

MUTUALIALIA

MAG

Votre mut'

*Votre Mutualia Mag
passe au numérique*

Actualité

*Indépendants, tout
ce qui change*

DOSSIER

TOUT SAVOIR SUR LA GRAPA

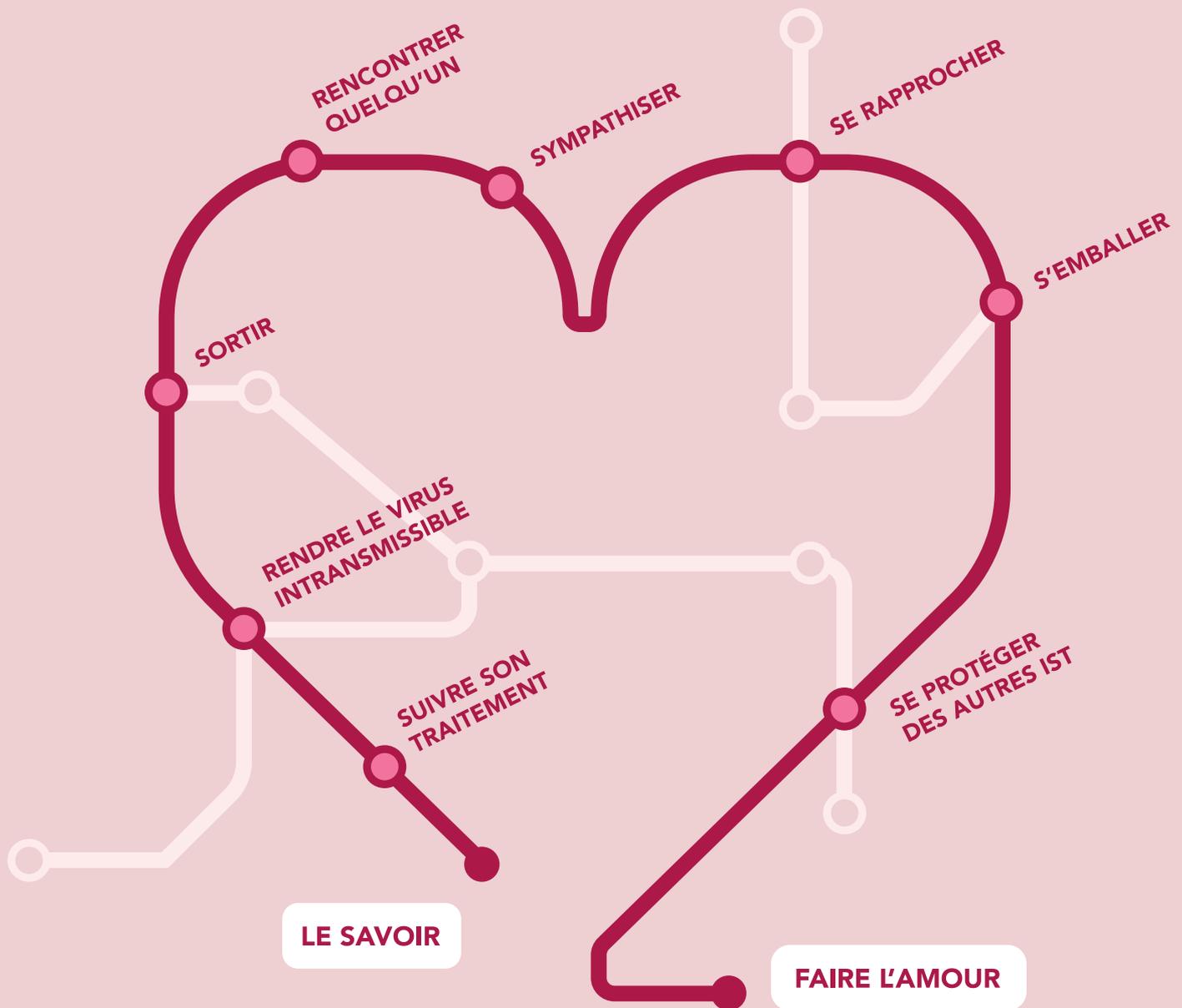
My **Mutualia**

*Votre nouvelle
application mobile*



Mutualia
Mutualité Neutre

AUJOURD'HUI, VIVRE AVEC LE VIH, C'EST...



