

## VOTRE MUT

### Vos indemnités en 2025

| Page 4

### Le paiement de l'APA

| Page 6

### Vos vignettes changent de look

| Page 6

## DOSSIER

### L'alcool, avec modération

| Page 12

## TOUS EN VADROUILLE

### Vos voyages seniors

| Page 14



SANTÉ

# Cancer du sein Faites-vous dépister !

## Vous êtes une femme entre 50 et 69 ans ? Faites le Mammotest

AU COURS DE SA VIE  
1 FEMME SUR 8  
SERA CONFRONTÉE  
AU CANCER DU SEIN.  
LE DÉPISTAGE A DONC TOUT  
SON SENS POUR LUTTER  
CONTRE CE CANCER

DÉTECTÉ TÔT,  
LE CANCER DU SEIN  
PEUT ÊTRE GUÉRI  
DANS 9 CAS  
SUR 10

Cet examen gratuit  
et de qualité  
permet de dépister  
le cancer du sein

[www.lemammotest.be](http://www.lemammotest.be)  
[www.ccref.org](http://www.ccref.org)

## SOMMAIRE

# Votre MutualiaMag

### VOTRE MUT'

- 04 | Le paiement de vos indemnités
- 04 | Vos rendez-vous en ligne
- 05 | Vivamut
- 06 | Le paiement de l'APA
- 06 | Vos vignettes changent de look
- 07 | Nos ateliers de massage bébé
- 07 | Votre avis nous intéresse
- 08 | Nos fermetures de fin d'année

### SANTÉ

- 09 | Le dépistage du cancer du sein

### DOSSIER

- 12 | L'alcool avec modération

### PARTENAIRE

- 14 | Tous En vadrouille



## AVANTAGES

# En 2025, vos avantages seront encore meilleurs !

**Découvrez-les tous dans notre brochure "Avantages & Services" dès janvier !**

Madame, Monsieur, cher lecteur,

A l'aube de cette nouvelle année, il nous paraît important de mettre en avant nos missions de conseil, de prévention et d'information. Vous pourrez retrouver dans ce magazine quelques recommandations bienveillantes pour faire en sorte que 2025 soit synonyme de bonne santé et de sérénité.

Agir en prévention, c'est appliquer les « bons gestes » (hygiène de vie, activité physique) mais également procéder à des dépistages réguliers. C'est pourquoi, cette année encore, Mutualia a décidé d'améliorer différents avantages, comme l'intervention dans le coût des bilans de santé (dépistage de différents cancers, maladie cardio-vasculaires, diabète, etc...) qui doublera à partir du 1er janvier 2025. De la même manière, l'intervention dans le suivi psychologique sera doublée, vous assurant ainsi un remboursement pour 12 séances annuelles, au lieu de 6 actuellement. La prise en charge du coût des stages enfants sera également améliorée puisqu'elle passera à 120 € par an au lieu de 100 € actuellement. La cotisation restera, par contre, inchangée et ce, pour la 6<sup>ème</sup> année consécutive.

Nous profitons de ce dernier magazine annuel pour vous souhaiter de très joyeuses fêtes et une merveilleuse année 2025.

Prenez soin de vous et de vos proches.

## 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](http://www.mutualia.be)

**Catherine Dauby,**  
Directrice Générale

# Le paiement de vos indemnités en 2025

Selon que vous bénéficiez d'indemnités d'incapacité primaire, de repos de maternité ou d'indemnités d'invalidité, votre mutualité passera les ordres de paiement à des dates différentes.

Le paiement des incapacités primaires (1<sup>ère</sup> année d'incapacité) arrive sur votre compte au plus tard le 5 du mois qui suit la période indemnisable. La date de mise en paiement est variable chaque mois.

Les indemnités d'invalidité (plus d'un an d'incapacité de travail) sont payables au plus tôt l'antépénultième jour ouvrable du mois pour le mois en cours. Cependant, au mois de décembre il est d'usage d'avancer la date de paiement des indemnités.

