NOUVELLE ÉDITION 2024

Guide des aînés

À l'initiative du **Conseil Consultatif Communal de Ainés** (CCCA) **de Musson**

Un guide utile à tous les âges !

Anne-Marie Goeury
Présidente du CPAS de Musson
En charge des aînés

Juin 2024

Voici une nouvelle édition du guide dédié plus spécifiquement aux aînés de notre Commune mais aussi à leurs proches.

Vous y trouverez une multitude de ressources et d'informations pour améliorer votre quotidien, de la santé aux activités sociales, en passant par les services de soutien.

L'objectif est de vous offrir un outil précieux pour rester actif, en bonne santé et conserver les relations sociales qui permettent d'éviter la solitude.

L'objectif est également de vous permettre d'accéder à des services de proximité dont vous pouvez avoir besoin à différents moments de votre vie.

N'hésitez pas à lire ce livret et gardez le à portée de main. Il peut vous être utile dans de nombreuses situations et pourra également servir aux membres de la famille pour vous conseiller notamment. Ce répertoire d'informations peut même être utile et intéressant pour tous les âges !

Première partie

Vie active et enrichissante

Profitez de cette étape de la vie
où vous avez le temps de découvrir
et de vous adonner à des activités qui vous passionnent.

Une multitude d'options vous est offerte
pour garder le corps et l'esprit actifs,
pour enrichir votre vie et vos relations sociales.

Que vous soyez intéressé par
des activités sportives, culturelles, sociales ou de bénévolat, trouvez ce qui vous plait et profitez de chaque moment.

I. Activités physiques et sociales

Marche

Je marche pour ma forme
Différents niveaux ; vendredi matin (allure modérée)
ou mardi ou jeudi en début de soirée
Lieu de départ suivant le parcours proposé

- Tél. : 063/67 53 72
- Mail : centresportif@musson.be

Les Galopins du cœur
Deux niveaux : marche tonique et marche « touristes »

- Tél. : 0497/43 38 07
- Mail : dominique.jacquemin@gmail.com
- Les Galopins du Coeur

Course à pied

Je cours pour ma forme
Différents niveaux – jeudi à 19h00,

- Tél. : 063/67 53 72
- JCPMF Musson

Yoga

Yoga terre happy | Maison de village à Signeulx
Lundi de 19h30 à 21h00, mercredi de 9h00 à 10h30

- Tél. : 0487/37 09 01
- Mail : ythasbl@gmail.com
- Yoga TERRE Happy ASBL

Gymnastique / fitness

Step Touch | Complexe sportif de Musson
Gym douce, pilates, etc.

- Tél. : 063/57 21 99 ou 0495/54 99 92
- Mail : jocelynecambrai@outlook.fr
- Web : step-touch.com

Objectif forme seniors | Atelier gaumais – Halanzy
Lundi de 9h00 à 10h00

- Tél. : 0492/86 79 21 après 18h00
- Mail : info@ateliergaumais.be
- Web : ateliergaumais.be

Tir à l'arc

Première compagnie des archers de Gaume | Centre Sportif de Musson
Lundi de 20h00 à 22h00

- Tél. : 0497/45 86 75
- Mail : cag@lfbta.be
- Première compagnie des Archers de Gaume

La Flèche de Musson | Ecole des 2 Rives
Mercredi de 18 à 20h, vendredi de 18h45 à 20h00 et de 20h15 à 21h30

- Tél. : 063/45 76 24 ou 0499/34 30 72
- Mail : fdm@lfbta.bee
- La Flèche Musson

Tennis de table

Tennis de table Halanzy-Musson

- Tél. : 00352/62 14 74 758
- Mail : thibaultmartin@live.be
- TT Halanzy-Musson Lx006

Cyclisme

Les Cyclos d'Mussy

- Tél. : 063/67 81 53
- Mail : a.beullens@yahoo.fr
- les cyclos d'Mussy

Marche

La Godasse Gaumaise – Virton
Marches locales et séjours randonnées

- Tél. : 0493/72 19 44
- Mail : m.massut@hotmail.com
- Web : https://godassegaumaise.be/

Les marcheurs du mardi (La Fourmi asbl Aubange)
Renseignements : S.I. Aubange

- Tél. : 063/88 86 54
- la fourmi d'Aubange asbl

ENEO (mouvement social s-des aînés – Mutuelle Chrétienne)
Gym Viactive adaptée aux PMR, Saint-Mard et Messancy
Tai Chi Quan, Virton | Marche Nordique, Séjours sportifs

