



La lettre d'information de l'Amicale des pensionnés du SETCa | Numéro 04 | janvier 2017

# Le 3 x 20 mag

## Activités Janvier-février- Mars 2017:

- **06 février 2017 / cycle: Je suis malade, je fais quoi? Partie 1/ 9h30-12h00**

La mutualité ça sert à quoi? Je suis malade, je fais quoi? Médecins conventionnés, tiers payant, attestations de soins...

- **06 février 2017 / cycle: Je suis malade, je fais quoi? Partie 2/ 9h30-12h00**

La sécurité sociale, bref rappel. Les soins de santé sont-ils vraiment accessibles à tous? L'individualisation des droits, la protection sociale en France, quelques chiffres...

Evènement gratuit. Lieu: Cepré, locaux de la FGTB Centre Rue Henri Aubry 23 à 7110 Haine Saint Paul. Inscription souhaitée. Auprès de Christophe 064/23.61.19

- **21 février 2017 / Ciné -senior / 14h30:**

« Le nouveau stagiaire » de Nancy Meyers

Avec Robert De Niro, Anne Hathaway...

« Ben Whittaker, un veuf de 70 ans s'aperçoit que la retraite ne correspond pas vraiment à l'idée qu'il s'en faisait. Dès que l'occasion se présente de reprendre du service, il accepte un poste de stagiaire sur un site Internet de mode, créé et dirigé par Jules Ostin... »

Activité gratuite. Lieu: Salle de cinéma FGTB Centre Rue Aubry 23 à 7110 Haine St Paul. Pour info et réservation: 064/23.61.20

- **21 mars 2017 / Conférence-spectacle / 10h00:**

« La déshumanisation du travail et ses conséquences physiques et psychologiques sur le travailleur. Comment replacer l'humain au cœur de l'entreprise? »

Avec la compagnie Batchata, Matteo Allaluf..

Activité gratuite. Lieu: Salle de conférence SETCa Centre Place communale 15 à 7100 Haine St Paul.



## Boîte à idées

Cette lettre d'informations est avant tout la vôtre. Nous espérons sincèrement qu'elle a éveillé votre intérêt.

Soucieux de rejoindre au mieux vos aspirations, nous vous demandons de bien vouloir nous faire part de vos remarques éventuelles, de vos souhaits d'activités ou de vos suggestions par courrier adressé à l'Amicale des Pensionnés du SETCa Centre Place Communale 15 à 7100 La Louvière ou par mail: amicaledespensionnes@gmail.com

Vous pouvez aussi nous joindre par téléphone lors de la réunion du Comité au SETCa Centre UNIQUEMENT le 3e jeudi du mois de 14h à 16h au 064/23.66.10. ■

Amicale des Pensionnés du SETCa Centre  
Place Communale, 15 7100 La Louvière  
Tél: 064/23. 66.10 (Uniquement le 3e jeudi du mois de 14 à 16h)  
Mail: amicaledespensionnes@gmail.com

Maison des  
Employés et Cadres  
Syndiqués asbl

Avec la collaboration de



La lettre d'information de l'Amicale des Pensionnés du SETCa | Numéro 04 | Janvier 2017

# Le 3 X 20 mag

E.R.: P.Bertleff Secrétaire Régional SETCa Centre - Place Communale 15 / 7100 La Louvière | © SETCa

Imprimé

## Edito

“Bonne année, bonne santé!”, voilà un rite social des mieux codifiés! Il existe un délai pour présenter ses vœux et un autre pour y répondre.

Nous ignorons de quoi demain sera fait mais cette période traditionnelle nous semble avoir d'autant plus de sens aujourd'hui quand on sait que 2016 fut une année chargée d'émotions et de bouleversements qui resteront gravés en nos mémoires: attentats terroriste, surprises électorales, régression sociale...

Souhaitons donc pour 2017:  
Des emplois de qualité,  
Plus de pouvoir d'achat,  
Une fiscalité plus juste ...  
Que 2017 soit une année solidaire et plus juste!

Mais il est un vœu que nous formulons par dessus tout: développer un nouvel état d'esprit pour l'année nouvelle!

En effet, rester jeune ou vieillir en bonne santé, c'est anticiper de façon positive ce temps de l'accomplissement, de la disponibilité et de la transmission aux autres. Etre senior en 2017, c'est donc se maintenir en forme tout en continuant à apprendre et à découvrir le monde qui nous entoure.