Attention, en cas d'autorisation de travail à temps partiel par le médecin-conseil, le paiement ne pourra s'effectuer qu'après réception de l'attestation mensuelle de revenus de l'activité complétée par l'employeur et du calcul de réduction de l'indemnité.

1 <sup>ère</sup> année d'incapacité (primaire)*	Invalides*
31/01/2025	29/01/2025
28/02/2025	26/02/2025
31/03/2025	27/03/2025
30/04/2025	28/04/2025
28/05/2025	26/05/2025
30/06/2025	26/06/2025
31/07/2025	29/07/2025
29/08/2025	27/08/2025
30/09/2025	26/09/2025
31/10/2025	29/10/2025
28/11/2025	26/11/2025
30/12/2025	19/12/2025

\* En fonction de votre organisme financier, le paiement arrive sur votre compte dans les 3 jours qui suivent l'ordre de paiement.



## Prenez rendez-vous en ligne

Vous avez une question concernant votre dossier ? **Prenez un rendez-vous dans l'agence de votre choix via notre application en ligne ou à l'aide du QR code ci-dessous.** Vous pourrez bénéficier d'un entretien personnalisé et confidentiel avec un de nos conseillers et évitez ainsi le temps d'attente en agences.



# vivamut

## VIVRE À DOMICILE EN TOUTE SÉCURITÉ

**Vivamut, vivre à domicile en toute sécurité !**  
**Vivamut est à vos côtés pour vous conseiller et vous aider à répondre à vos besoins grâce à ses services de prêt et de vente de matériel médical et sanitaire.**

**Vivamut, notre service de location/vente de matériel médical et sanitaire, commercialise également les produits d'incontinence. Notre service de télévigilance vous offre un service de secours 24h/24 et 7j/7.**

Vous éprouvez des difficultés à vous déplacer et vous avez besoin de béquilles, d'un cadre de marche ou d'une voiturette ? Vous êtes hospitalisé et pour votre retour à domicile, vous recherchez un lit électrique avec potence ? Vous avez besoin d'un aérosol, d'un tire-lait ou encore d'un pèse-bébé ? Vous souhaitez utiliser du matériel sur le long terme et l'acquérir à votre domicile ? Vous souhaitez bénéficier de matériel médical neuf et adapté à votre état de santé ?

Contactez-nous, notre service est là pour vous guider et déterminer le matériel adéquat à votre situation.

## vivamut fait peau neuve !

Ce qui vient de changer ? C'est que Vivamut a fait peau neuve ! Un tout nouveau logo, de nouvelles couleurs et des nouvelles brochures ont fait leur apparition dans toutes les agences de Mutualia.

Vivamut, vivre à domicile en toute sécurité !



### SERVICES Télévigilance

Bénéficiez 24h/24 et 7j/7 d'un secours à domicile en cas d'urgence ou de détresse pour € 0,50 par jour de location (tout compris).

D'une simple pression sur un bouton, l'utilisateur envoie un message vers une centrale de réception. Un de nos collaborateurs peut dès lors rassurer l'appelant, s'enquérir de la gravité du problème et prendre les mesures nécessaires. Il organise immédiatement l'aide adaptée en contactant un membre de la famille ou un voisin.



### Plus d'info ?

Vivamut  
081 30 80 90 | [info@vivamut.be](mailto:info@vivamut.be)

ACTUALITÉ

# Le paiement de l'APA en 2025

L'allocation d'aide aux personnes âgées (APA), une aide destinée aux séniors en perte d'autonomie, disposant d'un faible revenu, est versée une fois par mois. Depuis le 1er janvier 2022, le paiement est effectué le 22 de chaque mois, sauf si celui-ci tombe un week-end ou un jour férié. Dans ce cas, la date de paiement est avancée au premier jour ouvrable qui précède.

