

MUTUALIALIA

MAG

Votre mut'

*Nos fermetures
d'été*

Santé

*Votre cure de
convalescence*

Tous En Vadrouille

*Les voyages
jeunes 2024*

DOSSIER

TOUT SAVOIR SUR LE BURN-OUT PARENTAL

Oeufs en nid de jambon

Ingrédients:

- 6 tranches de jambon coupées en 2
- 6 œufs columbus*
- 6 feuilles d'épinard
- Epices au choix

Préparation:

1. Façonnez les tranches de jambon dans chaque cavité d'un moule à muffins
2. Mettez dans le fond 2 feuilles d'épinard coupées en morceaux
3. Déposez-y délicatement 1 œuf entier
4. Assaisonnez avec des épices au choix (moi j'ai choisi curry, curcuma et gingembre qui est un mélange anti-inflammatoire)
5. Enfourez +- 15 min au four préchauffé à 180°C (le jaune d'œuf doit rester coulant)



Cette recette est très appréciée par les enfants et fera sensation pour votre petit déjeuner/brunch de Pâques

*les œufs columbus sont des œufs riches en Oméga3. Ceux-ci sont très sensibles à la cuisson, c'est pour cette raison qu'il est important de garder le jaune coulant afin de les préserver.



Troubles digestifs, diabète 2, inflammation chronique, surpoids, fatigue, ...

La santé passe par l'assiette !!!

La **Nutrithérapie** vous aide à améliorer votre alimentation et à apporter à votre organisme les nutriments essentiels à un fonctionnement optimum.

Tout est énergie: nos organes, tissus, cellules,... et un déséquilibre énergétique est un terrain propice aux pathologies diverses !!!

La **Biorésonance** équilibre vos fréquences vibratoires afin de maintenir une communication interorganique optimale.

Ô Nat'urel

Natacha Weickmans

Nutrithérapie - Biorésonance

Consultation individuelle sur rdv

0496/794850 -

nutriweickmans@gmail.com

Chemin de la Platte 12, 4900 Spa

10€ de réduction
pour les membres



Sommaire

VOTRE MUT'

- 04 Parcs d'attractions à prix réduits
- 04 Travaux à domicile
- 05 Challenges sportifs
- 05 Prenez le volant
- 06 Nos fermetures d'été

DOSSIER

- 07 Tout savoir sur le Burn-out parental

SANTÉ

- 10 Accès aux soins ambulatoires de santé mentale
- 13 Votre cure de convalescence

ACTUALITÉ

- 15 Le SDI vous aide à réussir

TOUS EN VADROUILLE

- 17 Les voyages jeunes 2024

Madame, Monsieur, cher lecteur,

Nous sommes heureux de vous retrouver par l'entremise de notre magazine. Dans cette 1ère édition de 2024, nous mettrons les avantages suivants à l'honneur : les ateliers de « massages bébé », les soins de pédicure et les travaux à domicile. Notre brochure « Avantages et services » récapitule tous nos points forts ainsi que les remboursements prévus. N'hésitez pas à la demander en agence.

Comme chaque année, Mutualia participera aux 20 km de Bruxelles et au Jogging de Verviers. A travers ces actions, notre slogan « la santé par le sport » prend tout son sens. Pensez à liker notre page Facebook, elle vous permettra de suivre les activités et événements que nous soutenons et vous informera aussi sur différents sujets de santé.

Le dossier trimestriel sera consacré au burn-out parental. En effet, depuis le Covid, la santé mentale des Belges est très affectée. Lisiane Delanaye, la fondatrice d'SOS Burn-out vous donnera quelques pistes pour y faire face et aller mieux. Nous reviendrons à nouveau sur l'accès aux soins ambulatoires en santé mentale en vous présentant l'offre de soins possibles et quelques références utiles.

La convalescence est une étape importante du processus de rétablissement. Nous vous rappellerons comment l'organiser au mieux grâce à l'aide de notre service social, de nos ergothérapeutes sans oublier notre service de prêt et de vente de matériel sanitaire.

Nous terminerons cette édition sur le thème de l'évasion avec la présentation de nos voyages pour jeunes et quelques propositions de détente suggérées par notre agence « MN Vacances».

Bonne lecture et excellente journée à tous !

MutualiaMag

Magazine trimestriel

COMITÉ DE RÉDACTION

C. GREGOIRE
M. HERBER

RÉALISATION ET MISE EN PAGE

M. HERBER

IMPRESSION

Excelle Print

SITE WEB

www.mutualia.be

Catherine Dauby,
Directrice Générale

Parcs d'attractions à prix réduits

Vous êtes affilié chez Mutualia ? **Bénéficiez de prix réduits pour vos entrées aux parcs d'attractions** et réveillez l'enfant qui est en vous !

Parc d'attraction	Prix de base	Prix réduit
Walibi	49 €	41,50 €
Aqualibi	35 € Enfants (<1m20) : 9,50€	26 €
Bellewaerde	43 €	37,50 €
Pairi Daiza	45 € Enfant (3-11) : 39 €	37,50 € 32,50 €

Pour obtenir vos places, adressez un mail à cgregoire@mutualia.be. Les places vous seront attribuées une fois le paiement effectué par virement sur le compte de Mutualia BE47 3480 0300 8680 en indiquant comme communication "le nom du parc/votre nom/le nombre de places adulte/le nombre de places enfant. Dès réception du paiement, les places vous sont transmises par mail.

Travaux à domicile

Vous avez plus de 65 ans et avez besoin d'aide dans la réalisation de petits travaux à domicile ? Faites appel à notre service de travaux à domicile !

Un personnel qualifié à domicile pour la réparation, les petits travaux de la maison et l'entretien des jardins (hors tonte pelouse) à raison de 12 €/heure pour nos affiliés BIM et 15 €/heure pour les non BIM.

Si vous souhaitez plus d'informations, écrivez-nous à info@mutualia.be.

Nos ateliers "massage bébé"

Renforcez vos liens avec votre bébé en participant à nos ateliers "massage bébé".

Le toucher est un moyen fondamental de communication. Il permet d'exprimer la tendresse et l'amour qu'une mère éprouve à l'égard de son bébé.

