

HORAIRES

Congés de fin d'année : attention aux horaires modifiés



/// >> Afin de ne pas être pris au dépourvu et d'éviter l'une ou l'autre situation inconfortable, la MC de la Province de Namur vous invite à prendre connaissance des quelques modifications d'horaire qui auront cours pendant les congés de fin d'année.

En agence :

- Du 22 au 24 décembre et du 29 au 31 décembre :** - il n'y aura pas de permanence pendant le temps de midi (ainsi que les samedis 20, 27 décembre et 3 janvier)
- vous pourrez toujours nous joindre par téléphone (au 081/24.48.11) de 9h à 12h
- les permanences sur rendez-vous ne sont pas assurées
- les boîtes aux lettres seront toujours relevées

Du 22 décembre au 2 janvier, les agences suivantes seront fermées : Jambes et Salzinnes.

Du 29 décembre au 2 janvier, les agences suivantes seront fermées : Andenne, Beauraing, Bouge (CSC), Ciney, Couvin, Eghezée, Florennes, Gedinne, Gembloux, Jambes, Mettet, Rochefort, Salzinnes, Walcourt.

Le 24 décembre : la permanence du service pension est supprimée à Ciney, Rochefort, Gedinne et Beauraing.

Nos centres de services seront fermés les **25, 26 et 31 décembre** après-midi ainsi que les **1 et 2 janvier**.

- En dehors de ces dates, nous serons accessibles :
- à **Philippeville** - rue de l'Arsenal 7 : 071/66.06.80
 - à **Tamines** : rue des Déportés 11 : 081/23.94.14
 - à **Dinant** : avenue des Combattants 16 : 082/21.36.70
 - à **Namur** : rue des Tanneries 55 : 081/24.48.11

D'autres alternatives pour le traitement de votre dossier ?

- L'adresse de toutes nos agences mais aussi de nos boîtes aux lettres sur www.mc.be
- Notre numéro d'appel gratuit 0800/10 9 8 7 est accessible du lundi au vendredi de 8h30 à 18h et le samedi de 9h à 13h.
- Au 081/24.48.11 (de 9h à 12h du 22 au 24/12 et du 29/12 au 31/12) des conseillers mutualistes prennent en charge les dossiers comme en agence, le déplacement en moins !
- Le traitement des dossiers par e-mail, une équipe d'@conseillers joignables via namur@mc.be
- Également, les dossiers personnels, des infos, des documents téléchargeables, sur www.mc.be

ALTÉO

Altéo : service Solidarités locales



/// **Du 22 décembre au 2 janvier inclus :** le service de transports Solidarités locales sera fermé. Il ne sera donc pas possible d'introduire de demande d'accompagnement pendant cette période.

Pour tout transport devant avoir lieu pendant celle-ci, les demandes doivent donc être introduites pour le 16 décembre au plus tard (en tenant compte du fait que toute demande doit être introduite au minimum trois jours à l'avance).

La permanence téléphonique pour l'ensemble de la province de Namur est ouverte, du lundi au vendredi de 9h à 12h, au numéro unique 081/24.48.78.



Accueil des mouvements : Altéo, Énéo et Jeunesse & Santé

/// **Du 19 décembre après-midi au 2 janvier inclus,** les accueils des mouvements de Dinant, Namur et Philippeville seront exceptionnellement fermés.

- Les permanences des accueils des mouvements reprendront dès le lundi 5 janvier selon les horaires habituels repris ci-dessous :
- **À Dinant :** du lundi au vendredi de 9h à 12h.
 - **À Namur :** les lundis et vendredis de 9h à 12h et les mardis, mercredis et jeudis de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30.
 - **À Philippeville :** du lundi au vendredi de 9h à 12h.

Service

Adaptation du domicile



L'ASBL Solival vous propose les services d'ergothérapeutes spécialisés dans l'adaptation du domicile. Ceux-ci peuvent vous rencontrer chez vous, vous conseiller, vous informer, tester du matériel avec vous, vous accompagner dans votre projet. En conclusion, chercher avec vous les solutions les mieux appropriées vers plus d'autonomie.

Des ergothérapeutes sont disponibles pour vous conseiller gratuitement sur un choix d'aides techniques, élaborer un projet d'aménagement en fonction de vos besoins, vos capacités, vos habitudes de vie et votre environnement.

Les ergothérapeutes se rendent également à domicile afin d'évaluer concrètement les différents obstacles rencontrés et élaborer un dossier qui sera enrichi par les simulations dans la salle d'essais et d'apprentissages de Solival.