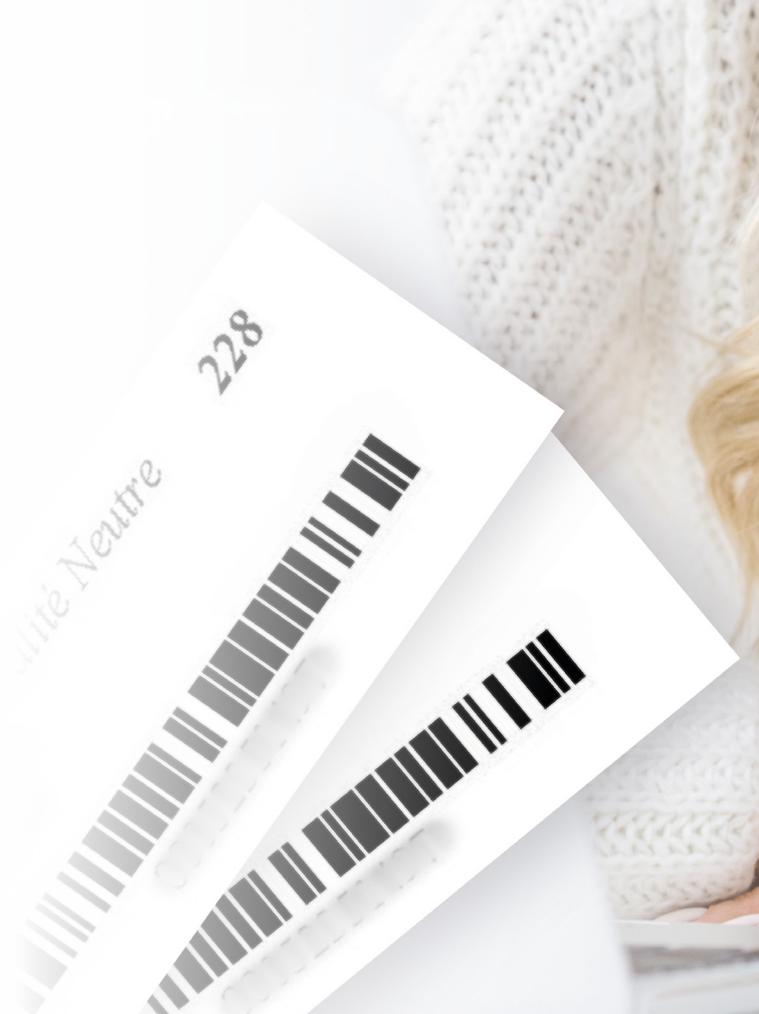
En 2025, l'APA vous sera versée le 22 janvier, 21 février, 21 mars, 22 avril, 22 mai, 20 juin, 22 juillet, 22 août, 22 septembre, 22 octobre, 21 novembre et 22 décembre.

Vous devez tenir compte du fait qu'il peut s'écouler jusqu'à 3 jours ouvrables entre le moment où le service APA de votre mutuelle effectue le versement et le moment où l'argent arrive effectivement sur votre compte.

Si vous percevez pour la première fois une allocation, vous y avez droit à partir du 1er jour du mois qui suit votre demande. Entre le moment de votre demande et la décision de votre mutuelle, plusieurs mois peuvent s'écouler. En conséquence, lorsque votre droit à une APA vous sera signifié, celle-ci vous sera également versée pour les mois pendant lesquels votre demande a été examinée. Cette somme (les « arriérés ») vous sera alors payée en même temps que le premier versement de l'allocation, au cours du mois de la décision ou, au plus tard, à la fin du mois suivant.

Si, dans l'intervalle, votre CPAS vous a accordé une avance, votre mutuelle remboursera d'abord votre CPAS; elle vous versera ensuite le solde des arriérés.