Lors de ces ateliers, notre kinésithérapeute vous présentera différentes techniques au travers de séances thérapeutiques et de massages aux fleurs de Bach. Elle vous expliquera également comment stimuler le développement psychomoteur de votre bébé. Profitez de ces moments privilégiés avec votre bébé !

Le prochain atelier organisé à Verviers se déroulera aux dates suivantes :

le 14 mai, le 21 mai, le 28 mai, le 4 juin ainsi que le 11 juin.

Prix de l'atelier (5 séances):

10 euros pour les membres, 50 euros pour les non-membres.

PLUS D'INFOS ?

Si vous souhaitez plus d'informations ou si vous souhaitez participer à un atelier sur Bruxelles, écrivez-nous à info@mutualia.be.

Challenges sportifs

Cette année encore, rejoignez Mutualia au départ des **20 km de Bruxelles**, évènement majeur de la capitale, et du Jogging de Verviers.

Le 26 mai 2024, rejoignez Mutualia au départ des 20 kms de Bruxelles pour un parcours verdoyant bordé par des monuments somptueux tels que le Palais Royal, le Palais de Justice, l'avenue Franklin Roosevelt... Un évènement sportif accessible aux handisports, coureurs et marcheurs.

Le Jogging de Verviers, un des plus populaires de Wallonie avec près de 5000 coureurs et 20.000 spectateurs, aura lieu le 16 juin 2024.

Vous êtes affilié chez Mutualia ? Nous vous offrons votre dossard ! Plus d'infos via cgregoire@mutualia.be.



Prenez le volant !

Vous souhaitez passer votre permis ou « rafraîchir » vos connaissances ? Bénéficiez de cours pratiques d'aide à la conduite à raison de 40 €/heure.

Grâce à Mutualia, bénéficiez de cours pratiques d'aide à la conduite (individuels, sur rendez-vous et par module de 2 heures), prodigués par nos instructeurs de conduite brevetés.

Informations et réservations

A Verviers : Contactez le 0491/34 00 38 ou le 0491/34 00 64 |
A Bruxelles : info@mutualia.be

Les bienfaits d'une pédicure

Quels sont les bienfaits de la pédicure ? Ses avantages ? Quelle est l'intervention de votre mutualité ?

En plus d'être un soin esthétique, la pédicure offre un soin complet des pieds comprenant bain de pieds, gommage, hydratation, massage, soin des ongles et pose de vernis à ongles.

Profitez aussi d'un massage relaxant stimulant la circulation sanguine tout en améliorant la mobilité du corps, des articulations et en soulageant les douleurs et tensions musculaires.

La pédicure vous offre notamment un traitement des ongles incarnés, cors et durillons qui vous apportera un soulagement durable. En effet, des pieds en bonne santé vous permettront d'éviter l'apparition d'infections ou de mycoses.

Grâce à Mutualia, bénéficiez des services de notre pédicure spécialisée au tarif préférentiel de 28 euros la séance.

PLUS D'INFOS ?

Valérie BELLEFONTAINE vous reçoit sur rendez-vous le mardi de 8h30 à 17h au 2ème étage de nos bureaux situés Place Verte 41 à 4800 Verviers.

Informations et réservations au 0491/352.759.

Nos Fermetures d'été

Retrouvez la liste complète des fermetures d'été de nos agences sur <http://www.mutualia.be/contact.aspx>

- ➔ AUBEL _____ Du 29/07 au 02/08/2024
- ➔ BARVAUX _____ Du 08 au 18/07 et du 12 au 14/08/2024
- ➔ DOLHAIN _____ Le 07 et 08/08/2024
- ➔ EUPEN _____ Les 01 et 03/07, les 21, 26 et 28/08/2024
- ➔ ERASME _____ Du 18 au 28/07, du 01 au 02/08 et le 12/08/2024
- ➔ HEUSY _____ le 12/08 et du 19 au 23/08/2024
- ➔ HELMET _____ du 19 au 28/07 et du 12 au 14/08/2024
- ➔ HERVE _____ Du 29/07 au 02/08 et du 05 au 09/08/2024
- ➔ LA CALAMINE _____ Les 05/07, 23/08 et 30/08/2024
- ➔ LEMONNIER _____ Du 23 au 28/07 et du 12 au 14/08/2024
- ➔ LIÈGE _____ Les 07, 08 et 14/08/2024
- ➔ STEMBERT _____ Le 02/08 et du 05 au 09/08/2024
- ➔ THEUX _____ Du 30/07 au 02/08/2024
- ➔ UCCLE _____ Les 23/07 et 13/08/2024
- ➔ VIELSALM _____ Du 05 au 09/08 et du 12 au 14/08/2024
- ➔ WAREMME _____ Les 05, 09 et 12/08/2024
- ➔ WELKENRAEDT _____ Le 26/07 et du 12 au 14/08/2024
- ➔ ZAVENTEM _____ Les 08 et 15/07/2024 et le 12/08/2024



Malmedy ouvre le lundi

Pour encore mieux vous servir, notre bureau de Malmedy élargit son horaire d'ouverture. Notre délégué vous accueillera désormais aussi le lundi.

Waimes ferme ses portes

Depuis peu, notre agence située Rue de Malmedy 2 à Waimes a fermé ses portes. Afin de vous garantir un service de qualité et de proximité, nous vous invitons à retrouver votre déléguée ou à vous rendre dans nos agences de Malmedy ou Saint Vith.