Mais la clé du bien vieillir repose non seulement sur une nourriture saine et une hygiène de vie mais aussi sur un état d'esprit. Un senior bien dans sa peau enrichit son réseau social: on sort, on bouge, on voyage, on se cultive...

Le Président

## Budget 2017: les aînés touchés par les mesures gouvernementales

Parmi les nouvelles mesures budgétaires prévues par le gouvernement, certaines toucheront le patient et pénaliseront sans aucun doute les personnes les plus fragilisées et entre autres, les personnes âgées.

En effet, à partir du 1er avril 2017, trois mesures entreront en vigueur:

- Corticostéroïdes nasaux:
  - ⇒ La mesure consiste à dérembourser la totalité des corticostéroïdes nasaux utilisés pour la rhinite allergique. A savoir: Avamys et Flixonase aqua; Nasonex, Mometasone, Béclométasone apotex et Rhinocort... Ils passeront en vente libre.
  - ⇒ La logique de la ministre est de rendre ces médicaments plus accessibles pour diminuer la consommation de décongestionnants qui à long terme peuvent entraîner des rhinites de « rebond » et aboutiront finalement à une rhinite médicamenteuse.
- IPP: (inhibiteurs de la pompe à protons)
  - ⇒ La mesure consiste à dérembourser les très grands conditionnements (soit + de 60 comprimés) sont concernés: Oméprazoles g, Pantomed et Pantoprazoles g, Lansoprazoles g. (g pour génériques)
  - ⇒ L'objectif étant aussi d'éviter les excès. Mais ne vaudrait-il pas mieux dans ce cas encourager des mesures liées à l'hygiène de vie qui permettront l'arrêt de reflux gastriques et donc du traitement?
- Antibiotiques:
  - ⇒ La mesure consiste au déremboursement de TOUS les antibiotiques!
  - ⇒ Ici, il n'existe pas d'autre choix pour le patient que de ne pas prendre l'antibiotique (il n'ya pas d'alternative!).
  - ⇒ Les antibiotiques sont certes un vrai problème de santé publique mais ce n'est pas en faisant payer le patient qu'on va moins le prescrire!

En conclusion, ces 3 mesures, présentées comme de petites augmentations de quelques euros, augmenteront la facture des patients à la pharmacie d'environ 9% par rapport à ce qu'ils paient aujourd'hui! Une conséquence financière non négligeable en ces temps de crise! ■

## Sommaire

- La une: le montant du ticket de pharmacie plus élevé!
- P.2 Pensions:
- P.3 Bon à savoir
- P.4 Activités 1er trimestre 2017
- P.4 Boîte à idées



## Toucher aux périodes assimilées: quel impact pour votre pension?

Les travailleurs qui ont, dans leur carrière complète plus de 312 jours (un an) de chômage et /ou de RCC (prépension) verront leur pension diminuer.

A partir du 1/1/2017, dès que vous aurez atteint 312 jours (un an) dans la catégories reprises ci-dessous, votre pension ne sera plus calculée, pour ces périodes, sur la base de votre dernier salaire, mais sur la base d'un forfait de 1948€ bruts par mois, et ce dès le 313e jour.



### A qui s'applique cette mesure?

Prépension:

- Tous les travailleurs qui sont ou seront en prépension (RCC), à l'exception des RCC pour restructuration, entreprise en difficultés ou métiers pénibles.

Chômage:

- Chaque jour de chômage, sans exception, est visé.
- Si vous avez un emploi, chaque jour de chômage temporaire (chômage technique ou économique, intempéries, force majeure etc.) est donc aussi concerné.
- Les travailleurs avec contrats précaires ou particuliers, pour les jours de chômage entre le travail intérimaire ou autres contrats de courte durée, sont touchés. Artistes, intérimaires, tous sanctionnés!
- Les femmes sont également lourdement touchées par ces mesures: le travail à temps partiel avec maintien des droits (nettoyage, commerce, aides familiales, titres services, ALE...) est directement concerné. Avec une durée de carrière moyenne plus courte, les femmes touchent en moyenne des pensions plus basses, sur lesquelles la limitation des périodes assimilées auront un impact très lourd.
- Mais aussi les jours d'allocation de garde pour les parents d'accueil ou encore le chômage pendant les vacances d'été pour les enseignants qui n'ont pu travailler une année scolaire complète.