Vous souhaitez obtenir plus d'informations ? Contactez le service social de Mutualia au 087 30 80 88 ou par mail à [social@mutualia.be](mailto:social@mutualia.be)



NOUVEAU

## Vos vignettes changent de look !

**Vous connaissez les vignettes vertes de Mutualia à apposer sur vos documents. Aujourd'hui, elles changent de look !**

À apposer sur vos attestations de soins de santé, la vignette de mutuelle a toute son importance. C'est elle qui nous permet de vous identifier pour procéder à vos remboursements. En effet, elle reprend votre nom, prénom, et numéro national. Il est donc capital d'apposer cette vignette sur tous les documents que vous nous transmettez. Cela accélérera le traitement des documents et leur remboursement. Dès à présent, elles auront un nouveau look et ne mentionneront plus votre adresse. Pour vous, cela ne change rien. L'ancien modèle reste d'ailleurs toujours valable !



## SERVICES

# Votre avis nous intéresse

Chez Mutualia, la satisfaction de nos affiliés est au centre de nos priorités. Vous souhaitez donner votre avis sur un service, un produit ou un collaborateur ? Vous désirez nous faire part d'une suggestion ou nous transmettre vos félicitations ? Ecrivez-nous à [info@mutualia.be](mailto:info@mutualia.be).

Vous désirez introduire une plainte ? Il vous suffit de compléter le formulaire de plainte (disponible sur notre site [www.mutualia.be](http://www.mutualia.be) ainsi que dans votre agence habituelle) et de nous le transmettre par mail à l'adresse [plaintes@mutualia.be](mailto:plaintes@mutualia.be), par courrier postal («Médiation des plaintes» - Place Verte, 41 à 4800 Verviers), ou de le déposer dans l'une de nos agences. La même procédure est d'application dans le cas d'une plainte liée aux matières régionales.

Un accusé de réception vous sera adressé dans les 5 jours ouvrables qui suivent la réception de votre plainte. Une réponse définitive vous sera communiquée dans un délai maximum de 45 jours calendrier.\*

Vous n'êtes pas satisfait de la manière dont votre plainte a été gérée par Mutualia ? Dans ce cas, il vous est possible de vous adresser à l'Union Nationale des Mutualités Neutres, par courrier : Service plaintes, Chaussée de Charleroi 145, 1060 Bruxelles, par mail à [plaintes@unmn.be](mailto:plaintes@unmn.be).

\* Ce délai est suspendu tant que l'intéressé ou un organisme tiers n'a pas donné suite complète aux demandes de renseignements introduites par Mutualia dans le cadre de la gestion de la plainte.



## AVANTAGES

# Nos ateliers de massage bébé

Renforcez vos liens avec votre bébé en participant à nos ateliers "massage bébé". Lors de ces ateliers, notre kinésithérapeute vous présentera différentes techniques au travers de séances thérapeutiques et de massages aux fleurs de Bach. Profitez de ces moments privilégiés avec votre bébé !

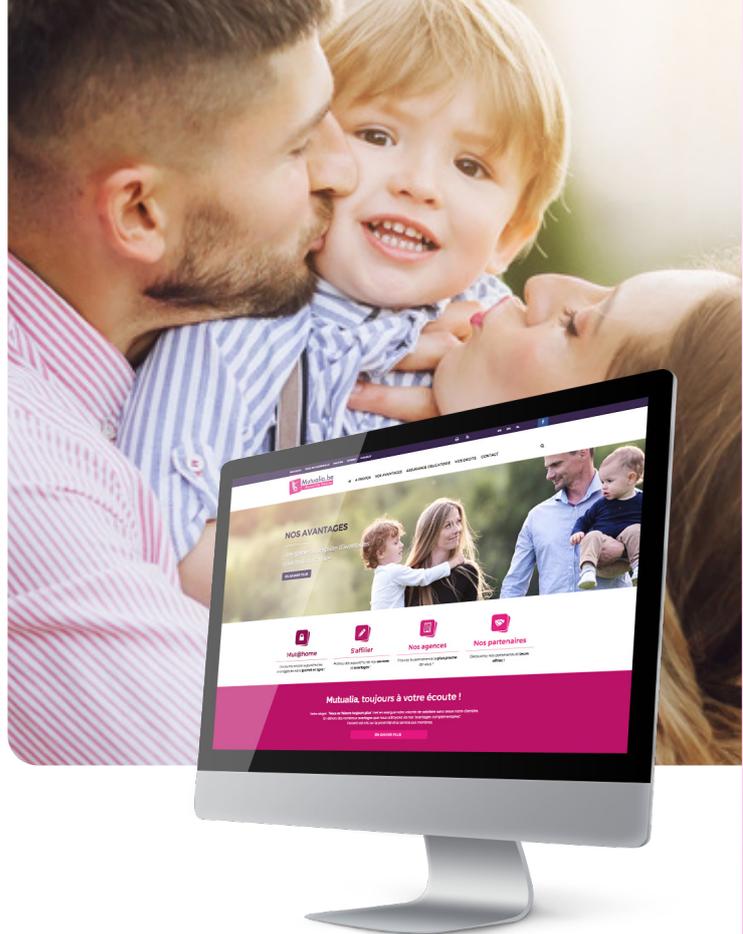
**Le prochain atelier organisé à Verviers se déroulera** : les 7, 14, 21, 28/01 et 04/02/2025. **Pour la région bruxelloise**, les ateliers s'organisent sur demande. **Prix de l'atelier (5 séances)**: 10€ pour les membres, 50 € pour les non-membres. Vous souhaitez plus d'informations ou participer à un atelier sur Bruxelles, écrivez-nous à [info@mutualia.be](mailto:info@mutualia.be).