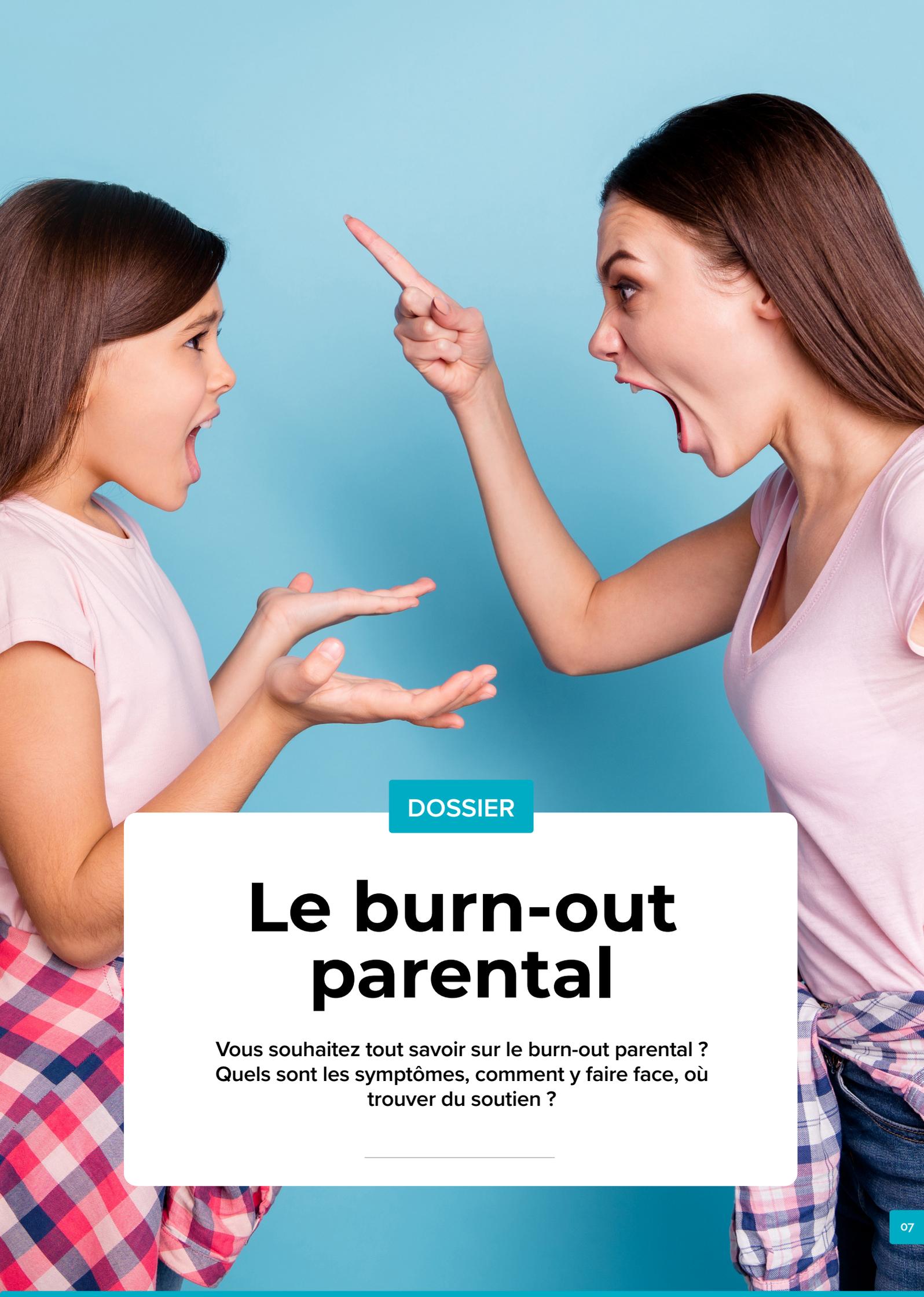
PLUS D'INFOS ?

Consultez tous nos horaires d'ouverture sur www.mutualia.be



Restez informés sur nos avantages, likez notre page !

► [FACEBOOK/MUTUALIA](#)



DOSSIER

Le burn-out parental

Vous souhaitez tout savoir sur le burn-out parental ?
Quels sont les symptômes, comment y faire face, où
trouver du soutien ?

Tout savoir sur le burn-out parental

Qu'est-ce qu'un burn-out parental ? Quels sont les symptômes ? Comment l'éviter ? Retrouvez toutes les infos dans notre dossier !

Dans notre société moderne, le rôle de parent s'avère de plus en plus complexe et exigeant. Au-delà de la traditionnelle responsabilité de pourvoir aux besoins physiques et émotionnels de leurs enfants, les parents d'aujourd'hui sont confrontés à des défis inédits. Ils doivent naviguer dans un monde où les attentes sociales concernant l'éducation et le bien-être des enfants sont constamment en évolution mais également en augmentation amenant, non seulement de l'incertitude et du doute lié à une remise en question continuelle, mais également une pression sociale et sociétale. Les pressions pour maintenir un équilibre entre une carrière professionnelle réussie et une vie de famille épanouie amène une couche supplémentaire de complexité.

Les parents sont souvent pris entre le désir d'offrir le meilleur à leurs enfants et la réalité de leurs propres limites et contraintes. Ils doivent jongler avec les activités scolaires et extrascolaires, tout en veillant à l'épanouissement et à la sécurité de leurs enfants dans un monde numérique en constante mutation. Cette multiplicité de rôles et de responsabilités, combinée à un manque de soutien adéquat, peut conduire à des sentiments d'accablement et d'isolement.

C'est dans ce contexte que le phénomène de burn-out parental peut se développer et prend, ces dernières années, de plus en plus d'ampleur. Reconnaître les signaux préventifs et comprendre les causes de ce mal-être profond peuvent constituer des premiers pas essentiels vers la prévention. Il est crucial de prendre conscience de cette réalité pour pouvoir y faire face efficacement, en tant que société, en tant que communauté et en tant qu'individu.



Qu'est-ce que le burn-out parental ?

Le burn-out parental résulte d'un déséquilibre prolongé entre le stress auquel un parent est exposé et les ressources dont il dispose pour y faire face. Il se manifeste principalement par une fatigue intense, une difficulté de concentration, de mémorisation, de gestion des émotions,... A cet épuisement, il faut ajouter une perte de plaisir dans son rôle de parent et une distanciation émotionnelle avec l'enfant. Le parent en arrive à un point où il est saturé par son rôle de parent, n'en trouve plus de joie et ne s'investit plus activement dans sa relation avec son enfant. Le parent ne se reconnaît plus en tant que parent.

