le fondement de nos mutualités.

Occasion de nous rappeler que la gestion des mutualités requière la participation démocratique de leurs membres.
Tous les six ans, suivant la législation en vigueur, toutes les mutualités doivent procéder au renouvellement de leurs instances statutaires.
À la page 7 du présent Neutr'Info, vous pourrez prendre connaissance de la composition de la future Assemblée Générale de notre mutualité suite à l'appel aux candidats et candidates publié dans le Neutr'Info n° 316.

Que tous ceux qui exercent déjà ou exerceront un mandat au sein de nos instances statutaires soient remerciés pour leur engagement social et leur dévouement au service de tous.

« Il y a un autre monde, mais il est dans celui-ci »
(Paul ELUARD)

E. DENOEL
Président

Magazine trimestriel
COMITÉ DE RÉDACTION : M. E. DENOEL (Président), Melle C. DELOR, M. J.B. GERARDY
RÉDACTEUR EN CHEF : M. Ph. WILLEZ / MISE EN PAGE ET IMPRESSION : Snel - Images utilisées sous licence de Shutterstock.com

TAUX DES COTISATIONS D'ASSURANCE OBLIGATOIRE POUR L'ANNÉE 2022

Les titulaires qui ne paient pas de cotisations sociales dans le cadre d'un revenu professionnel ont aussi droit aux soins de santé moyennant le paiement de cotisations personnelles. Les mutualités perçoivent ces cotisations auprès de leurs assurés, selon leur statut. Ces dernières sont adaptées à l'indice des prix à la consommation.

1. ASSURANCE CONTINUEE - RÉGIME GÉNÉRAL

- 21 ans et plus : **€ 47,75 par mois ;**
- de 18 à 21 ans : **€ 36,25 par mois ;**
- de 14 à 18 ans : **€ 24 par mois.**

Peuvent bénéficier de l'assurance continuée, les assurés qui ne sont temporairement plus soumis à l'assurance obligatoire soins de santé et se trouvant dans une situation sociale digne d'intérêt (chômeurs n'ayant plus droit aux allocations de chômage, titulaire en congé sans solde, …).

2. ÉTUDIANTS

- **66,56 € par trimestre.**

Les étudiants au sens de la réglementation A.M.I. sont ceux qui fréquentent un enseignement de cours du jour, en Belgique, du 3e niveau, auprès d'un établissement reconnu par 1 des 3 communautés en Belgique et repris dans la liste de l'INAMI.

3. PERSONNES INSCRITES AU REGISTRE NATIONAL DES PERSONNES PHYSIQUES

Par trimestre :

- Normal : **785,10 €** ;
- Si les revenus sont inférieurs au plafond des revenus annuels pour bénéficier d'une réduction de la cotisation personnelle soit 37.571,19 € augmentés de 4.213,90 € par personne à charge : **392,54 €** ;
- Si les revenus sont inférieurs au montant annuel prévu pour bénéficier de l'intervention majorée soit 22.762,17 € augmentés de 4.213,90 € par personne à charge : **66,56 €** ;
- Si les revenus sont inférieurs au montant annuel du revenu d'intégration cat 3 soit 17.738,59 €, augmentés de 4.213,90 € par personne à charge : **0,00 €**.

Les 'résidents' sont les personnes qui :

- résident officiellement en Belgique et sont inscrites dans les registres belges de la population ;
- viennent de l'étranger et sont en possession des documents légaux pouvant justifier leur qualité.

4. COTISATION ANCIEN PERSONNEL DU SECTEUR PUBLIC EN AFRIQUE

- **45,28 € par trimestre.**

5. COTISATIONS DES MEMBRES DES COMMUNAUTES RELIGIEUSES:

- titulaire de moins de 65 ans : **100,54 € par trimestre ;**
- titulaire de 65 ans ou plus : **28,75 € par trimestre.**

COTISATION DE SOLIDARITÉ (FONDS SPECIAL DE RESERVE)

Tout comme les années précédentes, il n'y aura pas de perception cette année !

Cette cotisation, voulue par le législateur, sert à couvrir d'éventuels déficits du secteur soins de santé. Il est important de savoir qu'un montant minimum par membre est imposé pour alimenter le fonds spécial de réserve et ce, dans le cadre de la responsabilisation financière des organismes assureurs. Les projections n'étant pas défavorables, nous ne réclamerons pas en 2022, une participation de votre part.

Une bonne nouvelle donc !

SANTE - MAI « LE MOIS SANS TABAC »

Ensemble
vers un nouveau souffle

Dès le 11 avril 2022
En ligne et en présentiel
En Wallonie et à Bruxelles

Une initiative des membres du Plan Wallon Sans Tabac dans le cadre de la journée mondiale sans tabac du 31 mai.

