



CAAMI-info

septembre-octobre 2011

Editeur responsable:
Christine Miclotte

Adresse expéditeur:
Rue du Trône 30A
1000 Bruxelles

Tél. 02 229 35 00
Fax 02 229 35 58
www.caami.be
info@caami-hziv.fgov.be

Bureau de dépôt Oostende Mail
Cette revue paraît
bimestriellement
Année de parution 9 - numéro 5
Rédacteur en chef: G. Janssens

CAAMI-info est imprimé sur du
papier recyclable et avec
de l'encre écologique.

Contenu

p.1 Fonds Social Chauffage

p.2 Les poux vous cherchent

p.3 La garantie de revenus
aux personnes âgées

p.4 Faire du sport
avec un handicap

Fonds Social Chauffage

L'hiver approche à grands pas. Vous avez même peut être déjà rallumé le chauffage. Mais la hausse des prix de l'énergie, et une facture toujours plus salée vous font frissonner...

Savez-vous que le Fonds Social Chauffage peut vous permettre d'alléger votre facture ?

Pour quels combustibles ?

Les combustibles concernés sont les suivants:

- le gasoil de chauffage (mazout);
- le gasoil de chauffage à la pompe;
- le gaz propane en vrac.

Le Fonds Chauffage **n'intervient donc pas** pour le gaz naturel (raccordement au réseau), ni pour le gaz propane et le gaz butane en bonbonne.

Pour qui ?

Vous pouvez introduire une demande si vous appartenez à l'une des trois catégories suivantes:

- les personnes ayant droit à une intervention majorée aux revenus limités*;
- les personnes endettées: personnes bénéficiaires d'une médiation de dettes ou d'un règlement collectif de dettes auprès du CPAS;
- les ménages aux revenus limités*.

Comment introduire une demande?

Vous devez introduire votre demande auprès du CPAS de votre commune dans les 60 jours suivant la livraison du combustible.

Le montant de l'intervention dépend du combustible et de son prix au moment de l'achat.



Plus d'infos?

Le CPAS gère l'attribution de l'allocation du Fonds Social Chauffage. Contactez donc le CPAS de votre commune.

Vous pouvez aussi poser vos questions au Fonds Social Chauffage:

0800 90 929 (gratuit!)

www.fondschauffage.be

* Le montant annuel des revenus bruts du ménage ne peut dépasser 15.672,71 EUR, (majoré de 2.901,44 EUR par personne à charge). Conditions pour 2011.

Les poux vous cherchent?

La rentrée des classes commence mal s'il faut d'emblée combattre une invasion de poux. Mais pas de panique! Nous vous donnons quelques conseils pour vous défaire rapidement de ces bestioles chatouilleuses.

Qui sont-ils?

Les poux sont de très petits insectes qui se logent dans nos cheveux. Hormis les démangeaisons, ils sont totalement **inoffensifs** et ne propagent pas de maladies.

Ils se transmettent facilement d'une personne à une autre. Tout un chacun peut être contaminé par simple contact ou en partageant vêtements, brosses, literie ou peluches...

Contrairement à la croyance populaire, il n'y a **pas de lien entre la présence de poux et un possible manque d'hygiène**. En fait, ces petites bêtes raffolent des cheveux lavés et ne font pas de discrimination entre les groupes de population. Il n'y a donc **aucune honte ni crainte à avoir**.

Les enfants attrapent souvent les poux à l'école en jouant avec d'autres enfants ou en échangeant leurs vêtements. Souvent le transfert se fait simplement au portemanteau à l'entrée de la classe.

Qu'est-ce qu'ils font?

Les poux se développent en 3 phases. Les poux adultes pondent leurs œufs (lentes) qu'ils attachent à la chevelure. Plus tard, ces lentes deviennent des nymphes, qui se développent en poux adultes.

Ils ne survivent que dans un environnement suffisamment chaud et humide. Notre chevelure, et surtout la zone située derrière les oreilles, est donc un endroit propice pour loger les poux.

Les poux se nourrissent de sang et causent ainsi des démangeaisons. Si vous êtes victime d'intenses démangeaisons et que vous vous grattez constamment les cheveux, vérifiez sans plus attendre si vous n'hébergez pas de visiteurs indésirables.

Comment les traiter?

Comme ils se multiplient très rapidement, **une prise en main rapide et ferme est nécessaire**. Ce n'est pas compliqué **à effectuer vous-même**. Vous n'avez besoin que d'un peu de shampoing, de l'après-shampoing (baume ou démêlant) et un peigne à

lentes. Ces peignes ont des dents très fines et vous pouvez les acheter dans toutes les pharmacies.

La procédure

- Lavez les cheveux avec un shampoing normal, rincez le shampoing sans sécher les cheveux.
- Appliquez l'après-shampoing.
- Peignez les cheveux du cou vers le front.
- Essuyez le peigne au dessus d'une feuille de papier blanche après chaque mouvement, pour vérifier la présence éventuelle de poux. Retirez les poux du peigne et continuez jusqu'à ce que tous les cheveux soient peignés.
- Rincez l'après-shampoing sans sécher les cheveux.
- Repeignez les cheveux dans le bon sens, donc du front vers le cou et nettoyez le peigne soigneusement au dessus de la feuille de papier.



Autres conseils

Les poux ne savent que ramper. Ils ne volent ni ne sautent. Par contre ils peuvent survivre dans l'eau, on ne peut donc que vous conseiller de porter un **bonnet de bain** dans une piscine publique.