Préservatif



Dépistage



Traitement

Une personne séropositive ayant une charge virale indétectable grâce à son traitement ne transmet plus le VIH.

www.preventionsida.org



Sommaire



VOTRE MUT'

- 04 Initiez votre enfant au tennis
- 04 Liège, nos horaires changent
- 04 MyMutualia, votre guichet en ligne
- 04 Nos fermetures trimestrielles
- 05 Votre MutualiaMag passe au numérique
- 06 Participez à notre conférence sur la kinésiologie

DOSSIER

- 07 Tout savoir sur la GRAPA

ACTUALITÉ

- 10 Indépendants, tout ce qui change
- 12 Aidants Proches asbl

NEUTRAWORLD

- 16 Les promos Neutraworld



MutualiaMag

Magazine trimestriel

COMITÉ DE RÉDACTION

C. DAUBY
M. HERBER

RÉALISATION ET MISE EN PAGE

M. HERBER

IMPRESSION
Imprimerie IPEX

SITE WEB
www.mutualia.be



Initiez votre enfant au tennis

Chez Mutualia, **les enfants de 5 à 12 ans peuvent s'inscrire gratuitement à des cours de tennis prodigués par un moniteur professionnel sur les terrains du Tennis du Midi à Verviers.**

Ces cours se donnent le mercredi de 13 à 14 heures pour les 10-12 ans, de 14h à 15h pour les 7-9 ans et de 15h à 16h pour les 5-6 ans, pendant toute l'année scolaire. Le matériel (raquettes et balles) est fourni aux élèves. Les différents groupes sont composés de 6 élèves maximum pour une durée de trois mois.

Informations et réservations

Mutualia, Mutualité Neutre | Place Verte, 41 - 4800 Verviers
info@mutualia.be | tél. 087/31 34 45.

Liège, nos horaires changent

Vous vous rendez régulièrement dans notre agence de Liège ? Attention nos horaires ont changé.

Depuis ce 19 août, votre agence de Liège a repris ses horaires habituels et est à nouveau ouverte le mardi et jeudi de 9h à 12h30 et de 13h à 17h ainsi que le mercredi de 8h30 à 12h30 et de 13h à 17h.

Votre guichet en ligne «MyMutualia» reste à votre disposition :
Surfez sur <https://mymutualia.lnz.be>



MyMutualia votre guichet en ligne

Consultez vos remboursements, vos indemnités, vos quittances ou modifiez vos données de contact,...

www.mutualia.be

Nos fermetures trimestrielles

Attention, pour mieux vous servir, toute l'équipe de Mutualia sera en formation le 3^{ème} mardi de chaque trimestre.

Notre slogan «Nous en faisons toujours plus» met en exergue notre volonté de satisfaire sans cesse notre clientèle. En effet, dans l'optique de toujours mieux vous servir, nous organisons, le 3^{ème} mardi de chaque trimestre, des formations à l'attention de l'ensemble de notre personnel. Nos bureaux seront donc fermés le mardi 15 octobre 2019.

Votre guichet en ligne «MyMutualia» reste à votre disposition :

Surfez sur <https://mymutualia.lnz.be>

Votre **Mutualia** **Mag** passe au numérique



*Toute l'actualité de
votre mutualité*

TÉLÉCHARGER VOTRE MAGAZINE



Ne ratez plus aucune actualité...

Faites le choix d'une version 100% en ligne de votre Mutualia Mag.
Communiquez votre e-mail à info@mutualia.be
et recevez votre prochain magazine par e-mail.

Participez à notre conférence sur la kinésiologie



Vous souhaitez en savoir plus sur la Kinésiologie ?
Participez à notre conférence en collaboration avec
Véronique BOGAERTS et Christelle BORBOUX.

La kinésiologie, moyen d'action peu conventionnel et encore peu connu en comparaison à d'autres techniques d'investigation psychologique ou énergétique établies, est un ensemble de techniques éducatives de gestion de stress (détresse, difficultés d'apprentissage, allergies...) et de développement personnel qui utilisent le test musculaire de précision.