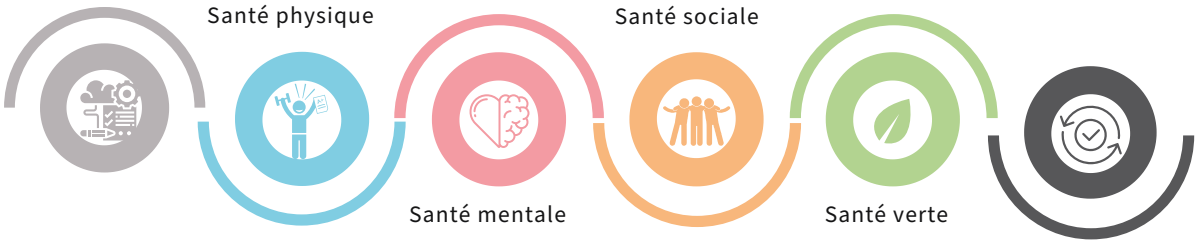
STRUCTURE DE LA CAMPAGNE 2022

Une philosophie positive, non-jugeante et encourageante
Des actions en lien avec des bénéfices à l'arrêt/la réduction du tabac

Phase 1
Je me prépare
11 avril - 30 avril

Phase 2
J'agis
1er mai - 31 mai

Phase 3
Je me maintiens
1er juin - 12 juin



VOUS ÊTES CONCERNÉ·E·S !

Vous souhaitez vous impliquer
dans la prévention et la gestion du tabagisme ?

Cette campagne est faite pour vous,
quel que soit votre secteur !

5 OBJECTIFS VISÉS

Soutenir
les personnes dans un processus de changement

Promouvoir
l'offre de service des structures participantes

Sensibiliser
la population

Accompagner
les professionnel·les souhaitant se mobiliser

Renforcer/valoriser
le réseau d'aide et de soutien

QUE VA-T-IL SE PASSER CONCRÈTEMENT ?

Des actions locales et virtuelles vont avoir lieu en Belgique, que ce soit en Wallonie ou à Bruxelles, comme par exemple :

Escape game · Activités sportives · Méditation · Boîte à outils · Ramassage de mégots · Groupes de parole · Défis · Stands

Comment prendre part à la campagne ?

Prenez contact

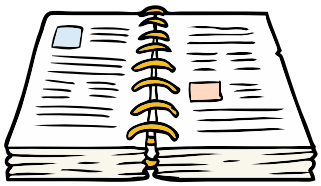
Contactez l'un des membres du PWST de votre région ou le FARES asbl coordonnant l'action

Surfez sur le net

Rendez-vous sur le site ensembleversunnouveausouffle.be

Renseignez-vous

Consultez le guide des supporters locaux

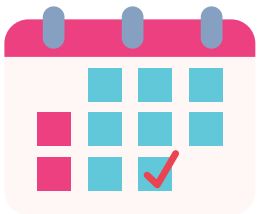


Parlez de vos actions

Remplissez la fiche décrivant votre/vos action(s)

Consultez l'agenda

Retrouvez l'agenda reprenant l'ensemble des actions locales directement sur le site : ensembleversunnouveausouffle.be



A vous de jouer !

Contacts
information@fares.be | 02 518 18 68 | 02 518 18 67

LA LOMBALGIE

La lombalgie est une douleur qui s'étend des côtes inférieures jusqu'aux fesses, et qui peut parfois irradier jusqu'aux jambes. Elle peut se manifester soudainement ou progressivement. La douleur peut être sévère ou lancinante.

- La cause exacte de ces douleurs lombaires est souvent difficile ou impossible à trouver.
- Généralement, les plaintes sont liées à une **surcharge** du dos, car le même mouvement est répété trop souvent ou la même posture est maintenue trop longtemps. Elles peuvent aussi survenir à la suite d'un faux mouvement ou en raison du surpoids. Ou bien, au contraire, elles peuvent naître d'un **manque de sollicitation** du dos, en raison de muscles affaiblis, d'une position assise fréquente, de trop peu de mouvements ou de sport.
- La lombalgie est **rarement causée par une maladie, une blessure ou une anomalie au niveau du dos.** Dans le cas d'une lombalgie ordinaire, les structures du dos ne sont pas endommagées et il n'y a aucun risque de blessure permanente.
- **Les symptômes disparaissent généralement spontanément, il n'y a donc aucune raison de s'inquiéter.**
- **L'exercice est le meilleur remède** pour prévenir les maux de dos ou s'en débarrasser. Il permet de renforcer les muscles dorsaux, d'augmenter progressivement la capacité de charge de votre dos et de le reconditionner. Vous pouvez vous faire accompagner par un kinésithérapeute, par exemple.
- Il n'est pas nécessaire de vous reposer au lit. **Une position allongée prolongée est inutile et même contre-productive :** elle affaiblit les muscles et provoque des raideurs dans le dos. Dans la plupart des cas, les médicaments ne sont pas non plus nécessaires.
- Consultez votre **médecin généraliste si**, en plus du mal de dos, vous sentez une douleur irradiante. Consultez d'urgence votre médecin en cas de perte de force, de troubles des sensations, de dysfonctionnement érectile, de problèmes urinaires, d'incontinence ou si vous souffrez d'une douleur intense pendant une semaine.
- L'imagerie médicale est généralement non recommandée en cas de lombalgie.