Évitez de **partager** vêtements, peignes/brosses, literie, peluches,...

Laissez suffisamment **de place au portemanteau entre les vêtements** et **informez immédiatement l'école** si votre enfant a des poux. Il n'est pas nécessaire de rester à la maison si des mesures sont prises pour éviter toute contamination.

Plus d'infos?

Contactez toujours votre médecin pour des informations supplémentaires et n'utilisez pas de remèdes contre les poux sans avis préalable de votre médecin de famille.

La garantie de revenus aux personnes âgées

Vous êtes ou serez bientôt pensionné? Vous pourrez consacrer plus de temps à votre famille et amis ainsi qu'aux loisirs. Malheureusement, cela s'accompagne souvent d'une baisse considérable des revenus. Certains peuvent éprouver des difficultés financières. La législation a prévu dès lors un mécanisme correcteur: la GRAPA.

La Garantie de Revenus Aux Personnes Agées (GRAPA) est un **supplément** octroyé si vous bénéficiez, après enquête sur l'ensemble de vos revenus, d'une faible pension. Cette enquête est faite par l'Office National des Pensions (ONP).

Pour qui?

Pour bénéficier de la GRAPA, des conditions d'âge, de nationalité et de résidence sont nécessaires en plus des revenus.

Vous avez 65 ans (l'âge légal de la pension) et vous êtes soit:

- belge;
- ressortissant d'un pays de l'UE ou d'un pays avec lequel la Belgique a un accord;
- reconnu réfugié ou apatride;
- de nationalité étrangère avec une pension belge.

Votre lieu de résidence principal est en Belgique. Vous devez donc y résider effectivement et en permanence. Vous pouvez passer un maximum de 29 jours par an à l'étranger, à condition que tout voyage ait été signalé à l'avance à l'ONP.

Comment obtenir la GRAPA?

L'octroi éventuel de la GRAPA doit se faire à votre demande.

Vous pouvez, comme dans le régime de pension, introduire la demande:

- soit auprès de l'administration communale où vous résidez;
- soit auprès de l'ONP où vous devez vous présenter personnellement.

Vous pouvez également introduire une demande de GRAPA si votre situation personnelle change (divorce, décès...) et entraîne une diminution de vos revenus.

L'ONP examine automatiquement votre droit à la GRAPA à partir de vos 65 ans si vous bénéficiez déjà:

- d'une allocation aux handicapés;
- du minimum de moyens d'existence (revenu d'intégration sociale);
- d'une (pré)pension légale belge.



A combien s'élève la GRAPA?

Depuis le 1^{er} mai 2011, le montant de base de la GRAPA est de 7.476,84 EUR par an (623,07 EUR par mois). Il peut-être augmenté à 11.215,26 EUR par an (943,61 EUR par mois) selon votre situation personnelle.

Si vous avez droit à la GRAPA vous avez aussi droit à l'intervention majorée. Vous bénéficiez alors d'une diminution de la quote-part personnelle auprès de différents prestataires de soins.

Plus d'infos?

Pour toute information supplémentaire, contactez l'ONP:

Office National des Pensions

Tour du Midi
1060 Bruxelles

0800 502 56 (gratuit)

info@onp.fgov.be

www.onp.fgov.be

Faire du sport avec un handicap

Faire du sport est bon pour la santé: vous améliorez non seulement votre condition physique, mais vous augmentez aussi vos contacts sociaux. Les personnes handicapées peuvent elles aussi faire du sport de manière active. C'est même particulièrement bénéfique pour elles.

Il importe peu que ce soit pour repousser ses limites en compétition ou simplement pour bouger plus. L'esprit olympique ne nous apprend-il pas que le plus important est de participer?

Où se rendre?

Beaucoup d'organisations proposent des activités sportives pour les personnes handicapées. Les clubs sportifs locaux ont même souvent un **programme spécial** ou organisent des actions spécifiques adaptées.

Pour qui?

De nombreux sports restent accessibles, peu importe le **handicap** (physique, mental ou psychique) et ils peuvent se pratiquer à **différents niveaux**. Les athlètes confirmés peuvent se mesurer aux autres lors des "Special Olympics" ou "Jeux paralympiques". Les autres gagneront une médaille symbolique pour leur motivation à pratiquer leur sport favori.

Les avantages du sport?

La crainte de s'exposer aux réactions et préjugés des autres empêche de nombreuses personnes handicapées de faire du sport. Cette crainte est souvent exagérée ou injustifiée. De plus, le fait de pratiquer une activité régulièrement renforce non seulement les muscles mais permet également de retrouver sa confiance en soi.

Des groupes et programmes adaptés permettent aussi de rencontrer d'autres sportifs avec lesquels il est possible d'échanger ses expériences.

Intéressé? N'hésitez surtout pas à demander plus d'informations, et laissez s'exprimer le champion qui est en vous!

Plus d'infos ?

Ligue Handisport Francophone

Maison du Hainaut
Quai de Brabant, 20
6000 Charleroi

Tel: 071/48.99.90
GSM: 0473/120.871

www.handisport.be

email: info@handisport.be



Fermeture des bureaux

Nos bureaux seront fermés les 31 octobre (jour de pont), 1^{er} novembre (Toussaint) et 2 novembre (jour des morts).

Nous vous remercions pour votre compréhension.