

MUTUALIALIA

MAG

Votre mut'

*Parcs d'attractions
à prix réduits*

Santé

*Arrêter de fumer,
c'est possible*

Tous en vadrouille

*Les voyages
jeunes en 2021*

ACTUALITÉ

TOUT SAVOIR SUR LA VACCINATION

Écoles Futées au Soleil



1
RESTE À L'ABRI DU SOLEIL
ET CHERCHE L'OMBRE
ENTRE 12H ET 15H



2
COUVRE-TOI:
CHAPEAU, T-SHIRT,
LUNETTES DE SOLEIL, ...



3
TARTINE-TOI ENTIÈREMENT
TOUTES LES 2 HEURES.
N'OUBLIE PAS TES LÈVRES ET
TES OREILLES !

#futéausoleil



Sommaire

VOTRE MUT'

- 04 Initiez votre enfant au tennis
- 04 Parcs d'attractions à prix réduits
- 05 Atelier de massage bébé
- 05 L'avocat-conseil de Mutualia

ACTUALITÉ

- 06 Tout savoir sur la vaccination
- 08 Un livre de recettes en soutien à "Ladies against cancer"

SANTÉ

- 09 Arrêter de fumer, c'est possible

PARTENAIRES

- 11 Le SDI, un nouveau partenaire

TOUS EN VADROUILLE

- 13 Les voyages jeunes 2021

MutualiaMag

Magazine trimestriel

COMITÉ DE RÉDACTION

C. GREGOIRE
M. HERBER

RÉALISATION ET MISE EN PAGE

M. HERBER

IMPRESSION

Imprimerie IPEX

SITE WEB

www.mutualia.be

Madame, Monsieur, cher Membre,

La crise sanitaire que nous traversons depuis quelque temps nous fait réaliser que la santé est le bien le plus précieux qui soit. A chaque moment, vous pouvez être confronté à des événements qui nécessitent le recours à votre mutuelle (grossesse, maladie, hospitalisation, incapacité de travail, décès etc...).

Notre rôle essentiel est d'assurer le remboursement de vos dépenses en soins de santé ainsi que l'indemnisation en cas d'incapacité de travail. Mais Mutualia met également un point d'honneur à promouvoir la santé et le bien-être de tous ses membres, et à les accueillir de manière personnalisée, afin que chacun se sente écouté, reconnu et reçoive un conseil pertinent et une réponse claire et correcte à sa demande dans les meilleurs délais.

Nous accordons beaucoup d'importance à la proximité et au service aux membres, avec plus de 40 guichets en Province de Liège et du Luxembourg, Brabant Wallon et Bruxelles. Il ne vous est pas toujours possible de vous déplacer ? Nous mettons à votre disposition des enveloppes «port payé par le destinataire», grâce auxquelles vous pouvez nous adresser vos documents, mais également un guichet en ligne, et une application «MyMutualia», où vous retrouvez toutes les informations relatives à votre dossier et vos remboursements, où vous pouvez demander des documents ou nous en adresser.

Mutualia met aussi à votre disposition une série d'avantages, adaptés à chaque âge et situation de vie. Demandez notre brochure 2021 et découvrez comment réduire de manière considérable le coût de vos soins grâce, notamment, à une prime de naissance (350 €), une intervention de 60 € par an dans l'affiliation à votre club sportif, les soins gratuits jusqu'à l'âge de 18 ans, jusqu'à 750 € d'intervention en orthodontie, une intervention dans vos soins dentaires, en médecines alternatives, etc...

Grâce aux partenariats mis en place, nous pouvons également proposer des services complémentaires comme la location et vente de matériel sanitaire et paramédical, des séances de psychologie, ou encore les services de l'agence de voyage Neutraworld à des prix préférentiels pour nos membres, etc...

N'hésitez pas à consulter notre site www.mutualia.be pour en savoir plus. Vous pouvez également nous demander conseil au 02/733.97.40, 087/31.34.45 ou via info@mutualia.be, nos collaborateurs se feront un plaisir de vous renseigner.

En attendant impatiemment que nos vies reprennent leur cours normal, profitez des petits bonheurs du quotidien en prenant soin de vous et des vôtres.

Catherine Dauby
Directrice Générale

VOTRE MUT'

Initiez votre enfant au tennis

Chez Mutualia, les enfants de 5 à 12 ans peuvent s'inscrire gratuitement à des cours de tennis prodigués par un moniteur professionnel.