- Tél. : 0474/27 80 31
- Web : eneo.be/activites

ADEPS
Séjours dédiés aux adultes et seniors (randonnées montagne aux Arcs, catamaran, yoga, ...) ainsi que stages familles (Engreux, Chiny)

- Web : sport-adeps.be

II. Convivialité – Activités culturelles et artistiques

Photo-club
Responsable : Romain DIESCHBURG
Réunion tous les 2ème mardis du mois
- Tél. : 063/57 14 18

Bibliobus | Place Abbé Alexandre à Mussy-la-Ville
Passage 1 samedi par mois de 10h00 à 11h30
- Tél. : 084/84 05 16

Cercle royal horticole
Conférences : les 3ème mardis du mois. Responsable : François RONGVAUX
- Tél. : 0475/39 26 92
- Mail : francoisrongvaux@gmail.com

Chorales paroissiales Musson
Responsable : Anne-Céline CLESSE
- Tél. : 0496/36 24 36
- Mail : anne_celine_clesse@hotmail.com

Chorales paroissiales Signeulx
Répétitions le mardi de 18h30 à 19h30. Responsable : Françoise LEFEBVRE
- Tél. : 063/57 94 03

Syndicat d'initiatives – Office du tourisme
Diverses activités culturelles et festives
Musson
Responsables Sébastien Spoidenne / Coralie ROSKAM
- Mail : simusson6750@gmail.com

Mussy-la-Ville
Responsable : Ghislaine EPPE
- Tél. : 0486/51 46 96
- Mail : eppe.ghislaine@hotmail.com

Vie féminine Signeulx | Maison de village Signeulx
Club de tricot. Jeudi de 13h30 à 17h00
- Tél. : 063/67 80 53 (Joëlle EPPE)

Doigts créatifs – Mussy-la-Ville | Cercle St-Pierre Mussy-la-Ville
Activités diverses : tricot, crochet, peinture... Lundi de 13h30 à 16h30

- Tél. : 063/67 77 61

Harmonie l'entente gaumaise
Répétition les vendredis de 20h00 à 22h00. Instruments mis à disposition

- Tél. : 063/38 43 09
- Mail : harmonieententegaumaise@gmail.com

Âge d'Or – Halanzy
Repas, excursions, séjours...
Salle du Préau de l'ancien Hôtel de Ville

- Tél. : 063/67 76 89 (Jean Gonry)
- Mail : jean.gonry@outlook.com

Atelier gaumais – Halanzy | Grand'place, 13
Divers ateliers : créativité florale, couture, sophrologie, ...

- Tél. : 0492/86 79 21 après 18h00
- Mail : info@ateliergaumais.be
- Web : ateliergaumais.be

Bibiliotheque « Maurice Bon » | Grand'place, 13 – Halanzy
Mercredi matin, vendredi après-midi, samedi matin

- Tél. : 063/42 23 35
- Mail : halanzybibliotheque@gmail.com

Universite du temps libre (UTL) – Virton
Conférences les vendredis après-midi, excursions culturelles

- Tél. : 063/45 54 21
- Mail : utlgaume@skynet.be
- Web : utlgaume.be/

ASSILUX
Diverses activités : atelier mémoire, séjours, initiation smartphone…

- Tél. : 061/23 11 72

Vélo bonheur Asbl – Halanzy
Balades pour personnes âgées, isolées ou fragilisées en vélo adapté ou piloté par une personne formée à la conduite de vélos spécifiques

- Tél. : 0456/65 82 41
- Mail : info@velobonheur.be

Vélo Bonheur

III. Bénévolat – Volontariat, des activités réciproquement bénéfiques

Syndicat d'initiatives – Office du tourisme
Aide aux préparatifs et à l'organisation des diverses activités culturelles et festives.

