

RENCONTRE

Osons sortir de nos tranchées !

///

>> La Coluxam (Coordination luxembourgeoise Asile et Migration) propose une rencontre le jeudi 18 décembre à Herbeumont dans le cadre de la journée internationale des migrants. Énéo, mouvement social des aînés, participe à l'organisation de cette journée en tant que partenaire actif de cette plateforme associative.

Décembre 1914 : les soldats des deux camps font une trêve et sortent de leurs tranchées pour fraterniser l'espace d'un jour, celui de Noël. Cent ans plus tard, la Coluxam nous invite à sortir de nos tranchées culturelles, du fossé des a priori qui se creuse un peu plus chaque jour entre "nous" et les "étrangers". Le vivre ensemble est possible si on ne se braque pas sur quelques extrémistes qui veulent bâtir des murs et en découdre. A nous citoyens, de refuser cela parce que nous savons qu'un autre monde est possible. Le meilleur moyen, c'est la rencontre, l'échange de points de vue.

Au programme

Toute une journée d'activités, de rencontres, de découvertes interactives, de marche, de dégustations à savourer seul, en groupe, en famille ou entre amis.

- 9h30 : accueil
- 10h : 3 expos accessibles toute la journée
 - Escalles, parcours d'un demandeur d'asile
 - Emigrants belges d'hier, un miroir pour aujourd'hui
 - Vis ma guerre et mon exil
- De 10h à 11h : enregistrement par Radio Sud de chants des luttes sociales du Monde
- De 10h30 à 12h : ateliers thématiques
 - Guerres d'hier et d'aujourd'hui, sources de migrations
 - Femmes dans la guerre et l'exil
 - Discriminations
 - L'exode
 - Peut-on accueillir toute la richesse du monde ?
- 12h : au mémorial "Cendres et Vie", dépôt d'une gerbe aux victimes de toutes les guerres
- 12h45 : repas
- 13h30 : marche thématique (3km) "Exode, exil, asile et migrations"
- 15h15 : goûter aux saveurs du Monde
- 16h : présentation et visite interactive du Centre Croix-Rouge, ateliers pratiques (cuisine, couture, bibliothèque, henné, musique), suite des enregistrements chants des luttes sociales du Monde
- 18h : dégustation de mets d'ici et d'ailleurs (participation financière modique), animation musicale
- 20h : soirée de rencontre et d'échanges, autour de quelques courts-métrages et de témoignages

Date : le jeudi 18 décembre

Lieu : Herbeumont, au centre d'accueil de la Croix-Rouge

Prix : participation gratuite

Inscriptions : coluxam@gmail.com

Infos : 0477/96.62.14

Bon à savoir

Comment nous aider à vous rembourser rapidement ?

1. Collez sur chaque attestation une vignette jaune de la personne concernée par les soins.
2. Glissez rapidement vos attestations de soins dans une boîte aux lettres MC : inutile d'attendre d'avoir plusieurs attestations !
3. Vous n'avez presque plus de vignettes ou d'enveloppes "MC-Direct" ? Commandez-en avant de tomber à court (via le document "Bon de commande" sur www.mc.be/self-service ou en appelant gratuitement le 0800 10 9 8 7).
4. Vous changez de numéro de compte ? Signalez-le nous au plus vite !

PRÈS DE CHEZ VOUS

>> Muzeray (France) : Festival des crèches

Depuis de nombreuses années, ce petit village du nord meusien propose une exposition mondiale de crèches, organisée par l'association Bethléem. Plus de 400 crèches du monde entier sont présentées dans les rues du village et dans le musée Crechchio. De nombreuses animations, une exposition photos et une petite restauration sont également proposées.

Date : du 13 au 21 décembre, de 14h à 20h

Lieu : dans le village et au musée Crechchio

Infos : 0033/3.29.85.93.75 • paalexandre@orange.fr

>> Virton : Art floral

Vie Féminine a invité Pierre Arendt, fleuriste, à partager sa passion de l'art floral avec les éléments de nos jardins, de notre maison... L'art floral s'invite sur nos tables de fêtes !