LES ÉLECTIONS MUTUALISTES

Revenant à l'article publié en page 11 du numéro d'octobre de notre périodique, nous avons le plaisir de vous communiquer la liste des personnes qui ont été élues pour représenter les membres à l'Assemblée Générale de La Mutualité Neutre pour les six prochaines années :

ARNOLD	*Benoit*	*CURVERS*	*Claude*	*FIVET*	*Emmanuel*	*LOFFET*	*Chantal*
ARNOULD	*Jean*	*DACHY*	*Alain*	*FOCANT*	*Jacqueline*	*MAES*	*Georges*
ARNOULD	*Laurence*	*DE BAILLIE*	*Amoury*	*GANASSIN*	*Jeremy*	*MARIQUE*	*Michel*
ARNOULD	*Sonia*	*DE BUYST*	*Danielle*	*GANASSIN*	*Joseph*	*MAYERUS*	*Marc*
BAUDOUX	*Aurélie*	*DE KEUKELAERE*	*Christine*	*GERMIAT*	*Marc*	*MAYERUS*	*Sidney*
BAUVAL	*Marcel*	*DECLERCQ*	*Aimée*	*GERMIAT*	*Romain*	*MULLENDER*	*Christiane*
BODSON	*Cécile*	*DECLERCQ*	*Désirée*	*GILLES*	*Pol*	*PONTE*	*Claude*
BONNET	*Martine*	*DEGREZ*	*Claude*	*GILLES*	*Catherine*	*RAPPE*	*France*
BRAUN	*Patrick*	*DELANNOY*	*Mauricette*	*GILLES*	*Jean-François*	*RENARD*	*Francine*
BUTERA	*Sylvia*	*DELVIESMAISON*	*Marc*	*GILLON*	*Jean-Claude*	*RENARD*	*Robert*
BUTTIENS	*Annette*	*DENOEL*	*Edouard*	*HANOULLE*	*Rémy*	*ROBERT*	*Frédéric*
CAMBERLIN	*Francis*	*DENOEL*	*Xavier*	*HANOULLE*	*Virginie*	*SCUTNAIRE*	*Anne-Marie*
CAMBERLIN	*Rodrigue*	*DEVOS*	*Jordane*	*HEYLIGEN*	*Patrick*	*SKRZYPCZAK*	*Louise*
CAMBERLIN	*Timothée*	*DEVOS*	*Alain*	*JUSNIAUX*	*Pierre-Yves*	*SONNAERT*	*Roger*
CHIF	*Florentin*	*DEVOS*	*Pascal*	*LEGE*	*Patrice*	*STOCHER*	*Joseph*
CHIF	*Manon*	*FIEVET*	*Léon*	*LEJEUNE*	*Geneviève*		
CHIF	*Roger*	*FIVET*	*Amandine*	*LEMAITRE*	*Julien*		

Nous tenons à les remercier de l'intérêt qu'elles portent à leur mutualité et à les féliciter.

LA COMMISSION FÉMININE

Commission Féminine Neutre

Chère amie, cher ami de la Commission Féminine,

Toujours fidèles au poste et suivant un rite immuable, nous sommes heureuses de vous présenter nos prochaines activités :

- **Le mercredi 27 avril 2022** : Conférence santé donnée par le Dr J.E. Vanderheyden, neuropsychiatre : Musique et cerveau.
- **Le mercredi 11 mai 2022** : Goûter à l'occasion de la Fête des mères.
- **Le mercredi 15 juin 2022** : Conférence santé donnée par Mr Adant, licencié en science de la santé publique : Nutrition, activité, sommeil, sens de la vie.
- **Le mercredi 22 juin 2022** : Voyage : « Une journée au Pays de Herve : visite, dîner et dégustations ».

Veillez à vous renseigner, au plus tard la veille de l'activité, si elle a bien lieu ou si elle est annulée en fonction des conditions sanitaires du moment.

Les activités sont accessibles à tous, affiliés neutres et autres.

Attention, les goûters se font sur réservation au préalable. Concernant les voyages, pas de remboursement en cas de désistement.

Les conférences santé et les goûters se déroulent au 7e étage de la Polyclinique de Charleroi.

Pour les réservations et renseignements complémentaires : 071/20 52 11.

La Commission Féminine

LES PROCHAINS ÉVÉNEMENTS

MARATHON DE NAMUR, LES 23 ET 24 AVRIL : REPOUSSEZ VOS LIMITES

La Mutualité Neutre partenaire du Marathon de Namur

Le Marathon International et le Semi-Marathon de Namur sont une occasion unique de découvrir la capitale wallonne en participant à une course mythique et homologuée.

À Namur, le défi personnel se conjugue avec une excursion dans la ville conduisant les sportifs à battre le bitume sur les rues et les endroits les plus prestigieux de notre capitale : les quais de Meuse et de Sambre, le centre historique, les vues imprenables sur la citadelle, la Cathédrale Saint-Aubain, le Gouvernement wallon et le Parlement de Wallonie.

