

PROFIL

Le magazine de

PARTENA MUT
On vous simplifie la santé.

n°157 printemps 2021

Santé mentale des
jeunes : l'écoute est
essentielle

Maladies chroniques : vous n'êtes pas seul

Dossier

La vaccination Covid-19
en questions

Mobilité

Le transport médical non-
urgent plus accessible

édito

La lutte contre le coronavirus a commencé il y a plus d'un an par un premier confinement. Nous applaudissons le personnel en première ligne tous les soirs à 20 h et nous parlions du monde « d'après » : un monde où la relation à l'autre, au temps et à la nature s'appuierait sur les élans de solidarité et d'innovations sociales qui ont fleuri au cours de ce printemps 2020.

D'une lutte, nous sommes passés à une saga. Nous en sommes à l'épisode de la vaccination face aux virus mutants. Nous n'applaudissons plus, l'exceptionnel est redevenu routine, le temps de l'héroïsme a été ravalé au rang de souvenir. Pourtant le monde médical répond toujours présent, de même que les soignants et les soignantes, dans les maisons de repos, dans les institutions pour personnes handicapées, dans les hôpitaux, à domicile. Avec les travailleurs sociaux, avec les professionnels de la santé mentale, avec les aidants proches, avec bien d'autres encore, ils et elles prennent soin d'autrui, face à la maladie, la dépendance, la vulnérabilité sociale. Face au silence revenu, ces quelques mots de reconnaissance !

Mais ils ne peuvent rien sans nos propres efforts. L'incantation rabâchée du « prenez soin de vous, prenez soin des autres » ne devrait pas être une incantation. Cela reste l'essence de ce que nous pouvons faire, mélange de responsabilité, de solidarité et aussi de liberté à l'épreuve du vivre-ensemble. C'est d'autant plus vrai pour cet épisode de la vaccination : il nécessite une information juste, authentique, compréhensible pour que chaque personne puisse faire son choix de manière éclairée et responsable, pour soi et pour les autres.

De ce choix dépendra le monde de demain : à ce jour, seule l'immunité vaccinale collective offre une perspective de retrouver une vie sociale libérée. Pour cela, il faut que minimum 70 % de la population fasse confiance aux avancées scientifiques et vote, non pas avec un crayon mais avec une seringue, pour définir l'avenir. Et au vu des effets dramatiques du confinement sur notre vivre-ensemble, il faut espérer que atteignons l'immunité vaccinale collective rapidement.

Vous trouverez ci-après toute l'information disponible à l'heure d'écrire ces lignes, ainsi que de nombreuses références utiles. En cas de question supplémentaire, n'hésitez pas à contacter votre médecin généraliste. Bonne lecture et bon choix.



Alex Parisel,
Directeur général



Printemps 2021



Dossiers Santé

- 4 Covid-19 : la vaccination en questions
- 8 Maladies chroniques : vous n'êtes pas seul

Famille

- 12 Rendre plus accessible le transport médical non-urgent
- 26 5 activités 100 % cardio pour toute la famille
- 30 Et si l'on préparait l'été avec les Avantages Partenamut ?

Prévention

- 18 Votre avantage 'contraception' : aussi pour les préservatifs !
- 25 6 bonnes raisons d'arrêter de fumer !

Mut' pratique

- 16 Toujours en contact !
- 22 Les news
- 28 Partenamut à votre écoute
- 32 Les pages partenaires

Santé & Bien-être

- 14 Santé mentale des jeunes : l'écoute est essentielle
- 19 Le printemps est là : alors, on sort ?
- 29 Recette vitalité : Bo Bun express

COLOPHON

Éditeur responsable : Partenamut - Boulevard Louis Mettwie, 74-76, 1080 Molenbeek-Saint-Jean - Numéro d'entreprise : 0411 815 280. Pour tous les détails concernant les remboursements et les conditions, nous vous renvoyons aux statuts de la mutualité et aux conditions générales de nos produits d'assurance. Hospitalia, Medicalia et Dentalia Plus sont des produits de MLOZ Insurance. Ces contrats sont conclus à vie. Partenamut, agent d'assurances (n° OCM 5003c) pour « MLOZ Insurance », la SMA des Mutualités Libres (pour les branches 2 et 18), route de Lennik 788A, 1070

Bruxelles - RPM Bruxelles (422.189.629, n° OCM 750/01).
Rédaction Marie Dedecker, Nathalie Duzel, Vincent Geortay, Michaël Kaibeck, Arnaud Lemire, Dominique Van Nieuwenhove
Recteur Marie Dedecker, Valérie Dekeyser, Yasmina Dumont, Isabelle Latour
Photos Nathalie Jolie, Shutterstock, Unsplash
Layout Nathalie Jolie/Visucy.com

Aucun article publié dans ce magazine ne peut être reproduit (totallement ou partiellement) sans l'autorisation préalable de la rédaction. Affiliés à l'Union des Éditeurs de la Presse Périodique. Les informations présentes dans ce magazine ont une valeur indicative et non contractuelle. N'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions en vous adressant à profil@partenamut.be, partenamut.be/contact ou au 02 44 44 111.

Covid-19 : la vaccination en questions

La vaccination contre le coronavirus soulève de nombreuses questions qui peuvent susciter l'inquiétude. Une bonne information est primordiale pour pouvoir se faire vacciner en toute confiance.



Les questions sur la vaccination contre la Covid-19 sont nombreuses et peuvent entraîner des hésitations, voire des craintes à se faire vacciner. Partenamut vous aide à y voir plus clair en vous fournissant les informations qui sont actuellement disponibles*.

Comment les vaccins ont-ils pu être développés aussi rapidement ?

Le développement d'un vaccin peut prendre jusqu'à 10 ans. Mais dans le cas du coronavirus, différents éléments ont permis d'élaborer plusieurs vaccins fiables en très peu de temps :

- La priorité a été donnée au développement de ces vaccins, en raison de l'urgence sanitaire.
- Des connaissances avaient déjà été ac-

quises pour des virus proches et qui ont pu être mises à profit.

- Les firmes pharmaceutiques ont commencé à développer un vaccin dès l'apparition du virus. Durant son élaboration, les différentes phases de développement et d'évaluation ont été suivies dans le respect des exigences en matière de sécurité et d'efficacité mais elles ont été menées en parallèle et non pas de façon successive.
- Des apports financiers provenant des secteurs publics et privés ont permis d'accélérer la procédure et de commencer la production des vaccins tandis que l'évaluation par l'autorité compétente était encore en cours.
- Les scientifiques du monde entier ont partagé régulièrement les résultats de leurs

“ La vaccination se fait sur base volontaire et est gratuite pour chaque citoyen.”

recherches. Cette collaboration a permis de développer les connaissances scientifiques beaucoup plus rapidement.

- Des volontaires participent aux différents essais cliniques partout dans le monde, ce qui permet de tester le vaccin mais aussi d'observer les éventuels effets indésirables sur plus de personnes.

Quels sont les différents types de vaccins existants ?

- **Les vaccins à ARN messenger** : ils contiennent une molécule qui fournit l'information génétique nécessaire à la production des protéines contre lesquelles l'hôte doit s'immuniser. L'ARN messenger ne pénètre pas dans le noyau des cellules, il n'entre pas en contact avec l'ADN et ne modifie pas le patrimoine génétique. Il est aussi très rapidement détruit par le corps. Il est fabriqué en laboratoire car il est purement synthétique. Il n'a pas besoin de culture contrairement à d'autres vaccins qui peuvent nécessiter une base biologique. Il peut donc être produit très rapidement et de façon illimitée.
- **Les vaccins à vecteur viral** : ils utilisent comme support un autre virus inoffensif pour que le système immunitaire développe des anticorps qui neutralisent cet antigène. Ils nécessitent plus de temps pour être produits mais les conditions de stockage sont plus aisées.

Est-on certain que ces vaccins protègent contre la Covid-19 ?

La Belgique, en concertation avec la Commission européenne, a commandé différents types de vaccins. Au fur et à mesure de leur apparition, les vaccins peuvent obtenir l'autorisation d'utilisation en Europe suite à l'avis favorable de l'Agence européenne des médicaments (EMA) qui a analysé leur efficacité et leur sécurité. Début 2021, 3 vaccins ont été autorisés : les vaccins à ARN messenger de Pfizer/BioNTech et de Moderna et le vaccin à vecteur viral d'AstraZeneca. Les vaccins déjà approuvés aujourd'hui (Pfizer/

BioNTech, Moderna, AstraZeneca) sont administrés en 2 doses, avec des intervalles, variables en fonction du vaccin utilisé. Le vaccin ne protège pas immédiatement après son administration (cela dure un certain nombre de jours avant que le corps commence à fabriquer des anticorps), et la protection maximale n'est atteinte qu'après la 2e dose.

Les vaccins sont-ils efficaces contre les variants de la Covid-19 ?

Les virus mutent constamment. Ces mutations n'affectent pas nécessairement l'efficacité d'un vaccin. Les autorités surveillent les variants du coronavirus et l'efficacité du vaccin vis-à-vis de ces variants. Si nécessaire, des modifications aux vaccins pourraient être réalisées rapidement.

Ces vaccins provoquent-ils des effets indésirables ?

Les risques d'effets secondaires dus au vaccin sont plus faibles que ceux qui peuvent être développés si l'on est contaminé. Après l'injection du vaccin, on peut observer de la fatigue, des maux de tête, des courbatures, des douleurs dans les articulations, de la température, pendant 24-48 h, ainsi que des rougeurs, des gonflements et des douleurs au niveau de la piqûre, surtout après la seconde dose. Ces effets disparaissent en général après 2 ou 3 jours. Dans de rares cas, une réaction plus sévère peut être observée. Il est prévu de veiller sur la personne vaccinée entre 15 à 30 minutes après l'injection. Au moindre doute ou en cas de symptômes inhabituels, contacter son médecin traitant.

La vaccination contre la Covid-19 est-elle obligatoire ?

Non, la vaccination se fait sur base volontaire et est gratuite pour chaque citoyen. L'objectif est de vacciner au moins 70% de la population pour arriver à une protection suffisante sur l'ensemble de notre territoire. Il est recommandé à tous les adultes (sauf contre-indication) de se faire vacciner, ainsi qu'aux personnes qui ont été contami-

nées par le coronavirus car on ne connaît pas encore avec certitude la durée de leur immunité. Le Conseil Supérieur de la Santé ne recommande actuellement pas la vaccination systématique des femmes enceintes. L'indication est discutée au cas par cas en fonction de la situation. Au vu des données actuelles, les enfants de moins de 18 ans sont écartés de la vaccination.

Comment se déroule la campagne de vaccination ?

Plusieurs phases de vaccination ont été établies :

PHASE 1A

- les résidents et le personnel des maisons de repos : cette phase a débuté le 28 décembre 2020
- le personnel soignant en milieu hospitalier : cette phase a débuté le 18 janvier
- le personnel de soins de première ligne (médecins généralistes, infirmiers à domicile, dentistes) et le personnel de soins des autres collectivités de soins : cette phase a débuté en février

PHASE 1B

(qui débutera en fonction des vaccins disponibles)

- les personnes de + de 65 ans
- les personnes entre 45 et 65 ans présentant des facteurs de comorbidité : obésité, diabète, hypertension, maladies cardiovasculaires, pulmonaires, rénales, hépatiques et neurologiques chroniques et malignités hématologiques, cancers solides (non hématologiques), patients immunodéprimés, atteints du syndrome de Down, d'immuno-déficience acquise, d'une maladie rare et receveurs d'une transplantation
- les personnes exerçant un métier essentiel (encore à déterminer)

PHASE 2

le reste de la population à partir de 18 ans (en fonction du nombre de vaccins disponibles) ▶



Bon à savoir

Fin 2019, le coronavirus ou Covid-19 est apparu à Wuhan en Chine et s'est ensuite propagé mondialement. En Belgique, le premier cas a été recensé le 4 février 2020. Début 2021 (chiffre du 12/02/21), le virus avait contaminé plus de 107 millions de personnes dans le monde et causé plus de 2 millions de décès.