Les risques et conséquences

Plusieurs facteurs, tels que le manque de soutien social, les attentes parentales irréalistes et les défis liés à l'éducation des enfants peuvent contribuer au développement du burn-out parental. Les conséquences, s'il n'est pas traité, sont importantes tant pour le parent que pour la famille, affectant la qualité des relations familiales et pouvant entraîner dépression, anxiété, problèmes immunitaires, cardiaques...

Quelques stratégies de prévention

La prévention du burn-out parental passe par l'adoption de stratégies efficaces. Un des moyens pour l'éviter est de trouver des personnes ressources. Un parent peut-il reprendre votre enfant à la sortie d'école ? Les grands-parents peuvent-ils s'en occuper quand vous rentrez tard ? Il est fréquent de ne pas penser à déléguer. Et pourtant, la délégation est une clé redoutablement efficace.

Il est également crucial de prendre du temps pour soi. S'accorder des instants de repos et de loisirs, par la lecture, le sport, des activités artistiques ou simplement du temps de relaxation, aide à se ressourcer. Ces moments permettent de se déconnecter des responsabilités parentales et de se recentrer sur ses propres besoins et désirs.

Ensuite, chercher du soutien émotionnel et social est bénéfique. Dialoguer avec d'autres parents, partager des expériences et des conseils peut être source de réassurance et contribue à réduire l'isolement. Se rapprocher d'associations ou de groupes de soutien offre non seulement un espace d'écoute et de compréhension, mais aussi l'accès à des ressources et des stratégies de gestion du stress parental.

Apprendre à dire non, et à accepter que l'on ne puisse pas tout faire est aussi fondamental. Cela implique de reconnaître ses propres limites et de ne pas s'en vouloir de ne pas être un parent parfait. Il est important de comprendre que prendre soin de soi est aussi une forme de prise en charge de sa famille, car un parent équilibré est un meilleur parent.

Par ailleurs, discuter avec son partenaire, ses enfants, ou d'autres membres de la famille de ses propres besoins et limites peut grandement aider à alléger le fardeau émotionnel. Cela contribue à créer un environnement familial où chaque membre se sent écouté et soutenu. De plus, apprendre à formuler des demandes claires et explicites, avec bienveillance et respect envers soi-même et envers son entourage, peut amener à développer la solidarité et l'entraide, au sein du contexte familial.

Si vous identifiez des signaux avant-coureurs du burn-out parental ou si vous avez des inquiétudes quant à votre santé mentale, il est crucial de ne pas affronter ces défis seul. La première étape importante est de consulter un professionnel de santé, qui peut vous fournir les informations, le soutien et les conseils nécessaires.



L'Asbl SOS Burn-out Belgique, une association de promotion de la santé mentale, de prévention du burn-out et d'accompagnement des victimes, vous aide à combattre la maladie.

Agrée par l'Aviq en mars 2023, SOS Burn-out se dédie à briser les tabous autour du burn-out et à construire une société où la santé mentale et le bien-être est une priorité. Sa mission est de soigner le monde pour les générations futures, en s'assurant que les personnes touchées par le burn-out reçoivent le soutien et la compréhension nécessaires.

L'Asbl est engagée dans la lutte contre le burn-out avec des valeurs d'équité, d'humanité et d'intégrité.

Elle offre une écoute active et empathique, tout en développant des outils de sensibilisation pour la prévention du burn-out. L'association s'adresse tant au grand public, qu'aux personnes en burn-out ainsi qu'aux professionnels.

Lisiane Delanaye, fondatrice et directrice d'SOS Burn-out

[PLUS D'INFOS ?](#)

www.sosburnout-belgique.org

Accès aux soins ambulatoires de santé mentale

Au moins un quart de la population belge fait face à des troubles mentaux à un moment de son existence. Trouver des soins appropriés en temps opportun s'avère parfois compliqué. Il est impératif que nous disposions d'une offre de soins en santé mentale accessible : où et comment la trouver ?

N'hésitez pas à en parler !

Si vous êtes concerné, la première étape consiste à discuter de vos problèmes mentaux avec quelqu'un de votre entourage. Bien que cela puisse parfois être difficile, c'est une démarche essentielle. Votre médecin généraliste, votre famille, vos amis, ainsi que les personnes de confiance dans votre milieu scolaire, professionnel ou associatif, peuvent vous apporter un soutien insoupçonné.

Cependant, quand votre réseau personnel ne suffit pas, vous pouvez vous orienter vers des professionnels de la santé mentale et cela peut s'avérer complexe pour plusieurs raisons : accès financier trop élevé, accès géographique difficile, accès à des soins spécialisés adaptés à votre demande trop réduit.

Les autorités et les réseaux de soins en santé mentale ont uni leurs forces par le biais d'accords afin de rendre l'offre de soins la plus accessible possible à tous ceux qui en ont besoin.

Cette offre permet à toute personne présentant des

problèmes psychologiques légers à modérés de bénéficier d'une série de séances individuelles ou de groupes proposées à un prix abordable.

Une offre de soins accessible

La mesure concerne la fonction d'interventions communautaires, la fonction de soutien psychologique de première ligne et la fonction de traitement psychologique de première ligne pour les problèmes légers à modérés.

1. LA FONCTION D'INTERVENTION COMMUNAUTAIRES

Il s'agit d'une forme de travail basé sur le lieu d'accroche avec des interventions qui s'adressent à des groupes dans la communauté où il peut y avoir ou non une demande de soins/un problème explicite. Les interventions se concentrent sur l'autosoin, la résilience, et la psychoéducation. Ces interventions communautaires sont organisées en groupe, en fonction des besoins locaux identifiés.





La liste des réseaux

Vous pouvez consulter la liste des psychologues et des orthopédagogues conventionnés sur le site web du réseau de santé mentale de votre région ou demandez à votre mutuelle de vous aider.

L'offre de cette convention s'inscrit en complémentarité à d'autres initiatives existantes impliquant des prestataires de soins de santé et des services qui proposent des consultations psychologiques comme les centres de planning familial, les services de santé mentale. Au-delà de cela, il y a aussi l'offre régulière de psychologues qui travaillent selon leurs propres tarifs. A noter que la plupart des mutualités interviennent en partie via leur assurance complémentaire. Le remboursement varie d'une mutualité à une autre.