Infos et inscription sur **www.namurmarathon.com**

LES PERSONNES EXTRAORDINAIRES

La Mutualité Neutre partenaire de cet event

Les 6 et 7 mai, rendez-vous à la 14e édition « **Ensemble avec les personnes extraordinaires** » sur le site provincial de Marcinelle. C'est l'un des plus grands événements de sensibilisation au handicap de Wallonie. Il est organisé par l'Asbl Vers la Vie et la Province de Hainaut et met en avant des vecteurs tels que le sport, la culture, l'art, le jeu et les loisirs pour susciter l'échange et l'interactivité entre public ordinaire (valide) et extraordinaire (en situation de handicap).

Pour cette édition 2022, ce sera un retour haut en couleur. Au programme : spectacles, animations, ateliers, défilés, sports et handi-sports,... Venez nombreux !

NAMUR EN MAI, VOTRE ÉVASION POÉTIQUE FAMILIALE !

Ces 26, 27 et 28 mai 2022, Namur en Mai vous invite à un week-end familial magique.

Pour émerveiller petits et grands, la ville s'anime de magie, théâtre, conte, musique et animations pétillantes. Retrouvez La Mutualité Neutre lors de ce festival à vivre les yeux grands ouverts... et le cœur prêt à voltiger d'émotion.

En plein cœur de Namur, vous découvrirez une programmation artistique exceptionnelle pour faire vibrer toutes les générations. Dans cette aventure poétique, la Mutualité Neutre vous a concocté un parcours famille tout particulier. Dans le programme papier, vous retrouverez un planning spécialement préparé pour une journée parfaite avec vos enfants.

Entre le P'tit Cabaret, spécialement imaginé pour ravir toute la famille, les incontournables manèges traditionnels des arts forains, une offre de spectacles adaptée aux enfants avec des prix réduits et des espaces qui leur sont réservés... Vivez un festival inoubliable en famille, pour des souvenirs de fête et de poésie gravés pour longtemps. Retrouvez également La Mutualité Neutre à son stand sur place : pour un grimage... et une journée inoubliable pour tous les âges !

La Mutualité Neutre partenaire de Namur en Mai

ATELIERS « BIEN-ÊTRE/COACHING »

La Mutualité Neutre vous invite à participer gratuitement à des ateliers bien-être/coaching.

Ces ateliers sont dispensés par Madame Delforge A-P. ; thérapeute et coach en développement personnel.

Planning des cours 2022 proposés à Namur, Liège et Charleroi :

Namur : Rue des Dames Blanches, 24 - **Salle polyvalente**

DATE	THÈME	PUBLIC CIBLE
Mardi 3 mai 2022	Le chemin vers l'épanouissement professionnel et personnel	Pour les affiliés en incapacité de travail ou à la recherche d'un emploi
Mardi 24 mai 2022	Le chemin vers le bien-être, fini les idées noires	Pour les seniors
Mardi 20 septembre 2022	Le chemin vers l'épanouissement professionnel et personnel	Pour les affiliés en incapacité de travail ou à la recherche d'un emploi
Mardi 18 octobre 2022	Le chemin vers le bien-être, fini les idées noires	Pour les seniors

Liège: Rue de Chestret, 4 -6 - **Salle polyvalente**

DATE	THÈME	PUBLIC CIBLE
Mardi 26 avril 2022	Le chemin vers l'épanouissement professionnel et personnel	Pour les affiliés en incapacité de travail ou à la recherche d'un emploi
Mardi 17 mai 2022	Le chemin vers le bien-être, fini les idées noires	Pour les seniors
Mardi 13 septembre 2022	Le chemin vers l'épanouissement professionnel et personnel	Pour les affiliés en incapacité de travail ou à la recherche d'un emploi
Mardi 11 octobre 2022	Le chemin vers le bien-être, fini les idées noires	Pour les seniors

Charleroi : Avenue de Waterloo, 19 - **Salle polyvalente Polyclinique Neutre**

DATE	THÈME	PUBLIC CIBLE
Mardi 19 avril 2022	Le chemin vers l'épanouissement professionnel et personnel	Pour les affiliés en incapacité de travail ou à la recherche d'un emploi
Mardi 10 mai 2022	Le chemin vers le bien-être, fini les idées noires	Pour les seniors
Mardi 6 septembre 2022	Le chemin vers l'épanouissement professionnel et personnel	Pour les affiliés en incapacité de travail ou à la recherche d'un emploi
Mardi 4 octobre 2022	Le chemin vers le bien-être, fini les idées noires	Pour les seniors

Les places étant limitées, n'attendez pas pour vous inscrire !

Participation gratuite et inscription obligatoire auprès du service communication :
- **au 071/20 52 11 ou 081/25 07 60 ou 04 254 58 11**
- **via mail à info@lamn.be**

Pour tout complément d'information, contactez le service communication de La Mutualité Neutre.

POUR NOS SENIORS

Initiation gratuite aux technologies de l'information et de la communication (tic) et à internet.

Afin de soutenir nos seniors actifs dans l'apprentissage de l'informatique, nous vous proposons des cours organisés par Mobi'TIC (Espace Qualité Formation, Province de Liège).

Notre volonté

- Rompre l'isolement et lutter plus efficacement contre l'exclusion des seniors.
- Maintenir leur autonomie à domicile le plus longtemps possible.