Vous habitez en région Verviétoise ? Ces cours se donnent sur les terrains du Tennis du Midi à Petit-Rechain le mercredi de 13 à 14h pour les 10-12 ans, de 14 à 15h pour les 7-9 ans et de 15 à 16h pour les 5-6 ans, pendant toute l'année scolaire.

Vous habitez dans la région de Bruxelles ? Rendez-vous à l'Asbl Ace Tennis Academy à Woluwe-Saint-Pierre, le mercredi de 14h à 15h pour les 5-6 ans, de 15 à 16h pour les 7-9 ans, de 16 à 17h pour les 10-12 ans.

Le matériel est fourni aux élèves. Les différents groupes sont composés de 6 élèves maximum pour une durée de trois mois.

PLUS D'INFOS ?

Mutualia, Mutualité Neutre | tél. 087/31 34 45 (Verviers) - 02/743.16.66 (Bruxelles) | info@mutualia.be

Parcs d'attractions à prix réduits

Vous êtes affilié chez Mutualia ? Bénéficiez de prix réduits pour vos entrées aux parcs d'attractions*.

Pairi Daiza	Prix de base	Prix réduit
Adulte	38 €	33,50 €
Enfant (3-11)	33 €	28,50 €

* Actuellement, le CNS autorise uniquement l'ouverture des parcs animaliers.

Informations et réservations

Mutualia, Mutualité Neutre | tél. 087/31 34 45 | info@mutualia.be



Votre Mutualia Mag passe au numérique

Ne ratez plus aucune actualité...

Afin de réduire notre empreinte écologique, nous n'enverrons plus notre Mutualia Mag par courrier à l'avenir. Inscrivez-vous à notre newsletter sur www.mutualia.be et recevez votre prochain magazine par e-mail.

Vous ne disposez pas d'adresse mail ?

Votre Mutualia Mag sera à votre disposition dans votre agence habituelle, et en libre téléchargement sur www.mutualia.be.



MyMutualia votre guichet en ligne

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

Atelier de massage bébé

Participez à un atelier de **10 heures de cours** pour
découvrir cet art du massage dans un cadre convivial,...

De l'Afrique à l'Inde en passant par le Mexique, les mères massent leurs bébés depuis toujours. Le toucher est un des moyens fondamentaux de communication de l'être humain. C'est pourquoi les tout petits ont besoin d'être touchés, caressés, massés,...

Véritable moment privilégié de tendresse et de partage, le massage bébé a de nombreux bienfaits. Praticué dès la naissance, il contribue à développer le lien essentiel entre le parent et l'enfant. Il l'apaise, le réconforte et favorise son sentiment de sécurité.

Au delà de ces gestes, transmis de génération en génération, il y a toute la tendresse d'un parent. Ces gestes d'amour contribuent au développement tant intellectuel qu'affectif, émotionnel et moteur du nouveau-né.

Vous souhaitez participer à nos ateliers de massage bébé ? Rejoignez-nous en région Bruxelloise ou Verviétoise ! Nous attendons maman ou papa accompagné de bébé entre 0 et 8 mois pour leur faire découvrir cet art du massage convivial et sympathique.

PLUS D'INFOS ?

10€ Membre - 50€ Non membre
Mutualia, Mutualité Neutre | tél. 087/31 34 45 (Verviers) -
02/743.16.66 (Bruxelles) | info@mutualia.be

L'avocat- conseil de Mutualia

Vous avez besoin d'un
conseil juridique ?
Rencontrez l'avocat-conseil
de votre mutualité...

Vous êtes affilié chez Mutualia ?
Votre affiliation vous donne un
accès gratuit à la consultation
donnée deux fois par mois par
l'avocat-conseil de votre mutualité
à Verviers, Barvaux et Bruxelles
dans les domaines suivants :
santé, bien-être psychique, bien-
être physique ou encore social.

PLUS D'INFOS ?

Mutualia, Mutualité Neutre
Place Verte 41 à Verviers
Tél. 087/31 34 45

ou

Grand Rue 33 à Barvaux
Tél. 086/ 38 95 93

ou

Bd Brand Whitlock 87/93 bte 4,
1200 Woluwe-Saint-Lambert
Tél. 02/743 16 66

info@mutualia.be



ECONOMISEZ JUSQU'À 35€/AN

Une intervention de **35 € par an** et par
bénéficiaire dans **tous les vaccins** reconnus
en Belgique*

* voir les conditions visées aux statuts

Tout savoir sur la vaccination

Covid-19



Chez Mutualia, votre santé passe avant tout. C'est pourquoi, avec les autres mutualités belges, nous soutenons la campagne de vaccination en cours contre la Covid-19.