# Fermetures de nos agences

En raison des congés de fin d'année, certaines de nos agences seront fermées aux dates précisées ci-dessous :

- > AUBEL \_\_\_\_\_ Du 30/12 au 03/01/2025
- > BARVAUX \_\_\_\_\_ Du 23 au 27/12/2024
- > DOLHAIN \_\_\_\_\_ Le 26/12/2024
- > HEUSY \_\_\_\_\_ le 02 et 03/01/2025
- > HELMET \_\_\_\_\_ Le 30/12/2024
- > HERVE \_\_\_\_\_ Du 31/12 au 03/01/2025
- > MALMEDY \_\_\_\_\_ Du 26 au 31/12/2024
- > OSTENDE \_\_\_\_\_ Du 23 au 30/12/2024
- > OTTIGNIES \_\_\_\_\_ Du 26 au 27/12/2024
- > SAINT VITH \_\_\_\_\_ Le 31/12/2024
- > STAVELOT \_\_\_\_\_ Le 26/12/2024
- > STEMBERT \_\_\_\_\_ DU 23 au 27/12/2024
- > UCCLE \_\_\_\_\_ Le 31/12/2024
- > VIELSALM \_\_\_\_\_ DU 30/12 au 03/01/2025
- > WAREMME \_\_\_\_\_ Le 30/12/2024
- > WAVRE \_\_\_\_\_ Le 26/12/2024
- > WELKENRAEDT \_\_\_\_\_ Du 23 au 27/12/2024
- > WERRIE \_\_\_\_\_ Le 30/12/2024
- > ZAVENTEM \_\_\_\_\_ Le 30/12/2024

Retrouvez tous nos points de contact ainsi que nos horaires d'ouverture sur [www.mutualia.be](http://www.mutualia.be). Nous y précisons également les fermetures exceptionnelles. N'hésitez pas à y jeter un coup d'œil avant de vous rendre en agence.



## MyMutualia VOTRE GUICHET EN LIGNE

Consultez vos remboursements, vos indemnités, vos quittances ou modifiez vos données de contact,...

### ★ AVANTAGES Votre calendrier gratuit

Vous êtes membre Mutualia ? Chaque année, **Mutualia imprime et distribue gratuitement ses calendriers**. Vous souhaitez récupérer votre calendrier gratuit ? Rendez-vous dans votre agence habituelle.



**Likez-nous !**

Rendez-vous sur  
FACEBOOK/MUTUALIA



DOSSIER

# Faites-vous dépister !

A l'approche des fêtes de fin d'année,  
Mutualia souhaite vous rappeler l'importance du  
dépistage du cancer du sein. Pris à temps, il peut  
être guéri !

