



Le statut « affection chronique »

Souffrir d'une affection ou maladie chronique comme un cancer, un diabète ou une dépression sévère entraîne souvent des dépenses de soins de santé importantes. Le statut de personne souffrant d'une affection chronique permet de réduire vos frais de santé.

Votre mutuelle vous donne automatiquement le statut. Vous ne devez pas faire de démarche. Pour avoir ce statut, vous devez remplir un des critères suivants :

1. **Vous bénéficiez du « forfait de soins »** (appelé aussi « forfait malade chronique »).
2. **Vous dépensez au moins 300 euros par trimestre pour vous soigner** (consultations, frais infirmiers, kiné, médicaments...). Ces dépenses doivent se faire pendant huit trimestres consécutifs. Au total, vous avez donc payé minimum 2 400 euros sur deux ans pour vous soigner.

Dans ces deux cas, vous bénéficiez du statut « affection chronique » pendant deux ans. Il faut ensuite le renouveler d'année en année.

Des questions ?

Renseignez-vous auprès de votre mutuelle.

Si vous souffrez d'une maladie rare ou orpheline et que vous répondez au critère 2 (= au moins 300 euros dépensés par trimestre pendant 2 ans) : vous devez avoir une attestation d'un médecin-spécialiste certifiant que vous avez une maladie rare. Une maladie rare ou orpheline touche très peu de personnes¹.

Dans ce cas-ci, vous bénéficiez du statut pendant 5 ans. Il est renouvelable avec une nouvelle attestation médicale.

Quels avantages ?

- Le statut « affection chronique » vous donne automatiquement **droit au tiers payant**. Celui-ci vous permet de payer uniquement votre part personnelle (= ticket modérateur). Chez le médecin généraliste ou le dentiste, montrez le document de la mutuelle disant que vous avez le statut « affection chronique ». Le généraliste ou le dentiste peut accepter ou refuser d'appliquer le tiers payant.
- Vous avez droit à **une réduction de 100 euros du plafond Maximum à facturer (MAF)**. Cette mesure vous permet d'être remboursé plus rapidement.

¹ La liste de maladies rares et orphelines est disponible sur le site Internet « Orphanet ».

« Bruxelles Temps Libre »

Des activités pour les enfants

Que faire avec ses enfants après les heures d'école ou pendant les vacances scolaires? Le site Internet «Bruxelles Temps Libre» offre de nombreuses idées d'activités pour les enfants à partir de 2 ans et demi.

Le site www.bruxellestempstlibre.be est un bon outil pour trouver une activité extrascolaire qui correspondra à votre enfant. Il propose des activités à faire les mercredis après-midi, les autres jours de la semaine ou les week-ends.

Pour faire votre recherche, vous devez indiquer: votre commune, l'âge de votre enfant et le moment voulu pour faire l'activité. Le site propose de choisir entre des activités créatives, ludiques et culturelles et des activités sportives. Il vous demande aussi si vous voulez une ou plusieurs activités. Autres questions: est-ce que vous recherchez un mouvement de jeunesse comme les scouts pour votre enfant? Ou plutôt du soutien scolaire et une école de devoirs pour l'aider à l'école? Le site propose également des idées d'activités que les parents peuvent faire avec leurs enfants.

Vous pouvez faire le même type de recherche pour trouver une activité à faire pendant les vacances scolaires: automne (congé de Toussaint), hiver (Noël et nouvel an), Carnaval, printemps (Pâques) et juillet-août (grandes vacances).

Il est également possible de rechercher des activités pour des enfants ayant plus de 12 ans.



Je suis un parent et je cherche...

J'ai deux enfants de 3 et 5 ans. Le plus jeune aime dessiner et je cherche pour lui parmi les «activités créatives, ludiques et culturelles». L'autre préfère jouer au ballon et je cherche pour lui parmi les «activités sportives». Je cherche des activités à Ixelles puisque c'est là que nous habitons. La période qui m'intéresse est le congé de printemps.

En fonction de ces critères, le site me propose une liste de douze activités et les contacts pour avoir plus d'informations.

Plus d'infos ?

Allez sur le site www.bruxellestempstlibre.be. Vous pouvez aussi demander à quelqu'un de votre entourage de vous aider si vous ne savez pas utiliser Internet.

Vous pouvez aussi prendre contact avec l'association Badje pour avoir la brochure *Pocketje 2017*2018 - Tout sur l'extrascolaire des enfants et des jeunes*, à Bruxelles. Il s'agit d'un répertoire des activités vacances. En plus des activités, la brochure explique ce qu'est le temps libre et comment faire pour choisir l'activité qui conviendra le mieux à son enfant.



Badje Asbl - Bruxelles Accueil et Développement pour la Jeunesse et l'Enfance
Rue de Bosnie, 22 - 1060 Bruxelles
Tél. : 02/248.17.29
info@badje.be
www.badje.be





Bons plans santé Programme « Je cours pour ma forme »

Faire de l'exercice physique est bon pour la santé. C'est pourquoi il est conseillé de pratiquer 30 minutes d'activité physique par jour. Mais il n'est pas toujours facile de faire de l'exercice tous les jours. La vie quotidienne est remplie d'activités (travail, vie de famille, etc.) qui laissent peu de temps au sport. Parfois, on ne sait pas comment faire ni quel sport pratiquer.

« Je cours pour ma forme » est un programme pour entretenir sa forme physique par la course à pied. Le programme est organisé dans plusieurs communes bruxelloises. Il est ouvert à tous, aux jeunes et aux adultes. Vous ne devez pas être un grand sportif pour vous inscrire.

Les principaux objectifs du programme sont la **santé** et la **convivialité**. L'activité permet en effet de courir à plusieurs et il est encadré par un organisateur officiel. Le programme est organisé par cycles de trois mois : cycle hiver (de janvier à mars), cycle printemps (d'avril à juin), cycle été (de juillet à septembre) et cycle automne (d'octobre à décembre).

C'est quoi le programme ?

Un cycle comprend trois séances de course à pied par semaine. Une séance au moins est encadrée par l'organisateur officiel. S'il ne peut pas organiser la deuxième et la troisième séances, il vous remettra le programme d'entraînement à faire chez vous.

Le programme comprend plusieurs niveaux :

- **Le niveau 1** correspond au **programme 0-5 km**. L'objectif est de pouvoir courir 5 km (ou 40 minutes) sans s'arrêter.
- **Le niveau 2** correspond au **programme 5-10 km**. Le but est de pouvoir courir 8 à 10 km (ou une heure) sans s'arrêter.
- **Le niveau 3** s'adresse aux participants déjà capables de courir 10 km. Ce niveau leur offre trois possibilités. Soit ils veulent **courir plus vite** (10 + vite); soit ils veulent s'entraîner pour pouvoir **courir 15 km ou plus** (10 + long); soit ils veulent apprendre à **courir sur des terrains plus difficiles** comme les bois ou les terrains glissants (10 + trail).

Il existe aussi le **niveau préparatoire** et le **niveau «renforcement et équilibre»**.

Intéressé(é) et en savoir plus ?

Contactez l'asbl Sport et Santé, rue Vanderkindere, 177 - 1180 Bruxelles.
Tél. : 0477.63.01.44
Site : www.jecourspourmaforme.com