Comment ? En améliorant leur utilisation des « TIC » (technologies de l'information et de la communication) et d'internet.

Nos objectifs

Initier les seniors actifs à l'utilisation d'internet et à l'informatique en général.

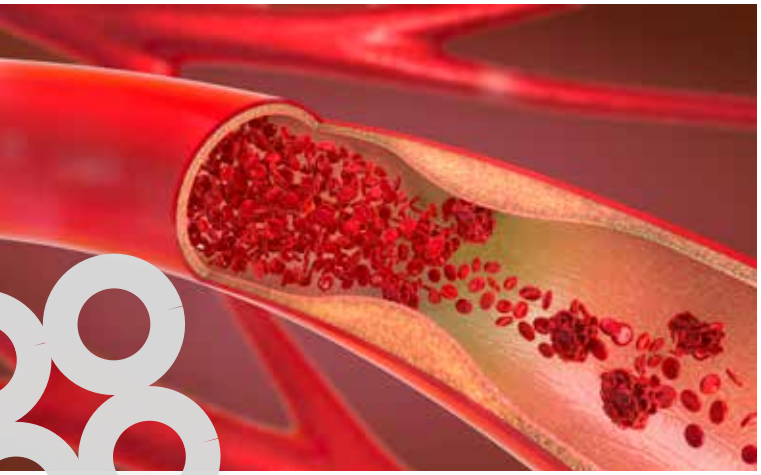
Le siège de Liège de La Mutualité Neutre (rue de Chestret, 6, 4000 Liège) met à votre disposition un espace de formation où se dérouleront les modules suivants :

- **Le 05 mai 2022** : Utiliser une tablette ou un smartphone
- **Le 02 juin 2022** : Organiser une sortie, une activité ou un voyage
- **Le 15 septembre 2022** : Gérer au quotidien un compte de messagerie en ligne
- **Le 24 novembre 2022** : Utiliser la banque en ligne

L'ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL (AVC)

Chaque année en Belgique, environ 19 000 personnes sont victimes d'un accident vasculaire cérébral (AVC), l'une des principales causes de décès dans notre pays. Dans l'année suivant l'AVC, un tiers d'entre elles développeront une spasticité, un trouble entraînant une contraction ou un raidissement des muscles et rendant difficile l'accomplissement des activités quotidiennes à la maison ou au travail. Les patients éprouvent, par exemple, des difficultés à assurer leurs soins personnels et à effectuer des tâches telles que nouer des lacets, s'habiller et se déshabiller ou encore manger avec un couteau et une fourchette.

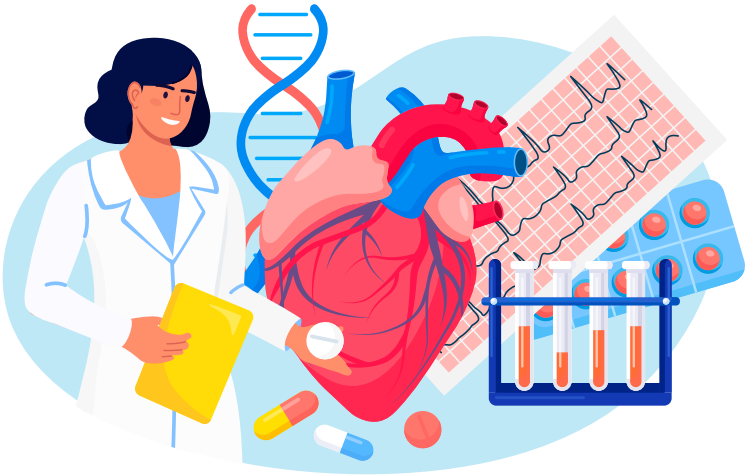
En Belgique, environ 80 000 personnes souffrent de spasticité. Outre un accident vasculaire cérébral, d'autres affections neurologiques, comme la sclérose en plaques, la paralysie cérébrale ou une lésion cérébrale traumatique, peuvent provoquer une spasticité.



Malgré la fréquence de cette affection, la spasticité est sous-diagnostiquée et, par conséquent, insuffisamment traitée. Les patients ont du mal à accéder à un traitement.

Les injections de toxine botulique de type A sont un traitement courant de la spasticité. La toxine botulique de type A est une substance sécrétée par la bactérie clostridium, qui a été découverte en 1895 à Gand par le bactériologiste Emile Van Ermengem. L'injection de cette substance bloque la communication entre les nerfs et les muscles, ce qui permet de détendre les muscles et de mieux contrôler les mouvements. Lorsqu'il est associé à une rééducation appropriée, ce traitement permet de soulager la douleur et de restaurer les fonctions motrices.

Le traitement est désormais accessible à la très grande majorité des patients et peut être commencé à tout moment (auparavant, il devait être initié dans les 3 mois à 1 an après l'AVC). Ce changement permet non seulement de rendre un plus grand nombre de patients éligibles au remboursement, mais aussi de réduire la contribution devant être payée par le patient. En fonction de la situation personnelle du patient, de la ou des partie(s) du corps touchées, de la gravité et de la cause de la spasticité ainsi que du dosage utilisé, le coût du traitement par la toxine botulique pouvait, sans remboursement, atteindre un montant considérable. Grâce au remboursement actuel, la contribution personnelle est considérablement réduite pour le patient.