Musson
Responsables : Sébastien Spoidenne / Coralie ROSKAM
- Mail : simusson6750@gmail.com

Mussy-la-ville
Responsable : Ghislaine EPPE
- Tél. : 0486/514696
- Mail : eppe.ghislaine@hotmail.com

ONE – consultations des nourrissons | Rue Jean Laurent, 39 – Musson
Accueil des parents et des nourrissons, pesée, ...
Permanences à assurer quelques jeudis de 14h00 à 16h00
- Tél. : 0495/89 67 37 ou 0492/02 02 31

La donnerie – seconde vie | Place Abbé Goffinet, 20 – Musson
Accueil des visiteurs, tri des dons, rangement, ... Permanences à assurer quelques lundis de 14 à 16h30 et/ou le 1er samedi du mois de 9h30 à 12h00 et/ou le mercredi de 14 à 16h00
- Tél. : 0495/89 67 37
- La donnerie-seconde vie

Musée minier métallurgique Musson-Halanzy | Chemin des Linettes, 1 – Musson
Accueil des visiteurs, travaux de rangement, classement, ...
- Mail : 4MH.Musso@gmail.com
- Web : https://4mh.be

La petite plante | Rue de Palgé, 22
Aide aux repas, courses, petits travaux d'entretien des locaux, du jardin, ...

- Tél. : 063/67 74 48
- Mail : secretariat@lapetiteplante.be
- Web : https://lapetiteplante.be
- ASBL « La Petite Plante »

Maisons de repos et hôpitaux
accueillent bien volontiers des bénévoles pour l'accompagnement des personnes âgées, des visiteurs, des patients, ... N'hésitez pas à prendre contact avec ces institutions.

La Croix-Rouge Sud Gaume – Virton
Différentes offres de volontariat : accompagnement des personnes isolées, vestiboutique, épicerie itinérante, chauffeur-accompagnateur VSL (Véhicule Sanitaire Léger)

- Tél. : 063/57 14 11
- Mail : mcr.sudgaume@croix-rouge.be

Sentiers de randonnées
Entretien et balisage des sentiers. Contact : Marc HENRION

- Tél. : 0477/78 11 90

Deuxième partie

Les services

Des offres de services conçus pour simplifier votre quotidien, améliorer votre qualité de vie, assurer votre sécurité sont bien présentes sur la Commune. Ce deuxième chapitre est là pour vous faciliter l'accès à ces ressources qui peuvent souvent devenir indispensables.

Police

La police de proximité

L'agent de proximité, plus communément appelé « agent de quartier » est considéré par les citoyens comme la personne de référence au sein de la police locale.
En étant proche du citoyen, en privilégiant les contacts avec la population, en veillant au respect des règles en vigueur (incivilités, tapages, propreté publique, etc.), l'agent de proximité a pour mission de contribuer, au quotidien, à instaurer, à maintenir et à renforcer un climat de sécurité et de tranquillité pour chaque habitant.

Votre Poste de Police
Police de Musson
Rue René Nicolas, 57 – 6750 Musson
Tél. : 063/60 82 30

Heure d'ouverture :
> Le mardi de 8h00 à 17h00
> Le vendredi de 8h00 à 12h00

Repas à domicile

Le Relais des 4 chemins

Convention avec le CPAS : prise en charge de 0,50 € par repas
Rue Grande, 4 – 6760 Gomery
Livraison tous les jours

- Tél. : 063/ 58 19 57
- Mail : relaisdes4chemins@voo.be
- Web : relaisdes4chemins.be/?page_id=97

Traiteur de la Chapelle

Rue Claie, 3 – 6792 Aix-sur-Cloie
Repas à réchauffer, la livraison se fait une fois par semaine, le jeudi
Les clients peuvent également acheter des produits traiteurs proposés le jour de la livraison des repas

- Tél. : 063/57 02 04
- Web : https://letraiteurdelachapelle.be/

CSD

Avenue Nestor Martin, 59 – 6780 Saint-Hubert
Livraison : tous les jours sauf le dimanche, mais dépôt d'un repas congelé le samedi pour le dimanche

- Tél. : 061/28 04 58 ou 0492/97 06 64
- Web : csdlux.be/fr/services/repas

ALE – Titres-services

Titres-services | Aides ménagères à domicile

- Tél. : 063/38 08 53
- Mail : titresservicesmusson@gmail.com

ALE | Petits travaux de bricolage, jardinage…

- Tél. : 0474/73 21 37 ou 063/43 45 74
- Mail : alemusson@gmail.com

La Repasserie (ALE)

Repassage de votre linge, paiement uniquement au moyen de titres-services
Place Abbé Goffinet, 20 : lundi, mardi, mercredi de 7h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00, vendredi de 13h00 à 17h00