- Concrètement, Solival, ce sont donc :
- des conseils personnalisés, un accompagnement dans votre projet d'aménagement ou dans le choix de matériel (barres d'appui, couvert adapté...);
 - des spécialistes en solutions d'aides;
 - des plans, des informations pré-

- concrètes, des solutions concrètes ;
- ceux qui collaborent avec votre entourage : famille, aidants, thérapeutes, hommes de métiers... ;
 - une ASBL subsidiée et proposant des services gratuits pour tous.

Salle d'essais et d'apprentissages

Grâce à ses salles d'essais et d'apprentissages, Solival offre un aperçu de différentes aides techniques, d'adaptations, et d'aménagements possibles. Les aménagements modulables de nos salles permettent la réalisation d'un cahier de charge précis d'implantation (hauteur idéale du WC, emplacement des barres d'appui, aires de manœuvres, hauteur du plan de travail...). Cette salle est non commerciale et gratuitement accessible et vous pourrez y tester concrètement le matériel "en situation".



Vous aurez également accès à un "simulateur de logement" (espace modulable d'essais et de prise de mesures). **Lieu :** à Mont-Godinne (rue du Docteur Gaston Thérasse 1 à 5530 Yvoir) **Horaires :** de 9h à 12h sur rendez-vous et entrée libre de 13h à 16h. Fermé tous les 1^{ers} lundis du mois

Renseignements : ASBL Solival au 070/22.12.20 • www.solivalwb.be • info@solival.be

Santé

"A chacun son vrai poids"

Dans 95% des cas, ils sont inefficaces et entraînent une reprise de poids parfois plus importante. C'est le message principal que développe et tente de faire passer le docteur Jean Lecerf, endocrinologue à l'Institut Pasteur, dans son livre *A chacun son vrai poids*.

Plusieurs éléments peuvent expliquer cet "effet yo-yo" vécu par tant de personnes piégées par les régimes de tous bords.

- Les régimes sont dans la grande majorité des cas la source de frustrations.
- De nombreuses tentations restent à portée de la main et de la bouche, notamment suites aux injonctions de la publicité.
- D'un point de vue physiologique, un corps agressé par un régime va, à la première occasion, tenter de stocker des réserves.

et miraculeuses. Elle est une démarche pluridisciplinaire qui adopte un langage de vérité et aborde la personne dans sa globalité.

Elle ne limite pas son champs d'action à la perte de poids. Pour le patient (et non le client, dans le cas des régimes), le succès passe par la déculpabilisation vis-à-vis de ses difficultés, l'écoute et le respect des besoins de son corps, le plaisir de manger pour faire la paix avec son corps.

Conseils

N'oubliez pas que les vrais problèmes de surpoids se gèrent avec l'aide d'une équipe de professionnels, votre médecin traitant restant votre meilleur conseiller à ce sujet.

///JEAN-BENOÎT RUTH

L'obésité et le surpoids se soignent

La médecine de l'obésité et du surpoids ne vend pas de recettes simples



Info Santé, service de promotion de la santé de la MC

Voyage

Altéo : flânerie en Bulgarie



Bénéficiant d'un emplacement magnifique sur la plage de sable d'Obzor, le Club Hôtel Miramar All Inclusive vous propose des vacances relaxantes et inoubliables avec une foule d'installations à votre disposition.

L'infrastructure située dans l'une des stations balnéaires les plus populaires de la mer Noire recèle d'une multitude d'activités : tennis, billard, tennis de table, fléchettes, sauna, centre de remise en forme et de bien-être, grandes piscines extérieures et une piscine intérieure.

Plage privée (transat et parasol gratuit)... Six places sont disponibles pour les personnes à mobilité réduite, mais les participants doivent savoir faire quelques pas, car la Bulgarie ne dispose pas de car à élévateur.

Attention, votre réservation doit être faite avant le 15 janvier prochain.

Dates : du 19 au 26 mai
Prix : 895 EUR. Ce prix comprend le ramassage à Beauraing, Dinant, Ciney et Rochefort, le transport à l'aéroport de Luxembourg, le vol A/R Varna, le transfert à l'hôtel, les taxes et frais de dossier, l'assurance omnium voyage, l'assurance assistance à l'étranger pour les membres MC - les non MC doivent se renseigner auprès de leur mutuelle -, la pension tout inclus avec logement en chambre double, un mas-

sage gratuit durant votre séjour, trois excursions, une équipe d'infirmières et d'aidants, les repas sous forme de buffet. Possibilité d'échelonner les paiements.