Vous vous demandez sans doute pourquoi vous devez vous faire vacciner ? Même si le procédé de la vaccination a incroyablement progressé depuis son invention il y a deux siècles, il est normal que vous vous posiez certaines questions. C'est important d'y répondre pour poser un choix éclairé et se faire vacciner l'esprit apaisé. Le COVID-19 ne disparaîtra pas du jour au lendemain, mais on peut espérer mettre la crise actuelle derrière nous. Cela semble loin aujourd'hui, mais avec le vaccin, c'est pour demain.

A QUOI SERT LE VACCIN ?

Lorsque vous tombez malade suite à une infection, votre système immunitaire lutte contre l'agent pathogène qui en est responsable (virus, bactérie, etc.). Il reconnaît des

substances caractéristiques de l'agent pathogène, les antigènes, et fabrique des substances destinées à le neutraliser et à l'éliminer: les anticorps.

Vous faire vacciner consiste à introduire dans votre organisme un agent pathogène rendu inoffensif ou un morceau d'agent pathogène «bien choisi». Votre système immunitaire réagit en produisant les mêmes anticorps pour le combattre. Si par la suite, vous êtes infectés par le «vrai» agent pathogène, vos défenses immunitaires activées par le vaccin peuvent le neutraliser et vous éviter de tomber malade; c'est votre «mémoire immunitaire».

POURQUOI ME FAIRE VACCINER?

La première raison, c'est d'éviter d'avoir la COVID-19 dont les conséquences peuvent être graves. C'est la manière la plus efficace pour se protéger. La vaccination contribuera aussi à soulager la surcharge des hôpitaux.

Enfin, lorsqu'un grand nombre de personnes seront vaccinées, nous pourrons reprendre des activités plus normales, tout en respectant, dans un premier temps, les gestes barrières.

QUELS SONT LES EFFETS INDÉSIRABLES DE LA VACCINATION COVID-19?

Comme tous les médicaments, les vaccins peuvent provoquer des effets indésirables transitoires. Environ 1 personne sur 10 fera de la fièvre et 1 personne sur 2 peut avoir mal à la tête ou ressentir de la fatigue le jour suivant la vaccination avec une réaction locale à l'endroit de la piqûre (douleur, rougeur, gonflement, etc.). Ces symptômes sont plus fréquents chez les moins de 55 ans et lors de la deuxième dose.

Prenez soin de vous et des autres !

Dans de très rares cas, une réaction plus sévère (allergie) peut également être observée, ainsi qu'une inflammation temporaire et passagère des ganglions lymphatiques (3 personnes sur 1000). Aucun autre effet indésirable grave ou de longue durée n'a été détecté à ce jour, mais, vu que le vaccin est nouveau, ce risque ne peut jamais être totalement exclu.

En cas d'inquiétude après une vaccination, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin ou votre pharmacien.

SUIS-JE OBLIGÉ.E DE ME FAIRE VACCINER ?

Il est normal de vous questionner sur votre liberté à vous faire vacciner. Sachez qu'elle reste totale. C'est votre décision. Vous pouvez demander conseil à votre médecin traitant, votre pharmacien.ne ou tout autre professionnel.le de soins en qui vous avez confiance. N'hésitez pas à aborder avec lui toute question qui vous semble utile pour vous aider à prendre la meilleure décision vous concernant. Le choix de ne pas se faire vacciner sera respecté. Le vaccin est gratuit.

EST-CE QUE JE POURRAI REPRENDRE UNE VIE 'NORMALE' ?

La vaccination ne mettra pas fin du jour au lendemain à la pandémie de COVID-19 mais vous protégera de manière presque totale dès que vous aurez reçu la seconde dose. C'est un dispositif complémentaire aux mesures de prévention qui doivent persister dans un premier temps. Mais cela va permettre d'assouplir progressivement les règles de distanciation sociale et de renouer peu à peu avec certaines libertés : reprise des activités, retrouvailles avec les proches, loisirs, etc. Attention, gardez à l'esprit que tant que la crise n'est pas finie, les gestes protecteurs restent nécessaires, même pour les personnes vaccinées.

Des questions sur la vaccination ? Retrouvez notre FAQ spéciale vaccination sur www.mutualia.be.

Les 9 gestes protecteurs Covid-19

Continuez à vous protéger et à protéger les autres !