### Perte pour la pension ?

Perte en cas d'une année d'assimilation limitée				
Revenu brut mensuel	Perte pension isolé		Perte pension de ménage	
	Par an	Par mois	Par an	Par mois
2000 €	35	3	44	4
2976 € (sal.median)	204	17	255	21
3300 €	260	22	325	27
4000 €	382	32	477	40

Pour un travailleur gagnant le salaire moyen et qui cumulera 5 ans de période de chômage ou de prépension, telles que citées ci-dessus, cela représentera une perte de 816 € par an ou de 68 € par mois. ■

## Rachat d'études pendant trois ans pour tous

Dans le dossier du rachat possible des études en vue de la pension, le Ministre Bacquelaine a confirmé que tout le monde aura accès à cette possibilité entre mars 2017 et 2020 pour un coût de 1500 euros par année.

Par la suite, le rachat sera facturé plus cher en fonction d'une grille qui tiendra compte de l'âge de la personne concernée. Plus le rachat interviendra tard, plus il sera coûteux.

L'intérêt de procéder à cette opération? Même reportée à 66 ans (en 2025) puis à 67 ans (en 2030), la pension continuera à être calculée en 45<sup>es</sup>. Il faudra donc toujours avoir travaillé 45 ans pour bénéficier d'une pension complète.

Mais de moins en moins de belges sont dans le cas, la démo-

cratisation des études supérieures reportant l'âge du début dans la vie active.

Actuellement, il était déjà possible de racheter des années mais uniquement dans les dix ans de la sortie des études. Cela restera 1500 € par année concernée.

La nouveauté, c'est que M. Bacquelaine veut aussi ouvrir ce droit sur toute la durée de la carrière, en le rendant également payant pour les fonctionnaires qui bénéficiaient de la gratuité jusqu'alors. Pour adoucir la mesure, une réduction de 10% sera accordée en 2017 et 2018 et, le montant sera déductible fiscalement! Chaque année régularisée rapporterait une majoration annuelle de pension de 240€ à 300€, suivant la situation familiale. ■

## Bon à savoir



### Plus on fait de l'exercice, plus on ralentit le vieillissement

Un grand nombre d'études ont démontré depuis longtemps que l'activité physique régulière procure certains bienfaits sur notre organisme. Naturellement, la pratique d'une activité sportive permet de faciliter la vie quotidienne et protège contre les maladies cardiovasculaires comme l'infarctus du myocarde ou l'angine de poitrine.

Il a également été démontré qu'elle réduisait de survenue du cancer de la prostate, du côlon et du sein. Elle permet mieux réguler le taux de glycémie et donc de lutter contre l'obésité, mais aussi de réduire le risque de diabète. L'activité physique permet aussi de réduire le stress, l'anxiété, la dépression, l'ostéoporose, l'hypertension artérielle, le risque de survenue de l'AVC ou de lombagie aiguë.

Il n'y a pas de limite d'âge à la pratique d'activités physiques. En revanche, selon le degré d'avancement dans l'âge, il est utile de faire des bilans de santé réguliers afin d'évaluer son état général ainsi que les possibilités d'efforts physiques mais également de déceler d'éventuelles anomalies pouvant impliquer des contre-indications pour telle ou telle pratique. Avec l'âge, on n'entend plus de performance mais d'entretien physique!

Les activités favorisant l'endurance sont donc à privilégier comme le vélo, la marche ou la natation mais de nouvelles pratiques sportives sont aussi apparues au fil du temps. De nombreuses stations thermales, instituts de soins ou centres de thalassothérapie proposent l'aquabiking, une méthode douce et bienfaitrice pour gagner en endurance de façon originale.

Sa pratique consiste à pédaler sur un vélo sans roues fixé au fond d'un bassin. La personne se retrouve ainsi immergée jusqu'à la taille, laissant ses jambes affronter en douceur la pression de l'eau en plus de la résistance de l'appareil.

N'oublions pas le yoga ou la tai-chi, dérivés des arts martiaux; le golf, sport de plein air ou encore la marche nordique, alternative à la course à pied et à la marche traditionnelle.

Enfin il existe encore plein d'autres activités sportives qui pourraient vous plaire comme la danse de salon ou l'insolite « canne défense »... peu importe car celles-ci offrent de nombreux bénéfices: amélioration de la vitalité en général, renforcement des articulations, musculation du cœur, amélioration de la circulation sanguine, sécrétion d'endorphine permettant d'atténuer le stress et d'augmenter le sensation de bien-être...

De quoi mettre en pratique votre nouvel état d'esprit !