Les protocoles de kinésiologie sont variés et s'adaptent aux besoins de chacun, offrant d'intéressantes possibilités d'applications dans un objectif d'hygiène vitale, physique et psychique. L'activation de la mémoire cellulaire et les changements qui peuvent être apportés stimulent les forces d'auto-guérison du corps pour dépasser les blocages, dissiper les émotions du passé et accroître l'autonomie.

C'est à la suite de leurs expériences personnelles que Véronique BOGAERTS et Christelle BORBOUX, toutes deux certifiées kinésiologues, aimeraient vous partager combien la kinésiologie est une méthode vraiment passionnante tant par son champ d'application extrêmement vaste que par les résultats fascinants et durables qu'elle obtient.

Grâce à Mutualia, participez à cette conférence qui aura lieu soit à Verviers (Place Verte, 41) le 22 octobre à 18h30, soit à Ottignies (Avenue du Douaire 16-20) le 24 octobre à 18h30 et abordons ensemble les thèmes suivants : l'historique, les différentes branches de la kinésiologie, le test musculaire, le déroulement d'une séance, les avantages, les résultats,...

Vous souhaitez obtenir plus d'informations ?

Révèl & Sens | Véronique BOGAERTS : 0495/161 261 & Christelle BORBOUX : 0497/424 520 - Kinésiologues, formatrices en développement personnel et conférencières | www.reveletsens.be
bonjour@reveletsens.be - Facebook/Révèl&sens

Bulletin d'inscription

A renvoyer **avant le 01/10/2019** à Mutualia, Mutualité Neutre, Place Verte 41 4800 - Verviers ou par mail à info@mutualia.be | **Attention !** Les inscriptions sont limitées

Renseignements concernant le participant

Nom :

Prénom :

N° de registre national :

Adresse :

.....

CP : Localité :

Tél. :

E-mail :

Choix de la conférence

Je souhaite participer à la conférence du :

22 octobre 2019 à 18h30 à Verviers (Mutualia - Place Verte, 41)

24 octobre 2019 à 18h30 à Ottignies (Mutualia - Avenue du Douaire, 16-20)

Date : / /

Signature :





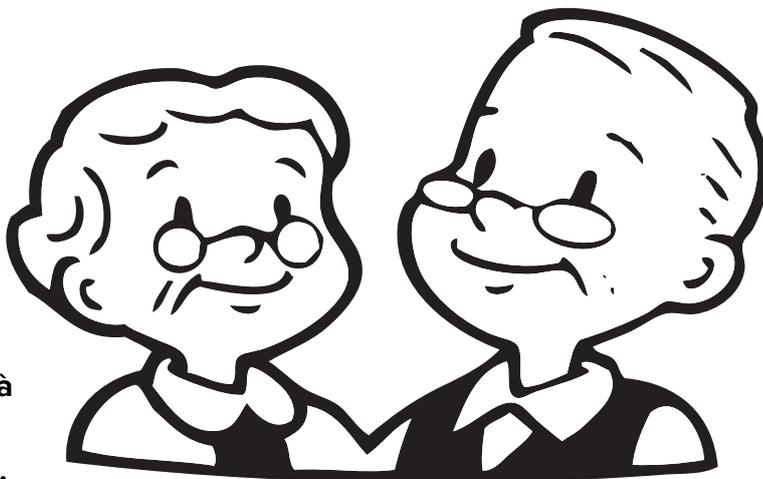
DOSSIER

Tout savoir sur la GRAPA

La GRAPA ou la garantie des revenus aux
personnes âgées, comment en bénéficier ?
A quelles conditions ?

QU'EST-CE QUE *la Grapa ?*

Vous avez plus de 65 ans et vous ne disposez pas de ressources financières suffisantes ? Alors vous avez peut-être droit à une allocation sociale, la GRAPA : la garantie de revenus aux personnes âgées.



AI-JE DROIT À UNE GARANTIE DE REVENUS AUX PERSONNES ÂGÉES (GRAPA) ?

Pour bénéficier de la GRAPA, vos ressources financières mensuelles doivent s'élever à moins de 1 121,72 EUR pour les isolés (au 01/07/2019 à l'indice 144,42) et 747,81 EUR pour les cohabitants (au 01/07/2019 à l'indice 144,42). En outre, vous devez être belge (ou vous trouver dans une situation assimilée), résider en Belgique et avoir atteint l'âge de 65 ans (66 ans à partir de 2025 et 67 ans à partir de 2030).

