

MUTUALIA

MAG

Uw ziekenfonds

*Pretparken aan
voordeeltarieven*

Gezondheid

*Stoppen met roken,
het kan*

Tous en vadrouille

*Jongerenvakanties
in 2021*

NIEUWS

ALLES WAT U MOET WETEN OVER DE CORONAVACCINS

ZonneSlimme Scholen



**BLIJF TUSSEN 12.00 EN 15.00 UUR
ZOVEEL MOGELIJK UIT DE ZON
EN ZOEK DE SCHADUW OP**



**BEDEK DE HUID MET KLEDING
EN DRAAG EEN HOEDJE
EN ZONNEBRIL**

3



**SMEER DE ONBEDEKTE HUID
OM DE 2U ROYAAL IN MET
ZONNEBRANDCRÈME.
VERGEET DE LIPPEN EN
DE OREN NIET.**

#zanneslim



WWW.KANKER.BE/ZONNESLIMMESCHOLEN



Stichting tegen Kanker

In dit nummer

UW ZIEKENFONDS

- 04 Meld je kind aan voor initiatie tennis
- 04 Pretparken aan voordeeltarieven
- 05 Workshop babymassage
- 05 De adviserend advocaat van Mutualia

NIEUWS

- 06 Alles wat u moet weten over de vaccins
- 08 Een receptenboek ten bate van “Ladies against cancer”

GEZONDHEID

- 09 Stoppen met roken, het kan

PARTNERS

- 11 Het SDZ, een nieuwe partner

TOUS EN VADROUILLE

- 13 Jongerenvakanties 2021

Mevrouw, Mijnheer, beste Lid,

De huidige gezondheids crisis heeft ons meer dan ooit doen beseffen dat een goede gezondheid het hoogste goed is en blijft. In elke fase van het leven moet u kunnen rekenen op een ziekenfonds op mensenmaat, dat echt aan uw zijde staat, denk maar aan zwangerschap, ziekte, ziekenhuisopname, arbeidsongeschiktheid, overlijden,...

We regelen uiteraard graag de terugbetaling van uw medische kosten en de uitkering van een vervangingsinkomen bij arbeidsongeschiktheid. Maar Mutualia laat ook niets onverlet om een ziekenfonds te zijn waar de gezondheid en het welbevinden van alle leden voorop staan, en persoonlijke service hoog in het vaandel wordt gedragen. Een ziekenfonds waar u kunt aankloppen, waar u zich gehoord en begrepen voelt, en waar u snel gepast advies en duidelijke antwoorden krijgt op uw vragen.

Als ziekenfonds op mensenmaat willen wij dicht bij onze leden staan om een optimale service te kunnen bieden. In meer dan 40 loketten verspreid over de provincies Luik, Luxemburg en Waals Brabant en in Brussel genieten onze leden van een warm en persoonlijk onthaal. U kunt niet altijd tot bij ons komen? We stellen enveloppes “port betaald door bestemming” ter beschikking waarmee u ons al uw documenten kunt toesturen. Daarnaast kunt u ook gebruik maken van het online loket en van onze mobiele app “MyMutualia”, waar u alle informatie terugvindt omtrent uw dossier en uw terugbetalingen, documenten kunt opvragen of ze ons kunt doorsturen.

Mutualia biedt ook tal van voordelen en diensten, aangepast aan elke leeftijd en elke levensfase. Vraag onze brochure 2021 aan en ontdek hoe u flink kunt besparen op uw zorgkosten, dankzij onder meer een geboortepremie (350€), een tussenkomst van 60 € per jaar voor elke aansluiting bij een erkende sportclub, gratis zorg tot de leeftijd van 18 jaar, een tegemoetkoming tot 750 € voor een orthodontische behandeling, een tegemoetkoming in tandzorgen, in alternatieve geneeswijzen,... Door de handen in mekaar te slaan en partnerships aan te gaan, kunnen wij u bovendien allerlei extra voordelen en diensten bieden, zoals de verkoop en verhuur van sanitair en paramedische materiaal, zittingen bij een psycholoog, of ook nog de diensten van ons reisagentschap Neutraworld waar onze leden genieten van voordeeltarieven, ...

Neem alvast een kijkje op onze website www.mutualia.be voor meer informatie, of neem telefonisch contact op met ons op 02/733 97 40 of op 087/31 34 45, of stuur ons een e-mail op info@mutualia.be. Onze medewerkers helpen u graag verder.

We kijken er allemaal reikhalzend naar uit om ons normale leven terug op te pikken. In afwachting daarvan genieten we van de kleine, fijne dingen in het leven en dragen we zorg voor onszelf, en voor onze dierbaren.

