



Qui sommes-nous ?

Accueil



Si tu as besoin d'aide, si tu cherches de l'info, passe nous voir. " Nous sommes à ta disposition lors des heures de permanence. Ah oui, j'allais oublier, il est évident que nous te recevons de façon tout à fait confidentielle, nous sommes tenus au secret professionnel.

Tu pourras :

- poser toutes tes questions
- faire un test de grossesse
- recevoir la pilule du lendemain
- demander des brochures
- prendre un rendez-vous
- exposer une situation de crise
- etc.

Exemples :

" Je ne veux plus aller à l'école, qu'est-ce que je dois faire ? "

" Comment ça se passe chez le gynéco ? "

" Ma copine a un retard dans ses règles : ça veut dire qu'elle est enceinte ? "

" Je dois faire un travail sur le SIDA et je ne sais pas où je pourrais trouver de la documentation "

" Je suis enceinte... J'ai entendu parler d'un médicament qui permet d'avorter. Ca existe vraiment ? "

" J'ai fugué et je ne sais pas où aller "





Qui sommes-nous ?

Consultations médicales



Pour qui ?

Pour tous ceux, garçons et filles, qui souhaitent :

- choisir la contraception qui leur convient le mieux
- prendre la pilule pour la première fois
- faire un test de grossesse
- effectuer un suivi gynécologique
- dépister une IST (infection sexuellement transmissible) et la soigner
- poser des questions à un médecin sur leur santé sexuelle
- faire un test de dépistage du SIDA
- etc.

Comment ?

En te présentant à la permanence médicale

Combien ?

- **6 €** : si tu es en ordre de mutuelle et que tu apportes une vignette de mutuelle ou le formulaire E111 (mutualité étrangère)

Pour les personnes affiliées à la Mutualité Socialiste du Luxembourg en ordre d'assurance complémentaire, tu as droit à un remboursement de **5€** au guichet grâce à l'attestation rédigée par le médecin

- Dans tous les autres cas, le prix de la consultation avec délivrance d'une attestation de soin est de **19,93 €** pour un médecin agréé ou de **23,22 €** pour un médecin agréé et accrédité.





Qui sommes-nous ?

Consultations psychologiques



T'es mal dans ta peau... tu sais plus très bien où t'en es... t'aimerais bien en discuter, mais tu vois vraiment pas à qui le dire...

Nous sommes là pour t'aider.

Dans un cadre chaleureux et accueillant, un psy va prendre le temps de t'écouter et de voir ce qui se passe. Pendant une ou plusieurs rencontres, vous tenterez ensemble d'y voir plus clair, d'envisager des pistes de réflexion.

Alors te laisse pas ronger par la tristesse et viens nous voir : il suffit de prendre **rendez-vous** à l'accueil ou par téléphone.

Combien ?

- **12 €** : si tu es étudiant ou chômeur.
- **18 €** : si tu travailles.
- **25 €** : par couple et par séance pour une thérapie de couple.

Pour les personnes affiliées à la Mutualité Socialiste du Luxembourg en ordre d'assurance complémentaire, tu as droit à un remboursement de 5€ au guichet sur présentation d'une attestation complétée par le psychologue ou le conseiller conjugal et familial et ce pour un maximum de 12 séances par an soit 60€.





Qui sommes-nous ?

Consultations juridiques



Tu te demandes quels sont tes droits et tes devoirs...
T'aimerais recevoir des réponses précises sans trop de blabla...

Notre juriste peut t'aider à y voir plus clair.

Exemples :

- " Mes parents divorcent. Est-ce que j'ai le droit de choisir chez qui je veux vivre ? "
- " Ma copine est enceinte et elle a 17 ans. Est-ce que ses parents ont des droits sur notre enfant ? "
- " Je ne veux plus vivre chez mes parents mais j'ai pas 18 ans ; comment faire ? "
- etc.

Comment ?

En te présentant
à la permanence juridique

Combien ?

- 5 € : la consultation.

Pour les personnes affiliées à la Mutualité Socialiste du Luxembourg en ordre d'assurance complémentaire, tu as droit à un remboursement de 5€ au guichet sur présentation d'une attestation complétée par le juriste.





Qui sommes-nous ?

La médiation familiale



Votre divorce se passe mal, vous n'arrivez plus à dialoguer avec votre ancien(ne) conjoint(e) mais vous avez des enfants ensemble et vous aimeriez trouver un arrangement dans l'intérêt de vos enfants.

Vous vous séparez, vous n'êtes d'accord sur rien : la vente de la maison, le partage des meubles, la garde des enfants, la pension alimentaire,...

La médiation est une méthode de résolution des conflits pacifique, simple, rapide et souvent efficace.