► **Où et comment vous faire vacciner ?**

Dès que vous pourrez prétendre à la vaccination, vous recevrez une invitation personnelle du gouvernement par courrier, SMS ou e-mail (selon les informations disponibles) avec des instructions précises.

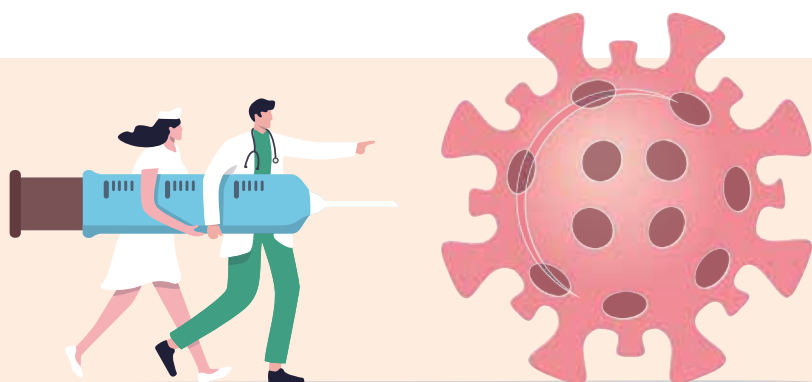
À Bruxelles, vous pouvez prendre rendez-vous via une plateforme de réservation en ligne centralisant tous les points de vaccination en Région bruxelloise. Dès que l'ensemble des points de vaccination seront disponibles, les personnes invitées pourront choisir de se faire vacciner dans celui de leur choix. Il est prévu d'ouvrir 10 centres de vaccination d'ici le mois d'avril sur le territoire national bruxellois.

Plus d'infos sur la vaccination en Région bruxelloise : <https://coronavirus.brussels/>

En Wallonie, des centres fixes de vaccination et plusieurs centres itinérants seront déployés. Il s'agira de 9 centres majeurs avec 10 lignes de vaccination, et 30 centres de proximité avec 2 lignes de vaccination. Les lieux d'arrêt dans les villages et entités desservis par les centres itinérants seront fixés prochainement, en concertation avec les gouverneurs de province, pour coller au plus près des réalités locales.

À l'exception des centres de Ronquières et Bierset qui ouvriront plus tôt pour la vaccination du personnel de soins de première ligne, ces différents centres ouvriront leurs portes sous réserve des livraisons de vaccins par les firmes pharmaceutiques.

Plus d'infos sur la vaccination en Wallonie : <https://covid.aviq.be/>



D'autres questions que vous vous posez :

Pourquoi se faire vacciner ?

Pour se protéger soi

Les vaccins disponibles aujourd'hui en Belgique ont démontré leur efficacité sur les formes légères de la maladie, ils diminuent le nombre de cas symptomatiques d'environ 70 à 95%. Et tous protègent à quasi 100% contre les formes graves et l'hospitalisation.

Pour protéger les autres

Si une part suffisamment importante de la population se fait vacciner, on construit une immunité collective, ce qui réduit les chances de propagation du virus. On protège ainsi ses proches, mais aussi les personnes plus faibles de notre société, qui ne peuvent pas se faire vacciner comme p.ex. les personnes présentant une allergie connue à l'un des composants du vaccin.

Comment se faire vacciner rapidement ?

Aucune démarche ne doit être entreprise. Une invitation vous sera envoyée en fonction des priorités établies sur la base de critères donnés par le Conseil Supérieur de la Santé. Si vous êtes une personne à risque et que vous avez encore des questions par rapport à votre situation, prenez contact avec votre médecin généraliste.

Est-ce que le vaccin peut devenir obligatoire ?

Ce n'est pas la stratégie belge actuelle, qui continue de prôner une vaccination sur base volontaire. Il y a beaucoup de discussions à

ce sujet pour le moment, mais il n'est pas impensable qu'à l'avenir, certaines formes de transport international demandent que les passagers soient vaccinés ou que certains pays l'exigent, comme l'Afrique le fait déjà pour le vaccin contre la fièvre jaune. En Belgique, seul le vaccin contre la polio est obligatoire.

La vaccination permettra-t-elle de revivre normalement ?

La vaccination ne garantira pas tout de suite une réduction suffisante de la circulation du virus. Tout le monde ne pourra pas être vacciné en même temps et elle ne permettra donc pas un retour immédiat à la liberté et à la vie sociale. 2021 devrait être une année de transition. Il est donc essentiel de continuer à respecter les gestes barrières, le port du masque et les règles d'hygiène.

** L'information publiée dans ce dossier est valable à l'heure où ces lignes ont été écrites. La dernière mise à jour datant du 01/03/2021 et l'information sur la vaccination évoluant rapidement, nous vous renvoyons vers notre site partenamut.be pour d'éventuelles mises à jour.*

Plus d'infos
www.vaccination-info.be/maladie/covid-19



Maladies chroniques : vous n'êtes pas seul

1 Belge sur 4 souffre d'une maladie chronique*. Avec le vieillissement de la population, ce chiffre ne fera qu'augmenter dans les années à venir.

Chez Partenamut, si nous ne cessons d'investir dans les outils de prévention, c'est pour faire fructifier et/ou préserver le capital santé de nos membres. Les amener à prendre soin d'eux quand ils ont la santé, c'est un pari sur l'avenir : celui de la garder le plus longtemps possible. Car souffrir d'une pathologie chronique, c'est un risque augmenté de rencontrer un jour des complications et/ou une prise en charge lourde (hospitalisation, traitements, revalidation...). Bien que nos équipes soient sur le front pour entourer les malades chroniques et leur apporter des solutions sur mesure, notre rêve à nous, c'est que chacun puisse accéder à une qualité de vie optimale.

Nous sommes allés à la rencontre du département d'aide aux personnes, au sein duquel œuvre le service social qui accompagne les malades et leurs familles, pour comprendre quel est l'impact d'une pathologie lourde ou chronique et quel accompagnement leur est offert.

« La maladie n'est pas seulement un diagnostic sur papier »

Un soutien administratif et psychologique aux malades chroniques et à leurs proches

Fabienne Paul et son équipe insistent sur l'importance d'un accompagnement actif des malades chroniques et de leurs aidants proches. Un accompagnement qui tient aussi compte de la dimension humaine et émotionnelle de la maladie et de ses conséquences.

Fabienne Paul est chargée de recherche et de développement en matières sociales et sociétales chez Partenamut. À ce titre et forte de son expérience, elle a une vision très claire de l'importance du rôle du service social de la mutualité. Et celui-ci va bien au-delà des interventions financières, même si l'aspect financier ne peut pas être négligé, car les malades chroniques sont souvent confrontés à de lourdes dépenses.



Quel est le rôle du service social ?

« Nous offrons un accompagnement actif aux malades et à leurs proches : nous sommes dans du sur-mesure qui s'adapte à chaque malade. Concrètement, **nous avons un rôle de facilitateur pour les malades et leur entourage**. Quand le diagnostic survient, bien souvent, on ne sait pas à qui s'adresser pour tout le côté administratif. Notre rôle est alors de mettre en place avec eux les aides prévues par l'INAMI en matière de maladies chroniques (généralement sous forme de forfait annuel). On les aide à obtenir un accès à leurs droits, aux dispositifs et interventions auxquels ils peuvent prétendre en introduisant les dossiers nous-mêmes auprès des services publics fédéraux concernés. En effet, le statut « affection chronique » permet de bénéficier du forfait de soins et de remboursements en soins de santé plus importants*.

En tant que service d'aide à la personne, nous accompagnons les patients dont les préoccupations de santé réduisent les possibilités de recours, ceci étant dû notamment à la méconnaissance, la fracture numérique, la complexité administrative, etc. »

Mais ce n'est pas qu'un soutien administratif, l'aspect humain est aussi très important dans l'émergence et le suivi de ces maladies ?

« La maladie n'est pas seulement un diagnostic sur papier. Il est important de prendre en compte la sidération émotionnelle et psychologique du malade, qui peut survenir lors de l'annonce du diagnostic. Et puis tout le monde ne réagit pas de la même manière non plus. Le malade chronique doit faire le deuil de sa vie en bonne santé. Chacun fait son deuil à sa manière, plus ou moins rapidement, mais la maladie,

quelle que soit sa gravité, ne doit pas être un frein pour un projet de vie. Il est donc très important de prendre en compte la dimension humaine de la maladie en apportant une écoute active et de l'empathie aux malades et à leurs proches. »

Car la maladie ne frappe pas qu'une seule personne mais affecte aussi tout son entourage...

« Nous sommes également aux côtés des familles et nous sommes très soucieux de savoir comment se portent les aidants proches. Avec la crise sanitaire, ils ont été fortement impactés et sont presque devenus des soignants. Notre rôle est aussi de leur dire que ce ne sont pas des infirmiers et qu'ils doivent se préserver car les risques de burn-out et de dépression sont importants et, bien souvent, ils ne peuvent pas se permettre de craquer. Notre soutien prend en compte cette dimension importante de la maladie chronique qui impacte doucement la vie des familles. »

Avec cette approche, vous parvenez à faire bouger les choses très concrètement ?

« Avoir le souci des aidants proches et être à leur écoute nous permet de corriger certains dysfonctionnements dans l'aide en vigueur. L'aidant proche doit mettre son énergie dans les bonnes choses et pas dans la paperasse. Or, par exemple, des parents d'enfants handicapés nous ont alertés sur le fait qu'ils devaient, ponctuellement, remplir une demande de renouvellement de soins de kiné pour leur enfant alors que son état nécessitera un suivi tout au long de sa vie. Une tracasserie administrative importante pour les familles. Nous avons alerté les autorités compétentes et avons pu obtenir une vraie victoire pour ces familles avec une réelle prise en compte de leur demande. »

* (plus d'infos via le site de l'INAMI <https://www.inami.fgov.be/fr/themes/cout-remboursement/maladies/chroniques/Pages/default.aspx>)

► De nombreux avantages pour soulager le quotidien

Quelle que soit votre maladie chronique, il existe, chez Partenamut, des avantages financiers et pratiques qui vous correspondent et permettent d'améliorer votre vie de tous les jours.

« Une maladie chronique implique une temporalité et des soins prolongés dans le temps. Quand on souffre d'un cancer, de la maladie d'Alzheimer, de diabète ou d'hypertension (ndlr : la pathologie qui touche près de deux malades chroniques sur trois*), on ne peut plus continuer à vivre de la même manière. Il est dès lors important de rendre la vie des malades et de leurs proches la plus agréable possible », explique Fabienne Paul. C'est pourquoi Partenamut propose énormément d'avantages pour ces familles touchées par la maladie. En voici un tour d'horizon non exhaustif.

L'autonomie, c'est important.

Partenamut intervient dans l'**aménagement du domicile** avec le conseil de professionnels mais aussi une prime de 350 € pour l'aménagement des habitations des 65 ans et plus. En tant que membre Partenamut, vous bénéficiez également de tarifs préférentiels sur la location ou l'achat de matériel médical ainsi que d'une réduction sur le coût de la location d'un système de téléassistance.

En tant que bénéficiaire d'intervention majorée (BIM), une intervention de 0,75 €/heure ou par titre-service permet de faire appel à une aide familiale et ménagère via le système des titres-services ou des chèques ALE (max. 1000 heures/titres-services par an).

Cas par cas

Chaque maladie est prise en compte de manière ciblée par les Avantages de Partenamut.