1

Lavez-vous les mains régulièrement et désinfectez les surfaces fréquemment touchées chez vous

2

Toussez et éternuez dans le pli du coude ou dans un mouchoir jetable

3

Aérez régulièrement votre intérieur. Privilégiez **les activités en extérieur**. Le cas échéant, la pièce doit être suffisamment ventilée

4

Gardez une distance physique de **1,5 m les uns des autres**

5

Boostez votre immunité en **mangeant équilibré**

6

Restez en quarantaine chez vous si vous êtes malade et **appelez votre médecin** pour lui demander conseil

7

Favorisez l'utilisation de **mouchoirs jetables**

8

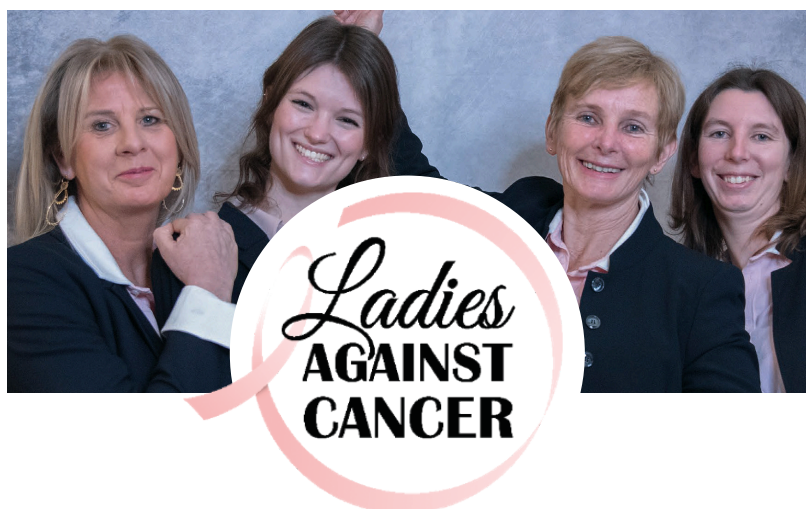
Limitez vos contacts rapprochés autant que possible

9

Portez un masque pour vous couvrir la bouche et le nez quand la distance physique ne peut être respectée

Plus d'infos ?

Surfez sur www.jemevaccine.be



Un livre de recettes en soutien à la recherche contre le cancer du sein

Nous connaissons tous, de près ou de loin, une personne touchée par le cancer du sein, qui constitue le 1er cancer le plus fréquent en Belgique.

Les « Ladies Against Cancer » sont 4 femmes (Agathe, Cynthia, Jacqueline et Stéphanie) concernées par cette problématique suite à une confrontation directe ou par proximité avec une victime. Elles se battent pour apporter un financement aux recherches du Professeur Guy Jerusalem, chef du service d'oncologie médicale au CHU de Liège.

En 2018, elles ont créé une ASBL afin de récolter des fonds pour la recherche contre le cancer du sein. En 2020, en collaboration avec l'artiste liégeois Anis Dargaa et la confiserie artisanale liégeoise Sweet Cuberdon, elles ont réalisé et vendu 4.281 sachets de cuberdons « Les Têtons ». Elles ont également organisé un tournoi de golf « Ladies Against Cancer Golf Trophy », regroupant des équipes exclusivement féminines et des personnalités de la vie publique et récolté plus de 21.000 €. Elles espèrent pouvoir réitérer l'expérience en 2021.

Dans l'attente d'une période plus propice, elles se lancent un nouveau défi en proposant la vente d'un livre de recettes. Cet ouvrage, intitulé « Les filles, j'ai trouvé les recettes du bonheur ! » contient des recettes anciennes wallonnes, a été rédigé par le restaurateur Robert Dédouaire et est intégralement offert à l'association par ce dernier. La totalité des bénéfices du livre sera exclusivement consacrée à la recherche contre le cancer du sein et reversée au service du Professeur Guy Jérusalem par l'intermédiaire de la Fondation Léon Fredericq, Fondation hospitalo-universitaire à Liège.



Vous souhaitez commander votre livre et aider l'association à soutenir la recherche contre le cancer du sein ?

Si vous souhaitez commander votre livre "Les filles, j'ai trouvé les recettes du bonheur", vous pouvez contacter Madame Cynthia Grosdent par e-mail à l'adresse : ladiesagainstcancer@gmail.com.

Cynthia Grosdent vous indiquera la marche à suivre pour réserver votre livre et procéder au paiement qui finalisera votre commande.

Le prix du livre est de 10 € à la souscription. Dès parution de celui-ci fin juin, il vous sera envoyé par les soins de l'association (comptez 5€ supplémentaires pour les frais de port).

Il pourra notamment être retiré par vos soins dans l'un des points relais qui vous sera indiqué lors de votre réservation.