# L'importance du dépistage du cancer du sein

Chaque année en Belgique, près de 11.000 nouveaux cas de cancer sont diagnostiqués. La mammographie permet de repérer un cancer à un stade précoce en l'absence de tout symptôme. Détecté tôt, le cancer du sein peut être guéri dans 9 cas sur 10.

## L'examen de dépistage du cancer du sein

Il y a une distinction à faire entre un examen diagnostique et un examen de dépistage. Un examen diagnostique est réalisé à la demande d'un individu qui présente un/des symptôme(s) ou à l'initiative du médecin qui détecte une anomalie chez cet individu. Le risque de présenter la maladie est réel.

Un examen de dépistage est organisé et réalisé à l'initiative d'une autorité de Santé Publique. Son objectif est d'identifier une probabilité plus élevée de présenter la maladie dans une population apparemment indemne (sans détection d'anomalie). Le risque de présenter la maladie est faible.

Les 3 tumeurs les plus fréquentes en Belgique chez la femme sont les tumeurs du sein, colorectales, et du poumon.

## Le Mammotest, qu'est-ce que c'est ?

Le Mammotest est une radiographie des seins (mammographie) proposée gratuitement tous les 2 ans aux

femmes entre 50 et 69 ans dans le cadre du Programme de dépistage du cancer du sein mis en place en Belgique conformément aux recommandations européennes.

Pourquoi entre 50 et 69 ans ? C'est dans cette tranche d'âge que le risque de cancer du sein est le plus important et que le dépistage est le plus efficace.

## Le programme de dépistage en pratique

La lettre d'invitation au dépistage que vous recevrez par le CCRéF (Centre de Coordination et de Référence pour le dépistage des cancers) équivaut à une prescription. Il n'est pas nécessaire d'avoir une autre prescription de votre médecin.

La prise de rendez-vous se fait sur le site [www.ccref.org/](http://www.ccref.org/) unites en précisant bien que vous souhaitez un Mammotest.

Le jour de l'examen, munissez-vous de votre lettre d'invitation, de votre carte d'identité, du nom et des coordonnées du/des médecin(s) au(x)quel(s) vous souhaitez que les résultats soient envoyés.



N'appliquez pas de déodorant, poudre, lotion pour le corps ou parfum sur les seins et les aisselles. Pour obtenir des images de bonne qualité, une compression est exercée pendant quelques secondes sur chaque sein. Cette compression est désagréable, mais elle n'est généralement pas douloureuse.

Les clichés sont analysés par le radiologue de l'unité où le Mammotest est réalisé, puis transmis au CCRé. Un deuxième radiologue analyse ensuite les clichés sans connaître l'avis du premier radiologue. Lorsque les deux radiologues ne partagent pas la même opinion, l'avis d'un 3ème radiologue est sollicité.

Les résultats sont envoyés au plus tard une semaine après la réalisation du Mammotest au médecin que vous avez renseigné. Il vous informe du résultat et si nécessaire vous oriente pour la réalisation d'examen complémentaires (palpation des seins, clichés complémentaires, échographie). Ceux-ci ne sont pas gratuits mais remboursés partiellement par votre mutualité.

Notons néanmoins que dans 90% des cas, l'examen ne montre pas d'image radiologique anormale.

Vous avez des questions ? Notre agent de prévention se tient à votre disposition au 087/32 06 37, n'hésitez pas à la contacter !



## AVANTAGES Vos dépistages

Notre assurance complémentaire inclut **un remboursement de 25 euros par an dans le cadre des dépistages.**

Notre intervention passera à **50 euros** par an à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2025\* (sous réserve d'accord de l'OCM).

## PRÉREQUIS

### Pour un dépistage organisé

Il doit s'agir d'une pathologie fréquente et grave ;

- ✓ La pathologie est curable si diagnostiquée à un stade précoce ;
- ✓ Les ressources nécessaires sont disponibles : matériel et personnel ;
- ✓ Les structures qui permettent d'assurer le suivi des anomalies et leur traitement sont existantes ;
- ✓ Les bénéficiaires et les risques du dépistage sont connus ;
- ✓ Le financement du dépistage est assuré.



