

SERVICE SOCIAL

FOSSÉS-LA-VILLE : la permanence sociale continue (les 2^{èmes} et 4^{èmes} lundis du mois de 10h30 à 12h) malgré la suppression de la permanence du conseiller bénévole depuis la fin décembre.

UCP DINANT

Envie de vie à l'UCP

Produire de la qualité de vie en maison de repos... cela ne s'improvise pas ! C'est le sujet de l'ouvrage collectif proposé par l'UCP, mouvement social des aînés, de début juillet 2010.

Cette publication, fruit d'un travail collectif, se base sur la rencontre d'acteurs des maisons de repos et de soins. Des aînés, accompagnants, directions, éclaircisseurs, visiteurs... s'expriment sur la qualité de vie au quotidien au travers de plus de 300 témoignages. Anne Jau-motte, sociologue et chargée notamment de ce projet à l'UCP, sera à Dinant, le jeudi 10 février pour nous présenter cette publication, et nous donner des pistes pour échanger, faire avancer la réflexion sur le bien-être des résidents... que nous serons peut-être un jour.

Quand : le jeudi 10 février à 9h15.

Où : Mutualité chrétienne, 16, av. des Combattants à Dinant.

Renseignements : Si vous n'êtes pas encore inscrit, contactez-nous à l'UCP Dinant au 082/21.36.68.

Le Dossier Médical Global (DMG), quels avantages ?

Tout savoir sur les avantages du Dossier Médical Global, comment cela fonctionne, combien cela me rapporte. Conférence-débat organisée par le Centre Mutualiste de Santé (CMS) de Dinant.

Le DMG rassemble toutes les informations médicales vous concernant. Il permet de bénéficier d'un suivi efficace et cohérent de vos consultations et analyses médicales, et ce, peu importe le lieu où celles-ci ont été réalisées et quel que soit le prestataire des soins qui les a encadrées. Toutes vos informations médicales sont ainsi centralisées auprès de votre médecin traitant et vous bénéficiez en plus d'un avantage financier non négligeable.

Conférence-débat animée par André Bossiroy (service Soins de Santé de la MC Namur)

Quand : le mardi 15 février à 19h30.

Où : Salle Meuse, Avenue des Combattants 16 à Dinant. **Prix** : Gratuit.

Renseignements : Gérard Bernard au 0475/98.66.17 ou gerard.bernard@mc.be.

Gros plan sur...

Les coûts des hôpitaux de notre région

Une hospitalisation, ce n'est pas du luxe. Pourtant, la facture peut se révéler très importante selon l'établissement, le type de chambre, le matériel reçu ou le médecin.

Comme chaque année, la Mutualité chrétienne a analysé les tarifs pratiqués par les hôpitaux belges pour permettre à tous les patients de comparer les tarifs et de s'informer davantage en vue d'éviter toutes mauvaises surprises financières.

Chambre individuelle

Au niveau des chambres individuelles d'abord, ce sont les établissements CH Dinant et la Clinique Saint-Luc (de Namur) qui sont les moins onéreux avec des factures moyennes inférieures à la moyenne nationale de 1.227 euros par admission. Les factures les plus chères sont par contre à trouver du côté des Cliniques Universitaires Saint-Luc (à Woluwe-Saint-Lambert) et du Grand Hôpital de Charleroi (Gilly).

Coup d'œil sur les quinze hôpitaux les plus fréquentés par les membres de la Mutualité de la Province de Namur en 2009.

Classement selon le coût de la facture totale moyenne en chambre individuelle

HÔPITAUX	COMMUNE	FACTURE MOYENNE TOTALE	POURC MOYEN DE SUPPLÉMENTS D'HONORAIRES
CLINIQUES UNIVERSITAIRES ST.-LUC	WOLUWE-ST-LAMBERT	2.720,19	108%
GRAND HOPITAL DE CHARLEROI	GILLY	2.141,40	113%
CLINIQUES UNIVERSITAIRES DE MONT-GODINNE (U.C.L.)	GODINNE	1.734,57	48%
C.H.U. DE CHARLEROI	CHARLEROI	1.594,91	82%
GRAND HOPITAL DE CHARLEROI	CHARLEROI	1.555,77	75%
I.H.FAMENNE ARDENNE CONDROZ	MARCHE-FAMENNE	1.516,65	85%
C. H. DE L ARDENNE	LIBRAMONT	1.438,58	87%
CHR DE HUY	HUY	1.429,94	78%
CHR DE NAMUR	NAMUR	1.392,53	62%
CHU DE CHARLEROI - SITE ANDRE VESALE	MONTIGNY-TILLEUL	1.382,15	87%
CLINIQUE ET MATERNITE STE. ELISABETH	NAMUR	1.350,51	62%
CHR DU VAL DE SAMBRE	AUVELAIS	1.349,76	65%
CENTRE DE SANTE DES FAGNES	CHIMAY	1.308,51	75%
CLINIQUE ST LUC	NAMUR	1.070,52	32%
CH DE DINANT	DINANT	943,41	45%