Le livre sera également disponible en librairie à partir du mois de septembre 2021.

Arrêtez de fumer *c'est possible !*

Santé



Arrêter de fumer est une bonne décision mais, comment y parvenir ? Comment dire adieu à la cigarette ? Découvrez tous nos conseils dans notre dossier spécial.

LA PERSÉVÉRANCE

Même si vous ne parvenez pas à arrêter de fumer directement, persévérez dans votre décision ! La plupart des fumeurs ont besoin de plusieurs tentatives avant d'arrêter réellement. Alors, toute tentative est un pas en avant jusqu'à l'arrêt définitif.

L'ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUALISÉ

Rendez-vous chez un tabacologue pour obtenir un accompagnement individualisé. Les conseils, associés ou non aux médicaments, augmentent vos chances de réussite.

Vous êtes domicilié à Bruxelles ou en Wallonie ?

Si vous êtes domicilié à Bruxelles ou en Wallonie, l'intervention de votre mutualité est de 30 euros pour une première séance chez un tabacologue, 20 euros pour les séances suivantes avec un maximum de 7 séances sur une période de deux années civiles.

Pour les femmes enceintes, l'intervention est de 30 euros par séance avec un maximum de 8 séances par grossesse. Une seule condition : consulter un médecin ou un tabacologue agréé (rendez-vous sur www.tabacstop.be). Il vous suffira ensuite de transmettre l'attestation de soins à votre mutualité.

0800 111 00
**Arrêter de fumer,
c'est possible !**

Vous êtes domicilié en Flandre ?

Si vous êtes domicilié en Flandre, vous ne payez qu'une partie des coûts vous-même. Le gouvernement flamand verse le reste au tabacologue. Vous saurez exactement combien vous devez payer et où trouver des tabacologues en vous rendant sur www.tabacstop.be. Si vous êtes bénéficiaire de l'intervention majorée (BIM), vous payez moins.

AIDE TÉLÉPHONIQUE ET AIDE EN LIGNE GRATUITES.

Un tabacologue est à votre écoute au 0800 111 00. Il peut vous proposer 8 séances gratuites de coaching par téléphone. Il existe également une application gratuite (disponible sur l'App store et sur Google play) qui offre un soutien à l'arrêt : quiz, conseils quotidiens, économies réalisées par les cigarettes non fumées, défis ludiques pour se changer les idées si on a envie de fumer, chat avec d'autres « futurs ex-fumeurs », etc. Rendez-vous sur www.tabacstop.be.

AIDE MÉDICAMENTEUSE

Au début de l'arrêt du tabac, la dépendance physique peut provoquer des symptômes de sevrage et compromettre la réussite. Une médication adaptée, conseillée dans le cadre d'un suivi personnalisé, permet de diminuer les risques de rechute :

- Les substituts à la nicotine aident à soulager les symptômes de sevrage. Ils sont en vente libre en pharmacie et ne sont pas remboursés.
- D'autres médicaments ne sont disponibles que sur ordonnance médicale. Ils sont en grande partie remboursés.

La « bupropione » est indiquée si vous avez plus de 35 ans et souffrez de maladie pulmonaire obstructive chronique (BPCO).

La « varénicline » : le « starter pack » (2 semaines d'essai du médicament) et 3 cures sont remboursés par votre mutualité sur une période de 5 ans.



0800 111 00
www.tabacstop.be

Faites le test !

Additionnez les valeurs relatives à vos réponses pour connaître votre niveau de dépendance :

Combien de temps après le réveil fumez-vous votre première cigarette ?

- Moins de 5 minutes (3)
- 6 à 30 minutes (2)
- 30 à 60 minutes (1)
- Plus de 60 minutes (0)

Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?

- Oui (1)
- Non (0)

Quelle cigarette vous manquerait le plus ?

- La première de la journée (0)
- Une autre (1)

Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

- Moins de 10 (0)
- 11 à 20 (1)
- 21 à 30 (2)
- 31 ou plus (3)

Fumez-vous davantage le matin ?

- Oui (1)
- Non (0)

Fumez-vous quand vous êtes malade au point de devoir rester au lit toute la journée ?

- Oui (1)
- Non (0)

Entre 0 et 2 - Vous n'êtes pas dépendant

Entre 3 et 4 - Faiblement dépendant

Entre 5 et 6 - Moyennement dépendant

Entre 7 et 10 - Fortement dépendant



Votre avantage
Mutualia

Profitez d'une intervention de 3 x 20 € dans le coût des médicaments de sevrage tabagique (patchs compris) sur présentation du reçu émis par le pharmacien (1 fois par vie).

sdi Fédération Patronale Interprofessionnelle

un nouveau partenaire

Ilyadunneuf!