LES SOINS PALLIATIFS, C'EST BIEN PLUS QUE DES SOINS

Les soins palliatifs, c'est prendre soin de la qualité de vie des personnes gravement malades et de leur entourage, afin de leur permettre de profiter de la vie jusqu'au bout, dans les meilleures conditions possibles, malgré la maladie.

C'est à la fois un accompagnement personnalisé, qui respecte les besoins de chaque patient, et une approche pluridisciplinaire qui vise un bien-être tant physique que psychologique, social et spirituel.

LES SOINS PALLIATIFS, C'EST QUOI ?

Les soins palliatifs visent la qualité de vie des personnes atteintes d'une maladie grave et évolutive.

Ils regroupent l'ensemble des soins et des traitements destinés à améliorer le bien-être physique, psychologique, social et spirituel des patients, par une approche pluridisciplinaire et personnalisée, afin de les aider à vivre aussi activement que possible jusqu'au bout.

Les soins palliatifs soutiennent également les proches dans les différentes étapes de la maladie et dans le processus de deuil.

QUI Y A DROIT ?

Toute personne atteinte d'une maladie grave et évolutive sans guérison possible, quels que soient son âge, sa maladie, son lieu de vie ou son espérance de vie (si ses besoins le justifient).

Les proches, les médecins et soignants habituels peuvent également recevoir écoute et conseils auprès des équipes spécialisées en soins palliatifs.

Pour tous renseignements supplémentaires : https://www.soinspalliatifs.be/

LE FORFAIT PALLIATIF

Les patients palliatifs qui souhaitent terminer leur vie à leur domicile peuvent recevoir un forfait. Pour avoir droit à ce forfait, les bénéficiaires doivent avoir été reconnus en tant que patient palliatif à domicile.

Le forfait couvre :

- Les médicaments nécessaires pour les soins à domicile de patients palliatifs
- Le matériel de soins
- Les dispositifs médicaux

Le médecin de famille du patient palliatif à domicile informe le médecin-conseil de la Mutualité du fait que l'assuré remplit les conditions pour obtenir le forfait (€ 698,95).

UN REVENU DE REMPLACEMENT EN CAS D'INCAPACITÉ DE TRAVAIL

En cas d'incapacité de travail suite à une maladie ou un accident, votre mutualité vous accordera un revenu de remplacement (sous réserve d'avoir rempli les conditions d'assurance principalement liées à des prestations minimales comme travailleur ou assimilé) calculé sur base de votre dernier salaire, de vos allocations de chômage ou d'un forfait pour les travailleurs indépendants.

S'il s'agit d'un accident de travail ou de la vie privée avec tiers responsable, la mutualité vous versera des indemnités en attendant que l'assureur évalue votre dossier pour autant que vous complétiez une déclaration d'accident qui permettra à votre mutualité de vous indemniser à titre subrogatoire. En cas de décision positive et de reconnaissance de l'accident, l'assureur veillera au remboursement de ces indemnités à la Mutualité.

DES INDEMNITÉS D'INCAPACITÉ DE TRAVAIL, POUR QUI ?

L'assurance maladie-invalidité prévoit une indemnisation en cas de perte de capacité de gain suite à une maladie ou un accident.

Il s'agit donc d'un revenu de remplacement suite à la perte d'une rémunération ou d'une allocation de chômage accordée à un travailleur ou assimilé du régime des salariés ou des indépendants. Les travailleurs des services publics nommés sont, quant à eux, indemnisés par leur propre caisse.

En plus de cette condition de perte de revenu, l'octroi des indemnités dépend de certaines règles spécifiques (condition de stage et conditions de prestations durant une période donnée avant l'incapacité).

QUAND ET À QUI DÉCLARER UNE INCAPACITÉ DE TRAVAIL ?

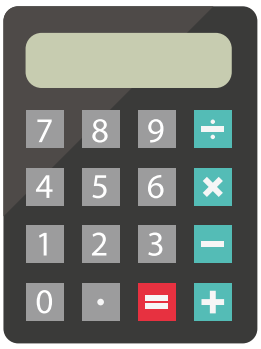
L'assurance maladie prévoit certains délais pour déclarer une incapacité de travail. Ces délais (accusé de réception ou cachet de la poste faisant foi) varient en fonction du régime de travail (salarié ou indépendant), du statut (ouvrier, employé, chômeur…) et s'il s'agit d'une première incapacité ou d'une rechute. Cette formalité ne vous dispense pas de déclarer votre incapacité auprès de votre employeur dans les délais prévus par votre règlement de travail ou d'en informer votre caisse de chômage en reprenant cette information sur votre carte de contrôle.