COMMENT FAIRE LA DEMANDE D'UNE GRAPA ?

Dans la plupart des cas, vous n'avez pas besoin d'introduire une demande de GRAPA. L'examen de votre droit à la GRAPA est automatique si vous bénéficiez déjà d'une pension du Service Pensions en Belgique ou si vous introduisez une demande de pension. Il en va de même si vous recevez une allocation aux personnes handicapées ou si vous bénéficiez du revenu d'intégration et atteignez l'âge légal de la pension.

Dans tous les autres cas, vous pouvez introduire une demande de GRAPA sur demandepension.be, dans un Point pension près de chez vous ou à l'administration communale de votre lieu de résidence principale. Le Service fédéral des Pensions réalisera un examen approfondi des ressources (pensions, revenus professionnels, allocations sociales, biens immobiliers, argent, etc.) dont vous disposez au sein de votre ménage.

L'examen de votre droit à la GRAPA est automatique

À COMBIEN AI-JE DROIT ?

Le montant que vous percevrez dépendra de vos ressources financières et de votre situation familiale.

Le montant de base, 747,81 EUR par mois, est accordé aux pensionnés qui cohabitent avec une ou plusieurs personnes. Vous êtes cohabitant et vos ressources financières sont inférieures à 747,81 EUR par mois ? Vous recevrez alors une GRAPA vous permettant d'atteindre les 747,81 EUR par mois.

Le montant de base majoré, 1 121,72 EUR par mois, est accordé aux pensionnés qui vivent seuls ou qui cohabitent avec des enfants pour lesquels des allocations familiales sont perçues, des parents ou alliés en ligne directe (grands-parents et petits-enfants). Les résidents en maison de repos, de soins ou en institution de soins psychiatriques percevront aussi le montant de base majoré. Vous êtes isolé et vos ressources financières sont inférieures à 1 121,72 EUR par mois ? Vous recevez alors une GRAPA vous permettant d'atteindre les 1 121,72 EUR par mois.

La GRAPA : Une allocation d'assistance

AI-JE DROIT AU TARIF SOCIAL SI J'AI DROIT À UNE GRAPA ?

Si vous avez droit à une GRAPA, alors vous avez également droit au tarif social. C'est le Service Pensions qui se charge d'envoyer votre attestation directement à votre fournisseur d'énergie (fournisseur de gaz et d'électricité). Il appliquera alors automatiquement le tarif social.

Votre fournisseur vous demande tout de même explicitement de lui fournir une attestation ou vous constatez que vous ne bénéficiez pas du tarif social ? Contactez le Service public fédéral Économie au 0800 120 33 ou consultez son site Internet.

VOTRE RÉSIDENCE PRINCIPALE EN BELGIQUE

Pour percevoir la GRAPA, vous devez avoir votre résidence principale en Belgique et y résider de manière effective et permanente. Cependant, vous pouvez séjourner à l'étranger pendant 29 jours au maximum, consécutifs ou non, par année civile. Les jours de départ et d'arrivée étant considérés comme des "jours à l'étranger", vous devez les compter dans vos 29 jours.

Si vous partez à l'étranger pendant plus de 29 jours, le paiement de votre GRAPA sera suspendu pour chaque mois civil (à compter du mois de dépassement) pendant lequel vous êtes à l'étranger. Même si (après avoir dépassé ces 29 jours) vous n'êtes qu'1 jour par mois à l'étranger, vous perdez votre GRAPA pour l'ensemble du mois.

Depuis ce 1^{er} juillet, vous devez toujours prévenir préalablement le Service Pensions que vous séjournez plus de 21 jours consécutifs dans un autre endroit que votre adresse habituelle en Belgique ou que vous séjournez à l'étranger, quelle que soit la durée de votre séjour. Si vous ne faites pas cette déclaration à l'avance, le Service Pensions suspend votre GRAPA pour un mois. Au-delà d'un séjour ininterrompu de six mois à l'étranger, votre droit à la GRAPA est supprimé et vous devrez introduire une nouvelle demande si vous revenez habiter en Belgique pour y établir votre résidence principale.