Accouchement

La chambre individuelle est choisie pour une admission sur quatre lors des hospitalisations classiques. Par contre, pour les accouchements, ce type de chambre est choisi dans 72% des cas. Ceci est compréhensible, car les futurs parents préfèrent fêter la naissance de leur enfant dans l'intimité. Ce choix a cependant un

coût ! Pour un accouchement naturel (pas de césarienne), vous payez en moyenne 212 euros en chambre double ou commune mais 1.195 euros dans une chambre individuelle ! Dans la région, ce sont les CHR du Val de Sambre et de Namur qui mènent les politiques les plus modérées dans ce domaine.

Classement selon le coût de la facture totale moyenne en chambre individuelle, accouchement naturel

HÔPITAUX	COMMUNE	FACTURE MOYENNE TOTALE	DE SUPPLÉMENTS D'HONORAIRES
GRAND HOPITAL DE CHARLEROI	GILLY	2.020,14	1.472,98
CLINIQUES UNIVERSITAIRES ST.-LUC	WOLUWE-ST-LAMBERT	1.863,02	860,20
CHR DE HUY	HUY	1.736,45	1.350,93
C.H.U. DE CHARLEROI	CHARLEROI	1.722,98	1.277,93
I.H.FAMENNE ARDENNE CONDROZ	MARCHE-FAMENNE	1.640,53	1.164,89
GRAND HOPITAL DE CHARLEROI	CHARLEROI	1.603,77	1.151,10
C. H. DE L ARDENNE	LIBRAMONT	1.458,51	1.048,04
CHU DE CHARLEROI - SITE ANDRE VESALE	MONTIGNY-TILLEUL	1.397,10	914,70
CENTRE DE SANTE DES FAGNES	CHIMAY	1.369,23	922,98
CLINIQUE ET MATERNITE STE. ELISABETH	NAMUR	1.212,29	697,19
CH DE DINANT	DINANT	1.206,61	847,80
CHR DE NAMUR	NAMUR	1.133,17	688,88
CHR DU VAL DE SAMBRE	AUVELAIS	943,13	551,97

Chambre double ou commune

Au niveau des chambres doubles ou communes, les risques de factures élevées sont beaucoup plus limités. Il n'y a plus de supplément de chambre depuis le 1^{er} janvier 2010. Quant aux suppléments d'honoraires, ils ne sont plus demandés que dans une quinzaine d'hôpitaux belges qui, de plus, ne se retrouvent pas parmi les 15 hôpitaux les plus fréquentés par nos membres.

taux de votre choix. Attention toutefois car les montants indiqués ne constituent pas un engagement de l'hôpital : la facture réelle peut être plus ou moins élevée selon la lour-

deur de l'intervention, le conventionnement ou non du médecin, le type de matériel, la durée de séjour... Il s'agit d'indications.

La Mutualité à vos côtés

La MC recommande aux patients d'être vigilants et de toujours demander, avant une hospitalisation programmée, des informations sur les suppléments qui leur seront facturés.

Vous hésitez sur ce qui vous est ou sera facturé ? Le service Défense des membres de votre mutualité (081/244.916) est à votre disposition, sans frais.

A la demande du patient, les établissements hospitaliers sont tenus de lui transmettre un exemplaire de la déclaration d'admission comportant les tarifs de l'hôpital.

Vous pouvez obtenir aussi plus d'informations auprès de votre conseiller mutualiste ou en téléphonant gratuitement au 0800 10 9 8 7.

Résultats sur Internet

Vous désirez en savoir plus sur les résultats de l'analyse des factures 2009 ? Consultez le site de la MC (www.mc.be). Un module vous permet de comparer simultanément les pratiques tarifaires de quatre hôpi-

QUALIAS
www.qualias.be

Le matelas qui prend soin de votre dos



- > Matelas Ergomat Classic (90x200x19 cm)
- > Circulation optimale de l'air
- > Régulation de l'humidité
- > une répartition homogène du poids de votre corps pour favoriser une bonne circulation sanguine et une détente musculaire
- > Housse amovible et lavable en machine (au choix : classique ou imperméable)
- > Existe aussi en d'autres dimensions (voir conditions en magasins)

Prix et promotion
Prix exceptionnel 499 €TVAC (prix de vente conseillé 635 €TVAC)

Promotion : à l'achat d'un matelas Ergomat Classic, recevez un oreiller Ergomat Classic

Liste des magasins

Walcourt	071/66.06.71	Tamines	071/77.52.70
Dinant	082/21.36.30	Couvin	060/31.03.15
Namur	081/24.48.45		

QUALIAS
Bandagisterie • Matériel d'aide à la soins

Promotion valable du 01 février 2011 au 28 février 2011.
*Offre valable uniquement pour les membres de la Mutualité chrétienne en ordre de cotisation.

