

Sésame souffle ses 20 bougies !

Avec 20 années d'expérience à son actif, le service Sésame est devenu un acteur incontournable de l'accompagnement et du bien-être des personnes handicapées en province de Luxembourg. Cet anniversaire, c'est l'occasion de remercier tous ceux qui se sont engagés aux côtés de Sésame, mais aussi de faire le point et d'envisager l'avenir...

Créé par la Mutualité chrétienne (MC) et son mouvement Altéo au début des années 90, le service Sésame accompagne les personnes handicapées vers l'autonomie en répondant à des demandes aussi diverses que l'aménagement du domicile, le suivi administratif, la recherche d'activités... Daniel Antoine, président de Sésame, a profité de la réception anniversaire de ce 25 novembre qui se tenait à la MC de Libramont pour remercier toute l'équipe pour son dynamisme et l'énorme travail réalisé au quotidien sur le terrain, et ce au nom des centaines de bénéficiaires qui ont pu profiter de ce service depuis sa création. "L'Awiph a toujours été, en tant que pouvoir subsidiaire, un partenaire majeur de notre action. Sans oublier pour autant la MC qui nous apporte son soutien depuis le début..." précise Daniel Antoine. Un soutien technique et financier de longue date que Joëlle Lehaut, directrice de la MC Province de Luxembourg, a assuré pour l'avenir dans son discours d'ouverture.



soins spécifiques de la personne handicapée en recherche d'autonomie. Au cours des dernières années, nous avons développé plusieurs initiatives novatrices spécifiques à l'intention d'un public plus jeune comme par exemple le projet 'Perspectives-Lux' (ndlr : voir encadré) ou encore l'atelier collectif de cuisine 'Graines de Sésame'..."

donc besoin d'accompagnement et d'assistance... Des associations comme Sésame ont, et auront plus que jamais, leur raison d'être. Et il faut que des structures comme la MC, le MOC, la CSC... agissent de tout leur poids auprès du Gouvernement et de l'Awiph afin que de telles actions soient toujours soutenues..."

"Le capitalisme et la mondialisation mettent énormément de pression sur les employeurs et les travailleurs, les plus faibles ont du mal à s'insérer"

Un service qui évolue

Et Sésame en aura fait du chemin ! Karin Marlrière, responsable du service, est revenue sur l'évolution qu'a subi Sésame depuis le commencement : "Qui aurait pu croire, il y a 20 ans, que nous en serions là aujourd'hui ! Le service a fortement évolué afin de renforcer son offre et donner une réponse plus adaptée aux be-

D'une grande importance

Enfin, Joseph Chaplier, vice-président de Sésame, n'a pas manqué de revenir sur l'importance de ce type de services dans notre société : "Le capitalisme et la mondialisation mettent énormément de pression sur les employeurs et les travailleurs, les plus faibles ont du mal à s'insérer et ont

Une expo à découvrir

Cette fête d'anniversaire était également l'occasion de faire découvrir aux convives de très belles photos consacrées aux activités de Sésame et d'autres services similaires actifs dans les provinces voisines ; photos qui feront d'ailleurs l'objet d'une exposition grand public dans le courant de l'année 2014.

ANNELISE NANQUETTE

INFOS MUTUALITÉ

Horaires de fin d'année

///

Conseillers mutualistes

Nous vous annonçons dans les pages régionales de la précédente édition de votre journal quelques changements d'horaires dans vos agences MC. Quelques petites modifications ont été apportées :

- **ATHUS** : fermeture à 15h le mardi 24 décembre et pas de permanence le mardi 31 décembre après-midi (la permanence du matin est maintenue).
- **FLORENVILLE, HABAY, VIRTON, BERTRIX, BOUILLON, LIBRAMONT ET SAINT-HUBERT** : fermeture à 15h les mardis 24 et 31 décembre.
- **MUSSON** : pas de permanence le mardi 24 décembre et fermeture à 15h le mardi 31 décembre.
- **WELLIN** : pas de permanence le mardi 24 décembre après-midi (la permanence du matin est maintenue) et fermeture à 15h le mardi 31 décembre.

Service Social

Vous pouvez également noter que le mardi 31 décembre, les permanences du service social de Athus, Barvaux, Bastogne, Vielsalm, Florenville, Virton, Saint-Hubert et Gouvy sont supprimées.