Bonne nouvelle ! En ce début d'année, Mutualia et la Fédération patronale Interprofessionnelle SDI ont décidé de faire route commune. L'objectif est d'augmenter notre efficacité et d'offrir à nos adhérents l'accès à des services encore plus performants. Grâce à cette collaboration, les avantages que nous offrons à nos membres ne pourront être que plus pointus et plus efficaces.

Créé en 1979, notre nouveau partenaire est une fédération de classes moyennes totalement apolitique. Elle a pour objet de représenter, de défendre et d'assister les indépendants et les chefs d'entreprises.

NEUTRALITÉ POLITIQUE ET ÉCONOMIQUE

La spécificité du SDI, par rapport à la plupart des autres fédérations du pays, provient de sa totale neutralité économique et politique. La fédération fonctionne en toute indépendance et n'est préoccupée que par l'intérêt de ses membres commerçants, artisans, et professions libérales.

LE SDI VOUS AIDE ET VOUS DÉFEND DE MANIÈRE GRATUITE ET ILLIMITÉE, EN TOUTE NEUTRALITÉ

Son objectif : défendre et améliorer le sort des indépendants et des entreprises à qui il offre une assistance juridique professionnelle.

Un service d'assistance et de conseil !

Son équipe de juristes, comptables, économistes et fiscalistes vous aide, vous conseille et intervient gratuitement autant de fois que nécessaire pour défendre vos droits. En cas de procédure judiciaire, son réseau d'avocats spécialisés vous défend à des conditions préférentielles.

La fédération est apolitique. Sa seule préoccupation, c'est de vous aider et de contribuer à votre réussite professionnelle.

7 AVANTAGES INDISPENSABLES

- 1 - Le SDI vous représente auprès du monde politique pour améliorer votre situation sociale, fiscale et économique.
- 2 - Vous bénéficiez de conseils et d'interventions gratuits et illimités de son service juridique.
- 3 - Le SDI récupère vos créances et vos factures impayées à l'aide de ses partenaires Huissiers de Justice.
- 4 - Vous recevez gratuitement tous documents, contrats, conditions générales de ventes,...
- 5 - Vous bénéficiez d'avantages financiers offerts par ses partenaires sur une série de produits et de services utiles : Worldline, Total/Lampiris, PSA, Sodexo...
- 6 - Vous bénéficiez d'un accès illimité à son site Internet.
- 7 - Vous êtes tenu informé par ses newsletters et son magazine.

UN SEUL OBJECTIF : VOTRE RÉUSSITE !

Avec notre nouveau partenaire, vous avez à vos côtés un partenaire professionnel et efficace qui se bat sur tous les fronts avec pour seul objectif votre réussite professionnelle.

Mettez tous les atouts dans votre jeu ! Une visite, un coup de fil à l'un des 40 collaborateurs du SDI et celui-ci se charge du reste. Vous vous occupez de votre métier, vous lui laissez les ennuis.

Profitez de votre avantage avec le SDI !

**Le SDI a décidé de faire bénéficier les membres de Mutualia de conditions d'affiliation très attractives !
Lesquelles ?**

Vous êtes affilié chez Mutualia ?
Bonne nouvelle ! Le SDI a décidé de vous faire bénéficier de conditions d'affiliation très attractives, à savoir une cotisation de 168 EUR par an, 100% déductible, au lieu de 190 EUR.

N'hésitez pas à profiter de cette proposition avantageuse !

Un magazine attractif !

Restez informé avec un magazine et une newsletter.

En tant que membres du SDI, vous recevez gratuitement des newsletters d'information régulières ainsi que le magazine *Indépendant & Entreprise*, qui paraît en français et en néerlandais et constitue pour eux autant un outil d'information que de conseil.

Plus d'infos ?

SDI - Rue de la Presse, 4 à 1000
Bruxelles | Tél. : 02/652.26.92
Fax : 02/652.37.26 | info@sdi.be
www.sdi.be

Tous en vadrouille

les voyages

jeunes 2021



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 apprise. 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 03 AU 10/07/2021 (E1) ou DU 11 AU 17/07/2021 (E2)
DU 31/07 AU 07/08/2021 (E5) ou DU 21 AU 28/08/2021 (E8)

A partir de
365 €

De 13 à
17 ans

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.

Intaco - Langue et aquafun⁽¹⁾

DU 03 AU 10/07/2021 (E1) ou DU 11 AU 17/07/2021 (E2)
DU 31/07 AU 07/08/2021 (E5) ou DU 21 AU 28/08/2021 (E8)

A partir de
400 €

De 13 à
17 ans

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.