Infos et réservation pour le 31 décembre au plus tard : Joseph Martin 084/21.24.55 ou Nicole Bourdain 083/21.54.61

Attention : En cas d'augmentation du prix du carburant, il pourrait y avoir un léger supplément de prix.

Hospitalisation

Médecine à deux vitesses ou accessibilité garantie à tous : les bonnes et mauvaises nouvelles du coût à charge du patient lors d'un séjour à l'hôpital

Jean Hermesse, secrétaire général des Mutualités chrétiennes, a rappelé il y a 15 jours dans l'édition du journal En Marche les grandes tendances nationales relatives au coût d'une hospitalisation, coût à charge du patient.

Globalement, l'accessibilité s'améliore dans les chambres à deux lits ou en chambre commune, les factures étant en diminution : moins 25 % sur dix ans ! Par contre, le coût en chambre individuelle continue à croître : +8% sur 10 ans. Ces chiffres sont relatifs à des moyennes, des grands nombres et donc constituent des tendances. Ce travail d'analyse et les constats qui en découlent permet à votre mutualité d'influencer au mieux notre système de financement des soins de santé, de le garder "équilibré" dans l'intérêt de chaque acteur, bien sûr les patients mais aussi les prestataires et... le budget de l'Inami.

La qualité en question ?

En restant au niveau des principes, le fait de permettre des différences très significatives de prix pour un séjour à l'hôpital (le coût moyen d'une admission en chambre individuelle en 2013 est de 1.391 euros et tombe à 281 euros en chambre à deux lits ou commune) génère des capacités d'investissement matériel différentes et donc suscite la concurrence dans un secteur où la qualité médicale et l'accessibilité devraient être les principaux enjeux. Par ailleurs et même si nous pouvons affirmer que ce n'est pas le cas aujourd'hui (en Flandre la grande majorité des hôpitaux reste à 100% de suppléments en chambre individuelle et la médecine n'y est pas moins bonne), posons-nous la question de savoir quel sera l'impact qualitatif d'une différenciation d'honoraires perçus par le médecin selon la capacité de financement du patient (le choix de sa chambre).

Le coût en chambre individuelle continue à croître : +8% sur 10 ans.

Un nivelage des suppléments d'honoraire... vers le haut

Ce serait tellement plus simple et surtout plus sécurisant financièrement pour chacun (patient, gestionnaire d'hôpital, prestataires médecins ou paramédicaux) de disposer d'un juste financement et de régler très fermement les suppléments en chambre individuelle avec une limite stricte à 100% ! Ce serait surtout plus rassurant pour éviter dans les années qui viennent une dérive vers une médecine à deux vitesses.

A contrario, la maîtrise des coûts en chambre à deux lits ou commune est très bonne et la sécurité tarifaire se trouve sans doute là.

Regardons plus précisément ce que cela signifie pour chacun d'entre nous en reprenant la situation des hôpitaux de notre province.

En 2014, deux hôpitaux de la province de Namur sont passés à maximum 200% de suppléments d'honoraire. Il s'agit de la clinique et maternité Sainte Elisabeth et du Centre Hospitalier Régional de Namur. En janvier 2015, la Clinique St Luc de Bouge suivra cette démarche. Il reste donc le CHU Dinant/Godinne qui facturera en 2015 un maximum de 100 % de suppléments.

Que faire dès lors ?

- **La qualité médicale, votre première préoccupation.** Les aspects qualitatifs relatifs à la médecine ne sont pas fonction de votre chambre ou du coût de l'hôpital que vous choisissez. Ce qui est cher n'est pas nécessairement meilleur. La qualité des soins et des actes médicaux est par exemple fonction de la fréquence d'une pratique pour une pathologie donnée. Votre médecin généraliste est évidemment votre meilleur partenaire sur ces questions.

- **Choisir en connaissance de cause entre la chambre individuelle et la chambre à deux lits ou commune.**

Vérifiez que votre couverture d'assurance est suffisante si vous choisissez la chambre privée. Pour les affiliés en province de Namur, l'Hospi + 200 est désormais requise vu les décisions en cascade des hôpitaux. L'Hospi solidaire, déjà comprise dans votre cotisation de base, est une excellente couverture pour une hospitalisation en chambre commune. L'Hospi + 100 est intéressante pour les frais pré et post hospitalisation mais ne couvre pas les 200% de suppléments. Les tarifs de la chambre particulière sont aussi à considérer et viennent compléter la majoration par les suppléments d'honoraire.



talisation mais ne couvre pas les 200% de suppléments. Les tarifs de la chambre particulière sont aussi à considérer et viennent compléter la majoration par les suppléments d'honoraire.