- Tél. : 0497/33 72 74

La Buanderie

Mêmes locaux et même horaire que la Repasserie (Place Abbé Goffinet, 20)
Lavage et séchage du linge de literie (couette, draps de lit, oreiller, couverture) et de linge de maison spécifique (coussins, housses, tentures)

- Tél. : 0497/33 72 74

EPN Espace public numérique

Mise à disposition sur place d'ordinateurs et de tablettes, diverses formations et assistance à l'outil informatique à la demande, ...
Commune de Musson
Place Abbé Goffinet, 20 – 6750 Musson

- Tél. : 063/38 08 55

Mobilité

Locomobile

Taxi-Social pour aller faire des courses, chez le médecin, ... mis en place en partenariat avec votre CPAS et la province du Luxembourg à destination des personnes moins mobiles ou socialement défavorisées.
Tarif : forfait de 3 € pour un trajet de moins de 8 km ; 0,4237 €/km pour plus de 8 km

- Tél. : 0800/25 115 (n°gratuit)

Rezo Pouce

Réseau sécurisé d'auto-stop et de covoiturage de proximité, service gratuit
Inscription à la Commune ou sur rezopouce.org pour recevoir une carte de membre et un macaron à placer sur le véhicule.
Aux points d'arrêt « Pouce », le passager s'identifie par sa carte de membre, le conducteur par le macaron collé au pare-brise.

- Tél. : 0473/48 13 00
- Mail : info@mobisudlux.be
- Facebook : Mobi Sud-Lux

Transports en commun

TEC

Trajets occasionnels : paiement en cash au chauffeur (prévoir monnaie)
Gratuité des abonnements est accordée :

- Aux enfants de moins de 12 ans ;
- Aux personnes de plus de 65 ans ayant statut BIM.

Abonnement annuel plus de 65 ans : 12 €/an
L'abonnement doit être demandé auprès des TEC. Il est valable partout en Belgique.
Contact : Espace TEC – Arlon, rue des Genêts, 3
Du lundi au vendredi de 8 à 12 h et de 12h45 à 15h45.

- Tél. : 071/23 41 15 ou 081/25 35 55

Train

Tarif préférentiel pour les personnes de 65 ans et plus.

- Jusqu'au 31 décembre 2024

Tickets aller-retour à 8,30 € :
– Aller-retour le même jour
– Partout en Belgique
– En semaine, dès 9h00 et le week-end sans limite

À acheter : en ligne (ww.belgiantrain.be), aux automates, aux guichets
Contact : Gare d'Arlon
De 7h00 à 21h30

- Tél. : 02/528 28 28

- À partir du 1er janvier 2025 : changement de tarification…

Services – Seconde main

La Donnerie-Seconde vie

Vêtements, jouets, accessoires de puériculture de seconde main

- à emporter gratuitement le lundi de 14 h00 à 16h30 et le 1er samedi du mois de 9h30 à 12h00
- à déposer en dons le mercredi de 14h à 16 h

Place Abbé Goffinet, 20 Musson ; ouvert à tous

- Tél. : 0495/89 67 37
- Facebook : La Donnerie-Seconde Vie

Solidarité Virton

Récupération de meubles et objets divers, à prix modiques, repair-café,
Ouvertures : mercredi de 14h00 à 16h00 et le samedi de 10h00à 12h00 et 14h00 à 16h00

- Tél. : 0498/76 57 02
- Mail : annie_goffin@yahoo.fr

Croix Rouge

Vestiboutique, prêt de matériel sanitaire, ...

- Tél. : 063/57 14 11
- Mail : mcr.sudgaume@croix-rouge.be

La Ressourcerie

Service gratuit de collecte à domicile de meubles et objets du quotidien directement réutilisables.

- Tél. : 0800/118 78
- Web : ressourcerie-fag.be/

Troisième partie

Les Services d'Aide et de Soins

Découvrez les services d'aide et de soins
mis à disposition pour répondre à vos besoins
de santé et de bien-être.
Du Centre Public d'Action Sociale (CPAS) à la télévigilance,
en passant par les aides familiales, le transport sanitaire, ...,
trouvez le soutien nécessaire pour vous et pour vos proches.