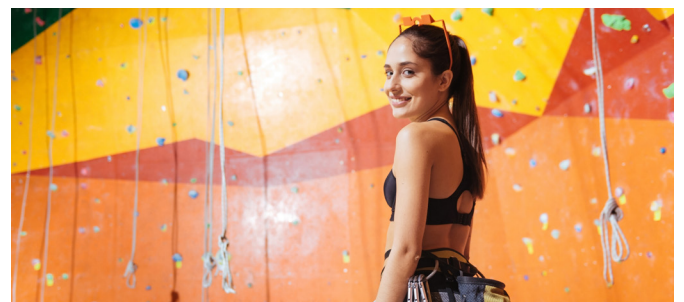
Intaco - Langue et go sport

DU 21 AU 28/08/2021 (E8)

Membres
450 €

De 13 à
17 ans

Rejoins-nous pour un max d'activités : badminton, VTT, foot, highland games, tir à l'arc, body ou skimboard, ainsi qu'un super moment dans la salle d'escalade de La Panne. Le point fort de la semaine : une partie de lasershooting et de bumperball. Chaque soir, profite d'une super activité et clôture ta semaine par une inoubliable boum !



Intaco - Langue et fun⁽²⁾ - DU 07 AU 14/08/2021 (C6)Membres
365 €De 8 à
12 ans

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 !

Intaco - Langue et aquafun⁽²⁾ - DU 07 AU 14/08/2021 (C6)Membres
375 €De 8 à
12 ans

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 inoubliable boum.

ÉTÉ EN BELGIQUE**Le Chat Botté - Beach camp**

DU 18 AU 24/07/2021 (1) ou DU 08 AU 14/08/2021 (2)

Membres
200 €De 10 à
12 ans

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.

Le Chat Botté - Aventures à la mer

DU 18 AU 24/07/2021 (1) ou DU 08 AU 14/08/2021 (2)

Membres
200 €De 5 à
6 ans

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.

Le Chat Botté - Eau soleil

DU 18 AU 24/07/2021 (1) ou DU 08 AU 14/08/2021 (2)

Membres
200 €De 7 à
9 ans

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.

Le Chat Botté - English & sports

DU 18 AU 24/07/2021 (1) ou DU 08 AU 14/08/2021 (2)

Membres
200 €De 10 à
12 ans

Ce stage a été créé pour tous ceux qui veulent apprendre l'anglais tout en découvrant de nouveaux sports. Le matin tu auras l'occasion d'apprendre l'anglais grâce à des activités ludiques et créatives. L'après-midi sera basé sur la pratique de nouveaux sports à la plage ou au chat botté : sports nautiques, rugby, arts martiaux et bien d'autres... ! Tout ça en anglais bien sûr !

Le Chat Botté - Multisports

DU 8 AU 14/08/2021

Membres
200 €De 10 à
12 ans

Tu aimes toucher à tout et t'occuper de mille manières différentes ? Le stage multisports est fait pour toi : sports nautiques, activités artistiques, cuisine, construction de cabane, chasse au trésor, foot, basket, danse, squash, badminton,... Tu chanteras tes chansons préférées durant la soirée karaoké et tu danseras sur des rythmes endiablés à ta première boum !

Le Chat Botté - Nature et découvertes

DU 8 AU 14/08/2021

Membres
200 €De 7 à
9 ans

Tu veux découvrir un tas d'activités ? Yoga, Cuisine saine ou conception de produits naturels (savon, dentifrice,...), alors ce stage est pour toi ! Ce séjour te permettra aussi de profiter de la nature, de la plage, de construire un repaire secret, de partir à la recherche des trésors cachés, d'explorer le bois ou d'arpenter les dunes avec tes nouveaux copains pour une semaine de folie.





Poney-Club - DU 10 AU 20/08/2021

Tous en selles au Domaine de Chevetogne ! Tu grimperas sur le dos de magnifiques poneys et tu t'en occuperas de manière responsable : il faudra le soigner, le brosser, lui donner à manger. Tu choisiras les activités sportives que tu souhaites pratiquer. Un troisième créneau d'activités non sportives tels que jeux collectifs, veillées,... réunira l'ensemble du groupe et te permettra de t'amuser dans une ambiance conviviale.