Mutualité chrétienne Province de Namur
Rue des Tanneries, 55 à 5000 Namur
Éditeur responsable : Alexandre Verhamme
Fax : 081/23.08.94 - e-mail : namur@mc.be

Tél. 081 24 48 11



Service Vacances

Vacances jeunes été 2011

Découvrez les offres de Jeunesse et Santé ! Les vacances se préparent déjà chez Jeunesse & Santé. N'hésitez pas à faire votre choix parmi notre large offre de séjours sur tous les thèmes (ou presque) et pour tous les âges !

Séjours pour les 7-13 ans

(nés entre 1998 et 2004)

À la mer

Bredene du 1^{er} au 11 juillet.
Raversijde - approche du néerlandais du 21 au 31 juillet.
Ostende du 25 juillet au 3 août.
Middelkerke du 10 août au 20 août.

Dans nos fermes wallonnes

Septon "La verte Prairie" du 10 au 17 juillet et du 14 au 21 août.

Juseret "La ferme du Monceau" séjour en intégration avec des handicapés légers du 17 au 23 juillet.

Équitation

Marchin au centre équestre du Ry de Lize du 17 au 22 juillet, du 31 juillet au 5 août et du 7 au 12 août.

Technique de Cirque

Rochefort du 21 au 31 juillet.

Péniche & Vélo

Aux Pays-Bas, voyage itinérant

dans la région du Flevoland du 11 au 18 juillet, du 25 juillet au 1^{er} août et du 15 au 22 août.

Séjours Spécial 14 ans

(nés en 1997)

En **Espagne** à San Vicente de la Barquera sur la côte cantabrique du 3 au 12 juillet.

En **Italie** à Valle Aurina dans la région du Tirolo du Sud du 15 au 24 juillet.

En **France** à Salavas dans les gorges de l'Ardeche du 6 au 15 août.

Séjours Ados 15-18 ans

(nés entre 1993 et 1996)

En **Suisse** dans le Val d'Anniviers du 2 au 12 juillet.

En **Italie** à Bellaria près de Rimini du 15 au 24 juillet.

En **Espagne** à San Pere de Pescador sur la Costa Brava du 25 juillet au 3 août.

En **Corse** du 9 au 18 août.

Renseignements : La brochure complète sera disponible début du mois de mars. Demandez-la nous au 081/244.897, fax : 081/420.649 ou à vacances.namur@mc.be. Les vacanciers 2010 recevront automatiquement la brochure été 2011.

Service vacances

Séjour famille en Italie avec Altéo



Altéo Dinant vous propose un séjour "randonnée solidaire" à Rumo, en Italie, du 17 au 24 juillet.

Venez profiter de la moyenne montagne, là où le temps s'arrête et où la nature reprend ses droits : calme, plénitude, flore exceptionnelle... le tout dans une ambiance familiale, conviviale où la notion de solidarité a encore tout son sens. L'objectif de ce séjour est de permettre de partir à la montagne en famille afin de partager une passion commune qu'est la découverte de la moyenne montagne. Ce séjour est ouvert à toutes les familles ainsi qu'aux familles dont un membre est à mobilité réduite ou porteur d'un autre type de handicap. Ceci grâce au matériel spécifique qu'est la joëlette.

Rumo est un petit village de La Valle di Non, situé dans le Trentin, au nord-est de l'Italie. La région est essentiellement montagnarde et fait partie du massif des Alpes, avec en toile de fond les Dolomites. Rumo sera votre point de départ pour les différentes balades permettant d'admirer les magnifiques paysages.

Au programme

Balades en montagne avec joëlettes, approche du mode de vie de la vallée et de ses habitants grâce à nos deux guides francophones : scierie fonctionnant avec la force de l'eau, fromagerie artisanale, découverte des vins du Trentin... Et pour ceux qui le désirent, visite des villes environnantes ou de sites intéressants (Trento, Bolzano, lac de Garde...) en toute autonomie.

Le transport jusqu'à Rumo (+/- 1.000 km) n'est pas organisé.