PLUS D'INFOS ?

www.inami.fgov.be



Votre avantage Mutualia

Grâce à Mutualia, profitez d'une intervention de 20 € par séance avec un maximum de 6 séances par an.

2. LA FONCTION DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE DE PREMIÈRE LIGNE

Cette fonction se concentre sur la clarification de la demande, la promotion de la santé mentale par le biais d'un soutien à la résilience, d'interventions psycho-éducatives pour la prévention et/ou la détection (précoce) de problèmes psychiques (présumés) encore à un stade précoce. Grâce à une série d'interventions généralistes à court terme, d'intensité légère à modérée, les symptômes et leur aggravation sont évités et l'individu et/ou son entourage sont renforcés dans leur résilience. Si, pendant et après l'intervention, il apparaît que des participants ont besoin d'un autre traitement psychologique et/ou d'un traitement plus intensif, le bénéficiaire sera orienté vers la fonction et la modalité les plus appropriées dans le cadre de la présente convention ou vers d'autres formes de soins répondant à ses besoins.

3. LA FONCTION DE TRAITEMENT PSYCHOLOGIQUE POUR LES PROBLÈMES LÉGERS À MODÉRÉS

Ce traitement est axé sur un assessment de la demande, si elle n'est pas déjà réalisée, en vue d'un traitement à court terme des bénéficiaires et fixe des objectifs

cliniques qui vont au-delà du renforcement de la résilience tel que visé aux 2 points précédents.

Une séance auprès d'un psychologue ou orthopédagogue clinicien conventionné à un réseau est également remboursable parce qu'elle est prise en charge par l'INAMI. Dans chaque catégorie, le nombre de séances est plafonné.

Des soins accessibles à tous

Chacun peut, à un moment donné de sa vie, faire face à une fragilité psychologique quel que soit son âge. Afin de mieux répondre aux besoins particuliers de chacun, les réseaux de soins en santé mentale sont organisés en fonction des types de soins et également de 2 catégories d'âge. Vous avez ainsi la possibilité de faire appel au réseau « enfants et adolescents » jusqu'à l'âge de 23 ans inclus; au réseau « adultes » à partir de 15 ans.

De plus, ces 2 catégories d'âge se chevauchent pour garantir une offre encore plus adaptée aux jeunes de 15 à 23 ans, leur permettant de choisir le réseau de soins qui correspond le mieux à leurs besoins à une période de transition où les problèmes de santé mentale peuvent émerger. Les conditions ne sont toutefois pas cumulatives.

Ne payez que la partie à votre charge

La majeure partie du prix est directement couverte via le système du tiers payant. Vous ne payez que la partie à votre charge, le ticket modérateur : pour une séance individuelle : 11€, ou 4€ si vous bénéficiez de l'intervention majorée (BIM); Pour une séance en groupe : 2,5€. Sachez aussi qu'au 1^{er} février 2024, le ticket modérateur est supprimé pour les moins de 23 ans inclus.

Pour les soins psychologiques de première ligne, la première séance individuelle est gratuite. Le nombre et le type de séances auxquelles vous pouvez prétendre dépend de votre demande et vos besoins.



Tout savoir sur votre convalescence

Vous avez besoin de vous ressourcer suite à une hospitalisation ? Mutualia est toujours à vos côtés durant votre cure de convalescence.

Votre cure de convalescence

Après une hospitalisation, Mutualia intervient à raison de 15 € par jour pour toute cure d'une durée de 7 à 14 jours pouvant, sur base d'une justification médicale, être prolongée jusqu'à 21 jours*.

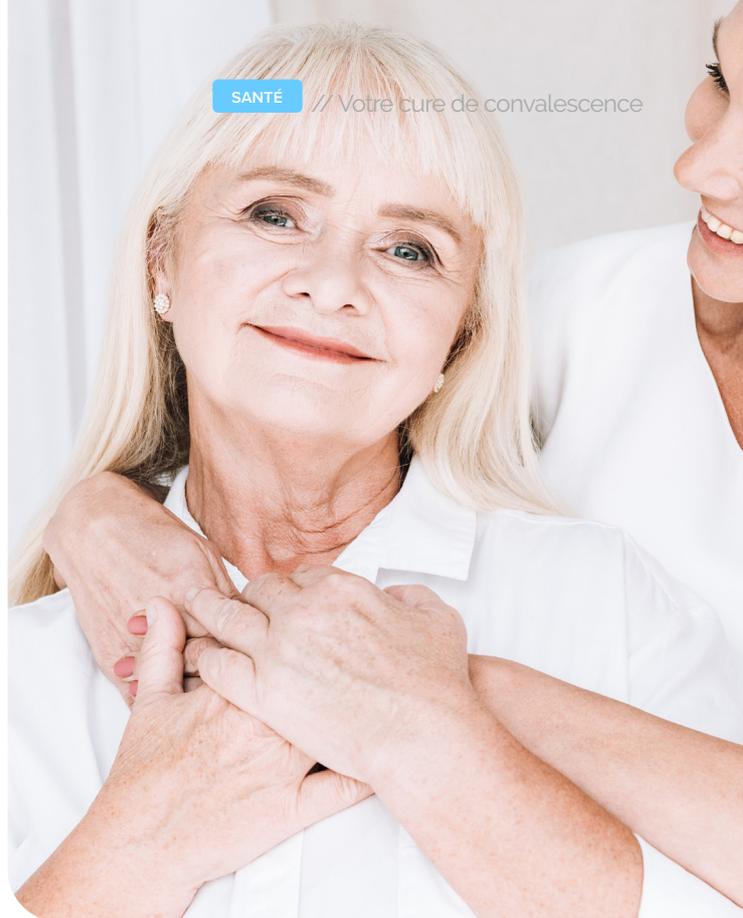
Notez qu'un séjour est pris en charge par année civile.

* Voir les conditions visées aux statuts

LES CONDITIONS DE VOTRE CURE

La cure de convalescence doit débuter dans les 15 jours qui suivent votre sortie d'hospitalisation.