Membres
280 €

De 9 à
12 ans

Equitation - DU 10 AU 20/08/2021

Retrouve-nous à Chevetogne où, encadré par des maîtres équestres et palefreniers, tu apprendras à soigner et à entretenir le box de ton cheval. Tu travailleras plus particulièrement ta position et ton équilibre. Si tu as de l'expérience, tu travailleras les 3 allures et, en fonction du niveau de ton groupe, tu auras peut-être l'occasion d'aborder un parcours d'obstacles.

Membres
300 €

De 12 à
17 ans

VOYAGES SÉNIORS

*Vous avez plus de 55 ans ?
Retrouvez tous nos voyages seniors sur
www.tousenvadrouille.be*



Infos et réservations

Rendez-vous sur
www.tousenvadrouille.be

Grille des tarifs

Les séjours jeunes 2021	Membres	Non membres
Intaco - Langue et fun ⁽¹⁾ - E1	400 €	690 €
Intaco - Langue et fun ⁽¹⁾ - E2	365 €	640 €
Intaco - Langue et fun ⁽¹⁾ - E5	400 €	690 €
Intaco - Langue et fun ⁽¹⁾ - E8	400 €	690 €
Intaco - Langue et fun ⁽¹⁾ - C6	365 €	580 €
Intaco - Langue et aquafun ⁽¹⁾ - E1	440 €	740 €
Intaco - Langue et aquafun ⁽¹⁾ - E2	400 €	690 €
Intaco - Langue et aquafun ⁽¹⁾ - E5	440 €	740 €
Intaco - Langue et aquafun ⁽¹⁾ - E8	440 €	740 €
Intaco - Langue et aquafun ⁽²⁾ - C6	375 €	630 €
Intaco - Langue et go sport - E8	450 €	740 €
Le Chat Botté - Aventures à la mer - 1	200 €	400 €
Le Chat Botté - Aventures à la mer - 2	200 €	400 €
Le Chat Botté - Beach Camp - 1	200 €	420 €
Le Chat Botté - Beach Camp - 2	200 €	420 €
Le Chat Botté - Eau soleil - 1	200 €	420 €
Le Chat Botté - Eau soleil - 2	200 €	420 €
Le Chat Botté - English & sports - 1	200 €	420 €
Le Chat Botté - English & sports - 2	200 €	420 €
Le Chat Botté - Multisports	200 €	420 €
Le Chat Botté - Nature et découvertes	200 €	420 €
Poney-Club	280 €	575 €
Equitation	300 €	575 €

Toujours à l'écoute de vos futures vacances



Votre agence de voyage
Neutraworld est à
nouveau accessible !



Neutraworld Verviers : du lundi au vendredi de 10h à 12h et de 13h à 17h.
Neutraworld Ottignies : du mardi au vendredi de 8h30 à 17h30, le samedi de 9h à 13h.

LONDRES & SES CLASSIQUES

àpd
439€
4 JOURS

Tour de Londres - Cathédrale St Paul - Big Ben - Picadilly
Circus - Palais de Buckingham - Soho - Chinatown
Logement au Moxy London Excel ***

DÉPART LE 13/05 | 02/07 | 30/10 | PETIT-DÉJEUNER



AU FIL DU CANAL DU MIDI

àpd
1019€
8 JOURS

Croisière sur le canal du Midi de Colomiers aux 9 écluses
de Fonserannes - Toulouse - Château de Bonrepos-Riquet
Logement au Mercure Castres L'occitan ****

DÉPART LE 06/06 ET 23/08 | DEMI-PENSION

FJORDS DE NORVÈGE

àpd
1199€
8 JOURS

Oslo - Lillehammer - Bergen - Spectaculaire route des
Trolls - Village maritime d'Alesund - Fjords de Sogn et
Geiranger - Eglises en bois debout

DÉPART 14/05 | 04/06 | 11/06 | DEMI-PENSION

SUR LES TRACES DE LA SAGA HARRY POTTER

àpd
654€
4 JOURS

Visite des lieux de tournage des films "Harry Potter" en Angleterre
- Studio Warner Bros à Londres - 1 nuit à l'hôtel Swindon, 1
nuit à Cheltenham et 1 nuit à Borehamwood.

DÉPART LE 21/08 | DEMI-PENSION



Mutualia
JUSQU'À 5% DE RÉDUCTION

Neutraworld Verviers - 087/30 80 99 | Neutraworld Ottignies - 010/41 34 68 | Ou écrivez-nous à l'adresse infos@neutraworld.be | Retrouvez nos offres détaillées sur <http://tousenvadrouille.be/neutraworld> | **FACEBOOK/** Neutraworld | Toutes nos offres sont calculées sur base d'une chambre double et sous réserve de disponibilité.