Date : le jeudi 18 décembre à 14h

Lieu : à l'Espace Femmes (avenue Bouvier 31)

Prix : 5 euros

Infos et inscriptions (pour le 11 décembre) : 063/22.56.25

Aide et Soins à Domicile

Des métiers pour vous accompagner à domicile

La MC collabore avec Aide et Soins à Domicile (ASD) pour offrir des services d'aide et de soins sur mesure et accessibles à tous. ASD, ce sont plusieurs métiers à votre service pour vous accompagner à votre domicile : aides familiales, aides ménagères, soins infirmiers, gardes malade et gardes d'enfant malade.

Focus sur les aides familiales...

Une aide familiale, c'est une professionnelle qui vous aide et vous accompagne dans tous les actes de votre vie quotidienne.

Elle bénéficie d'une formation continue et est encadrée par une assistante sociale. Elle peut vous apporter une assistance sanitaire ou ménagère, une assistance à la famille ou encore un accompagnement dans les démarches administratives et les contacts extérieurs. Enfin, elle peut fournir un soutien psychologique face à l'isolement, la maladie, la dépression...

Josiane Schul, aide familiale depuis 43 ans chez ASD, nous en dit un peu plus...

En Marche (EM) : Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

Josiane Schul (JS) : Je suis aide familiale depuis 43 ans à Aide et Soins à Domicile. Je travaille à temps plein sur le secteur qui regroupe les communes de Tintigny et Etalle. J'ai suivi la formation d'aide familiale à l'âge de 18 ans et j'ai fait toute ma carrière dans le même service.

EM : Quel est votre rôle au sein du domicile dans lequel vous vous rendez ?

JS : Chaque jour, je me rends au domicile de personnes âgées, handicapées, en perte d'autonomie et qui ont besoin d'aide pour accomplir les actes de la vie quotidienne. Mon rôle principal est de permettre le maintien à domicile de ces personnes et de leur assurer une qualité de vie. L'aide apportée est adaptée à chaque situation. Nous nous rendons tous les jours chez certaines personnes et seulement 1 fois par semaine chez d'autres. Cela dépend des besoins spécifiques de chacun.

EM : Pouvez-vous expliquer en quelques mots en quoi consiste votre métier ?

JS : Chaque journée est différente, il n'y a pas de "journée-typé". En général, je me rends dans 4 ou 5 familles différentes par jour. Ma journée débute à 8h par l'aide au lever, au petit-déjeuner, à la toilette d'hygiène. Ensuite il faut s'occuper d'une personne qui a besoin d'aide pour le repas de midi. L'après-midi est souvent consacré à des demandes d'aide pour l'entretien de la maison, du linge, les courses et différentes démarches administratives. Dans certaines situations, nous allons également en soirée pour assurer le souper et l'aide au coucher.

EM : Comment établissez-vous les tâches à accomplir chez les différentes personnes ?

JS : Quand une personne souhaite re-



Une aide familiale, c'est une professionnelle qui vous aide et vous accompagne dans tous les actes de votre vie quotidienne.

cevoir de l'aide à son domicile, il y a d'abord la visite de l'assistante sociale. Elle va analyser les besoins de la personne et proposer l'aide adéquate. C'est à ce moment que les tâches des aides familiales sont définies. Au fil du temps, la situation peut changer et nous adaptons notre aide en fonction de l'état de santé de la personne.

EM : Vous arrive-t-il de rencontrer des problèmes ?

JS : Nous sommes parfois dans des situations compliquées... Comme nous passons beaucoup de temps à domicile, nous pouvons observer les besoins et les difficultés que les personnes rencontrent au quotidien, nous sommes souvent leurs confidentes. Notre rôle est de relayer ces informations auprès de l'assistante sociale qui pourra revoir l'aide apportée, en collaboration avec d'autres intervenants du domicile et la famille. Heureusement, nous faisons partie d'une équipe et nous avons toujours l'occasion d'échanger avec nos collègues (aides familiales - infirmières - aides ménagères et gardes à domicile). Les réunions d'équipe et les formations sont vraiment des moments importants dans notre métier un peu "solitaire".