Centre Public d'Action Sociale (CPAS) de Musson

Rue Jean Laurent, 47 à Musson

- Permanence sociale
- Médiation de dettes
- Guidance budgétaire
- Guidance énergétique
- Insertion socioprofessionnelle

- Tél. : 063/24 02 82
- Mail : cpas@musson.be
- Facebook : CPAS de Musson

> **Permanences tous les jours de 9h00 à 11h, sauf jours fériés**

Projet Senior Focus « Boites jaunes »

Projet de la province du Luxembourg qui consiste à stocker des données personnelles et médicales dans une boîte (boîte jaune fluo) à placer dans le frigo. Ainsi, en cas de malaise, les services de secours auront à porter de main les renseignements indispensables à une prise en charge rapide et adaptée.

Les boîtes peuvent être obtenue au CPAS.

- Tél. : 063/24 02 82

Télévigilance

Il s'agit d'un système d'appel à l'aide qui vous relie, 24h/24 et 7j/7, à une centrale téléphonique qui organise l'aide urgente dont vous avez besoin.

Possibilité d'intervention financière de votre mutuelle

Samaritel
Rue de la Plaine, 11 – 6900 Marche-en-Famenne
- Tél. : 084/31 18 47
- Mail : samaritel@aps-marche.be

Solidaris
Avenue Nestor Martin, 59 – 6870 Saint-Hubert
- Tél. : 061/61 31 50

Vitatel (Mutualité Chrétienne)
Rue de Fernelmont, 40-42 – 5020 Champion
- Tél. : 078/ 15 12 12
- Web : vitatel.be

Soins à domicile et aides familiales

Aide et soins à domicile (ASD)
Rue de Rédange, 8 – 6700 Arlon
- Tél. : 063/23 04 04
- Mail : accueil.arlon.asdlux@fasd.be

Centrale de services à domicile (CSD)
Avenue Nestor Martin, 59 – 6870 Saint-Hubert
- Tél. : 061/61 31 50
- Mail : csd.lux@mutsoc.be

Transport sanitaire

Croix-Rouge de Belgique (La Balade)

Transport adapté et transport de personnes malades avec un véhicule sanitaire léger.

Rue des Combattants, 8 – 6760 Virton

- Tél. : 063/57 14 11 de 9h00 à 12h00
  ou GSM 0496/35 82 01 de 12h à 20h
- Mail : mcr.sudgaume@croix-rouge.be

Altéo

Rue de la Moselle, 7-9 – 6700 Arlon

- Tél. : 063/21 17 43 du lundi au jeudi de 9h00 à 12h00

Contact 2 jours minimum avant le jour du rendez-vous.

- Mail : info@alteoasbl.be

Enlevement des déchets « verres »

Pour les personnes dans l'impossibilité de se rendre au parc à conteneurs.

Sur demande à adresser à Annelyse Heyard au 063/38 08 58, enlèvement et transport au parc à conteneurs par les ouvriers communaux.

Homes pour personnes âgées – Informations

Senoah (infor homes wallonie)

Avenue Cardinal Mercier 22 – 5000 Namur

- Tél. : 081/22 85 98

Informations sur les différentes solutions d'hébergement.

Aides aux personnes handicapées

AVIQ – Agence pour une vie de qualité

Rue du Village, 5 – 6800 Libramont

- Tél. : 061/22 85 10 ou 0800/16 061 (n° gratuit)
- Mail : br.libramont@aviq.be

Handicontact

Allocations pour personnes handicapées, cartes de stationnement.
CPAS Jean Laurent, 47 – 6750 Musson

- Tél. : 063/24 02 82

Aide/Écoute psychologique

Télé accueil

Tél. : 107
Service d'écoute 24h/24h et 7j /7j

Respect senior « antenne Luxembourg »

S'adresse aux aînés et leur famille qui sont concernés par une situation de maltraitance.
La maltraitance peut toucher les personnes âgées, qu'elles vivent à domicile ou en institution.
Cette maltraitance peut revêtir différentes formes : physique, psychologique, financière…
Elle est souvent le fait d'une personne de confiance, ce qui complique encore les choses.