Pour les personnes atteintes du **cancer** par exemple, un remboursement d'une aide-ménagère à concurrence de maximum 300 €/an (5 €/heure/titre-service, 60 heures/titres-services/an) est prévu en cas de traitement par chimio ou radiothérapie. La mutualité intervient également dans les frais d'achat d'une perruque ou de vêtements adaptés.

Pour les **diabétiques**, 160 €/an sont remboursés pour l'achat de matériel (tigettes, aiguilles à insuline, lancettes et patchs pour capteur de glycémie), 50 € tous les 5 ans pour le glucomètre, jusqu'à 60 €/an pour un éducateur en diabétologie (20 € par consultation)...

Partenamut n'oublie pas les **enfants malades** avec L'Étoile des enfants. Cette cellule coordonne les soins pédiatriques à domicile pour les enfants de 0 à 15 ans. Une aide qui permet de diminuer la durée d'hospitalisation et un accompagnement de l'enfant dans son milieu de vie avec sa famille.



Le bien-être des **aidants proches** est également pris en charge avec une intervention de 5 €/heure/titre-service pour 60 heures/titres-services par an, soit jusqu'à 300 €/an pour une aide-ménagère et familiale. Aussi, jusqu'à 320 €/an pour des consultations psychologiques ainsi que 5 appels vers la ligne d'écoute (0800/88.080). Pour leur permettre de « souffler », Partenamut intervient également financièrement pour des gardes de courte durée ou, et c'est une nouveauté, dans le remboursement intégral de la facture d'une garde à domicile avec un plafond de 1.000 €/an pour les personnes atteintes d'un handicap ou de certaines maladies.

L'offre de **transport médical non-urgent** pour se rendre à un rendez-vous médical est également améliorée, voir notre article en page 12.

Pour plus d'informations sur les aides et Avantages de Partenamut, appelez le 02 549 76 70 ou rendez-vous sur www.partenamut.be/DAP

*Chiffres issus du rapport de l'étude MLOZ.



Une meilleure protection en cas d'hospitalisation

Hospitalia Plus

Les avantages de l'assurance Hospitalia Plus :

- intervention jusqu'à 300 % des suppléments d'honoraires,
- soins pré- et post-hospitalisation : jusqu'à 60 jours avant et 180 jours après,
- la plupart des frais remboursés dès le premier jour d'hospitalisation,
- couverture en Belgique et à l'étranger,
- pas de plafond annuel global,
- garantie maladies graves en option.

Avec Hospitalia Assist, bénéficiez jusqu'à 1.000 € de services d'aide supplémentaires pendant et après l'hospitalisation : aide à domicile, garde d'enfants, transport médical, aide psychologique...

> [Affiliez-vous en ligne sur partenamut.be/hospitalia-plus](https://partenamut.be/hospitalia-plus)

Editeur responsable : Partenamut - Boulevard Louis Mettwie 74/76, 1080 Bruxelles • N° d'entreprise 0411.815.280, agent d'assurances (n° OCM 5003c - av. de l'Astronomie 1, 1210 Bruxelles) pour "MLOZ Insurance", la SMA des Mutualités Libres (pour les branches 2 et 18), route de Lemnik 788 A, 1070 Bruxelles, RPM Bruxelles, (422.189.629; n° OCM 750/01) • 01/04/2021



www.partenamut.be



PARTENAMUT

On vous simplifie la santé.



Pour faciliter l'accès aux transports médicaux non-urgents, Partenamut développe encore plus sa « Transportline ». Résultat : une garantie de qualité et de fiabilité renforcée ainsi qu'une accessibilité plus aisée tant pour les malades que pour les aidants proches. Explications avec Gladys Villey, manager du Département d'Aide aux Personnes chez Partenamut

Rendre plus accessible le transport médical non-urgent

Une aide concrète très importante pour les patients et leur famille



Gladys Villey, manager du Département d'Aide aux Personnes chez Partenamut

Que représente le transport médical non-urgent ?

« Cela représente près de 70.000 transports par an pour nos affiliés. Il existe trois sortes de transports. Les transports en ambulance « couché », les transports pour les personnes à mobilité réduite dans des véhicules adaptés aux fauteuils roulants, et le transport sanitaire léger qui est assuré, pour la majeure partie, par des bénévoles dans des véhicules standards. »

En quoi le transport médical non-urgent est une priorité pour Partenamut ?

« Partenamut est une mutuelle qui aide les personnes atteintes d'une maladie chronique ou porteuses de handicap à mieux vivre à domicile le plus longtemps possible. Parmi les aides que nous apportons comme les soins à domicile ou les aides pour adapter son logement par exemple, le transport et la mobilité sont un maillon essentiel pour l'autonomie de la

personne. Pour son maintien à domicile, il faut lui permettre d'aller faire ses soins le plus simplement possible. La crise de la Covid nous a démontré que ce besoin devenait de plus en plus important pour tous. »

Vous avez donc décidé d'améliorer votre offre de services en la matière ?

« En 2020, nous avons travaillé pour créer un réseau de transporteurs de qualité et accessibles financièrement. Nous travaillons avec notre Transportline 078/15.50.91 afin de trouver la formule de transport la plus adaptée pour nos affiliés. Nous avons également développé notre site web afin de rendre visibles nos différents transporteurs professionnels. Chaque année, en moyenne, ce sont plus de 13.000 personnes qui, chez Partenamut, utilisent les transports médicaux non-urgents pour se rendre à un rendez-vous médical. Que ce soit pour un examen ou pour un soin ambulatoire qui ne nécessite pas d'hospitalisation comme une dialyse, une chimiothérapie ou une petite intervention chirurgicale en hôpital de jour, les besoins sont nombreux.

“*le transport et la mobilité sont un maillon essentiel pour l'autonomie de la personne.*”

Et concrètement, quelles sont les nouveautés ?

« Premièrement, les heures d'ouverture de notre Transportline sont élargies de 8 h à 17 h du lundi au vendredi. Pour une plus grande accessibilité encore, nous avons lancé au mois de février une page internet avec un moteur de recherche où il est possible de chercher le transporteur le plus adapté à ses besoins et de le contacter en direct si la Transportline n'est pas disponible. Ce sera particulièrement utile pour les aidants proches qui doivent prendre les rendez-vous pour leurs parents et qui ne peuvent le faire qu'en dehors des heures de bureau ou le week-end par exemple. »

Vous insistez également beaucoup sur la qualité du service...

« En effet, nous avons conclu un partenariat avec une quarantaine de transporteurs répartis sur l'ensemble de la Wallonie et de Bruxelles. Ce sont tous des transporteurs ayant signé une convention avec Partenamut. En cas de non-respect des engagements de qualité, nous pourrions mettre un terme à notre collaboration. Parmi les clauses d'exclusion, il y a notamment le non-suivi des plaintes de la clientèle. Par exemple, si un utilisateur se plaint de l'impolitesse d'un chauffeur, le

transporteur devra assurer un suivi pour améliorer son service. Une autre clause d'exclusion, c'est la surfacturation : nous procéderons régulièrement à des contrôles de factures envoyées au client. »

Qu'en est-il des prix justement ?

« Notre Transportline et l'accès à notre réseau de transporteurs est compris dans la cotisation de nos membres. L'accord que nous avons avec nos partenaires permet aux utilisateurs de ne payer désormais que le tiers-payant. Cela signifie qu'ils ne doivent plus avancer la totalité de la somme au transporteur. En ce qui concerne le prix du transport, nous garantissons des prix accessibles. Notre offre de transport non-urgent est composée des transporteurs professionnels et bénévoles pour allier la qualité à l'accessibilité financière. »

Info

Pour plus d'infos et pour trouver un transport
> partenamut.be/tnu

É VOTRE AVANTAGE PARTENAMUT

Une facture allégée

La facture des transports médicaux est souvent lourde dans un budget. Avec les Avantages Partenamut inclus dans la couverture de base, les transports non-urgents vers un hôpital, un centre de réhabilitation, une institution de convalescence ou une maison de repos sont pris en charge à **50 % à concurrence d'un plafond de 750 €/an**. Pour les bénéficiaires de l'intervention majorée (BIM), l'intervention est de **75 % de la facture totale**.

En ce qui concerne les transports non-urgents pour soins de dialyse, chimiothérapie, radiothérapie ou immunothérapie, ils sont pris en charge à **100 % avec un plafond maximum de 200 €/mois**.

Par ailleurs, il est également intéressant de savoir qu'en ce qui concerne le transport urgent cette fois, Partenamut prend également une partie de vos frais en charge. Il vous en coûtera une tarification forfaitaire unique de **60 € pour un transport en ambulance suite à un appel aux services de secours**. Partenamut rembourse également 50 % du reste à charge de la facture d'un transport en hélicoptère médicalisé à concurrence d'un **plafond de 1.000 €/an**.

Santé mentale

des jeunes : l'écoute est essentielle



La crise sanitaire que nous connaissons depuis un an est-elle en train de ruiner la santé mentale de nos adolescents et jeunes adultes ? Nous avons rencontré Marc Breugelmans, coach scolaire, praticien en Programmation Neurolinguistique (PNL) et auteur du livre « L'autre potentiel », pour aborder cette question. Selon lui, les restrictions sociales mises en place pour freiner la transmission de la Covid-19 ont révélé des failles sous-jacentes chez certains jeunes. Les écouter est primordial en cette période, mais il se montre optimiste quant à leur capacité de résilience.

L'adolescence n'est-elle pas tout de même une période particulièrement délicate pour vivre un isolement social aussi long ?

C'est vrai qu'à cet âge, l'individu se construit par rapport à un groupe. Les cours à distance permettent d'assurer la formation scolaire des jeunes, mais c'est un enseignement très déshumanisé. Une bonne relation avec un professeur est souvent bénéfique au niveau des ré-

La santé mentale des jeunes est un sujet qui inquiète de plus en plus en cette période de crise. Constatez-vous ce phénomène chez les jeunes que vous côtoyez ?

On ressent actuellement un mal-être grandissant dans l'ensemble de la population et les jeunes ne sont pas épargnés. Mais ils ne sont peut-être pas les plus touchés. Ce que l'on constate, c'est que la crise du coronavirus et ses conséquences sociales ont été un révélateur de problèmes qui existaient déjà auparavant.

“Les jeunes sont très attentifs au respect des règles, mais ils veulent y trouver un sens.”

sultats, car l'élève ou l'étudiant est tiré vers le haut. Il ne veut pas décevoir. Aujourd'hui, l'interaction avec les enseignants est difficile et cela peut mener au décrochage scolaire.

Ces difficultés n'apparaissent-elles pas d'autant plus facilement que ces jeunes vivent dans un environnement familial bousculé par la crise ?

En effet, ces jeunes sont d'autant plus désœuvrés que les adultes sont eux-mêmes en difficulté. Ils ont perdu leurs repères et chacun doit retrouver sa place. J'aime dire qu'on est la moyenne des gens que l'on côtoie. Un climat familial morose permet rarement de voir la vie du bon côté. Si je peux donner un conseil aux parents de jeunes en perte de repères, ce serait de faire preuve de flexibilité par rapport aux règles. D'adapter tant que possible le rythme familial aux besoins des jeunes.

Cette crise rythme nos vies depuis de nombreux mois et la date de sortie reste incertaine. Cette incertitude n'ajoute-t-elle pas une difficulté supplémentaire ?

Je ne le pense pas. Savoir quand on pourra être libéré des contraintes, voir la ligne d'arrivée pour se motiver à tenir bon, c'est surtout un besoin d'adultes. Les jeunes vivent davantage dans l'instant présent. La question qu'ils se posent, c'est plutôt : « Comment puis-je vivre ma vie avec ce virus ? ».