La demande de prise en charge doit être introduite préalablement à l'entrée au sein de l'établissement, et sa nécessité et sa durée seront validées sur base du rapport médical établi.



CHOISIR VOTRE LIEU DE CONVALESCENCE

Vous pouvez contacter l'établissement de votre choix pour autant qu'il soit agréé par l'Inami (MRS-MRPA) ou vous rendre dans un des centres de vacances des Mutualités Neutres à Bomal ou Oostduinkerke.

Notre service social tient à votre disposition une liste non-exhaustive des établissements vers lesquels vous pourriez vous orienter.

Pour obtenir le formulaire «Cure de convalescence», adressez-vous directement à votre délégué mutueliste ou contactez le service social de Mutualia via social@mutualia.be ou social_bxl@mutualia.be.

Votre retour à domicile

Vivamut, notre service de prêt et de vente de matériel sanitaire vous permet de vivre à domicile en toute sécurité. Il met à votre disposition lit médicalisé, rehausse de WC, chaise roulante, cadre de marche, béquilles, chaise percée, tensiomètre, aérosol, etc...



Optez pour la télévigilance

Bénéficiez 24h/24 et 7j/7 d'un secours à domicile en cas d'urgence? Vous souhaitez vivre chez vous, en toute sécurité, le plus longtemps possible ?

Un secours à domicile

Pour vous y aider, Vivamut vous propose la télévigilance, un service permanent de secours à domicile. D'une simple pression sur le bouton de l'émetteur du médaillon, l'utilisateur envoie un message vers une centrale d'alarme qui organise immédiatement l'aide adaptée en contactant un membre de votre entourage préalablement communiqué.

Les différentes possibilités

Dorénavant, 2 possibilités s'offrent à vous: via votre ligne téléphonique fixe pour un montant de 0,50€/jour pour les membres des Mutualités Neutres, ou via une ligne GSM intégrée dans nos appareils pour un montant de 0,80€/jour pour les membres des Mutualités Neutres.

Pour plus d'infos contactez directement notre service Vivamut au 087/30.80.90

FAIRE APPEL À UN ERGOTHÉRAPEUTE

L'ergothérapeute peut vous conseiller dans l'aménagement de votre environnement pour garantir au mieux votre autonomie et votre indépendance au quotidien :

- ✓ Evaluation et prévention des chutes;
- ✓ Aménagement fonctionnel du domicile;
- ✓ Conseils en aides techniques (planche de bain, cadre de WC, antidérapant etc...);
- ✓ Aide aux déplacements à l'intérieur et à l'extérieur du domicile.

NOS INFIRMIÈRES CONVENTIONNÉES

Vous êtes de retour à votre domicile suite à une intervention ou vous avez simplement besoin de soins réguliers tels qu'injection, toilette, pansement, bandage, contrôle de pouls ou de température, etc... Nos prestataires-partenaires s'engagent à vous aider sans percevoir de ticket modérateur.

ACTUALITÉ

Le SDI vous aide à réussir

Partenaire de Mutualia, le SDI vous aide à réussir ! Grâce au SDI, récupérez facilement vos factures impayées !

Le SDI, qu'est-ce que c'est ?

Le SDI ou Fédération patronale interprofessionnelle regroupe des dizaines de milliers de chefs d'entreprise, indépendants et PME.

Depuis 40 ans, Le SDI vous soutient dans votre démarche entrepreneuriale par le biais d'avantages divers, exclusifs et gratuits.

Récupérez vos factures impayées

Dans le cadre de votre activité d'indépendant, vous pouvez être confronté à des retards ou des défauts de paiement de vos factures. Notre partenaire, la fédération patronale SDI vous aide à les récupérer !

La fédération met à votre disposition un service de recouvrement de créances en partenariat avec une Etude d'Huissiers de Justice dynamique et efficace, forte d'une expérience de plus de trente-cinq années. Ce partenariat vous permet de bénéficier d'un recouvrement de créances



efficace à des conditions défiant toute concurrence ! Nous avons tous vécu cette situation : « Mon client me doit 300 EUR et il refuse de me les payer. J'ai beau lui téléphoner, lui envoyer des rappels, il ne bouge pas. Engager des frais importants d'avocat pour récupérer une somme si minime me paraît disproportionné. Que dois-je faire ? »

Il est exact qu'en tant qu'indépendants ou chefs d'entreprise, nous sommes souvent démunis lorsqu'un client refuse de payer une facture ou une note d'honoraires dont le montant ne justifie pas d'engager d'importants frais de justice. Certains clients mauvais payeurs vont même jusqu'à nous répondre qu'ils n'imaginent pas un seul instant que nous puissions les assigner en justice pour récupérer une somme aussi minime.

DES CONDITIONS DE RECOUVREMENT EXCEPTIONNELLES !

Heureusement, des solutions existent pour vous aider à faire face à ce type de problème. Parce que tout entrepreneur a droit au respect de son travail, le SDI a conclu un accord avec une étude d'Huissiers de Justice dynamique et efficace pour gérer vos dossiers de recouvrement de créances.

Prenant à sa charge une partie des frais de recouvrement, le SDI vous permet de bénéficier de conditions de recouvrement réellement exceptionnelles !

L'intervention par Huissier de Justice comprend notamment :

- ✓ une prise en charge de votre dossier
- ✓ une gestion et un suivi professionnel
- ✓ des sommations auprès de vos débiteurs
- ✓ un contact direct et personnalisé.

COMMENT SE PASSE LE RECOUVREMENT ?

Vous adressez votre demande de recouvrement de créances au SDI par courrier ou e-mail. Vous y joignez copie des pièces justificatives (facture, bon de commande, conditions générales de vente, etc.) et bien sûr un maximum d'informations concernant votre client retardataire.

L'Huissier de Justice vérifie les coordonnées exactes de votre client et lui adresse une mise en demeure de payer sa dette à votre égard par courrier recommandé. A défaut de réaction, la sommation de payer est suivie d'une seconde mise en demeure quinze jours plus tard.