MutualiaMag

Kwartaalblad

REDACTIE

C. GREGOIRE
M. HERBER

UITVOER EN OPMAAK

M. HERBER

DRUK

Drukkerij IPEX

WEBSITE

www.mutualia.be

Catherine Dauby
Algemeen Directrice

UW ZIEKENFONDS

Meld je kind aan voor initiatielessen **tennis**

Bij Mutualia, **kinderen van 5 tot 12 jaar gratis tennisinitiatie** volgen bij een professionele monitor.

U woont in de regio Verviers? De initiatielessen worden gegeven op de terreinen van Tennis du Midi in Petit-Rechain op woensdagnamiddag, van 13h tot 14h voor de 10-12-jarigen, van 14h tot 15h voor de 7-9-jarigen, en van 15h tot 16h voor de 5-6-jarigen, en dit tijdens het ganse schooljaar.

U woont in de regio Brussel? Afspraak dan in de vzw Ace Tennis Academy in Sint-Pieters- Woluwe op woensdagnamiddag, van 14h tot 15h voor de 5-6-jarigen, van 15h tot 16h voor de 7-9-jarigen en van 16h tot 17h voor de 10-12-jarigen.

Alle materiaal voor de leerlingen wordt voorzien. De groepen bestaan uit telkens hoogstens 6 leerlingen voor een periode van drie maanden.

MEER INFORMATIE ?

Mutualia, Neutraal Ziekenfonds | tel 087/31 34 35 (Verviers) – 02/743 16 66 (Brussel) | info@mutualia.be

Pretparken aan voordeeltarieven

Als lid van Mutualia kunt u aan **een voordeeltarief** naar de pretparken*.

Pairi Daiza	Normaal tarief	Voordeeltarief
Volwassene	38 €	33,50 €
Kind (3-11j)	33 €	28,50 €

*Momenteel heeft de NVR enkel groen licht gegeven voor de heropening van de dierenparken.

Informatie en reserveringen

Mutualia, Neutraal Ziekenfonds | tel 087/31 34 | info@mutualia.be



Uw Mutualia Mag gaat digitaal

Mis geen enkel nieuwsje meer...

Om onze ecologische afdruk te verlagen, sturen wij in de toekomst geen papieren Mutualia Mag meer rond. Schrijf u in op onze nieuwsbrief op www.mutualia.be en ontvang uw volgend nummer per e-mail.

U beschikt niet over een e-mailadres?

U vindt uw Mutualia Mag in uw agentschap, of u kunt het gratis downloaden vanop onze website www.mutualia.be



MyMutualia uw online loket

Raadpleeg met enkele klikken al uw terugbetalingen, uitkeringen, kwitanties, pas zelf je contactgegevens aan,...

Workshop babymassage

Neem deel aan een workshop van 10 uur les waarin u op een leuke en gezellige manier de basistechnieken onder de knie krijgt van de kunst van babymassage...

Van Afrika, over Mexico, tot India masseren moeders van oudsher hun baby's. Aanraken en aangeraakt worden is immers fundamenteel binnen de menselijke communicatie en voor het aangaan van contacten. De allerkleinsten vinden het dan ook erg fijn geknuffeld te worden, gestreeld, gemasseerd, ...

De babymassage is een intiem en bijzonder moment van tederheid en heeft veel voordelen voor de baby. Babymassage vanaf de geboorte versterkt de band tussen ouder en kind. De kindjes worden rustiger en het gevoel van veiligheid en geborgenheid wordt versterkt. Baby-massage is dus veel meer dan aanraken en knuffelen, overgedragen van generatie op generatie. Onverdeelde tedere aandacht is van onschatbare waarde. De liefdevolle aanrakingen zijn goed voor de intellectuele, affectieve, emotionele en motorische ontwikkeling van de pasgeborene. Hebt u zin deel te nemen aan één van onze workshops babymassage? Schrijf u in voor een workshop in de regio Brussel of Verviers! We verwachten mama of papa met de baby van 0 tot 8 maanden om er de eerste stappen te zetten in de kunst van babymassage tijdens een gezellig en leuk moment samen met de baby.

MEER INFORMATIE ?

10€ Lid – 50€ Niet-Lid
Mutualia, Neutraal Ziekenfonds | tel 087/31 34 (Verviers)
02/743 16 66 (Brussel) | info@mutualia.be

De adviserend advocaat van Mutualia

Nood aan juridisch advies?
Maak een afspraak met de
adviserend advocaat van uw
ziekenfonds...

U bent aangesloten bij Mutualia?
Uw aansluiting geeft gratis toegang
tot de juridische raadpleging
twee maal per maand door onze
adviserend advocaat in Verviers,
Barvaux en Brussel. U kunt er
terecht met al uw problemen
omtrent gezondheid en fysiek,
psychisch en sociaal welbevinden.