Ils ont compris l'enjeu sanitaire et sont attentifs au respect des règles. Mais ils veulent y trouver du sens. Ne pas pouvoir voir des amis ou faire du sport à l'extérieur alors qu'ils s'entassent matin et soir dans des bus bondés les heurte beaucoup. C'est dans ce type d'incohérences qu'ils pourraient trouver une forme d'injustice. Rater des moments importants de leur vie, comme un voyage de rhéto ou un baptême étudiant, peut aussi les marquer.

Comment aider ces jeunes à franchir ce cap sans trop de dégâts ?

La principale clé, c'est l'écoute. Cette période est dangereuse pour certains jeunes, car ils sont dans une grande souffrance. Le mot d'ordre, c'est de les reconnecter à leur richesse intérieure, à ce qui les fait avancer. Certains d'entre eux ont ou auront besoin d'une aide thérapeutique et ils doivent pouvoir la trouver. Mais une oreille attentive peut parfois suffire. Écouter peut être un acte très concret : il s'agit de chercher des solutions pour contrer ce mal-être, de challenger le jeune pour lui donner la force et la confiance pour aller de l'avant. Et si le besoin de parler à quelqu'un en dehors du cercle familial se fait sentir, il faut qu'il sache que des professionnels peuvent lui apporter l'aide dont il a besoin.

Pensez-vous que la crise de la Covid-19 laissera des traces chez ces jeunes adultes ?

Il y aura des traumatismes, c'est certain. Mais je pense aussi que cette période aura un impact positif sur la manière dont ces jeunes voudront construire leur vie. De nouveaux modes de pensée vont apparaître. Nous étions jusqu'à présent dans une société matérialiste et individualiste. Je pense que l'avenir sera davantage collectif et solidaire.

Selon le concept de la spirale dynamique, une crise est nécessaire pour passer d'un stade à un autre. Nous sommes sans doute en train de la vivre.

Quels conseils concrets pouvez-vous donner à ceux qui se sentent fragiles actuellement ?

De prendre le temps de faire des choses qui les nourrissent. De consacrer quelques heures par semaine à ce qui leur donne de l'énergie pour qu'ils continuent à se voir avancer. Garder le lien avec ce qui compte le plus dans leur vie.

“***La crise de la Covid-19 aura aussi un impact positif.***”



Marc Breugelmans est praticien en Programmation Neurolinguistique et coach scolaire. Il accompagne principalement des jeunes à haut potentiel. Il est l'auteur du livre « L'autre potentiel » paru aux éditions Le Dauphin Blanc.

***É* VOTRE AVANTAGE PARTENAMUT**

La couverture de base de Partenamut intervient dans le remboursement de séances de psychologie individuelle ou familiale (jusqu'à 320 €/an : 16 séances à max. 20 €/séance). Une ligne téléphonique d'écoute et de soutien est également dédiée aux affiliés de Partenamut. Elle est accessible du lundi au vendredi de 8 h à 20 h au numéro 0800 88 080.

Toujours en contact !

Être proche de ses membres pour leur simplifier la santé : tel est l'objectif premier de votre mutualité ! Si nos agences ne sont pas toujours accessibles à cause du contexte sanitaire, nous sommes toujours bien présents et nous œuvrons pour mettre en place de nouveaux moyens de nous joindre.

Que ce soit avec nos outils en ligne, l'appli Partenamut, notre service de video call, nos réseaux sociaux, nos conseillers en agence ou notre Service Center, nous restons à vos côtés pour vous fournir un service de qualité dans le respect des mesures sanitaires. Choisissez le moyen de contact le mieux adapté à vos besoins et à vos demandes. Partenamut sera toujours là pour gérer activement votre santé et vous offrir un accompagnement sur mesure.



Un rendez-vous en vidéo

Vous n'avez pas le temps ou la possibilité de vous déplacer ? Prenez rendez-vous avec un conseiller pour un appel vidéo. Vous pourrez lui poser toutes vos questions à distance depuis votre ordinateur ou votre tablette. Et vous bénéficierez de la même qualité de service que lors d'un entretien en agence.

Fixez un rendez-vous sur > [partenamut.be/videocall](https://www.partenamut.be/videocall)

Le guichet en ligne

Simple et pratique, il permet d'effectuer toutes vos démarches depuis votre ordinateur, votre tablette ou votre smartphone, comme par exemple, consulter votre dossier, vérifier vos remboursements, commander des vignettes, télécharger des documents...

Vous n'avez pas encore activé My Partenamut ? Surfez sur > www.partenamut.be/MyPartenamut et cliquez sur « Créez votre compte ».

L'application mobile Partenamut

L'essentiel de votre guichet en ligne est aussi disponible dans notre application mobile. De plus, vous pouvez être remboursé plus rapidement pour les Avantages Partenamut en prenant en photo vos demandes d'intervention et en nous les envoyant via votre smartphone. **Rendez-vous sur App Store ou Google Play pour télécharger l'appli Partenamut.**

Nos réseaux sociaux

Connectez-vous à nos pages Facebook, Instagram et LinkedIn pour suivre toute l'actualité de votre mutualité.

- facebook.com/Partenamut
- instagram.com/partenamut_mutualite
- linkedin.com/company/partenamut



Vous avez encore des questions ?

Notre site regorge d'infos et vous y trouverez tout sur nos avantages et nos services, ainsi que l'actualité santé et bien-être. Retrouvez-y également tous les moyens de nous contacter dans la rubrique 'Aide & Contact'.

Rendez-vous sur > www.partenamut.be



Votre réseau d'agences en 2021

Afin de toujours mieux vous servir, nous optimisons notre réseau de points de contact physiques.

Voici la liste des 50 agences Partenamut à Bruxelles et en Wallonie.

Vous en trouverez toujours une tout près de chez vous !

Un rendez-vous aux multiples avantages !

Si de plus en plus de démarches peuvent désormais se faire à distance et/ou en ligne, il arrive encore que vous ayez une question plus spécifique ou un dossier plus complexe. Pour cela, deux solutions s'offrent à vous :

- Nos conseillers continuent de vous recevoir en agence, mais uniquement en prenant rendez-vous au 02 44 44 111 ou sur partenamut.be/rendez-vous.
- Où que vous soyez, parlez à un conseiller via un appel vidéo en planifiant un appel via partenamut.be/videocall

Les avantages sont nombreux : vous évitez les files, vous choisissez votre horaire et votre rendez-vous se tient dans le parfait respect des règles sanitaires !

NOS AGENCES :

Retrouvez toutes nos agences, les heures d'ouverture et les modalités de rendez-vous sur > partenamut.be/agences

□ Province de Liège

Rue Lambert Dewonck, 213, 4432 Ans
Avenue des Martyrs, 288, 4620 Fléron
Rue Laixheau, 6, 4040 Herstal
Avenue des Ardennes, 33, 4500 Huy
Rue Charles de Quirini, 19, 4101, Jemeppe-sur-Meuse
Boulevard d'Avroy, 9, 4000 Liège
Rue Natalis, 47B, 4000 Liège
Rue Saint-Nicolas 283, 4000 Saint-Nicolas
Place Roi Albert I^{er}, 5, 4300 Waremme

□ Région de Bruxelles-Capitale

Cours Saint-Guidon, 20, 1070 Anderlecht
Boulevard du Souverain, 278, 1160 Auderghem
Boulevard Anspach 21, 1000 Bruxelles
Rue Montoyer, 40, 1000 Bruxelles
Rue Gray, 13, 1040 Etterbeek
Chaussée de Waterloo, 640, 1050 Ixelles
Avenue de la Couronne, 215, 1050 Ixelles
Avenue de Jette, 230, 1090 Jette,
Rue Marie-Christine, 129, 1020 Laeken
Boulevard Louis Mettwie, 74-76, 1080 Molenbeek
Chaussée de Waterloo, 64, 1060 Saint-Gilles
Chaussée de Helmet, 170, 1030 Schaerbeek
Place de la Patrie, 29, 1030 Schaerbeek
Chaussée d'Alsemberg, 772A, 1180 Uccle
Avenue Georges Henri, 357, 1200 Woluwe-Saint-Lambert

□ Province du Brabant wallon

Rue Saint-Jean, 9, 1480 Clabecq
Rue Grégoire Nélis, 16B, 1370 Jodoigne
(Temporairement inaccessible en raison de la Covid-19)

Traverse d'Ésope, 11, 1348 Louvain-la-Neuve
Boulevard de la Fleur de Lys, 23, 1400 Nivelles
Chaussée de Bruxelles, 325B, 1410 Waterloo
Place Alphonse Bosch, 41, 1300 Wavre

□ Province de Hainaut

Rue Haute 5-7, 7800 Ath
Rue de Biseau, 3, 7130 Binche
Place de la Digue, 23, 6000 Charleroi
Rue de Saint-Léger, 6, 7711 Dottignies
Place de la Wallonie, 22/1, 6140 Fontaine-l'Évêque
Rue des Flaches, 112, 6280 Gerpinnes
Rue de Mons, 114, 7301 Hornu
Rue Gustave Boël, 25, 7100 La Louvière
Boulevard Sainctelette, 73-75, 7000 Mons
Rue Albert I^{er}, 41, 7600 Péruwelz
Rue de la Régence, 31, 7060 Soignies
Quai Andreï Sakharov, 2, 7500 Tournai

□ Province de Namur

Rue Bertrand, 49, 5300 Andenne
Rue du Commerce, 26, 5590 Ciney
Rue Théo Toussaint, 3, 5030 Gembloux
Rue de la Station, 22, 5000 Namur

□ Province de Luxembourg

Rue des Faubourgs, 35, 6700 Arlon
Rue de la Roche, 30, 6600 Bastogne
Avenue d'Houffalize, 43B, 6800 Libramont
Place de l'Étang, 11A, 6900 Marche-en-Famenne

Nous en parlions déjà dans notre précédent numéro : en 2021, vos Avantages Partenamut évoluent encore, pour une couverture santé toujours plus complète. Et parmi les nouveautés, vous serez sans doute nombreux à avoir coché celle-ci : vous avez désormais aussi droit à une intervention pour l'achat de préservatifs en pharmacie. Quoi, combien, comment ? **Voici nos réponses à ces questions !**



Votre avantage 'contraception' : aussi pour les préservatifs !

Quoi de neuf ?

Votre mutualité Partenamut intervient maintenant aussi pour la contraception masculine. L'achat de préservatifs dans une pharmacie en Belgique est couvert par notre avantage 'contraception'. Pour en bénéficier, cet achat de préservatifs doit se faire :

- dans une pharmacie située en Belgique ;
- à partir du 1^{er} janvier 2021.

Quel remboursement pour le préservatif ?

Cette nouvelle intervention pour l'achat de préservatifs fait partie de notre avantage 'contraception', soit jusqu'à **40 €** de remboursement par an et par affilié valable globalement pour un ensemble de moyens contraceptifs.

Comme le préservatif bien sûr, mais aussi la pilule, l'injection et le patch contraceptifs, le diaphragme ou l'anneau vaginal. Une fois que votre plafond annuel de 40 € est atteint, vous ne pouvez plus demander d'autres remboursements 'contraception'.

120 € tous les 3 ans pour le stérilet ou l'implant
Le stérilet et l'implant contraceptif sont aussi couverts par notre avantage 'contraception', avec jusqu'à 120 € remboursés une fois tous les 3 ans. Cette intervention de 120 € n'est pas cumulable avec celle prévue pour les autres moyens de contraception (pilule, préservatifs, diaphragme...).

Comment profiter de ce nouvel avantage 'préservatifs' ?

Il vous suffit de nous renvoyer l'attestation BVAC que vous recevez en pharmacie munie d'une vignette.

- **Le plus facile** : dans notre appli Partenamut ou dans votre guichet en ligne My Partenamut. Une photo du ticket et quelques clics, et c'est réglé !
- En le déposant dans une de nos boîtes aux lettres ou en nous l'envoyant par courrier postal.