EM : Quel type de personnes rencontrez-vous au quotidien ?

JS : Principalement des personnes âgées mais également des personnes

souffrant d'un handicap ou encore des familles avec enfants qui ont besoin d'un soutien plus d'ordre éducatif.

EM : Que vous apporte votre métier ?

JS : Depuis plus de 40 ans, je ne me suis jamais ennuyée au travail... Chaque journée est différente. J'ai fait de belles rencontres, je me suis attachée à des personnes mais j'ai appris à rester professionnelle. Savoir dire non n'est toujours pas facile pour moi mais j'y travaille encore un peu chaque jour. Nous restons des êtres humains et nous travaillons avec notre cœur et notre sensibilité. A la fin de la journée, je suis souvent fatiguée mais toujours satisfaite d'avoir écouté, réconforté, consolé... Heureusement, il y a aussi souvent des sourires, des blagues et des fous rires.

EM : Une petite anecdote ?

JS : On m'appelle souvent le "TGV"... C'est vrai que nous devons parfois aller vite et faire beaucoup de choses en peu de temps !

/// PROPOS RECUEILLIS
PAR AURÉLIE SONDAG

Pour plus d'infos sur les services proposés par ASD :

- appelez le 063/23.04.04 (permanence téléphonique 24h/24 - 7j/7)
- rendez-vous sur le www.fasd.be ou sur www.mc.be (rubrique "mes avantages")

La MC intervient dans vos frais d'aide familiale

En tant que membre MC, vous bénéficiez d'un remboursement de 0,25 euro par heure, jusqu'à 8 heures par jour. Pour certaines personnes présentant un degré important de dépendance, ce remboursement peut être doublé (0,50 euro par heure). Pour obtenir ce remboursement, il vous suffit de nous remettre votre facture.

Assurance complémentaire

Païement de votre cotisation 2015

Vous trouverez ci-dessous les montants et moments de paiement de votre cotisation d'assurance complémentaire. Une bonne nouvelle : celle-ci sera la même en 2015 qu'en 2014 !

L'assemblée générale de la MC Province de Luxembourg a eu lieu le mardi 24 novembre. Il y a notamment été décidé que le montant de la cotisation à l'assurance complémentaire pour l'année 2015 resterait fixé à 11,30 euros par mois et par titulaire.

Grâce au paiement de cette cotisation, chaque membre MC bénéficie d'office des couvertures Hospi solidaire et Dento solidaire, ainsi que de nombreux autres avantages. Vous retrouverez le détail de ceux-ci dans la prochaine édition de votre journal En Marche. Bon à savoir : en payant votre cotisation de titulaire, vos enfants ou éventuelles autres personnes à charge sont couverts eux aussi !

Vous payez par domiciliation ?

Votre cotisation d'assurance complémentaire sera prélevée le **3 janvier 2015** de votre compte bancaire. Le montant qui sera prélevé dépend du rythme de paiement que vous avez choisi (voir tableau ci-contre). Si vous avez choisi une domiciliation trimestrielle ou semestrielle, les montants suivants seront prélevés, comme à l'accoutumée, au début du trimestre (début avril, juillet et octobre) ou du semestre (début juillet).

Vous payez par virement ?

Vous recevrez un bulletin de virement par courrier **mi-janvier**. Si vous payez trimestriellement ou semestriellement, les virements suivants vous

seront envoyés, comme à l'accoutumée, au début de chaque trimestre ou de chaque semestre.

Montant des paiements selon la périodicité

Rythme de paiement	Montant
Annuel (1x par an)	135,60 EUR
Semestriel (2x par an)	67,80 EUR
Trimestriel (4x par an)	33,90 EUR

// CÉCILE DERLET

Vous avez des questions ? N'hésitez pas à prendre contact avec l'un de nos conseillers mutualistes ou à appeler le 0800 10 9 8 7.

A votre service

Horaires de nos agences en fin d'année

De façon générale, toutes nos agences seront fermées les jeudis, vendredis et samedis 25, 26 et 27 décembre, 1^{er} 2 et 3 janvier. Quelques autres modifications ont été apportées à nos horaires pendant les vacances de Noël. Suppressions de permanences ou changements d'horaires... vous retrouverez toute l'info ci-dessous. Prenez-en bonne note !