Qualias

Comme l'ensemble des bureaux MC, les magasins Qualias seront fermés les 25 et 26 décembre, 1^{er} et 2 janvier. Les 24 et 31 décembre, fermeture à 16h (au lieu de 18h). Enfin, pour cause d'inventaire de début d'année :

- Qualias Libramont sera fermé le lundi 6 janvier
- Qualias Arlon sera fermé le mardi 7 janvier
- Qualias Marche sera fermé le mercredi 8 janvier

Service transport et accompagnement d'Altéo

Le service sera fermé du mardi 24 décembre au jeudi 2 janvier inclus.

Nos agences dans la commune d'Aubange

///

Le 1^{er} janvier 2014, l'agence MC d'Aubange fermera définitivement ses portes. Deux autres agences sont disponibles dans la commune, à savoir :

- Athus (61 grand-rue) : non plus un mais deux conseillers vous recevront à partir de cette date ; un service renforcé donc, aux mêmes horaires que précédemment (mardi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h ; jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h ; vendredi de 9h à 12h)
- Halanzy (8 rue du Châlet) : votre conseillère vous reçoit toujours le mercredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h et le jeudi de 9h à 12h.

Nos boîtes aux lettres vertes sont également toujours à votre disposition (et relevées deux fois par semaine) à :

- Athus : 61 grand-rue (agence MC)
- Aubange : 6 avenue de la Gare (ancienne agence MC)
- Halanzy : 8 rue du Châlet (agence MC)

Retrouvez toutes nos boîtes aux lettres sur www.mc.be ou au 0800 10 9 8 7.

SERVICE SOCIAL

Allocation de handicap : demandez au service social !

///

>> A partir de ce 1^{er} janvier, vous pourrez adresser votre demande d'allocation, de carte de stationnement ou de tout autre avantage social dépendant de la décision du Service public fédéral (SPF) au service social de votre mutualité.

En effet, les assistants sociaux disposent de présent d'un accès à l'application informatique Community-e qui leur permet d'enregistrer directement votre demande auprès de la DG Personnes handicapées. Grâce à ce programme, le demandeur reçoit directement les formulaires conformes nécessaires qu'il doit (faire) compléter et renvoyer au SPF.

Après la commune et les CPAS, votre MC offre aussi aux personnes handicapées un service plus étendu et met un point d'honneur à accompagner et conseiller au mieux les personnes confrontées à un handicap ou à une importante perte d'autonomie.

Plus d'infos sur les permanences du service social : 0800 10 9 8 7 • www.mc.be.

PRÈS DE CHEZ VOUS

Tintigny : Concours de whist

///

L'Élan Gaumais, club de sport issu de l'asbl Altéo, propose à tous les fans de cartes un concours de whist au profit du club.

Date : le dimanche 12 janvier dès 14h

Lieu : dans les locaux de l'école communale de Tintigny

PAF : 8 EUR

Infos : 0477/95.53.30

Les 4 champs d'action de Sésame

> Job coaching :

Cette branche s'adresse aux personnes handicapées adultes qui souhaitent travailler dans une entreprise de travail ordinaire. Un accompagnement dans leur recherche d'emploi leur est proposé : bilan de compétences, rédaction de CV et lettres de motivation, recherche d'entreprises privées, suivi dans l'emploi, etc. Le job coach est également l'intermédiaire entre l'employeur et l'Awiph afin de bénéficier des primes d'aide à l'emploi (ou à l'embauche).

> Perspectives-Lux :

Partenaire de l'entreprise de formation par le travail Habilux, Perspectives-Lux propose aux jeunes de 16 à 25 ans, qui ont ou vont quitter l'enseignement spécialisé, un accompagnement dans l'élaboration d'un plan de transition "école-vie active" individualisé. Les agents référents évaluent leurs aptitudes et connaissances afin de reconnaître les acquis et établir des objectifs d'insertion professionnelle. D'autres objectifs peuvent être poursuivis à la demande du jeune : autonomie résidentielle, intégration sociale, suivi administratif, etc.

> Sésame avec toit :

Cette troisième spécialisation propose la mise en place d'une cellule de soutien au logement pour adultes en situation de handicap qui souhaitent quitter le nid familial. Les habiletés et les ressources de la personne sont évaluées afin de fixer des objectifs d'apprentissages à la vie autonome. La recherche de logement s'effectue en partenariat avec la personne et sa famille. Un encadrement peut être mis en place afin de poursuivre cet apprentissage de manière intensive.

