



Congé de maternité Comment ça marche ?

Vous attendez un bébé et vous travaillez (salariée).

Le congé de maternité a deux parties : avant l'accouchement et après l'accouchement.

Avant l'accouchement

Vous devez prendre **au minimum 1 semaine et au maximum 6 semaines de congé**.

Si vous n'avez pas pris 6 semaines avant l'accouchement, vous pouvez reporter après l'accouchement les semaines que vous n'avez pas prises.

Exemple : vous avez pris deux semaines de congé avant l'accouchement. Les 4 semaines que vous n'avez pas prises sont ajoutées à votre congé après l'accouchement.

Après l'accouchement

Vous avez droit à **9 semaines de congé + les semaines que vous n'avez pas prises avant l'accouchement**.

Que devez-vous faire ?

Pendant la grossesse

- remettre un certificat médical à votre employeur au plus tard 7 semaines avant la date prévue de l'accouchement
- envoyer un certificat médical à votre mutuelle au début du congé de maternité

Après l'accouchement

- envoyer l'extrait d'acte de naissance à votre mutuelle

A la reprise du travail

- envoyer une attestation de reprise du travail à votre mutuelle au plus tard dans les 8 jours

Durant votre congé de maternité, votre mutuelle vous versera une partie de votre salaire habituel.

Ces démarches et la durée du congé de maternité sont un peu différentes si vous êtes demandeuse d'emploi, si vous êtes indépendante ou si vous avez des jumeaux. Pour en savoir plus, renseignez-vous auprès de votre mutuelle.



Choisir son lieu de vie quand on devient âgé

La plupart des personnes âgées vivent chez elles. Certaines font appel à des aides et soins à domicile. D'autres vont dans un centre de soins de jour pour bénéficier de certaines aides uniquement en journée.

Mais parfois, **cela devient difficile de rester chez soi**, la journée et la nuit. La maladie ou les difficultés pour les activités quotidiennes sont trop lourdes. La maison de repos ou la maison de repos et de soins peuvent être une solution.

« Je vais très bien, je me sens à l'aise, je me sens chez moi et quand je rentre dans ma chambre, c'est ma maison ! »

Maisons de repos et Maisons de repos et de soins

Les **maisons de repos** sont des lieux de résidence collective. Les personnes âgées y habitent en permanence. Les maisons de repos accueillent des personnes valides et leur proposent des aides dans leurs tâches quotidiennes.

Les **maisons de repos et de soins** (MRS) accueillent les personnes âgées qui ont besoin de soins plus importants.

La plupart des maisons de repos sont reconnues comme maisons de repos et de soins.

S'adapter à la vie en maison de repos est parfois difficile. **Il est important d'y réfléchir à l'avance : se renseigner, visiter l'un ou l'autre lieu.** Cela permet de choisir le lieu qui convient.



« Ma belle-mère a accepté de s'inscrire sur une liste d'attente en maison de repos. Elle n'était pas encore prête à ce moment-là, mais s'est quand même inscrite. Deux ans après, une chambre s'est libérée... mais elle n'en a pas voulu car ce n'était pas encore le bon moment. Puis un an plus tard, une autre chambre s'est libérée. Et là, elle a accepté. Donc en tout, ça a mis environ 4 ans entre le moment où elle a commencé à y penser et le passage à l'acte. »

Dans une maison de repos, le résident paye un prix par jour, pour le séjour. **Les prix varient.** Il est donc important de se renseigner.

Pour trouver la maison de repos ou la maison de repos et des soins qui convient, vous pouvez contacter gratuitement **Infor-Homes asbl**.

Des professionnels vous proposeront un rendez-vous. Lors de cette rencontre, ils vous conseilleront suivant votre budget, vos besoins, vos préférences en terme de quartier, d'activités...

Infor-Homes asbl
Boulevard Anspach 59
1000 Bruxelles
02/ 219 56 88
www.inforhomesasbl.be

Pour réfléchir à la question de son habitat quand on devient âgé : www.queltoitpourdemain.be

Pour plus d'information sur les aides apportées à Bruxelles : www.spfb.brussels/bien-être-santé/accueil-aide-soins





Bons plans santé

La violence dans le couple

« C'est un cercle vicieux qu'il faut rompre. »

La violence dans le couple, ce sont des coups. Mais ce sont aussi des menaces, du harcèlement, des humiliations, des pressions financières... **Ce n'est pas acceptable.**

Les violences dans le couple peuvent toucher n'importe qui. Ce n'est pas une maladie, ni une fatalité. Souvent la victime de ces violences n'ose pas en parler.

En parler est très important : on se sent moins seul.e, on se sent soutenu.e, on trouve des pistes pour s'en sortir.

En parler est un premier pas pour s'en sortir.

En cas d'acte violent vous mettant en danger, téléphonez au 101 ou 112.

A qui s'adresser ?

Une personne de confiance dans votre entourage pourra peut-être vous soutenir mais c'est une situation souvent délicate.

Des professionnels peuvent vous aider :

- Ecoute violences conjugales

Un numéro de téléphone gratuit 0800 30 030

Un professionnel pourra vous écouter, vous informer et vous renseigner sur des services d'aide. Ce professionnel respectera le secret sur vos propos.

- **Votre médecin généraliste** peut également vous écouter, vous conseiller et vous orienter vers d'autres intervenants compétents. Il est lui aussi tenu au secret professionnel.