Le BVAC est un ticket reprenant toutes les données dont nous avons besoin pour vous rembourser, plus complet qu'un ticket classique. Vérifiez donc qu'on vous le remet bien au moment de votre achat.

Le plafond global 'contraception' en exemples :

- En 2021, vous achetez en pharmacie des préservatifs pour 35 €. Vous aurez droit pour 2021 à un remboursement de 35 €.
- En 2021, vous payez en pharmacie 30 € pour une pilule contraceptive et 30 € pour des préservatifs. Vous recevrez 40 € de remboursement complémentaire pour 2021.



Le printemps est là : alors, on sort ?

Chaque année, la venue du printemps est synonyme de nouvelles perspectives ! Des journées plus longues, plus douces, avec plus de lumière... Cela a un effet positif sur le moral. La nature se réveille, et nous aussi... On a envie et besoin de passer plus de temps dehors !

Se préparer à sortir en douceur

Lorsque la mobilité est réduite, il peut être plus difficile de se 'remettre en route' après l'hiver et surtout après une longue période de confinement. Partenamut Shop peut vous aider à vous préparer en douceur à la maison pour des sorties plus longues.

PÉDALIER

Le pédalier d'exercice vous aide à retrouver souplesse et tonus musculaire, grâce à un entraînement doux. Effectuez un mouvement des jambes comme sur un vélo, mais depuis votre fauteuil.

Ce système peut aussi servir pour le haut du corps, s'il est disposé sur une table.

C'est un appareil complet pour renforcer bras et jambes.



Disponible à la location*
pour 0,15 €/jour et à la
vente pour 50€**.

SIMULATEUR DE MARCHÉ

Pour vous entraîner à la marche ou simplement faire de l'exercice chez vous, ce simulateur de marche est parfait. En quelques minutes d'entraînement par jour seulement, cet appareil cardio vous procure de multiples bienfaits car il permet de garder les muscles des jambes actifs sans bouger de chez soi.



Disponible à la location*
pour 0,15 €/jour et à la
vente pour 120€**.

Sortir en toute sécurité

Pour sortir de chez vous, Partenamut Shop a aussi des solutions à vous proposer. Canne, béquilles, cadre de marche, rollator, chaise roulante mais aussi rampes et plateforme.... Pour sortir de chez soi facilement mais sûrement.

ROLLATOR MOKA

Ce rollator à 4 roues est ultra-léger et pliable s'emporte facilement grâce à sa structure pliable et démontable. Il est équipé d'un porte-canne de série, d'une sangle dorsale, d'une assise en toile, d'une pochette souple et d'un freinage efficace par blocage des freins par pression sur les poignées ergonomiques.

Disponible à la location* pour 0,40 €/jour et à la vente pour 170 €**.



COMBINÉ ROLLATOR - CADDIE DE COURSES GRIS

Ce combiné rollator pliable est idéal pour faire vos courses en toute autonomie.

Maniable et étroit, il vous emmènera partout et est doté d'un grand panier pour vos achats. Il fait aussi office de siège pour se reposer, possède un frein standard activable d'une seule main, ainsi qu'un frein 'parking'. Il est pliable pour le transport.



Disponible à la vente pour 181 €**.



ROLLATOR DRIVE

Transformez ce rollator en chaise roulante en quelques secondes, pour alterner marche et repos. Le siège en tissu et le dossier rembourré apportent le confort nécessaire, tandis que les repose-pieds pivotants et les poignées réglables en hauteur (8 positions) en font un siège multifonction. Également pliable.

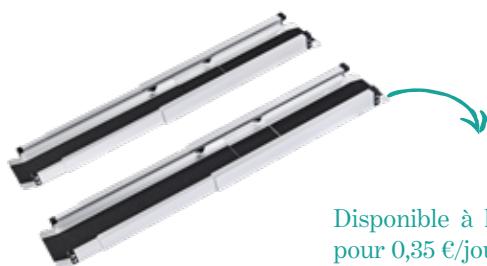


Disponible à la location* pour 0,70 €/jour et à la vente pour 295 €**.

Si vous optez pour un fauteuil roulant, sachez que nous louons également des **articles** pour faciliter le transport de personnes en chaise roulante.

RAMPE D'ACCÈS EN ALUMINIUM

Ces rampes d'accès en aluminium pour fauteuil roulant sont très légères et télescopiques, elles s'emportent partout.



Disponible à la location* pour 0,35 €/jour.



PLAN INCLINÉ

Ce plan incliné pour chaises roulantes est segmenté et enroulable pour en faciliter le transport. Il est attaché avec un système de clic pour que le plan ne puisse plus plier.



Disponible à la location* pour 0,40 €/jour et à la vente pour 300 €**.

* Ces produits sont disponibles uniquement pour les membres Partenamut en ordre de cotisations. ** Prix pour les membres Partenamut en ordre de cotisations d'Assurance Complémentaire.

Des aides à la mobilité pour vous faciliter la vie !



Partenamut Shop vous propose différentes aides à la mobilité, à la location (à partir de 0,15 €/jour), à l'achat (à partir de 15 €) mais aussi avec intervention financière (sous certaines conditions : prime à l'aménagement - INAMI).
Livraison à domicile du matériel.

Besoin d'aide ou de conseils ?

Nos conseillers et nos ergothérapeutes sont là pour vous aider à trouver la meilleure solution pour vous.

Retrouvez tous ces articles à la vente ou à la location sur partenamutshop.be

Pour plus d'infos ou réserver, contactez-nous : Partenamut Shop
02/549 76 70 (option 1)
partenamutshop@partenamut.be

Essayez avant d'acheter !

Pour voir si un article vous convient, vous pouvez le louer avant de l'acheter. Demandez-nous conseil !



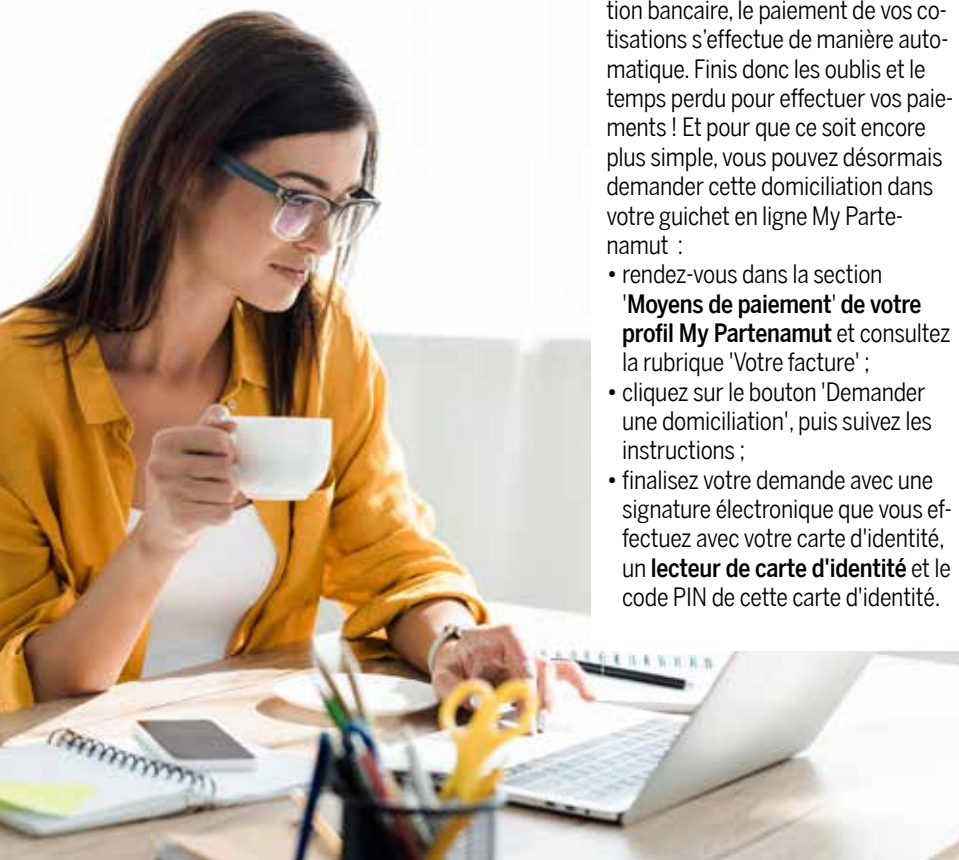
Demandez vos décomptes par téléphone

Depuis juillet dernier déjà, vos décomptes de remboursements ne vous sont plus envoyés automatiquement par courrier. Vous pouviez déjà les consulter à tout moment sur le guichet en ligne My Partenamut. > partenamut.be/MyPartenamut

Nouveauté ! Depuis janvier, vous pouvez aussi les commander par téléphone à toute heure de la journée via notre self-service.

Formez le **02 44 44 111** et choisissez l'option 1 "Self-Service", puis l'option 2.

Domiciliation du paiement de vos cotisations : demandez-la en ligne !



Simple et pratique : avec la domiciliation bancaire, le paiement de vos cotisations s'effectue de manière automatique. Finis donc les oublis et le temps perdu pour effectuer vos paiements ! Et pour que ce soit encore plus simple, vous pouvez désormais demander cette domiciliation dans votre guichet en ligne My Partenamut :

- rendez-vous dans la section **'Moyens de paiement' de votre profil My Partenamut** et consultez la rubrique 'Votre facture' ;
- cliquez sur le bouton 'Demander une domiciliation', puis suivez les instructions ;
- finalisez votre demande avec une signature électronique que vous effectuez avec votre carte d'identité, un **lecteur de carte d'identité** et le code PIN de cette carte d'identité.

Dossier médical global (DMG) : du neuf en 2021 !

Depuis le 1^{er} janvier de cette année, quelques modifications concernant le DMG sont entrées en vigueur.

- La demande se fait dorénavant exclusivement de façon électronique par le médecin généraliste (eDMG).
- Le DMG sera prolongé s'il y a au moins un contact physique avec le patient dans les deux ans qui précèdent. Ce qui fait donc disparaître l'obligation d'un contact annuel avec son médecin pour maintenir le DMG.
- Si votre médecin généraliste (gestionnaire de votre DMG) travaille dans une pratique de groupe, les autres médecins généralistes autorisés de cette même pratique de groupe auront dès à présent également un droit d'accès à vos informations médicales informatisées. Ceci afin d'assurer une meilleure continuité des soins dans le cas où votre médecin n'est pas disponible et que vous vous rendez chez un confrère dans la même pratique.

Plus d'info ?

Vous pouvez consulter vos relations thérapeutiques en vous connectant aux différents portails de santé :

Ma Santé

www.masante.belgique.be

My Health Viewer

www.myhealthviewer.be

Les avantages du dossier médical électronique ou eDMG



Imaginons que vous vous rendiez chez un médecin de garde ou que vous deviez être admis aux urgences. La plupart du temps, les médecins ne disposent pas de vos données médicales. Avec le partage de votre dossier patient électronique, ils peuvent savoir quels sont les examens que vous avez passés, quels médicaments vous prenez et quels sont les vaccins qui vous ont été administrés. Une fonctionnalité de eHealth qui profite à tout le monde.

Votre médecin généraliste conserve vos données médicales sur son ordinateur dans un dossier médical informatisé (DMI) ou numérique. Un tel fichier digital présente différents avantages :

- votre dossier est plus clair,
- vos données sont gérées de manière centralisée,
- il y a moins de gaspillage de papier,
- il peut émettre un rappel lorsque vous devez renouveler un vaccin, par exemple,
- les données de ce dossier médical peuvent également être facilement ajoutées à une lettre d'envoi et les informations peuvent être échangées plus facilement avec d'autres médecins, hôpitaux, etc.

Bien entendu, les médecins et autres prestataires de soins ne peuvent pas partager vos données sans votre consentement.

Enregistrez ce consentement chez votre médecin traitant pendant une consultation !