> Accompagnement des personnes cérébrolésées :

L'ASBL offre aussi un accompagnement tout à fait spécifique aux personnes cérébrolésées et à leur famille. Outre son rôle d'information et d'orientation vers les réseaux existants d'aide et de soutien, Sésame accompagne le bouleversement qui suit l'accident ou la maladie ainsi que l'importante étape du retour à domicile. Elle propose différents outils destinés à améliorer la qualité de vie de la personne et de ses proches tout en offrant une écoute et une présence à court, moyen ou long terme.

> En + :

Sésame est conventionné par l'Awiph et peut assurer le suivi des personnes bénéficiant d'un projet de soutien au logement autonome (LEN - Logement Encadré Novateur).

Les services de l'ASBL Sésame sont entièrement gratuits, ouverts à tous et proposés aux personnes en situation de handicap qui répondent à certains critères.

Plus d'infos : 063/21.8.46 (le mercredi matin). Documentation disponible sur simple demande.



Infor Santé

Animation des débats : nouvelles dates de formation

L'outil "Et toi, t'en penses quoi ? Débats entre ados" destiné aux professionnels permet de mettre en débat les jeunes de 14 à 18 ans autour de sujets liés de près ou de loin à la santé. Pour soutenir les professionnels (enseignants, éducateurs, animateurs, infirmières scolaires, etc.) à l'utilisation de cet outil, le Service Infor Santé de la MC propose de nouvelles dates de formation : le mardi 28 janvier à la MC de Virton, le jeudi 13 février à la MC de Bastogne.

La formation

Elle est l'occasion d'approfondir les fonctionnalités du site pédagogique mais aussi et surtout de développer des compétences en gestion de débat. En groupe restreint (maximum 15 personnes), les participants pourront vivre l'animation, poser des questions sur l'outil et développer de nouvelles compétences dans les rudiments de la gestion de débat. L'accent est mis sur la participation, l'expérimentation et l'échange. La formation d'une journée est accessible à tout professionnel (ou étudiant du domaine) en contact avec le public adolescent. La formation est gratuite et se déroule de 9h à 17h (uniquement sur inscription).

Le site "Et toi ?", c'est quoi ?

Au menu de ce site, 14 thématiques différentes à aborder avec les jeunes : alcool, boissons énergétiques, consommation durable, drogues et addictions, eau et soda, fast food, vie relationnelle et affective, décoder les médias, produits light, régimes, réseaux sociaux, activité physique, stress, tabac. De plus, vous trouverez toutes les informations pratiques pour mettre en place une animation : le principe et les données techniques de l'animation, de la théorie sur les sujets à débattre, des fiches d'animation spécifiques par thématique. L'onglet "Mon dossier" vous permettra même de constituer votre dossier



d'animation sur mesure, avec tous les supports prêts à l'emploi. De quoi satisfaire tout animateur en herbe ou confirmé ! www.et-toi.be : un outil pédagogique à découvrir sans tarder !

SYLVIE REUTER - INFOR SANTÉ

Infos et inscriptions à la formation : www.et-toi.be • 063/21.18.80 • infor.sante.luxembourg@mc.be.

Dossier Médical Global

Intéressant pour votre santé et votre portefeuille !

Le Dossier médical global (DMG), véritable historique de votre santé, rassemble toutes vos informations médicales. Il est créé et géré par votre médecin généraliste qui peut suivre pas à pas l'évolution de votre santé.

Un meilleur suivi médical

Allergies, vaccinations, hospitalisations, radiographies, prises de sang... quels que soient les lieux où vous réalisez vos examens médicaux, toutes ces informations sont rassemblées dans votre DMG. Votre médecin de famille a ainsi une vision globale de tout ce qui touche à votre santé.

Un remboursement plus important

Avec un DMG, vous payez 30% de moins sur votre quote-part personnelle (appelée aussi ticket modérateur) lors :

- d'une consultation chez votre médecin généraliste ;
- d'une visite à domicile par votre médecin généraliste si vous avez 75 ans ou plus ou bien si vous souffrez d'une maladie chronique, quel que soit votre âge.

Par ailleurs, vous bénéficiez de remboursements complémentaires dans les cas suivants :



- une réduction de 5 euros sur votre quote-part personnelle (ou de 2 euros si vous êtes BIM) chez un spécialiste si vous êtes envoyé par votre médecin généraliste, avec une demande écrite de celui-ci ;
- un remboursement intégral du supplément demandé pour les consultations entre 18 et 21h ;
- Une fois par an, un remboursement intégral d'une consultation de prévention à partir de 45 ans.