Quelques caractéristiques de la médiation :

- la médiation se fait sur base volontaire
- la médiation est menée par des personnes compétentes (juriste, psychologue)
- la médiation se fait en toute confidentialité

Processus de la médiation :

explication du fonctionnement de la médiation, signature du protocole de médiation, exposé par chaque personne de ses difficultés et de ses attentes recherche de solutions acceptables pour tous avec l'aide du médiateur, rédaction du projet d'accord

Coût :

- **25 €** par couple et par séance.

Pour les personnes affiliées à la Mutualité Socialiste du Luxembourg en ordre d'assurance complémentaire, tu as droit à un remboursement de **5€** au guichet sur présentation d'une attestation complétée par le psychologue ou le conseiller conjugal et familial et ce pour un maximum de 12 séances par an soit **60€**.



Qui sommes-nous ?

Consultations sociales



Démarches administratives = galère ? Les papiers, ce n'est pas vraiment ton truc ? Tu ne t'en sors pas ?

L'assistante sociale du planning peut t'aider à mettre de l'ordre dans tout ça. Elle répondra à tes questions et clarifiera ta situation.

Exemples :

- " Je termine mes études et je ne sais pas si je dois m'inscrire au chômage ? "
- " Je n'habite plus chez mes parents. Est-ce que je dois avoir ma propre mutuelle ? "
- " Je n'ai pas de revenu... comment m'en sortir ? Qui peut m'aider ? "
- " J'ai reçu un formulaire et je ne sais pas comment le remplir. "
- etc.

Comment ?

En te présentant à la permanence sociale du planning.

Combien ?

C'est **gratuit**.



Qui sommes-nous ?

Animations



Tu fais partie d'un groupe. Toi et tes copains, vous vous posez plein de questions sur tout et n'importe quoi. Parfois, ça te plairait d'en discuter avec un professionnel?

Les animateurs du planning proposent de te rencontrer. Ce sera l'occasion de poser toutes tes questions, de donner ton avis et d'entendre celui des autres, d'apprendre de nouvelles choses...

Les animateurs sont là pour que les discussions se déroulent dans le respect de chacun.

Pour parler de quoi ?

- des moyens de contraception
- du SIDA et des autres IST (infections sexuellement transmissibles)
- des relations amoureuses
- de la puberté, du corps
- des drogues, de la violence
- de l'adolescence
- du stress
- des relations avec les parents
- etc.

Tu as d'autres idées ? N'hésite pas à nous les soumettre !

Pour qui ?

Un groupe de jeunes ou d'adultes, une classe, une unité scouts, un groupe de personnes handicapées ; bref, pour tout le monde !

Où ?

Au centre de planning ou dans ton école, ton institution, la maison de jeunes de ton village...

Que proposons nous ?

Les animateurs du planning te proposent un ensemble d'animations aussi bien pour le primaire que pour le secondaire, pour les adultes et pour les personnes handicapées :

Les animations primaires :

- La puberté
- Devenir Grand
- Le respect de son corps et du corps de l'autre
- Le respect dans un groupe
- Prévention des conduites à risque : Anorexie et boulimie



Qui sommes-nous ?

Animations



Les animations secondaires :

- Carte de visite planning
- Les jeunes et leurs relations
- La rencontre amoureuse
- Les moyens de contraception et la prévention des IST
- Un gars, une fille : plusieurs possibilités. Les relations égalitaires
- « Suis-je normal(e) ? »
- L'identité positive : être bien dans sa tête, bien dans son corps
- Prévention des conduites à risque : Anorexie et boulimie

Les animations pour adultes :

- Bingo, plein la tête
- D-stress
- Vents violents
- Pour des relations amoureuses égalitaires
- Anorexie et troubles alimentaires : une quête de sens ?

Les animations pour les personnes ayant un handicap :

Une équipe pluridisciplinaire (psychologue, assistant(e) social(e)) propose d'accompagner les personnes ayant un handicap (physique et/ou mental), leur famille, leur entourage, les professionnels du secteur dans leur questionnement sur le thème de la vie affective et sexuelle.

Les animations sont personnalisées et travaillées en fonction des besoins et des demandes des institutions. C'est pourquoi il n'y a pas de fiches détaillées des animations proposées.

Pour avoir plus d'informations à ce sujet, il est conseillé de prendre contact avec le Centre de Planning Familial le plus proche de chez vous :

rue des Remparts, 21 à 6700 Arlon – 063/23.22.43
rue des Savoyards, 2 à 6900 Marche-en-Famenne – 084/32.00.25
avenue Herbofin, 30 à 6800 Libramont – 061/23.08.10

Comment faire ?

Soit en passant à l'accueil du planning, soit en nous contactant par téléphone ou par e-mail.