Rue du Commerce, 7 – 6890 Libin

- Tél. : 061/65 81 11
- Tél. gratuit : 0800 30 330
- Mail : luxembourg@respectseniors.be
- Site Web : respectseniors.be

Déclarations anticipées

Toute personne a la possibilité d'exprimer ces volontés

- quant au mode de sépulture, à la destination de ses cendres en cas de crémation, au rite confessionnel ou non, à l'existence d'un contrat d'obsèques.
- pour une demande d'euthanasie
- pour le don d'organes

Cette déclaration est remise contre récépissé à l'administration communale qui en fera mention au Registre national des personnes physiques. Personne ne pourra s'opposer à la volonté exprimée.
Tout renseignement et modèle de cette déclaration peuvent être obtenus au Service communal de la population

- Tél. : 063/38 08 40

« Carnet de vie »

Un outil pour aider à faire son propre choix en matière de santé, de fin de vie, de logement, de finances, ...

- Tél. : 02/246 46 73
- Mail : info@eneo.be
- Site : eneo.be

Mandat extrajudiciaire

Par ce contrat, il est possible d'anticiper une future protection pour si, un jour, vous n'êtes plus capable d'exprimer vos choix ou de prendre des décisions.
Cela consiste à désigner une personne qui vous représentera pour gérer vos biens et/ou votre personne. Vous devez être encore capable au moment de la rédaction de ce mandat qui détermine les pouvoirs donnés au mandataire, les indications sur la manière de gérer vos biens et sur des aspects plus personnels comme le placement en maison de repos.

Ce mandat doit être enregistré en passant par un notaire ou par le greffe du juge de paix.

Accompagnement des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et de leurs familles

Ligue Alzheimer

Aides multiples, comme l'entretien individuel, les alzheimer cafés, l'édition et la vente de livres.
Services d'écoute téléphonique au 0800/15 225.

- Site : alzheimer.be

Baluchon Alzheimer

Services proposés : gardes-malade d'adultes atteints de la maladie d'Alzheimer pour donner du répit aux proches de la personne malade.

Chaussée de Wavre, 1326 – 1160 Bruxelles

- Tél. : 02/673 75 00
- Mail : info@baluchon-alzheimer.be
- Site : baluchon-alzheimer.be

Quatrième partie

Avantages sociaux et légaux

Ce chapitre vous informe des avantages sociaux et légaux auxquels vous avez éventuellement droit, comme les allocations, les pensions, les interventions mutualistes, ...

Cette section vous aide à naviguer dans les démarches administratives à effectuer pour bénéficier des soutiens auxquels vous pouvez prétendre.

Allocation d'aide aux personnes âgées

L'allocation pour l'aide aux personnes âgées (APA) est une aide destinée aux personnes âgées de 65 ans ou plus qui doivent faire face à des frais supplémentaires en raison d'une diminution de leur autonomie : difficultés à exercer des activités quotidiennes telles que cuisiner, manger, se laver, faire le ménage et à participer à des activités sociales, et disposent par ailleurs d'un faible revenu.

Contact : Le service social de votre mutuelle ou le service social du CPAS de cotre commune

Pensions : la GRAPA (garantie de revenu aux personnes âgées)

La garantie de revenus aux personnes âgées (GRAPA) peut être accordée à partir de 65 ans, après examen de l'ensemble des revenus (la pension, mais également les revenus professionnels et mobiliers) et ressources du pensionné (par exemple, revenus locatifs, etc.).

Le Service Fédéral des Pensions (SFP) vérifie automatiquement si les personnes ont droit à ce supplément.

Contact : Administration communale de Musson

- Tél. : 063/38 08 40

Interventions de la mutuelle

Pour plus de renseignent sur ces interventions, vous pouvez vous adresser à votre mutuelle ou auprès du CPAS.

Le statut BIM

Le statut BIM (Bénéficiaires de l'Intervention Majorée – anciennement VIPO) est octroyé aux retraités, invalides, veufs, veuves dont les revenus ne dépassent pas un certain montant. Ce régime préférentiel donne droit à un meilleur remboursement des médicaments et des soins de santé.

Maximum à Facturer (MAF)

Le Maximum à Facturer (MAF) est une aide financière en matière de santé. Dès que vos dépenses atteignent un montant déterminé, certains de vos frais de santé sont intégralement remboursés. La mutualité comptabilise pour vous, vos tickets modérateurs (frais médicaux à votre charge). Un plafond de tickets modérateurs calculé sur vos revenus est déterminé et dès qu'il est dépassé, les remboursements auxquels vous avez droit sont effectués automatiquement sur votre compte en banque. A la pharmacie ou à l'hôpital, vous ne devez plus avancer les frais pris en compte dans le cadre du MAF : ils sont directement déduits de votre facture.