Vous pouvez également consulter votre dossier médical en ligne via le site web www.masante.belgique.be (connexion avec votre eID et votre code PIN), après quoi vous pouvez cliquer sur myhealthviewer.be.

Dossier médical global (DMG)

En plus du DMI, il y a aussi le DMG : le dossier médical global. Il s'agit d'un accord de coopération entre vous et votre médecin généraliste. Lorsque vous souscrivez à un DMG, vous donnez mandat à votre médecin généraliste de gérer soigneusement votre dossier médical. Cela signifie également que vous vous engagez à consulter le même médecin autant que possible, afin que vos données restent centralisées.

Grâce à votre DMG, votre médecin connaîtra vos antécédents médicaux complets, ce qui lui permettra de mieux affiner le diagnostic et le traitement à votre situation et de mieux informer des spécialistes ou hôpitaux. Cela permet d'éviter des examens inutiles. Dans ce même DMG, votre médecin généraliste

peut également voir, par exemple, de quelle action de prévention vous avez besoin et si vous pouvez vous faire vacciner contre la grippe ou effectuer un dépistage du cancer du sein.

Vous pouvez changer de médecin généraliste à tout moment et lui demander de reprendre la gestion de votre DMG. Dans ce cas, votre nouveau médecin généraliste prendra les mesures nécessaires pour transférer votre dossier.

Si vous demandez un dossier médical global, vous serez remboursé jusqu'à 30 % de plus pour une consultation chez votre médecin généraliste. Le pourcentage dépend de la catégorie à laquelle vous appartenez.

Votre DMG et votre DMI peuvent également coïncider.

Pour les moins de 18 ans, le DMG permet le remboursement automatique du ticket modérateur chez le généraliste et les spécialistes et pour les soins de kinésithérapie ambulatoires.

Nos formations pour aidants proches désormais en webinar !

La formation de nos aidants proches est importante pour Partenamut. Nous savons qu'elle est primordiale pour la qualité de l'accompagnement de la personne en perte d'autonomie autant que pour le bien-être de l'aidant. D'autre part, elle contribue à la reconnaissance du rôle de l'aidant proche dans le maintien à domicile de son proche aidé.

Pour continuer à accompagner les aidants proches malgré les conditions sanitaires, nous nous sommes réinventés et nous proposons désormais des formations 'aidants proches' en ligne ! Dans le souci d'améliorer encore leurs compétences et de préserver leur santé ainsi que celle de leur aidé, les aidants qui le souhaitent peuvent donc suivre nos webinaires en distanciel.

Comment se déroule une formation à distance ?

Nos formations en ligne se donnent sous forme de visioconférence, en temps réel et de façon interactive.

Elles se déroulent en 3 temps.

- Une première partie est présentée par nos experts métier : ergothérapeutes et assistantes sociales. Grâce à leur expertise de terrain, ils ou elles sont sensibilisés au sujet et sont habitués à travailler avec les aidants proches et les personnes en perte d'autonomie. Ils vous garantissent une information fiable et une écoute empathique. Un suivi personnalisé est possible après le webinar.
- Dans un deuxième temps, nos experts laissent place aux questions/réponses sur la thématique. Ils seront à votre écoute lors de ce moment d'échange en direct. Vous

peuvent également poser vos questions avant le webinar si vous n'avez pas l'occasion d'y participer en direct.

- Dans un troisième temps, il sera possible de revoir le webinar, puisqu'il sera enregistré et mis à disposition sur notre site web > partenamut.be/aidants-proches

Agenda

Webinaire "Aides à la mobilité"

- Lundi 26/04, de 12 h à 13 h
- Informer sur les aides à la mobilité (rollator, canne, chaise roulante...) et leurs usages spécifiques

Webinaire "Solutions pour les aidants proches"

- Jeudi 24/06, de 12 h à 13 h
- Informer sur les statuts et les droits des aidants proches, les solutions de répit et de soutien, les aides et services pour les personnes en perte d'autonomie.

Webinaire "Prévention des chutes"

- Lundi 20/09, de 12 h à 13 h
- Aider les aidants proches à détecter les sources et les endroits de chutes des personnes en perte d'autonomie et mettre en place les stratégies d'évitement.

Vous désirez y participer ?

Vous avez seulement besoin d'une connexion internet et d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un smartphone.

Il est nécessaire de s'inscrire au préalable (voir plus bas).

Vous pouvez profiter de l'inscription pour nous envoyer vos questions avant le webinar, si vous en avez.

Infos complémentaires et inscriptions sur > partenamut.be/agenda-AP





6 bonnes raisons d'arrêter de fumer !

Vous êtes né(e) dans les années 70 ? Vous faites probablement partie de cette génération X marquée par les premières campagnes contre le tabagisme au détour d'affiches 'Le tabac t'abat' punaisées dans les réfectoires d'école.

Si la cigarette enfumait alors massivement l'espace public, les choses ont depuis lors bien changé. Et les générations Y, Z et autres Alpha nées après 1980 ont donc pu grandir dans un monde où la cigarette est de moins en moins présente dans cet espace public, même si le nombre de fumeurs dans nos sociétés reste trop élevé.

Aide téléphonique et aide en ligne gratuites :
www.tabacstop.be
Trouvez un médecin ou un tabacologue agréé sur
<https://repertoire.fares.be>.

C'est votre cas et vous comptez arrêter ? On vous donne un coup de pouce avec six bonnes raisons de conforter votre décision !

1 'Le tabac t'abat'.

Plus qu'un slogan vintage, cette phrase recouvre une réalité bien concrète. Selon l'OMS, un fumeur sur deux décèdera à cause du tabac. Et chaque année, le tabac tuerait 8 millions de personnes dans le monde.

2 « Le tabac, c'est tabou, on en viendra tous à bout ! »

Ce mantra mythique des Inconnus tiré du film 'Le pari' est en réalité plein de bon sens. Car oui : arrêter de fumer est compliqué. Mais ça ne veut pas dire que vous devez vous décourager. La toute grande majorité des personnes ayant définitivement abandonné la cigarette ont dû passer par plusieurs tentatives. Vous avez essayé et ça n'a pas marché ? Gardez votre objectif et dites-vous que la prochaine tentative sera la bonne.

3 Faites-vous aider par un tabacologue.

Conseils, traitement... grâce à son accompagnement personnalisé, vous augmenterez vos chances d'arrêter.

4 8 séances téléphoniques gratuites avec un tabacologue ?

C'est ce que vous propose Tabacstop au 0800 111 00. En plus de ce soutien télé-

phonique, l'association met à votre disposition une appli gratuite pour smartphone et tablette qui vous aidera à arrêter.

5 Surmonter l'étape du sevrage.

Il existe de nombreux substituts nicotiniques, mais aussi des médicaments disponibles sur prescription médicale.

6 Le coût des séances chez le tabacologue vous fait peur ?

Votre mutuelle intervient à hauteur de 30 € pour une première séance et de 20 € pour les séances suivantes avec un maximum de 7 séances sur une période de deux années civiles. Pour les femmes enceintes, l'intervention est de 30 €/séance avec un maximum de 8 séances / grossesse. De plus, les médicaments disponibles sur prescription médicale sont souvent généreusement remboursés.

🔗 VOTRE AVANTAGE PARTENAMUT

Vous avez droit chaque année à **50 € de remboursements complémentaires** pour l'achat de médicaments ou substituts nicotiniques !



5 activités 100% cardio pour toute la famille

Entraîner son cœur régulièrement permet de moins le fatiguer. La tension artérielle diminue, les parois des vaisseaux s'assouplissent. Au final, une réduction des risques d'accidents cardiaques. Que l'on ait 10, 20, 45 ou 65 ans. Prêt.e à prendre soin, en famille, du plus vital de vos organes ? C'est parti !

Avant de vous faire bouger, un petit constat s'impose. Notre capital santé ne cesse de diminuer. En cause, l'inactivité et le temps passé assis. Une sédentarité qui affecte nos capacités physiques et cardiovasculaires.

Les chiffres de la dernière Enquête santé de Sciensano (2018) sont sans appel : moins d'un tiers (30 %) de la population adulte (18 ans et plus) répond aux recommandations de l'OMS de consacrer au moins 150 minutes par semaine à une activité physique modérée à forte ! Et ce n'est guère plus encourageant chez les adolescents : seuls un garçon sur cinq et une fille sur huit âgé.e.s de 11 à 18 ans s'adonnent au moins à une heure quotidienne d'activité physique modérée ou intense. Avec de sérieuses conséquences.

Ainsi, nos voisins français ont mesuré qu'un adolescent, aujourd'hui, a besoin en moyenne de quatre minutes pour parcourir 600 mètres alors que trois seulement étaient nécessaires à un ado en 1971. Quand on sait que l'endurance est l'un des meilleurs marqueurs d'une bonne santé cardiovasculaire, on se dit qu'il est sérieusement temps de recommencer à bouger ! Et pour cela, on a quelques idées dont toute la famille devrait pouvoir profiter...

1. Du géocaching en Ardenne

Le géocaching est la chasse au trésor version 2.0. GPS en main, vous partez à la recherche de caches. Pour découvrir les coordonnées de chacune d'elles, vous devez résoudre des énigmes. Attention, contrairement à une chasse au trésor classique, les géocaches que l'on découvre doivent rester sur place. Chacune contient un « logbook », un carnet qui permet de laisser une trace de votre passage. L'objectif est la balade et la découverte, parfois le sport ou le challenge, en famille ou entre amis.

Du côté de La Roche-en-Ardenne, One Step s'est fait une spécialité du géocaching thématique. Il y a un parcours dédié à la bataille des Ardennes, un autre aux légendes du coin et même une version mountainbike ou, pour les plus sportifs, un parcours avec rappel et escalade !

L'effet bénéfique ? La marche est le moyen le plus sûr et le plus accessible d'améliorer les fonctions cardiaque et respiratoire. En Ardenne, c'est aussi une bonne façon de se ressourcer et de s'oxygéner.

2. L'air tennis

Rassurez-vous, pas besoin d'être David Goffin pour relever ce défi physique. Pas même de savoir jouer au tennis, d'ailleurs ! Il vous faut juste quelques balles et chacun une raquette. Composez des équipes de deux joueurs. Deux par deux, renvoyez-vous la balle sans que celle-ci ne touche le sol. L'objectif, vous l'aurez compris, est de soutenir les échanges le plus longtemps possible.

Une alternative ? Jouer contre un mur (ou votre porte de garage, ça fonctionne aussi !). Frappez la balle en alternance avec les autres participants. Vous n'avez droit qu'à un seul rebond. Vous ne réussissez pas ? Vous perdez un point ou vous êtes éliminé.e, selon le même principe que la chaise musicale.

L'effet bénéfique ? Le tennis améliore la coordination œil-main et stimule l'endurance cardiovasculaire.

3. Du packraft au lac de Nisramont

Plus besoin de choisir entre marche dans les forêts et kayak au fil de l'eau. Il est possible de faire les deux au cours d'une même journée en transportant votre embarcation gonflable sur le dos. Ça s'appelle le packraft, un concept venu tout droit d'Alaska et désormais accessible en Belgique, autour du lac de Nisramont.

Rassurez-vous, bateau et pagaies pèsent moins de trois kilos et le tout se range dans un sac à dos. Après une jolie balade à pied dans la vallée des deux Ourthes, vous vous retrouvez à pagayer sur l'eau, dans un environnement incroyable.

L'effet bénéfique ? Idéal pour tonifier les muscles du haut du corps, le canoë réduit le stress et participe à augmenter en douceur la fréquence cardiaque, ce qui améliore la santé cardiovasculaire et respiratoire.