Si vous récupérez le montant de votre créance grâce à l'intervention de l'Huissier de Justice, vous lui payez un montant dérisoire. En cas d'absence de paiement de votre débiteur, le SDI prend en charge la totalité des frais des mises en demeure. Vous bénéficiez dans ce cas d'une gratuité totale en ce qui concerne les démarches de l'Huissier !

...ET SI MON CLIENT NE SE LAISSE PAS INTIMIDER ?

Si le recouvrement amiable n'aboutit pas, votre seule solution sera de citer votre débiteur devant les tribunaux pour le faire condamner à vous rembourser.

Dans ce cadre, vous bénéficiez de conditions préférentielles en tant que membre du SDI. Vous pouvez demander les services d'un des avocats avec qui la fédération collabore. Celui-ci analysera votre dossier et, sur demande, vous adressera, sans frais pour vous, un rapport sur les chances de succès d'une action judiciaire. Si vous décidez de lui confier la défense de vos intérêts, les conditions préférentielles que le SDI a négociées en votre faveur sont également très attractives.



Vous êtes indépendant ? Grâce au SDI, et en tant que membre Mutualia, vous bénéficiez d'avantages exclusifs...

En tant qu'indépendant, vous avez besoin au quotidien de documents administratifs en tous genres. C'est pourquoi nous mettons à votre disposition divers modèles de documents professionnels (factures, devis,...).

En plus de disposer d'un service de recouvrement de créances par Huissiers de Justice, vous bénéficiez d'une assistance juridique complète et illimitée pour votre entreprise.

Profitez notamment de la visibilité au sein du réseau des membres de la Fédération ainsi que de milliers d'euros de réduction chez l'ensemble de nos partenaires

PLUS D'INFOS ?

SDI

Rue de la Presse, 4
1000 Bruxelles

Tél. : 02/652.26.92
Fax : 02/652.37.26

info@sdi.be
www.sdi.be

Tous en vadrouille

les voyages

jeunes 2024



INTACO EN BELGIQUE

Les atouts pédagogiques d'Intaco

A l'arrivée, tu seras évalué de manière ludique pour rejoindre ton groupe où tes professeurs te stimuleront à t'exprimer dans la langue choisie. Les activités seront expliquées dans les deux langues et tous y participeront ensemble. En fin de stage, tu recevras une évaluation.

Intaco - Langue et fun⁽¹⁾

DU 07 AU 13/07/2024 (E1) ou DU 14 AU 20/07/2024 (E2)
DU 03 AU 10/08/2024 (E5) ou DU 10 AU 17/08/2024 (E6) ou
DU 17 AU 24/08/2024 (E7)

Intaco Fun est le programme pour tous ! Pour les plus sportifs : bodyboard ou danse, pour les plus calmes : yoga ou atelier bricolage et pour tous une partie de lasershooting et de bumperball. Chaque soir, profite d'une super activité suivie d'un moment de détente au bar et clôture ta semaine par une inoubliable boum.

A partir de
445 €

De 12 à
17 ans

Intaco - Langue et aquafun⁽¹⁾

DU 14 AU 20/07/2024 (E2) DU 03 AU 10/08/2024 (E5) ou
DU 10 AU 17/08/2024 (E6) ou DU 17 AU 24/08/2024 (E7)

Un mix génial de langues, de fun et d'action dans et hors de l'eau ! Initie-toi au surf, au rafting, au skimboard, au kayak ou rejoins-nous au club de surf de La Panne. Profite d'une partie de lasershooting et de bumperball. Chaque soir, profite d'une super activité et d'un moment de détente au bar et clôture ta semaine par une inoubliable boum.

A partir de
490 €

De 12 à
17 ans

Intaco - Langue et fun⁽²⁾ - DU 14 AU 20/07/2024 (C2) ou DU 10 AU 17/08/2024 (C6)

Un stage de pur plaisir : surf sur les vagues, construis un château fort, participe à un super jeu dans les dunes, fais du go-kart sur la digue et enfin, passe une journée inoubliable à Plopsaland suivie d'un délicieux barbecue. Tu as encore de l'énergie ? Nos supers animateurs te proposent chaque soir une très chouette activité ainsi qu'une boum en fin de stage !

Membres
365 €

De 8 à
12 ans

Intaco - Langue et aquafun⁽²⁾ - DU 10 AU 17/08/2024 (C6)

Un mix génial de langues, de fun et d'action dans et hors de l'eau ! Initie-toi au surf, au rafting, au skimboard, au kayak ou rejoins-nous au club de surf de La Panne. Le point fort de la semaine : la visite de Plopsaland à la rencontre de K3, Heidi et du lutin Plop suivie d'un délicieux barbecue. Chaque soir, profite d'une super activité et clôture ta semaine par une surprenante boum.

Membres
485 €

De 8 à
12 ans

Le Chat Botté - Beach camp

DU 21 AU 27/07/2024 ou DU 11 AU 17/08/2024

Tu es curieux et tu veux découvrir les sports nautiques ou tout simplement te perfectionner en paddle, bodyboard, SUP, surf, rafting, kayak,... alors ce stage est fait pour toi. Il marie plaisir, apprentissage et progression. L'intensité est adaptée au niveau, à la forme et au rythme de chacun.

Membres
290 €

De 7 à
15 ans

Le Chat Botté - Mi eau-mi jeux

DU 21 AU 27/07/2024 ou DU 11 AU 17/08/2024

Une semaine au bord de l'eau avec, au programme, des sports nautiques adaptés aux plus jeunes : SUP, surf, rafting... Action et plaisir assurés au bord de l'eau ! Les moniteurs du club nautique sont d'ailleurs formés et brevetés dans ces disciplines.

Membres
290 €

De 7 à
15 ans

Le Chat Botté - Aventures à la mer

DU 21 AU 27/07/2024 ou DU 11 AU 17/08/2024

Initie-toi à la construction de cabanes et de Lego®. Apprends le maniement du cerf-volant. Marque des buts au mini-foot, prépare des biscuits, ou occupe-toi des ânes. Tu pourras également partir à la découverte de la région au cours d'une promenade en train touristique ou à dos d'âne... Comme tu veux ! Les groupes sont mixtes et bilingues ; tu pourras donc exercer ton néerlandais.