## Plus d'info ?

Rendez-vous sur  
[www.lemammotest.be](http://www.lemammotest.be)

# L'alcool, à consommer avec modération

Souvent associé aux réussites, à la convivialité et à la détente, boire de l'alcool est courant dans notre société actuelle. A l'aube des fêtes de fin d'année, rappelons quand même que sa consommation doit rester responsable, modérée et occasionnelle.

Qu'on réussisse un examen, qu'on obtienne une promotion professionnelle, qu'on ait une fête de famille, qu'on annonce l'arrivée d'un enfant, l'achat d'une maison, ou alors qu'on passe la 3ème mi-temps à la buvette du club,... toutes les occasions sont bonnes pour réunir ses amis autour d'un verre et marquer le coup !

## Les risques d'une consommation excessive

En dehors de cet aspect social, la consommation d'alcool doit rester responsable, modérée et occasionnelle. L'abus d'alcool peut avoir des impacts importants sur notre santé physique et mentale. Une consommation excessive et régulière peut entraîner une prise de poids, des problèmes digestifs, des troubles cognitifs, et altérer le fonctionnement de notre cerveau alors qu'une consommation modérée n'est pas nocive quand elle est pratiquée de façon réfléchie.

La tolérance zéro reste d'application pour la femme enceinte. L'alcool consommé, peu importe sa quantité ou sa nature, sera rapidement absorbé et distribué dans tout l'organisme, jusqu'au placenta. La boisson alcoolisée pourra entraîner des modifications cellulaires et membranaires irréversibles. Si vous êtes enceinte ou

que vous pensez l'être, nous vous conseillons de ne pas consommer d'alcool même en faible quantité.

Boire de l'alcool doit rester un phénomène social. Boire seul est souvent un signal que quelque chose ne va pas. On ressent un mal-être et on cherche une échappatoire où l'alcool semble être un allié qui nous permet de tout surmonter. Détrompez-vous, il peut faire remonter en vous des émotions négatives qui, à long terme, ne feront que s'aggraver, vous tireront vers le bas et vous feront tomber dans le piège de la dépendance, l'engrenage infernal de l'alcoolisme.

Passer une soirée entre amis, dans une ambiance agréable, est bien légitime. Si l'alcool s'invite souvent dans les soirées, il comporte quand même des risques.

## Optez pour une consommation réfléchie

Il est primordial de comprendre que boire avec modération ne signifie pas se priver totalement mais d'opter pour une attitude réfléchie, consciente et responsable. Intégrés dans une alimentation équilibrée et un mode de vie sain, les antioxydants présents dans le vin rouge peuvent aider à réduire le risque



de maladies cardiovasculaires. Pour ce qui est de la bière, peu importe la teneur en alcool de la bière que vous préférez, il est important de savoir que même une consommation réfléchie requiert une grande vigilance.

## Nos bonnes résolutions pour la modération

Pour que votre sortie reste un plaisir, voici quelques conseils à adopter :

- ✓ Pensez à bien **vous alimenter avant de sortir** ou dans le courant de la soirée pour ne pas consommer d'alcool sur un estomac vide ;
- ✓ Fixez-vous des limites et **pensez à alterner** en consommant quelques softs ;
- ✓ Ne buvez **pas seul** ;
- ✓ Si vous circulez en voiture, déterminez à l'avance qui sera le « **BOB** » de la soirée. Il restera sobre toute la nuit en vue de ramener chacun chez soi en toute sécurité.

Si vous avez un problème d'alcoolisme, n'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à faire appel aux Alcooliques Anonymes (078/15 25 56)

SANTÉ

L'alcool, à consommer avec modération

### MOCKTAILS Virgin Gin Tonic

- ✓ 5 cl de gin sans alcool
- ✓ 20 cl de Mediterranean Tonic (Fever Tree)
- ✓ 1 rondelle de citron
- ✓ Quelques grains de grenade
- ✓ 1 branche de romarin
- ✓ Glaçons

Mettez des glaçons, du gin sans alcool, et du tonic dans un verre à gin-tonic. Ajoutez la branche de romarin, la rondelle de citron et les graines de grenade. Dégustez !