Prix : Prix réduit pour les membres MC :

Adultes : 660 EUR (non membre MC : 760 EUR), enfants 13-16 ans : 575 EUR (non membre MC : 675 EUR), 8-12 ans : 330 EUR (non membre MC : 380 EUR), 3-7 ans : 200 EUR (non membre MC : 250 EUR), 0-3 ans : 100 EUR (150 EUR).
 Supplément single : 120 EUR

Le prix comprend : La pension complète du souper du premier jour



dîner du dernier jour. L'accès aux infrastructures de l'hôtel (piscine, sauna, bain turc...). L'accompagnement de deux guides francophones pour les balades et visites locales. Une équipe d'aidants vous accompagnera et sera constituée en fonction des besoins de votre groupe : infirmière, accompagnateurs joëlettes...

Renseignements : Cellule vacances 081/244.897.

Séjour en Turquie avec Altéo



Altéo section de Rochefort vous invite à son séjour annuel : 8 jours à Belek, en Turquie, du 24 avril au 1^{er} mai.

Un séjour adapté aux personnes malades, valides et handicapées. Vous serez hébergés à l'hôtel Iberostar Bellis (4 *). Entièrement rénové en 2007, cet hôtel vous ouvre ses portes pour des vacances de rêve en Turquie. Il jouit d'un emplacement privilégié, face à la plage de Belek et tournant le dos à une forêt dense. Il compte 5 piscines, 6 bars, 6 restaurants, une discothèque, un amphithéâtre, un centre médical, une supérette, des boutiques, une laverie, etc. Et même un petit zoo !

Le complexe comprend 338 chambres et 262 bungalows - chambre double avec climatisation, bain douche, sèche-cheveux. Pension complète, formule all in-

clusive : déjeuner, dîner et souper sous forme de buffet, restaurant non-fumeurs avec climatisation. Animation : Aérobie, fitness, aqua gym, sauna.

Au programme : 3 excursions de choix : 1/2 journée à Alanya, une journée à Antalya et 1 journée à Kelebekova.

Il reste des places pour des personnes non voiturées.

Prix : 830 EUR par personne TTC (Possibilité d'échelonner vos paiements).

Le prix comprend : le vol aller-retour, les taxes et frais de dossier + visa pour l'entrée en Turquie, le ra-

massage dans les différentes sections et le transfert à l'aéroport, une assurance omnium voyage (risques naturels, annulation de vol), aux conditions de l'agence, 3 excursions, le logement en chambre double (supplément pour single 100 EUR), une équipe de volontaires et une infirmière, un dossier pédagogique sur la destination, un staff de responsables qui sera à votre écoute, un séjour dans la joie et la bonne humeur.

Attention : en cas d'augmentation du prix du carburant, il pourrait y avoir un petit supplément à payer !

Renseignements : Joseph Martin 084/21.24.55.

cluse : déjeuner, dîner et souper sous forme de buffet, restaurant non-fumeurs avec climatisation. Animation : Aérobie, fitness, aqua gym, sauna.

FORMATION

Master en politique économique et sociale

La Fopes vous propose un master universitaire pour adultes, près de chez vous. Se former tout en travaillant, c'est possible. C'est le pari que rencontre la Fopes, depuis 35 ans, grâce à sa politique d'admission, son organisation horaire, la proximité avec les lieux et centres d'intérêt des étudiants, l'accompagnement de leurs efforts de formation...

Le Master universitaire en politique économique et sociale est accessible grâce à la "Valorisation des Acquis de l'Expérience" ou par des passerelles accessibles à certains diplômés de Hautes Ecoles.

- > Cours les jeudis de 14 à 21h ;
- > Dispositifs pédagogiques adaptés à des adultes ;
- > Apprentissage coopératif.

La formation dure trois ans : une année préparatoire et deux années de master.

Des séances d'information seront organisées :
Quand : le lundi 21 février à 19h et mercredi 6 avril à 19h.
Où : Maison du Travail, Place l'Illon, 17 (Salle 9).

Renseignements : www.uclouvain.be/opes ou gisele.evrard@uclouvain.be, ou 010/47.39.08.

FORMATION

Cours de couture

L'asbl Asefora (aides, services, formations, accompagnements) organise des formations de couture (techniques de base) à Namur. Elle est destinée aux personnes d'origine étrangère et belge (chômeurs et non-chômeurs). Pas de défraielement pour les chômeurs.

Quand : tous les mercredis de 9h à 12h30 (sauf congés scolaires et jours fériés).
Où : 39, avenue des Champs Elysées à 5000 Namur.

Prix : Possibilité de gratuité pour les personnes qui bénéficient du revenu minimum d'intégration.
Renseignements : GSM : 0498/18.33.15, e-mail : asefora@hotmail.fr.

BON À SAVOIR

Salon Baby Days

La Mutualité chrétienne de la Province de Namur sera présente au salon Baby Days qui aura lieu les 19 et 20 février 2011, de 10h à 18h à Namur Expo. Venez poser vos questions à nos conseillers mutualistes, vous renseigner sur les avantages de l'assurance complémentaire auxquels votre enfant a droit !