Membres
250 €

De 4 à
6 ans

La Cabriole

DU 04 AU 09/08/2024

Le fil conducteur de La Cabriole est la découverte des gardiens de la Terre, leurs valeurs, leur coutumes, leur philosophie. Dans un décor dépaysant, vous découvrirez les modes de vie des Indiens des lacs et des forêts, des Indiens des déserts de terre, des déserts de pierre, des déserts de glace, des montagnes, des plaines, à travers différentes activités pédagogiques, des enseignements universels et des rituels.

Membres
180 €

De 6 à
10 ans

Sport Aventure

DU 10 AU 17/08/2024

Venez profiter d'un séjour dans la station de Nendaz. Au programme : randonnée, nuit en cabane, escalade, une journée base nautique (Kayak-paddle), Team Klimbing (acrobranche), laser game, VTT agility, orientation, piscine.

Membres
350 €

De 10 à
17 ans

Grille des tarifs

Les séjours jeunes 2024	Membres	Non membres
Intaco - Langue et fun ⁽¹⁾ - E1	445 €	685 €
Intaco - Langue et fun ⁽¹⁾ - E2	445 €	685 €
Intaco - Langue et fun ⁽¹⁾ - E5	460 €	695 €
Intaco - Langue et fun ⁽¹⁾ - E6	460 €	695 €
Intaco - Langue et fun ⁽¹⁾ - E7	460 €	695 €
Intaco - Langue et fun ⁽²⁾ - C2	365 €	610 €
Intaco - Langue et fun ⁽²⁾ - C6	445 €	660 €
Intaco - Langue et aquafun ⁽¹⁾ - E2	490 €	745 €
Intaco - Langue et aquafun ⁽¹⁾ - E5	515 €	755 €
Intaco - Langue et aquafun ⁽¹⁾ - E6	515 €	755 €
Intaco - Langue et aquafun ⁽¹⁾ - E7	515 €	755 €
Intaco - Langue et aquafun ⁽²⁾ - C6	485 €	720 €
La Cabriole -	180 €	450 €
Le Chat Botté - Aventures à la mer	250 €	465 €
Le Chat Botté - Beach Camp	290 €	515 €
Le Chat Botté - Mi eau-Mi jeux	290 €	515 €
Sport Aventure -	350 €	750 €

Infos et réservations ?
www.tousenvadrouille.be

Se déconnecter pour se reconnecter

Avec MN Vacances



Du 26/08
au 30/08

Action midweek à la mer

Profitez de la mer avec notre super offre demi-pension !
Mont-des-Dunes est situé à Oostduinkerke, à 500 m
de la plage avec les dunes avoisinantes.

Date

Du 26 au 30/08/2024

Prix

400 € p.p. pour 4 nuits, demi-pension incluse
dans une chambre confort famille, sur base de 2 pers.
Réduction membre déjà déduite.

Plus d'infos et réservation

 www.montdesdunes.be
 info@montdesdunes.be
 058 23 40 52



Détendez-vous dans les Ardennes

Détendez-vous dans la nature ardennaise et découvrez la
magnifique région de Durbuy ! Le Domaine Mont-des-Pins est situé
à 7 km de Durbuy et au milieu d'une réserve naturelle. Profitez de la
nature et des délicieux plats régionaux dans le restaurant.

Vacances de printemps : 2+1 nuit gratuite

Arrivée possible entre le 28/04 et le 01/05.
La promotion n'est pas valable sur les chambres wellness.

Vacances d'été : 3+1 ou 5+2 nuits gratuites

3 + 1 nuit gratuite, arrivée possible les dimanches et lundis.
5 + 2 nuits gratuites, arrivée quand vous voulez !
Action valable du 30/06 au 02/09, pas d'arrivée possible entre
le 21/07 et le 11/08.

Plus d'infos et réservation

 www.montdespins.be
 info@montdespins.be
 086 21 21 36



30 %
de réduction
membre



30 % de réduction pour les membres
en utilisant le code : **MEMBRE**



Découvrez toutes vos réductions via www.mnvacances.be
Réservation ou questions ? MN Vacances est joignable via info@mnvacances.be ou
le numéro vacances gratuit 0800 95 180 (du lundi au vendredi de 9h à 16 h).



PARTEZ AVEC NOTRE PARTENAIRE GÉNÉRALTOUR

Voyages en autocar de luxe

Au coeur de l'Alsace

Départs : 12/05 et 17/08/2024



6 %
de cash-back

3 jours 

Dates de départ : 12/05, 17/08/2024

Voyage en autocar grand luxe

Prix : 419 € si vous réservez avant le 06/05/2024

Séjour

Pension complète du repas de midi du jour 1
au petit-déjeuner du jour 3.

Hôtel : Hôtel au Nid de Cigognes ** (Ostheim)

Programme

Jour 1 : Belgique - Colmar - Ostheim

Jour 2 : Ostheim - Kaysersberg -

Riquewihr - Ostheim

Jour 3 : Ostheim - Strasbourg - Belgique



La magie des Gorges du Verdon

Départs : 13/05 et 26/08/2024

6 %
de cash-back



7 jours 

Dates de départ

13/05, 26/08/2024

Voyage en autocar grand luxe

Prix : 1199 €

Séjour

Pension complète du dîner du jour 1
au petit-déjeuner du jour 7

Hôtels

Hôtel Ekho ** (Grenoble)

Hôtel Eden Lac ** (Savines le Lac)

Programme

Jour 1 : Belgique - Grenoble

Jour 2 : Grenoble - Savines le Lac - Le Mont Pelvoux & Vallouise - Savines Le Lac

Jour 3 : Les Gorges du Verdon - Moustier Sainte Marie

Jour 4 : Embrun - Roussets - Miellerie

Jour 5 : Journée en Italie

Jour 6 : Lac de Serre Poncon - Saint Veran

Jour 7 : Savines le Lac - Belgique



Plus d'informations sur les prix et réservation :

Contactez Généraltour par téléphone : 04 230 14 14, par e-mail : herstal@generaltour.be
ou consultez www.generaltour.be