Les délais d'envoi de la déclaration à votre mutualité sont les suivants :

- Chômeur, accueillante d'enfants : 8 jours
- Ouvrier lié par un contrat de travail : 14 jours
- Employé lié par un contrat de travail : 28 jours
- Intérimaire sans contrat de travail : 8 jours
- Rechute et prolongation : que ce soit le régime général ou le régime indépendant c'est 8 jours également

Attention, en cas de déclaration tardive, une sanction sera appliquée sur le montant journalier de vos indemnités, sous la forme d'une diminution de 10 %. En cas de doute, n'hésitez pas à envoyer votre certificat dans les 48 heures.

QUELS SONT LES MONTANTS DES INDEMNITÉS ?



Si vous êtes un travailleur **salarié**, durant la 1ère année d'incapacité de travail, les indemnités correspondent à 60 % de votre dernier salaire brut plafonné duquel est déduit un précompte professionnel de 11.11 %.

Si vous êtes **chômeur**, durant les 6 premiers mois d'incapacité, votre indemnité correspondra au montant de votre allocation de chômage sauf si le montant de cette allocation est supérieur au montant calculé à 60 % de votre rémunération perdue pour le chômage. Un précompte professionnel de 10.09 % pourra être retenu des indemnités d'incapacité.

Suite à un changement de réglementation récent, à partir du 1er jour du 4e mois d'incapacité de travail et ce jusqu'au dernier jour du 6e mois, le montant de l'indemnité peut être adapté en fonction de la situation familiale de la personne reconnue en incapacité ; deux montants minimum peuvent alors être appliqués (limités au montant du salaire perdu).

A partir du 7e mois d'incapacité, si le montant journalier auquel vous pouvez prétendre sur base de votre salaire ou sur base de votre allocation de chômage, est inférieur aux plafonds des minimum légaux, vous bénéficierez alors d'une indemnité « minimum vital » basée sur votre situation familiale. De plus, si vous justifiez d'une carrière professionnelle suffisante, l'indemnité minimale correspondra à un montant supérieur comme « travailleur régulier ».

Dès la 2e année d'incapacité (invalidité), les indemnités sont accordées entièrement en fonction de votre situation familiale soit 65 % de votre dernier salaire brut plafonné pour le chef de ménage, 55 % pour l'isolé ou 40 % pour le cohabitant.

Si vous êtes un travailleur **indépendant**, l'indemnité est forfaitaire et ne dépend donc pas des revenus de votre activité. Si toutefois, vous avez mis fin à votre entreprise et bénéficiez de l'assimilation (à demander auprès de votre caisse d'assurance sociale pour indépendants à partir du 4e mois d'incapacité), une indemnité supérieure vous sera éventuellement accordée.

Après une année d'incapacité de travail, vous devenez invalide tant dans un régime que dans l'autre. Ce statut implique quelques changements dans votre situation.

COHABITANTS, ISOLÉ OU CHEF DE MÉNAGE ?

Si vous bénéficiez d'indemnités de l'assurance maladie, à partir du 1er jour du 4e mois d'incapacité de travail, votre dossier sera régulièrement revu en fonction de plusieurs critères à savoir votre situation familiale, votre carrière professionnelle ainsi que les revenus de votre ménage. Nous analysons toujours tous ces éléments sur base d'un formulaire type qui vous sera transmis en temps voulu. Nous devons tenir compte de ces différents aspects par le biais de la composition de ménage et des revenus des personnes qui cohabitent avec vous. Suivant cette situation, 3 taux d'indemnisation sont prévus :

- Chef de ménage : taux d'indemnisation à 65 %
- Isolé : taux d'indemnisation à 55 %
- Cohabitant : taux d'indemnisation à 40 %

Dans ce contexte, nous vous rappelons que chaque modification dans votre situation familiale doit être renseignée auprès de votre mutualité au service indemnités afin que les allocations allouées soient correctement calculées et pour éviter d'éventuelles récupérations ultérieures.

COVID 19 – COMPLÉMENT COVID

Cette mesure d'indemnité complémentaire temporaire prendra fin au 31/03/2022.

MN VACANCES
LES VACANCES C'EST LA SANTÉ

PARTICIPEZ À NOTRE CONCOURS UNIQUE !

Gagnez un des deux chèques vacances d'une valeur de *2.000 €*

ou l'un des nombreux autres prix !

Comment participer ?

1. Visitez **www.mnvacances.be**
2. **Remplissez** vos coordonnées et **envoyez** le formulaire de participation
3. Regardez dans votre boîte mail et **découvrez votre prix** !

MN+ *Vacances et voyages avec assistance*

DÉCALAGE A.S.B.L.

L'Asbl Décalage, le nouveau partenaire MN+

Depuis plus de **20 ans**, **l'ASBL Décalage** favorise la **rencontre** entre les **personnes** présentant un **handicap moteur** et les **personnes valides**. Pour ce faire, elle organise de **multiples activités de loisirs :** voyages, city-trips, excursions, sorties culturelles, sportives, récréatives, etc...