Nouveau contrôle de résidence de la GRAPA

Depuis ce 1^{er} juillet, c'est le facteur qui est chargé de vérifier si le bénéficiaire de la GRAPA réside bien en Belgique.

Le contrôle de la résidence sera désormais simplifié pour les bénéficiaires de la GRAPA : c'est le facteur qui se rendra à votre domicile une fois par an à une date aléatoire. Vous êtes à la maison ? Parfait ! Montrez votre carte d'identité à votre facteur. Il vous remettra alors le courrier qui confirmera votre présence en Belgique. Tout est en ordre : vous ne devez plus rien faire et le Service Pensions continuera à payer votre GRAPA. Vous n'étiez pas chez vous lors du passage du facteur ? Rassurez-vous, il reviendra 2 autres fois endéans les 21 jours. A la troisième visite infructueuse, le facteur déposera un certificat de résidence dans votre boîte aux lettres. Dès ce moment, vous avez 5 jours ouvrables pour le renvoyer au SFP, complété par la commune.

Plus d'infos ?
www.sfpd.fgov.be

Indépendants, tout ce qui change !



C'est dans le but de réduire la discrimination entre travailleurs indépendants et salariés que, depuis ce 1^{er} juillet 2019, les indépendants bénéficient d'une nouvelle avancée dans leur statut social : la suppression de la période de carence !

UNE PÉRIODE DE CARENCE RÉDUITE POUR LES INDÉPENDANTS*

Le travailleur indépendant qui avait un accident ou tombait malade avait droit jusqu'ici à des indemnités auprès de sa mutualité après 14 jours d'arrêt seulement. Au cours de cette période, appelée "période de carence", le titulaire indépendant ne percevait donc pas d'indemnité d'incapacité de travail.

Depuis le 1^{er} juillet 2019, une période de carence reste applicable pour les courtes périodes de maladie allant d'1 à 7 jours inclus. Dans ce cas, le travailleur indépendant ne recevra donc toujours pas d'indemnité.

Une période de carence de 7 jours

Par contre, la période de carence disparaît totalement pour les périodes de maladie de plus de 7 jours. En d'autres termes, en cas de maladie de 8 jours ou plus, les indépendants pourront recevoir une indemnité dès le premier jour de l'incapacité de travail.

LE DÉLAI DE DÉCLARATION DE L'INCAPACITÉ DE TRAVAIL REVU À LA BAISSE

Le délai de déclaration de l'incapacité de travail via le certificat d'incapacité de travail est, lui aussi, réduit de 14 à 7 jours, à compter du jour qui suit celui de l'incapacité de travail.

Exemple : Vous êtes en incapacité de travail à partir du 05/07. Vous devez la déclarer au plus tard le 13/07, soit au plus tard 7 jours après.

Sachez toutefois qu'en cas de prolongation ou de rechute, le délai de déclaration est de 2 jours. On parle de rechute s'il y a reprise d'activité de moins de 14 jours calendrier entre deux périodes d'incapacité.

Exemple : Vous êtes en incapacité de travail du 01/07 au 07/07. Votre reprise d'activité du 08/07 au 20/07 est suivie d'une nouvelle période d'incapacité à partir du 21/07. Le 21/07 est une rechute quels que soient les motifs d'incapacité des deux périodes.

Pour rappel, si votre déclaration est faite (cachet de la poste faisant foi) hors délai, votre indemnité sera réduite de 10 % jusqu'au jour de déclaration de l'incapacité de travail.

* La mesure est entrée en vigueur à partir du 01/07/2019, pour les périodes d'incapacité de travail qui commencent à partir de cette date. Les nouvelles règles sont également applicables pour des prolongations et rechutes dans des dossiers d'incapacité de travail ayant débutés avant le 01/07/2019, et qui concernent des périodes à partir du 01/07/2019.

La reconnaissance de votre incapacité

Votre incapacité de travail ne pourra être reconnue par la mutualité qu'à partir de la date à laquelle le certificat a été établi et signé par le médecin.

En effet, les jours éventuels d'incapacité de travail antérieurs à la date de signature de votre certificat médical ne peuvent être reconnus. Il en va de même en cas de prolongation ou de rechute.