4. Pédaler dans les arbres à Bosland

Au point-nœud 272 du réseau de véloroutes du domaine de Pijnven dans le Limbourg se trouve une piste cyclable insolite qui offre une expérience unique. Vous pédalez littéralement dans les arbres jusqu'à leur cime, à une hauteur de dix mètres !

Ce pont cyclable pas comme les autres décrit un double cercle d'une longueur de 700

mètres dans le plus total respect de la forêt. Pour les plus courageux, direction ensuite Bokrijk à une vingtaine de kilomètres de là pour une autre découverte cycliste insolite : la traversée d'une rive à l'autre d'un étang à vélo ! Au milieu de la piste cyclable, l'eau est au niveau des yeux. Pour un spectacle surprenant !

L'effet bénéfique ? Le vélo est l'un des meilleurs sports d'endurance pour l'appareil cardiovasculaire. Une étude britannique a même démontré que 32 kilomètres de vélo par semaine réduisent le risque de développer une maladie cardiaque de 50 % !

5. Organiser une course d'obstacles

Facile à mettre sur pied dans le jardin, c'est l'un des jeux favoris des plus jeunes. Créez un parcours avec des épreuves différentes où il faut ramper, sauter, dribbler avec un ballon. Votre créativité est votre seule limite. Chronométrez chaque membre de la famille et tentez de battre chaque nouveau record !

L'effet bénéfique ? Selon les exercices et le parcours, vous favorisez l'agilité, la coordination, la force physique tout en stimulant le système cardiovasculaire.

Il ne nous reste plus qu'à vous souhaiter un bon amusement !

Les recommandations de l'OMS pour votre cœur

Pour les 5-17 ans

- 1 h d'activité physique par jour d'intensité modérée à forte.
- 3 fois par semaine des activités qui renforcent muscles et os.

Pour les 18-64 ans

- 2 h 30 par semaine d'activité physique d'intensité modérée à forte.
- Inclure des activités de renforcement musculaire.

Pour les 65+

- 2 h 30 par semaine d'activité physique d'intensité modérée.





Comme dans toute relation, l'important, c'est de communiquer. Avec votre mutuelle aussi ! Vous avez des suggestions quant à l'amélioration de nos services ? Dites-le-nous !

Partenamut à votre écoute

Nous nous efforçons de fournir en permanence le meilleur service possible, c'est pourquoi nous apprécions vraiment de recevoir vos suggestions d'amélioration afin de répondre au mieux à vos attentes.

Qui peut formuler une plainte ou une suggestion ?

Que vous soyez affilié à Partenamut ou non, vous serez entendu. Seules les demandes déposées anonymement ne seront pas traitées.

Contactez-nous d'abord pour trouver une solution ensemble !

Si vous souhaitez nous faire part de votre insatisfaction, adressez-vous, dans un premier temps, toujours au service qui est en charge de votre dossier. Dans la plupart des cas, une solution pourra être trouvée rapidement.

Comment faire ?

Plusieurs solutions s'offrent à vous pour nous contacter :

- Prenez rendez-vous avec un conseiller clientèle en agence, sur www.partenamut.be/rendez-vous
- Prenez rendez-vous avec un conseiller clientèle par visioconférence, sur

www.partenamut.be/videocall

- Utilisez le formulaire de contact pour être recontacté. Vous le trouverez sur www.partenamut.be, dans la section 'Aide & Contact', en haut à droite du site.
- Appelez notre Service Center au **02 44 44 111**.

Vous n'avez pas obtenu satisfaction et désirez introduire une plainte ?

Si, suite à votre réclamation, il reste un désaccord, le service Plaintes est là pour vous. Celui-ci mènera une enquête interne en toute indépendance afin de trouver une solution à votre problème, dans la mesure du possible à l'amiable et ce, dans le respect de la législation et du cadre statutaire de notre organisation.

Vous pouvez joindre ce service :

- Par e-mail à plaintes@partenamut.be
- Par courrier, à l'attention du service des Plaintes - Partenamut – Boulevard Louis Mettewie 74-76 – 1080 Bruxelles.

Procédure spéciale pour les médecins-conseils

Dans le cas particulier d'une plainte concernant un médecin-conseil, celle-ci doit être adressée par écrit au Service Plaintes de l'Union Nationale des Mutualités Libres car les médecins-conseils sont rattachés à cet organisme :

- Service Plaintes, MLOZ, route de Lennik, 788/A, 1070 Bruxelles
- www.mloz.be/fr/content/vous-avez-une-plainte

Plus d'infos ? Vous trouverez tous les détails à propos de notre politique de qualité et sur la procédure à suivre en vous rendant sur notre site internet : www.partenamut.be > Contact > Plaintes

Bo Bun express

En un rien de temps, mettez le cap sur le Vietnam avec ce délicieux plat complet, équilibré, rassasiant et plein de vitalité grâce aux crudités.

Préparation 10 min - Cuisson 5 min

INGRÉDIENTS POUR 4

8 nems de crevettes (ou de poulet) • 200 g de vermicelle de riz • 1 demi-cube de bouillon de légumes • ½ concombre • 2 c. à s. de coriandre ciselée • 2 c. à s. de menthe ciselée • 2 petites carottes (ou 200 g de carottes râpées) • 1 petite boîte de germes de soja • 30 g de cacahuètes non salées • Un filet d'huile de sésame • Facultatif : sauce nuoc-mâm (sauce poisson)

1. Pelez et lavez les carottes, puis râpez-les. Coupez le demi-concombre dans le sens de la longueur et éliminez les pépins à l'aide d'une petite cuillère. Puis découpez-le en fines demi-rondelles (avec la peau).
2. Portez une casserole d'eau à ébullition avec le bouillon de cube émietté. Salez et faites cuire le vermicelle de riz selon les indications portées sur l'emballage (moins de 5 minutes environ).
3. En parallèle, faites chauffer les nems dans un wok légèrement huilé.
4. Égouttez le vermicelle et répartissez-le dans 4 grands bols.
5. Répartissez-y les germes de soja, les carottes râpées et le concombre.
6. Versez un peu de bouillon additionné, si vous le souhaitez, de quelques gouttes de nuoc-mâm.
7. Ajoutez 2 nems coupés en petits morceaux.
8. Parsemez de coriandre, de menthe, de quelques cacahuètes concassées et servez.



Vous avez réalisé cette recette ? Partagez-la sur Instagram ou Facebook avec les hashtags #Partenamut et #recettevitalité et mentionnez-nous. Nous republierons votre photo dans nos stories !
FB : @Partenamut IG : @Partenamut_mutualite



Prenez soin
de votre santé !
> Téléchargez l'appli
Partenamut Vitalité



Et si l'on préparait l'été avec les Avantages Partenamut ?

Les « grandes vacances » approchent. Vous n'avez encore rien planifié ? Tant mieux car la rédaction vous propose quelques idées bien sympathiques pour passer un été magique, en toute sécurité, avec quelques avantages à la clé...



Pour les enfants

Voyage dans le temps En stage chez les Gallo-Romains

Un village peuplé d'irréductibles Gaulois résiste encore à l'envahisseur romain... Bienvenue à Aubechies, l'un des Plus Beaux Villages de Wallonie. L'été, son archéosite propose aux enfants et adolescents un retour en Antiquité. Au programme, des stages aux thèmes variés : jeux antiques, gladiateurs, légionnaires impériaux, jeunes filles romaines... Mais aussi des stages d'archéologie, de techniques artistiques ancestrales ou « au pays de Néander-taal » pour réviser son néerlandais et vivre la vie d'artisan préhistorique.

L'archéosite se visite aussi en famille. Il est le plus important ensemble de reconstitutions archéologiques en Belgique, allant du néolithique ancien (vers 5.000 av. J.-C.) jusqu'à l'époque romaine (vers le III^e siècle ap. J.-C.). Nombreux gîtes dans la région. Idéal pour un week-end, ou plus...

Infos : www.archeosite.be/fr/stages/

Votre avantage Partenamut :

Un remboursement jusqu'à **100 €/an** par enfant jusqu'à l'âge de 18 ans inclus pour tout stage ou séjour linguistique (maximum 10 €/jour).

Pour les familles sportives

Voyage rando Sur les GR... de Belgique

Pas besoin d'aller en Corse pour se faire un super GR, un circuit de grande randonnée. On enfile ses chaussures de marche et on choisit son itinéraire parmi les **cinq GR de notre plat pays**. Enfin... plat, tout dépendra de votre choix ! L'avantage, aucun risque de foule. Au programme ?

- > **Le GR 5A**, ou sentier du littoral. La boucle fait plus de 500 km ! Mais vous pouvez la parcourir en plusieurs fois ou vous contenter des 60 km qui longent la côte.
- > **Le GR 15**. On file de l'autre côté de la Belgique, en Ardenne. Forêts, rivières, villages de pierre. 229 km d'Arlon à Monschau en Allemagne.
- > **Le GR 579** relie Bruxelles à Liège, soit 161 km de marche. Les plus citadins se contenteront du tronçon de la capitale et profiteront des pauses culturelles.
- > **Le GR 56**. Sans doute le plus époustouflant puisqu'il vous fait découvrir, en 168 km, les Hautes Fagnes et le point culminant du pays. Départ et arrivée à Saint-Vith.
- > **Le GR 128**. Il part de Wissant, sur la Côte d'Opale française, et rejoint Aix-la-Chapelle. Courage, il y a 674 km, dont 468 km en Belgique, et le mont Kemmel, point culminant de Flandre-Occidentale, à gravir.

Infos : <https://grsentiers.org/>

🔗 Votre avantage Partenamut :
10 % de réduction sur votre équipement dans de nombreux magasins de sport partenaires. Découvrez la liste sur partenamut.be/partenaires

“Pas besoin d'aller en Corse pour se faire un super GR, un circuit de grande randonnée.”

Pour les familles nature

Voyage road-trip

Plein la vue aux îles Lofoten

Envie d'évasion, de nature, de calme et de paysages à couper le souffle ? On vous a

déniché la destination rêvée : les îles Lofoten, **petit archipel norvégien** composé de cinq îles toutes plus mystérieuses les unes que les autres. Et pour les visiter, rien de mieux qu'un camping-car.

Vous pourrez vous adonner à la pêche, au kayak, au trekking, observer les aigles de mer, admirer le soleil de minuit (entre fin mai et mi-juillet). À vous les colonies d'oiseaux, les fjords, les paysages de montagnes et la découverte de la vie des Vikings.

Bien que situées à 300 km au nord du cercle arctique, les îles Lofoten bénéficient d'un climat beaucoup plus doux que d'autres régions situées à la même latitude et cela grâce au Gulf Stream. N'oubliez pas d'emporter votre Carte européenne d'assurance maladie (CEAM). Pour cela, faites-en la demande en ligne dans votre espace My Partenamut.

Infos : www.visitnorway.fr

🔗 Votre avantage Partenamut :
Lors de votre séjour à l'étranger dans certains pays, vous bénéficiez du service **Mediphone Assist** : une assistance 24h/24 et des remboursements pour les soins urgents ou en cas d'hospitalisation. Consultez aussi la liste de nos partenaires « vacances » sur partenamut.be/partenaires, certains offrent une réduction sur votre réservation de voyage.

Pour les 12-77 ans

Vacances solidaires Décrochez votre BEPS

Le BEPS est le Brevet européen de premiers secours. Aujourd'hui, tout le monde devrait pouvoir administrer les gestes qui sauvent. C'est pourtant encore trop rarement le cas... Alors pourquoi ne pas consacrer quelques heures (entre 12 et 15) des vacances à une activité utile comme le BEPS ?

Vous apprendrez à communiquer les informations pertinentes aux services de secours, à réagir correctement lors d'un malaise cardiaque, d'un accident vasculaire cérébral, d'une fracture, d'une brûlure... Vous vous entraînerez à utiliser un défibrillateur,

aux gestes de réanimation, de stabilisation de la tête en cas de traumatisme, etc.