Elle privilégie les **endroits adaptés** ou **accessibles**, mais **n'exclut aucune destination** dite inaccessible. Le matériel qu'elle emporte permet de **franchir** un **certain nombre d'obstacles**, l'expérience et la solidarité des accompagnateurs font le reste ... ! Permettre aux personnes handicapées de **dépasser leurs limites physiques habituelles** et leur faire découvrir des **facultés d'adaptation** inconnues ou oubliées est **un apport incontestable** dans **leur vie quotidienne**.

MN+ offre un **remboursement de 75 à 200 € /pers. /an** aux membres de **la Mutualité Neutre** !

Conditions ?
Contactez-nous au numéro gratuit **0800/ 95 180**.

Envie de participer à une première activité ?
Faites connaissance avec l'équipe décalage au **02/852 74 70**.

Envoyez une demande à **info@decalage.be** ou consultez leur offre via **www.decalage.be**.

PROFITEZ À LA MER OU DANS LES ARDENNES !

Domaine de vacances Mont-des-Dunes à Oostduinkerke

Vacances d'été : 4 + 1 nuitée gratuite !
+ 30 % de réduction pour les membres
Code promo : PROMO4+1

www.montdesdunes.be

Domaine de vacances Mont-des-Pins à Bomal-sur-Ourthe (Durbuy)

Vacances d'été : 3 + 1 nuitée gratuite !
+ 30 % de réduction pour les membres
Code promo : PROMO3+1

www.montdespins.be

***Réservation ou questions ? MN Vacances** est joignable via info@mnvacances.be ou le numéro vacances gratuit 0800 95 180 (du lundi au vendredi de 9 à 16 h).*

2022

Les jeunes en vacances
De 3 à 18 ans

ÉTÉ BELGIQUE

THÈMES	PÉRIODES	NOMBRE DE JOURS	ÂGES	DESTINATIONS	PRIX NEUTRE	PRIX PLEIN	PRIX AVANTAGE
Il était une fois ... retour vers le futur + Virtual room*	10/07-17/07	8	9-12 ans	Tilff	180 €	390 €	340 €
Art road trip + concert live			12-15 ans				
Workshop culinaire + dégustation moléculaire							
Les indiens bricolent à la ferme	10/07-16/07	7	4-6 ans	Septon (Durbuy)	190 €	410 €	350 €
Les indiens «pâtissent» à la ferme*			6-9 ans				
Le repaire des intrépides + 1 journée à Walibi	16/07-23/07	8	10-12 ans	Mons	230 €	500 €	430 €
Cap ou pas cap ... la revanche + 1 journée à Walibi			13-17 ans		260 €	570 €	490 €
Mes vacances au galop + Celtics Games*	23/07-30/07	8	6-12 ans	Spa	260 €	560 €	480 €
La Ligue des Héros + Celtics Games*					230 €	500 €	430 €
Charlie et la chocolaterie + Bateau sur l'Yser*	31/07-07/08	8	6-8 ans	Oostduinkerke	230 €	490 €	420 €
Sur les pas d'Arsène Lupin + Speed Boat*			9-12 ans				
Animal Crossing «Tous à la plage» + Bellewaerde*	07/08-14/08	8	3-5 ans	Oostduinkerke	210 €	460 €	400 €
Super Mario Bross Camp + Bellewaerde*			6-9 ans				
Beach Camp Kids + Bellewaerde*			10-12 ans		240 €	530 €	460 €
Fun Camp Kids + Bellewaerde*							
Beach Camp Ados + Bellewaerde			13-17 ans		250 €		
Fun Camp Ados + Bellewaerde							

ÉTÉ ÉTRANGER

THÈMES	PÉRIODES	NOMBRE DE JOURS	ÂGES	DESTINATIONS	PRIX NEUTRE	PRIX PLEIN	PRIX AVANTAGE
La petite Suisse Luxembourgeoise	01/07-03/07	3	15-18 ans	Luxembourg	90 €	190 €	170 €
Pirates du Finisètre + croisière aux dauphins*	08/07-17/07	10	9-12 ans	Bretagne	470 €	800 €	680 €
The Brest of Galettes-Saucisse*			13-18 ans				
Vamos a la playa (bungalow/camping) + Park FortAventura	22/07-31/07	10	16-17 ans	Espagne	480 €	810 €	690 €
Vamos a la playa + Park Fort Aventura			15-18 ans		460 €	790 €	680 €
New Rendez-vous en terre «Corse»	28/07-04/08	8	16-17 ans	Corse	610 €	1030 €	880 €
L'appel de la montagne juniors + nuitée en refuge*	13/08-21/08	9	9-12 ans	Grimentz (Suisse)	470 €	800 €	680 €
L'appel de la montagne ados + nuitée en refuge*			13-17 ans				

*** Séjour également ouvert en «inclusion» : certains séjours sont accessibles aux enfants porteurs de handicap et/ou de troubles du comportement. Pour plus d'informations, veuillez nous contacter.**

Editeur responsable : Edouard DENOEL, rue de Chestret, 4 et 6 - 4000 LIÈGE

À l'initiative de LA MUTUALITÉ NEUTRE

Plus d'infos :
www.horizons-jeunesse.be •
secretariat@horizons-jeunesse.be • 081/250 767

Code parrainage :
P2022HJ3

HORIZONS Jeunesse