- **Consultez attentivement les conditions générales de votre couverture d'assurance.** Pour les assurances facultatives de la MC, elles se trouvent sur le site Internet : www.mc.be/hospitalisation

- **Demandez aux médecins une estimation du coût de l'intervention :** matériel médical (implants par exemple dont le coût peut varier fortement) et honoraires

- **Comparez les tarifs des hôpitaux** sur www.mc.be

- **Demandez les tarifs "frais divers"** (télévision, Internet, repas des accompagnants, ...)

- **Apportez votre facture à votre mutualité** avant de payer, si elle comporte des éléments que vous ne comprenez pas ou que vous contestez...

Nous sommes chacun "patient" potentiel d'un hôpital. Ces préoccupations sont celles de tous. Les mutualités font un travail de fond essentiel, dans l'intérêt de chacun. Les prestataires, le personnel administratif de l'hôpital et votre mutualité doivent entretenir au mieux une capacité d'information des leurs patients, de leurs membres. N'hésitez pas à contacter nos conseillers mutualistes par mail, téléphone ou en vous rendant dans votre agence la plus proche.

ALEXANDRE VERHAMME,
DIRECTEUR RÉGIONAL DE LA MC
DE LA PROVINCE DE NAMUR

Une question sur votre couverture hospitalisation ?

Assurez-vous que votre assurance hospitalisation correspond à vos besoins, n'hésitez pas à joindre la MC de la Province de Namur au 081/24.48.11 ou par mail à namur@mc.be



ANNONCE

Énéo Namur : les 50+ au Trocadero



>> C'est ça la revue est un grand spectacle qui, en cette période hivernale, a tout pour réchauffer les cœurs. Des moments pétillants de lumière, de beauté, de charme, de jeunesse... qui savent fasciner tant par les ballets et les costumes que par les musiques

Au programme, un magnifique bouquet de strass, plumes et paillettes pour le régal des yeux et une sélection de superbes voix pour charmer les oreilles ! Un moment de convivialité et d'humour à ne pas manquer.

Date : le jeudi 12 février

Lieux d'embarquement : à spécifier lors de l'inscription : Andenne, Dinant, Gembloux, Jambes, Philippeville, Taminés (les heures de départ seront communiquées quelques jours avant le spectacle)

Prix : 35 EUR (non-membre Énéo : 40 EUR). Le prix comprend le déplacement en car et l'entrée au spectacle (1^{er} balcon de face). A partir du 5 février, aucun remboursement ne sera accordé en cas de désistement.

Infos et inscriptions : secrétariat énéo Vacances province de Namur, rue des Tanneries 55 à 5000 Namur • 081/24.48.97 • vacances.namur@mc.be

AVANTAGE MC

La rubrique Self-service sur mc.be

>> Le site www.mc.be regorge, entre autres, de petits (et grands) trucs, de documentations téléchargeables, d'infos et coordonnées utiles... Petit zoom sur une rubrique qui vous simplifie la vie : le Self service !

À travers cette rubrique il est possible de :

- **Commander toute une série de documents** (vignettes, enveloppes, étiquettes, certificats médicaux pour une déclaration d'incapacité de travail, carte européenne d'assurance maladie - Europe et autres pays conventionnés...).

- **Télécharger des formulaires** (soins au quotidien, naissance, petite enfance, aide et soins à domicile, maladie, hospitalisation, vacances et loisirs, incapacité de travail...).

- **Rechercher un prestataire de soins conventionné.**

- **Calculer vos honoraires et remboursements.**

- **Commander et télécharger des publications** (plus de 75 brochures !).

- **Simuler vos frais de séjour hospitalier.**

- **Comparer les médicaments génériques.**

...

ANNONCE



Nouveau à Taminés : réunions Weight Watchers

Date : tous les lundis à partir de janvier à 10h30, 12h30, 17h ou 18h30
Lieu : salle de réunion, locaux de la MC, rue des Déportés 11 à 5600 Taminés
Plus d'infos : trouver une réunion près de chez vous ?
Rendez-vous sur le site weightwatchers.be

Mutualité chrétienne de la Province de Namur

55 rue des Tanneries à 5000 Namur
Éditeur responsable : Alexandre Verhamme
Fax : 081/23.08.94
E-mail : namur@mc.be

Tél. : 081/24.48.11

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