La formation, dispensée par la Croix-Rouge partout en Belgique, est ouverte à tous à partir de 12 ans et coûte 45 €. Les 12-15 ans doivent toutefois être accompagnés d'un adulte. L'inscription est obligatoire. Et rassurez-vous, il n'y a pas d'examen en fin de session. Ce sont les vacances, après tout !

Infos : <https://formations.croix-rouge.be/>

🔗 Votre avantage Partenamut :
20 € remboursés pour toute inscription au BEPS.

Pour les aventuriers

Vacances palpitantes

À 25 mètres sous terre à Bertrix

Au domaine de la Morépire, on descend à **25 mètres de fond pour une aventure au cœur d'une ancienne mine d'ardoise.**

Géologie, technique d'extraction, conditions de travail des mineurs n'auront plus de secret pour vous à la sortie. Vous déambulerez dans d'énormes salles souterraines ouvertes à l'explosif, au milieu des galeries et entre les wagonnets, vestiges d'un passé industriel oublié.

On vous conseille la visite guidée pour profiter des anecdotes et des souvenirs des anciens « scailtons », les mineurs d'ardoises. La balade est aussi possible à votre rythme grâce à un audioguide qui propose même la visite en wallon. Pensez à réserver !

Cette descente vous a donné le goût de l'exploration souterraine ? C'est peut-être l'occasion de vous inscrire dans un club de spéléologie et découvrir un nouveau sport ?

Infos : www.aucoeurdelardoise.be

🔗 Votre avantage Partenamut :
Jusqu'à 50€/an remboursés pour l'affiliation à un club de sport.

Du neuf du côté de notre programme « Partenaires » !

Le programme vous donnant accès aux offres et aux réductions des plus de 300 partenaires de Partenamut fait peau neuve et se digitalise !



Ce que cela signifie pour vous :

La Carte PartenAIR version papier n'est plus nécessaire pour profiter des offres de nos partenaires.

Il vous suffit de présenter une vignette OU votre pass digital présent dans l'appli Partenamut.

Besoin de nouvelles lunettes ? Envie d'offrir un stage à vos enfants ? Vous cherchez un partenaire sport, fitness, bien-être, diététique ou autre ?

Rendez-vous sur l'application mobile

Partenamut pour trouver le magasin partenaire le plus proche de chez vous. Chez le partenaire, présentez votre pass digital, également disponible dans l'appli, pour bénéficier de l'offre.

Tous les avantages offerts par nos partenaires sont cumulables avec les avantages de l'assurance complémentaire Partenamut, inclus dans votre couverture de base.

Retrouvez le détail des offres de nos partenaires et leurs programmes complets sur www.partenamut.be/partenaires ou sur le site du partenaire.

Partenamut soutient la Think Pink Box

En mars dernier, notre partenaire Think Pink a lancé la Think Pink Box, un outil pour aider au quotidien celles et ceux qui se battent contre un cancer du sein.

Lorsqu'une personne reçoit le diagnostic du cancer du sein, elle se pose énormément de questions qu'il est difficile d'anticiper. Grâce à la **Think Pink Box**,

distribuée gratuitement dans toutes les cliniques du sein agréées belges, Think Pink souhaite centraliser et fournir aux patient(e)s toutes les informations nécessaires pour leur faciliter un tout petit peu ce moment fort chargé en émotions.

La Think Pink Box rassemble un tas d'informations pratiques : comment demander un soutien financier auprès de Think Pink, quelles sont les aides apportées par sa mutualité, où rechercher une maison d'accompagnement, trouver des informations sur la reprise du sport après la maladie ou des conseils make-up... Un véritable gain de temps et d'énergie pour les victorieux(ses).

En tant que partenaire de Think Pink, cela nous tient à cœur de soutenir cette initiative. L'info sur les aides mises en place par Partenamut pour soutenir les

personnes atteintes d'un cancer sera également intégrée à la box.

Ensemble, ne laissons aucune chance au cancer du sein !



Info

Plus d'informations sur www.think-pink.be.

Stages et camps de vacances : pensez à nos partenaires !



Pour l'été 2021, nos partenaires stages et loisirs se plient en 4 pour offrir à vos petits et grands enfants un moment de détente en toute sécurité !

PROMOSPORT

Découvrez plus de 80 stages sportifs et créatifs pour les enfants de 3 à 16 ans dans le Brabant wallon, à Bruxelles, à Liège et à Namur. Une ambiance conviviale, une formation de qualité et un encadrement professionnel par des spécialistes du sport les attendent pour passer une semaine inoubliable remplie de fun.

Avantage :

5€ de réduction par inscription aux « stages vacances »

Info : info@promo-sport.be

ACTION SPORT

Action Sport propose un grand choix de stages sportifs et créatifs. Plus de 30 stages différents dans 26 centres à Bruxelles et ses environs : Multisports – Top chefs – Sciences – Tennis –

Équitation – Jardin – Bande dessinée – Top reporter – Natation – Psychomotricité – Vélo – Secourisme – Magie – Cirque – Danse – Gymnastique – Etc.

Avantage :

- **5€ de réduction** sur le prix des stages sportifs
- 10 à 20 € de réduction sur les activités sportives

Info : info@actionsport.be

VACANCES +

Stages en internat à Chevetogne ou plaine de vacances à Bruxelles.

Avantage : réduction de **10 %**

Info : info@vacancesplus.be

CHAT BOTTÉ

Le Chat Botté est un centre de vacances pour les enfants à la mer, à De Haan !

Avantage : réduction de **10 %** sur tous les

stages et à toutes les périodes.

Info : info@chatbotte.be

KIDS&US WAVRE/WATERLOO

Stages linguistiques pour les enfants de 3 à 10 ans

Avantage :

- **5% sur les ateliers** de cuisine et scientifique
- **10% sur les stages** Fun Week et English Fun

Info : wavre@kidsandus.be

ATELIERS GRÈGE

Ateliers de customisation de vêtements, accessoires à partir de récupération.

Avantage : réduction de **10 %** sur tous les stages et ateliers de customisation pour enfants

Info : sylvie@grege.be



LANGUES VIVANTES

Séjours linguistiques en Belgique et à l'étranger.

Avantage :

- **15 €/semaine** sur les séjours à Bruges en anglais ou en néerlandais.
- réduction de **100 €/semestre** & **150 €/an** pour les jeunes partant en Plan Langues (bourse Forem) et/ou en scolarité à l'étranger.
- réduction de **50 €/mois** pour les jeunes de 14 à 18 ans partant en programme EXPEDIS pendant l'année scolaire, de 1 à 10 mois.

Info : info@languesvivantes.com

WATERLOO SPORTS

Stages sportifs durant les vacances scolaires.

Avantage :

- **10 %** de réduction sur les stages

Info : courrier@waterloo-sports.be

VACANCES VIVANTES

Soucieux du bien-être et de l'épanouissement de vos enfants, les programmes de Vacances Vivantes sont all inclusive, en adhésion avec l'éducation permanente, riches en contacts, en émotions, en découvertes et en apprentissages divers pour vos enfants.

Avantage :

- **40 %** de réduction sur tous les **séjours en Belgique**
- **20 %** de réduction sur tous les **séjours à l'étranger**

Info : info@vacancesvivantes.be

INTACO

Stages de langues à la mer de 8 à 18 ans ! Intaco organise les stages de langues dans son propre centre de vacances, à La Panne, dans un environnement naturel rêvé pour des séjours de langues pour petits et grands. Au pied des dunes, il ne faut jamais aller bien loin pour jouer, se détendre, apprendre et s'amuser !

Avantage :

5 % sur tous les stages

Info : info@intaco.be

CLL

Stages de langues à Bruxelles (Woluwe), Louvain-la-Neuve, Braine-l'Alleud, Namur et Liège

Avantage :

réduction de **10 %** sur les stages "Langues + Activité"

Info : kids@ccl.be

BDK

Des vacances et des stages de langues ou sportifs en Belgique et à l'étranger ! BDK a plus de 30 ans d'expérience dans l'organisation de stages et séjours pour les jeunes de 6 à 18 ans et est reconnu « Centre de vacances ONE ». Encadrés par des moniteurs expérimentés, vos enfants vivront des vacances inoubliables remplies d'activités fun ! Cet été, rendez-vous en Croatie, en Italie et en Espagne pour des séjours en juillet et août (8 jours et 9 nuits), et une variété incroyable de stages : jet-ski, plongée, paintball, tennis, ping-pong, paddle, sports de voile,

basketball, football, volleyball, tennis de table, danse, théâtre, équitation... Tous les séjours comprennent l'encadrement professionnel 24 h/24, l'hébergement en hôtel 4* avec pension complète et le voyage en autocar de luxe.

Avantage :

- **40 %** de réduction sur une série de stages
- **20 %** de réduction dans le **catalogue hiver et été**
- **20 %** de réduction sur les **séjours à l'étranger**

Info : info@mybdk.be

DEPAUW BELGIUM/ INTERNATIONAL

Stages et camps de langues en Belgique et à l'étranger pour les jeunes de 8 à 20 ans. Des séjours linguistiques mêlant des cours de langue et de nombreuses excursions ou activités sportives (ski alpin, snowboard, ski nautique, paddle, surf, hockey...).

Stage ou séjour résidentiel en Belgique, séjour en famille d'accueil à l'étranger ou voyage découverte, destination proche ou lointaine, tout est possible !

Avantage :

réduction de **10 %**

Info : info@depauwinternational.be
info@depauwbelgium.be

LE MONDE DE ROSY

Stages thématiques et ludoéducatifs pour les enfants de 2,5 à 6 ans à Soignies.

Avantage : **5 €** de réduction par stage

Info : bonjour@lemondederosy.be

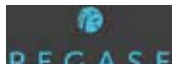
L'agence de voyages qui vous propose un service personnalisé.

Passez du rêve à la réalité.

Nos experts mettent à votre service leur longue expérience afin d'organiser avec vous un voyage sans mauvaises surprises.



EN TANT QUE MEMBRE
PARTENAMUT,
VOUS BÉNÉFICIEZ DE
REMISES SPÉCIALES ET
EXCLUSIVES.



Pour nous contacter : www.ligne-bleue.be.

Vous pouvez également obtenir des informations par mail à info@ligne-bleue.be ou au 04/221.20.66.

Voyages LIGNE BLEUE – Boulevard de la Sauvenière, 97b 4000 Liège – 04/221.20.66 – info@ligne-bleue.be – www.ligne-bleue.be
du lundi au vendredi de 09 à 18h00 et le samedi de 10 à 13h00. A1490 – affilié au FONDS DE GARANTIE VOYAGES – certifié CERTA - IATA



Dentalia Plus vous rend le sourire

Remboursements
jusqu'à
1 250 €/an
/personne !

Les soins dentaires coûtent cher et
ne sont pas toujours bien remboursés.

Avec l'assurance soins dentaires Dentalia Plus, vous bénéficiez des meilleurs remboursements.

- Jusqu'à **1 250 €/an par personne** dès la 3^e année d'affiliation
- **Sans questionnaire** médical
- **Gratuit** pour les enfants de **0 à 3 ans**
- **Orthodontie, prothèses, implants, soins curatifs et préventifs.**

> Affiliez-vous en ligne sur > www.partenamut.be



www.partenamut.be



PARTENA MUT

On vous simplifie la santé.

Editeur responsable: Partena Mut - Boulevard de la Woluwe 71/75, 1050 Bruxelles
N° d'entreprise 0411.815.280, agent d'assurance n° OCM 5003 - av. de l'Astronomie, 1120
Bruxelles pour "MLOZ Insurance", la SMA des Mutualités Libres (pour les branches 2 et 3), route
de Lemmer, 85A, 1070 Bruxelles, RPM Bruxelles: (422) 188 625 - n° OCM 5001 - 01/20/2020