Conseillers mutualistes

- > **Région d'Arion**
 - **Arion** : la permanence des mercredis 24 et 31 décembre se terminera à 15h.
 - **Athus** : pas de permanence le mardi 30 décembre.
 - **Halanzy** : la permanence des mercredis 24 et 31 décembre se terminera à 15h.
 - **Messancy** : la permanence des mercredis 24 et 31 décembre se terminera à 15h.
- > **Région de Bastogne**
 - **Bastogne** : pas de permanence les mercredis 24 et 31 décembre après-midi (la permanence du matin est maintenue de 9h à 12h).
- > **Région de Libramont**
 - **Bertrix** : pas de permanence le mardi 30 décembre après-midi (la permanence du matin est maintenue de 9h à 12h).
 - **Neufchâteau** : pas de permanence le mardi 30 décembre.
 - **Saint-Hubert** : pas de permanence le mardi 30 décembre.
- > **Région de Marche**
 - **Barvaux** : pas de permanence les mercredis 24 et 31 décembre après-midi (la permanence du matin est maintenue de 9h à 12h)
 - **La Roche** : pas de permanence les mercredis 24 et 31 décembre.

Service Social

- **Athus** : pas de permanence le mardi 23 décembre.
 - **Barvaux** : pas de permanence le mardi 23 décembre mais bien le mardi 16 décembre (voir encadré).
 - **Bastogne** : pas de permanence le mercredi 24 décembre.
 - **Bertrix** : pas de permanence le mardi 30 décembre.
 - **Florenville** : pas de permanence le mardi 23 décembre.
 - **Guvvy** : pas de permanence le mardi 23 décembre.
 - **Habay** : pas de permanence le mardi 23 décembre.
 - **Libramont** : pas de permanence le mercredi 24 décembre.
 - **Saint-Hubert** : pas de permanence le mardi 30 décembre.
 - **Vielsalm** : pas de permanence le mardi 23 décembre.
- Attention** : des modifications d'horaires auront lieu durant la première quinzaine du mois (voir encadré).

Magasins Qualias

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 5 janvier
- **Qualias Arion et Qualias Marche** seront fermés le mardi 6 janvier

Cabinets dentaires

- **Arion** : fermeture du 22 décembre au 3 janvier inclus.
- **Bastogne** : fermeture du 22 décembre au 5 janvier inclus.
- **Libramont** : fermeture les 24, 25, 26, 27 et 31 décembre, 1^{er}, 2 et 3 janvier.
- **Marche** : fermeture le 24 décembre à 15h et fermeture les 25, 26, 27, 31 décembre, 1^{er}, 2 et 3 janvier.
- **Saint-Hubert** : fermeture les 24 et 31 décembre à 12h et fermeture les 25, 26, 27 décembre, 1^{er}, 2 et 3 janvier.

Service transport et accompagnement d'Altéo

Le service sera fermé du mercredi 24 décembre à midi au dimanche 4 janvier inclus. Le service répondra aux appels dès le lundi 5 janvier pour des missions à partir du mercredi 7 janvier. Les missions prévues pendant la fermeture seront effectuées normalement.

// CÉCILE DERLET

La MC Province de Luxembourg vous souhaite d'ores et déjà d'excellentes fêtes de fin d'année !

Durant cette période des fêtes de fin d'année, les membres du personnel de la MC feront comme à l'accoutumée de leur mieux pour traiter au plus vite vos dossiers et demandes de remboursements.

Nous vous demandons cependant votre compréhension si les délais devaient être un peu plus longs et vous en remercions d'avance.

Info permanences du service social en décembre

// ATTENTION //

- Voici quelques informations complémentaires à noter concernant des modifications dans les permanences sociales durant la première quinzaine de décembre.
- **BARVAUX** : une permanence exceptionnelle sera organisée le mardi 16 décembre de 9h30 à 11h30.
 - **BERTRIX** : la permanence du jeudi 11 décembre est supprimée.
 - **FLORENVILLE** : la permanence du mardi 9 décembre est supprimée.
 - **MARCHE** : la permanence du jeudi 11 décembre est supprimée.
 - **VIRTON** : la permanence du jeudi 11 décembre est supprimée.