Exemple :

Une déclaration signée le 31/07 pour une incapacité depuis le 01/07 ne sera reconnue qu'à partir du 31/07.

Si par oubli, tous les jours calendrier ne sont pas couverts valablement par le médecin par certificat respectant la règle ci-dessus, votre mutualité devra exiger les formalités administratives (questionnaire sur l'activité, feuille de renseignements) pour chaque période reconnue.

Concrètement, pour une incapacité en théorie non interrompue du 01/07 au 31/07 pour laquelle votre médecin-conseil n'a pu valider que les périodes du 01/07 au 13/07, du 17/07 au 19/07, du 21/07 au 26/07 et du 29/07 au 31/07 : vous devrez compléter 4 fois les documents administratifs relatifs à chacune des périodes...



VOUS AIDEZ UN PROCHE ?

QUE CE SOIT
VOTRE CONJOINT, UN PARENT, UN ENFANT, UN AMI, UN VOISIN...

Info'Aidants

Le relais dédié aux aidants proches

081.30.30.32

infoaidants@aidants.be

Par téléphone : lundi - mercredi - jeudi de 10h à 16h
Par mail : tous les jours ouvrables de 9h à 17h

Info'Aidants, c'est une **écoute personnalisée, gratuite et confidentielle**.
Info'Aidants propose **des informations et des références** en fonction des besoins et des souhaits de l'aidant proche (service, répit, hébergement...).



Les aidants proches jouent un rôle crucial !

Info'Aidants,

c'est un relais d'écoute, d'information, de références destiné aux aidants proches et à tous professionnels en recherche d'information en wallonie.

QU'EST-CE QU'UN AIDANT PROCHE ?

Aider un conjoint, un parent, un enfant, un ami, un voisin malade, atteint d'un handicap, accidenté ou tout simplement vieillissant... Cette réalité concerne près de 10% de la population belge. En Belgique, comme dans la majeure partie des pays européens, les aidants proches jouent un rôle crucial pour les soins à apporter aux personnes en déficit d'autonomie dans notre société.

La plupart des aidants ne se reconnaissent pas en tant que tels. Souvent ils n'ont pas l'opportunité de prendre du recul en conciliant vie professionnelle, familiale, sociale et l'aide auprès de leur proche. Prendre conscience de sa situation d'aidant proche est pourtant la première étape pour éviter l'épuisement. Si vous prenez en charge les tâches ménagères, les soins personnels, les déplacements, la gestion des rendez-vous et du budget ou encore la prise de décisions, quotidiennement ou à l'occasion, alors vous êtes déjà un aidant proche.

L'IMPORTANCE DE SE PRÉSERVER

Accompagner un proche peut avoir des conséquences sur sa santé, sa vie privée ou encore sa vie professionnelle. Nombreux sont les aidants qui ont dû réduire leur temps de travail voire cesser complètement leur activité pour être auprès de la personne aidée, sans compter que l'aide apportée a un prix parfois lourd à assumer. L'anxiété et la fatigue aidant, il n'est pas rare non plus de voir survenir des tensions au sein du couple et du réseau familial. Par exemple, des frères et sœurs qui sont en désaccord devant une décision à prendre pour le



Les aidants proches en chiffres...

900.000

belges sont des aidants proches

1/5

accompagnent leur proche plus de 20 heures par semaine

79%

ne cohabitent pas avec la personne qu'ils aident

59%

occupent un travail à temps partiel

50%

ont des tendances dépressives

50%

sont âgés de 45 à 65 ans

parent aidé. Tout ceci a bien sûr des conséquences sur les ressources financières et la qualité de vie des aidants qui, pris dans un tourbillon de personnes et de contraintes, s'oublie souvent eux-même, ne se soignent pas et ne font pas les démarches nécessaires à leur propre bien-être. Prendre soin de vous est pourtant primordial pour éviter l'épuisement et continuer d'accompagner au mieux votre proche. En effet, une étude a mis en avant des problèmes psychologiques liés au stress et à la détérioration de la qualité de vie se traduisant par un nombre important de dépressions, d'excès de fatigue et de troubles du sommeil.

Prenez soin de vous pour éviter l'épuisement !