Forfait maladie chronique

Les malades chroniques qui doivent faire face à des soins de santé élevés, peuvent bénéficier d'un forfait maladie chronique s'ils répondent à l'un des critères de maladies chroniques ET au minimum de frais de santé au cours de deux années consécutives.

Ces paiements sont accordés automatiquement par la mutuelle.

Forfait matériel d'incontinence

Si vous présentez une forme non traitable d'incontinence urinaire, Si vous n'avez pas bénéficié d'un forfait incontinence au cours des 12 mois précédents, Si vous séjournez à la maison, vous pouvez prétendre au forfait matériel incontinence.

Le formulaire d'introduction de la demande doit être sollicité à votre médecin traitant. Votre mutualité octroie l'intervention sur base de ce document.

Pathologie lourde

Les patients souffrant de certaines pathologies lourdes peuvent bénéficier d'un remboursement plus élevé de leurs soins de kinésithérapie et de certaines prestations spécifiques. Ces pathologies lourdes sont reprises sur la « liste E » du site de l'INAMI.

- inami.fgov.be

Forfait soins palliatifs

Le forfait palliatif est une intervention supplémentaire pour les médicaments, le matériel de soins et les dispositifs médicaux que les patients palliatifs à domicile doivent eux-mêmes financer (partiellement).

La demande complétée par le médecin traitant du patient doit être envoyée au médecin conseil de la mutuelle...

Remarque. Congé pour soins palliatifs

Pour permettre à un travailleur de rester aux côtés d'une personne qui souffre d'une maladie incurable et qui se trouve en phase terminale, il lui est possible d'obtenir une interruption de carrière dans le cadre du congé pour soins palliatifs.

Ce congé est octroyé pour une période d'un mois éventuellement renouvelable une fois.

Il s'agit d'un droit pour tous les travailleurs qui ne peut être refusé par l'employeur.

Trois possibilités sont proposées :

- Interrompre complètement ses prestations,
- Travailler à mi-temps,
- Travailler à 4/5 temps.

Durant la période d'interruption de carrière, l'ONEM octroie un revenu de remplacement sous forme d'allocation.

Contact : O.N.E.M. Arlon

- Tél. : 02/515 44 44
- https://www.onem.be/citoyens/interruption-de-carriere-credit-temps-et-conges-thematiques/conges-thematiques-tous-secteurs/conge-pour-soins-palliatifs

Les allocations de chauffage

Cette allocation permet, notamment aux bénéficiaires de l'intervention majorée (BIM) de bénéficier d'un remboursement partiel sur la facture de chauffage.

Les montants de l'intervention varient en fonction du type de combustible commandé, de la quantité et du prix au litre de ce combustible.

Les conditions d'octroi sont à demander au CPAS.

Les documents à fournir sont les suivants :

- Votre facture de livraison ;
- Votre carte d'identité ;
- Votre numéro de compte bancaire ;
- Le plus récent avertissement – extrait de rôle ou une preuve de vos revenus.

Contact : CPAS de Musson – Valérie MARCHAL

- Tél. : 063/24 02 85

Carte de stationnement pour personne handicapée

La carte de stationnement pour personnes en situation de handicap donne le droit de stationner en Belgique sur des places réservées, que vous soyez chauffeur ou passager. La carte est destinée aussi bien aux adultes qu'aux enfants.

La carte est personnelle : elle ne peut être utilisée si la personne en situation de handicap n'est pas présente.

Si vous vous déplacez dans un autre véhicule (en tant que chauffeur ou en tant que passager), dans ce cas, prenez votre carte de stationnement avec vous.

Voir les conditions sur le site : https://handicap.belgium.be/fr/autres-aides/carte-stationnement

Contact : CPAS

- Tél. : 063/24 02 86

Primes provinciales

Prime pour les frais de raccordement et de placement d'un appareil téléphonique en faveur de personnes âgées ou handicapées isolées

La Province de Luxembourg accorde aux personnes domiciliées sur son territoire, sous certaines conditions, une prime provinciale dans les frais de raccordement et de placement d'un appareil téléphonique en faveur des personnes handicapées graves, des personnes âgées ainsi que des ménages composés de personnes handicapées graves et/ou personnes âgées.

Le montant de la prime provinciale est de 60 euros.

Conditions :

La prime doit être demandée dans les trois mois de la réception de la facture de raccordement et/ou de placement.