ASSURANCE COMPLÉMENTAIRE

Vaccination : la MC intervient

>> Votre médecin vous l'a peut-être conseillé, ou vous avez pris vous-même l'initiative de le faire. Lui, c'est le vaccin contre la grippe. Et comme pour tous les autres vaccins et traitement désensibilisants reconnus en Belgique, la MC intervient pour un montant jusqu'à 25 euros par année civile et par bénéficiaire sur la part restant à payer lors de l'achat du vaccin ou du traitement désensibilisant.

Pour qui ?

Cet avantage est applicable à tous, quel que soit votre âge, que vous ayez acheté votre vaccin en Belgique ou à l'étranger. Si certains vaccins font partie d'un programme de vaccination gratuit via la Communauté française, en particulier pour les enfants, d'autres en revanche, vous sont proposés à vos frais (avec parfois une intervention de l'Inami). Dans ce cas, n'oubliez donc pas de profiter de l'avantage de votre assurance complémentaire !



En pratique

Lors de votre achat à la pharmacie, demandez au pharmacien une attestation "BVAC" que vous remettrez ensuite à votre conseiller mutualiste. Par contre, pour les achats en dehors de la Belgique, il faudra remettre l'attestation d'achat. L'avantage peut être utilisé en plusieurs fois : lors de l'achat de vaccins, la part à votre charge vous sera remboursée jusqu'au moment où vous aurez atteint le plafond de 25 euros. Bon à savoir : Vous avez déjà acheté votre vaccin et vous n'avez pas demandé le BVAC ? Pas de souci ! Demandez à votre pharmacien de vous le délivrer lors de votre prochaine visite chez lui.

Plus d'infos ? 0800 10 9 8 7 • www.mc.be ou auprès de votre conseiller mutualiste.

Classe de neige cet hiver ? La MC n'est pas loin !

>> Votre enfant va partir en classe de neige cet hiver ? Non seulement la MC intervient dans le coût du séjour mais elle accompagne aussi votre enfant grâce à Mutas !

15 euros par an

À partir d'une nuitée, la MC vous rembourse 15 euros par an et par enfant inscrit dans une école maternelle ou primaire. Cet avantage est bien entendu valable également pour les classes vertes, de mer ou autres. Pour en bénéficier, téléchargez le formulaire de demande d'intervention (disponible sur www.mc.be, rubrique "self-service") ou demandez-le à votre conseiller mutualiste. Ce formulaire doit être complété par vous-même et par l'école de votre enfant. Remettez-nous ensuite ce document (via votre conseiller mutualiste ou l'une de nos boîtes aux lettres). N'oubliez pas d'y coller une vignette de votre enfant.



Mutas, l'assistance voyage de la MC

Si votre enfant part à l'étranger, n'oubliez pas de le munir de la World Assistance Card. Cette assistance mondiale assure l'encadrement nécessaire et couvre les frais d'aide médicale urgente. Pour tous les pays de l'Union Européenne (+ Suisse, Norvège, Islande, Liechtenstein, Macédoine et Australie), demandez aussi la **Carte européenne d'assurance maladie (CEAM)**. Cette carte constitue la preuve que son titulaire est en ordre d'assurance soins de santé obligatoire. Elle permet de ne pas avancer l'argent dans les hôpitaux publics. Pour certains autres pays, un autre formulaire spécifique doit être emporté.

Plus d'infos auprès de nos conseillers mutualistes, au 0800 10 9 8 7 ou sur www.mc.be (rubrique "que faire en cas de...").

Mutualité chrétienne de la Province de Luxembourg
(Également Lierneux, Trois-Ponts, St-Vith)

7-9 Rue de la Moselle à 6700 Arlon
Éditrice responsable : Joëlle Lehaut
Fax : 063/21.19.99 • E-mail : arlon@mc.be

Tél. : 063/21.17.11

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