### Bitter Cranberries

- ✓ 10cl de jus de cranberries
- ✓ 10cl d'eau pétillante
- ✓ 5cl de jus de pamplemousse
- ✓ Feuilles de menthe
- ✓ Glaçons

Versez le jus de cranberries par-dessus les glaçons. Ajoutez l'eau pétillante puis le jus de pamplemousse. Décorez avec les feuilles de menthe. Santé !

### Bloody Mocktail

- ✓ 12cl de jus de tomate
- ✓ Quelques peluches de fenouil
- ✓ ½ citron vert
- ✓ Quelques gouttes de tabasco
- ✓ Poivre
- ✓ Sel de céleri
- ✓ Glaçons

Prélevez une rondelle dans le demi-citron vert et pressez le reste. Mixez énergiquement le jus de citron vert, le jus de tomate et le tabasco dans un shaker. Versez le tout dans un verre et ajoutez des glaçons. Salez, poivrez et décorez de peluches de fenouil, de la rondelle de citron et d'une paille.



# Nos voyages sénior's 2025

## LONG SÉJOUR



**PORT BARCARES - 06 AU 13/09/2025**

Membre  
**630€**

NM: 1000€

Le Village Club de Port-Barcarès, situé au cœur d'une station balnéaire dynamique, est le point de départ idéal pour partir à la découverte des richesses touristiques du Pays Catalan : Collioure, Villefranche de Conflent, Orgues d'Ille sur Têt, Perpignan,... Profitez également d'une promenade en bateau, et en catamaran avec vision sous-marine,...

## LONG SÉJOUR



**CASTEL LUBÉRON - 19/04 AU 26/04/2025**

Membre  
**650€**

NM: 1000€

Rejoignez-nous à Apt, au cœur du parc naturel du Lubéron. Partez à la visite de l'Abbaye Notre-Dame de Sénanque, de la fontaine du Vaucluse, de Ménerbes, La Costes, Gordes et le musée de la lavande. Traversez le plateau d'Albion et son ancienne base nucléaire française, ainsi qu'Avignon, ville d'art et de culture,...

## EXCURSION

**REPAS GIBIER - 20/11/2025**Membre  
**50€**

NM: 100€

Vous passerez par la vallée de l'Ourthe et les villages d'Esneux, Hamoir, Barvaux et Hotton, jusqu'à La Roche en Ardenne en plein coeur de l'Ardenne belge avant de déguster un repas de midi autour de la chasse. L'occasion de clôturer la saison en toute convivialité.

## EXCURSION

**JOURNÉE CHAMPIGNONS - LE 07/10/2025**Membre  
**10€**

NM: 30€

Partez à la cueillette des champignons à Berinzenne. Vous profiterez de l'accompagnement d'un guide et dégusterez une omelette géante pour le repas de midi.



# Programme de dépistage du cancer colorectal

## **Vous avez entre 50 et 74 ans ? Pensez au dépistage du cancer colorectal**

**AU COURS DE SA VIE  
1 HOMME OU 1 FEMME  
SUR 20 VA DÉVELOPPER  
UN CANCER COLORECTAL.  
LE DÉPISTAGE A DONC TOUT  
SON SENS POUR LUTTER  
CONTRE CE CANCER**

**DÉTECTÉ TÔT, LE  
CANCER COLORECTAL  
PEUT ÊTRE GUÉRI  
DANS 9 CAS  
SUR 10**

**Un nouveau test,  
simple et rapide  
à réaliser chez soi  
est disponible**

**Parlez-en avec  
votre médecin**

**[www.cancerintestin.be](http://www.cancerintestin.be)  
[www.ccref.org](http://www.ccref.org)**