Comment faire ?

Demandez l'ouverture de votre dossier médical global (DMG) à votre médecin traitant. Il vous en coûtera 29,57 euros intégralement remboursés par la mutualité. Si vous êtes inscrit(e) dans une maison médicale, l'ouverture et la prolongation annuelle d'un DMG se font automatiquement. Vous ne devez alors vous charger d'aucune formalité.

Bon à savoir

Le DMG implique que vous vous rendez toujours chez le médecin généraliste auprès duquel vous avez fait la demande. Il reste bien entendu possible de changer de médecin, mais sachez que ce changement ne sera effectif qu'au 1^{er} janvier de l'année qui suit.

Pour plus d'infos, contactez votre conseiller mutualiste, appelez gratuitement le 0800 10 9 8 7 ou surfez sur www.mc.be/dmg.

Soins 100% remboursés pour les moins de 18 ans grâce au DMG !

Dès le 1^{er} janvier prochain, les soins médicaux et paramédicaux pour les enfants jusqu'à 18 ans seront remboursés à 100% chez tous les prestataires de soins conventionnés (médecins, infirmiers, kinésithérapeutes). Ce nouvel avantage est offert par la Mutualité chrétienne dans le cadre de son assurance complémentaire à condition que l'enfant soit affilié à la MC et dispose d'un dossier médical global (DMG).

Une très bonne raison d'ouvrir, d'ores et déjà, un DMG pour vos enfants âgés de moins de 18 ans. Parlez-en à votre médecin de famille dès votre prochaine consultation chez lui ! Vous gagnerez en qualité dans la prise en charge de la santé de vos enfants et ferez des économies.

À VOTRE SERVICE

Vos enveloppes "mutualité par correspondance" ///

>> Si certaines de nos agences subissent quelques modifications d'horaires durant les vacances de Noël, il n'en est rien pour vos boîtes aux lettres vertes qui continueront bien à être relevées comme à l'accoutumée !

Vos enveloppes "mutualité par correspondance" vous permettent de nous transmettre tous les documents que vous souhaitez en les déposant dans l'une de nos boîtes aux lettres vertes MC. Si vous souhaitez faire un envoi postal, il vous suffira d'indiquer l'adresse de la MC et d'affranchir votre envoi.

Pour envoyer, mais aussi pour commander

Grâce à la partie "Je commande" de votre enveloppe, vous pouvez nous demander un nouveau stock d'enveloppes, des formulaires, des vignettes, des documents de demande d'intervention, ou tout autre document dont vous auriez besoin.

Votre numéro de compte

Vos remboursements se font automatiquement sur le numéro de compte déjà connu de nos services. Si vous souhaitez cependant que le remboursement soit effectué sur un autre numéro de compte, mentionnez-le sur la patte de l'enveloppe, dans l'espace prévu à cet effet.

Attention : le seul document que vous ne devez jamais glisser dans ces enveloppes est votre certificat en cas d'incapacité de travail. Vous devez obligatoirement l'envoyer par la Poste à l'attention du médecin-conseil, 7-9 rue de la Moselle à 6700 Arlon.

Vous pouvez également commander des enveloppes via le site www.mc.be, rubrique "Self-service".



JANVIER

EN MANQUE DE LUMIÈRE?



Découvrez la luminette qui vous apporte la lumière du jour même en hiver !

- ✓ Moins de fatigue
- ✓ Plus d'énergie
- ✓ Plus de vitalité
- ✓ Moins de stress
- ✓ ...

* Prix fixe du 1^{er} janvier 2014, sauf omission ou erreur d'impression.

NEW !
219€
LUMINETTE
(lunettes de luminothérapie)

QUALIAS
Bandagiste - Orthopédie - Optique - Audition
Partenaire Mutualité chrétienne

Toujours un Qualias près de chez vous :

ARLON : Place Didier, 36 • 063/21 31 95
LIBRAMONT : Rue des Alliés, 2c • 061/23 01 50
MARCHE : Allée du Monument 8b • 084/32 09 01

Mutualité chrétienne de la Province de Luxembourg

(Également Lierneux, Trois-Ponts, St-Vith)

7-9 Rue de la Moselle à 6700 Arlon
Éditeur responsable : Joëlle Lehaut
Fax : 063 211 999 - E-mail : arlon@mc.be

Tél. 063 211 711

Une erreur dans votre adresse postale ? Signalez-le via www.mc.be/journal ou auprès du 0800 10 9 8 7