FAITES-VOUS AIDER

Il n'est pas rare que l'aidant soit l'unique responsable des soins de son aidé et force est de constater que la majorité des aidants refusent toujours de demander de l'aide et/ou se découragent après avoir essuyé un refus. Accepter un renfort extérieur, professionnel ou non, ne remet pas en cause votre implication ou vos compétences vis-à-vis de votre aidé. Au contraire, il peut vous permettre de consacrer du temps à vos propres besoins et de vous préserver à plus long terme. Bien sûr, les tâches ne seront peut-être pas réalisées de la manière dont vous le souhaitez et cela peut vous freiner à demander de l'aide. Ce n'est pas simple non plus de déléguer une partie des tâches que vous remplissez depuis un certain temps. Voyez cette aide extérieure comme une opportunité de vous ressourcer. Sachez que la mise en place de cette aide peut être temporaire et/ou adaptée selon vos besoins. Le savoir vous permettra peut-être d'apaiser les craintes de votre proche et d'envisager un essai. Pour fonctionner au mieux, il est important que vous veilliez à informer votre entourage sur l'aide apportée, sur les habitudes de l'aidé, sa maladie, son évolution, etc. Dans tous les cas, soyez conscient que peu importe le motif pour lequel vous souhaitez assumer seul la totalité des tâches reliées à votre proche, l'exclusivité des soins est très risquée, car elle mène à court ou à moyen terme à l'épuisement.

Source : Aidants Proches asbl sur www.aidants-proches.be, consulté le 13/08/2019



**Le but de l'asbl ?
Aider et soutenir
l'aidant proche ou toute
personne qui apporte
régulièrement son aide
à un proche en déficit
d'autonomie.**

Constituée à l'initiative de la Fondation Roi Baudouin, l'asbl Aidants Proches a pour but d'aider et soutenir l'aidant proche, dans toute sa transversalité, quelle que soit la situation de dépendance à laquelle il est confronté. Elle est à l'écoute de l'aidant et le réoriente vers les services et aides adéquats.

L'asbl se veut organe de vigilance politique et centre ressource sur la thématique en Région wallonne.

Ses missions sont, entre autres, d'identifier les besoins des aidants proches, de contribuer à leur reconnaissance officielle et à l'accès aux droits sociaux; de sensibiliser et informer le grand public et les professionnels.

Plus d'infos ?

Asbl Aidants Proches
www.aidants-proches.be

CIRCUIT VOITURE EN CORSE (8 jours)

4 nuits à Bastia et 3 nuits à Porto-Vecchio - Location
voiture et chauffeur guide privé pour 3 jours

à pd **1529€**/pers.

VOLS A/R
PETIT DÉJEUNER

Départ en **octobre 2019**

Corsica
travel

Voyages **Léonard**

MARCHÉ DE NOËL EN ALSACE (2 jours)

Ambiance des marchés de Noël alsaciens, à Obernai,
Riquewhir, Colmar et Kayserberg - Dégustation de vins

à pd **229€**/pers.

CIRCUIT EN AUTOCAR
DEMI-PENSION

Départ le **05/12/2019¹**

¹ D'autres dates possibles

COSTA RICA (14 jours)

Circuit accompagné (départ du domicile) avec guide franco-
phone à la découverte des plus grands parcs nationaux

à pd **3070€**/pers.

VOLS A/R
PENSION COMPLÈTE

Saison sèche de **décembre à avril**

bt tours
Rencontrer le monde

Voyages **Léonard**

FÊTE DES LUMIÈRES À LYON (4 jours)

Découverte guidée de Lyon et ambiance féérique de
la Nuit des Lumières au coeur du vieux Lyon

à pd **459€**/pers.

CIRCUIT EN AUTOCAR
DEMI-PENSION

Départ le **05/12/2019**



JUSQU'À **5% DE RÉDUCTION**
avec **Mutualia**

Neutraworld Verviers - 087/30 80 99 | Neutraworld Wavre - 010/45 28 62 | Neutraworld Waterloo - 02/351 57 60 | Neutraworld Ottignies - 010/41 34 68 | Ou écrivez-nous à l'adresse infos@neutraworld.be
Retrouvez nos offres détaillées sur <http://tousenvadrouille.be/neutraworld> | **FACEBOOK**/Neutraworld
Toutes nos offres sont calculées sur base d'une chambre double et sous réserve de disponibilité.