Peuvent bénéficier de cette prime :

- une personne en situation de handicap souffrant d'une infirmité permanente, physique ou mentale, d'au moins 66% ou d'une infirmité physique permanente d'au moins 30% des membres inférieurs ;
- une personne âgée de 70 ans et plus ;
- une personne qui dispose de revenus annuels bruts inférieurs ou équivalents au montant correspondant aux conditions de revenus pour bénéficier du statut BIM et, le cas échéant, additionné du montant par personne à charge.

Prime dans les frais d'utilisation d'un appareil téléphonique en faveur des personnes âgées ou handicapées

La Province de Luxembourg accorde aux personnes domiciliées sur son territoire, sous certaines conditions, une prime annuelle dans les frais d'utilisation du téléphone en faveur des personnes handicapées graves, des personnes âgées ainsi que des ménages composés de personnes handicapées graves et/ou personnes âgées.

Le montant de la prime provinciale annuelle est de 50 euros.

Peuvent bénéficier de cette prime :

- une personne en situation de handicap souffrant d'une infirmité permanente, physique ou mentale, d'au moins 66% ou d'une infirmité physique permanente d'au moins 30% des membres inférieurs ;
- une personne âgée de 70 ans et plus ;
- une personne qui dispose de revenus annuels bruts inférieurs ou équivalents au montant correspondant aux conditions de revenus pour bénéficier de l'intervention majorée et, le cas échéant, additionné du montant par personne à charge (20%).

Prime dans les frais de location d'un appareil de télévigilance

La Province de Luxembourg accorde aux personnes domiciliées sur son territoire, aux conditions précisées ci-dessous, une prime provinciale annuelle dans les frais de location d'un appareil de télévigilance en faveur :

1. Des personnes handicapées graves ;
2. Des personnes âgées ;
3. Des ménages composés de personnes handicapées graves et/ou de personnes âgées ;
4. Des personnes dont la motivation première est d'ordre médico-social (grossesse à risque, risque d'infarctus, ...).

Cette prime unique est de 60 euros.

Contact : Province de Luxembourg – Division des Affaires Sociales

- Tél. : 063/21 27 11
- info@province.luxembourg.be

Tarifs sociaux

Énergie

Le tarif social est une mesure destinée à aider les personnes ou les ménages qui appartiennent à certaines catégories d'ayants droit, à payer leur facture d'énergie.

Le tarif social correspond à un tarif avantageux pour l'électricité, le gaz naturel ou la chaleur. Il est identique dans toute la Belgique, quel que soit le fournisseur d'énergie ou le gestionnaire de réseau.

Pour qui ?

Le tarif social de l'énergie s'applique à 4 catégories de personnes ou ménages déterminés.

Pour savoir si vous appartenez à une de ces catégories vous devez vous renseigner auprès de votre CPAS ou sur le site :

https://economie.fgov.be/fr/themes/energie/prix-de-lenergie/tarif-social-pour-lenergie

Téléphonie & Internet

Le tarif social est une réduction que les opérateurs accordent sur la facture de téléphonie fixe ou internet fixe.

Votre demande doit être introduite auprès de votre opérateur qui vous informera des éventuelles réductions, selon votre formule tarifaire.

https://www.ibpt.be/consommateurs/faq/tarif-social-qui-peut-en-beneficier

Vos numéros utiles :

Mon GSM / téléphone

Mon médecin traitant

Maison médicale

Mes proches

Agent de quartier

Aide familiale

Numéros de téléphone utiles :

Police : 101
Urgences (pompiers, ambulances) : 112
Tempêtes / inondations : 1722
Centre anti-poisons : 070/24 52 45
Centre des brûlés : 04/323 72 94

Que soient ici remerciées pour leur collaboration et leur aide à la rédaction de ce guide :

- *Isabelle Deschamps, directrice générale du CPAS de Musson*
- *Laurence Jadoul, assistante administrative au CPAS de Musson*
- *Fabienne Kleker, présidente du CCCA*
- *Karla Gutierrez Detaille de l'agence Cielo team*

NOUVELLE ÉDITION 2024

Guide des aînés

À l'initiative du **Conseil Consultatif Communal de Ainés** (CCCA)

Editeur responsable : Anne-Marie Goeury • juin 2024

Réalisation : studio36 063 44 00 67