MEER INFORMATIE?

Mutualia, Neutraal Ziekenfonds
Place Verte 41 in Verviers
Tel 087/31 34 45

of

Grand Rue 33 in Barbaux
Tel 086/38 95 93

of

Brand Whitlocklaan 87/93 bus 4
1200 Sint-Lambrechts-Woluwe
Tel 02/743 16 66
info@mutualia.be



BESPAAR TOT 35€/JAAR

Een tussenkomst van 35 € per jaar en per rechthebbende in de kostprijs voor alle vaccins die erkend zijn in België*

*volgens de voorwaarden bepaald in de statuten

Alles over de coronavaccins

Covid-19



Bij Mutualia komt uw gezondheid op de eerste plaats. Daarom ondersteunen wij, samen met de andere Belgische ziekenfondsen, de lopende vaccinatiecampagne tegen Covid-19

Misschien vraagt u zich af waarom u zich moet laten vaccineren. Hoewel er veel veranderd is in de ontwikkeling van vaccins sinds de uitvinding ervan een goede twee eeuwen geleden, leven er nog steeds veel vragen over vaccinatie. Wij zetten het belangrijkste voor u op een rij, zodat u uw prik met een gerust hart kunt laten zetten. Covid-19 zal niet als bij toverslag verdwijnen, maar nu er gevaccineerd wordt, krijgen we hoop om de crisis achter ons te laten. Vaccinatie is een belangrijkste troef om snel weer ons oude leven op te nemen.

WAT DOET HET VACCIN PRECIËS?

Bij infectie door ziekteverwekkende organismen, zoals virussen, bacteriën, ... spoort het afweersysteem van ons lichaam bepaalde substanties van de ziekteverwekkers op en maakt het stoffen aan om deze te neutraliseren en uit te schakelen, de zogenaamde antistoffen.

Door het afweersysteem via een vaccin kennis te laten maken met een onschadelijke vorm van de ziekteverwekker of met “goedgekozen” stukjes van de ziekteverwekker maakt uw lichaam diezelfde antistoffen aan om de ziekteverwekker onschadelijk te maken. Wordt u later besmet door de “echte” ziekteverwekker, dan staat het afweersysteem, dat is geactiveerd door het vaccin, meteen klaar om de echte boosdoeners uit te schakelen. U wordt niet of nauwelijks ziek, uw zogenaamd “immuungeheugen” is in actie getreden.

WAAROM ZOU IK ME LATEN VACCINEREN?

Allereerst om te voorkomen dat u zelf ziek wordt van Covid-19. Covid-19 kan een slopende ziekte zijn en het valt niet te voorspellen hoe ziek u ervan wordt. Het vaccin geldt als het meest doeltreffende middel om uzelf te beschermen. Dankzij vaccinatie komt bovendien ook de zorgverlening in de ziekenhuizen minder onder druk te staan.

Tot slot, als een groot aantal mensen gevaccineerd is, kunnen we weer aanknopen met onze normale activiteiten, zij het vooralsnog wel met de nodige beschermmaatregelen.

WAT ZIJN DE ONGEWENSTE BIJWERKINGEN VAN HET COVID-19 VACCIN?

Zoals alle geneesmiddelen kunnen ook vaccins ongewenste bijwerkingen hebben. Zowat 1 op de 10 mensen meldt koorts en 1 op de 2 heeft last van hoofdpijn of vermoeidheid de dag na de prik. Ook kan er op de injectieplaats een lokale reactie optreden (pijn, roodheid, zwelling, ...). Er blijken meer uitgesproken bijwerkingen op te treden bij de tweede toegediende dosis en in verhouding ook vaker bij min-55-jarigen.

Draag zorg voor uzelf en voor anderen

In erg uitzonderlijke gevallen is er sprake van een hevigere (allergische) reactie, en van een tijdelijke en voorbijgaande ontsteking van de lymfeklieren (bij 3 op de 1000). Tot op vandaag zijn er geen ernstige of langdurige ongewenste bijwerkingen vastgesteld, maar vermits het hier om nieuwe vaccins gaat, kan dit risico nooit helemaal worden uitgesloten.

Bij ongerustheid na toediening van de prik helpt uw arts of uw apotheker u graag verder.

MOET IK ME VERPLICHT LATEN VACCINEREN?

Iedereen heeft de vrije keuze zich wel of niet te laten vaccineren. Het is een weloverwogen keuze die u zelf maakt. Vraag eventueel advies aan uw behandelende arts, uw apotheker of een zorgprofessional die u vertrouwt. Overloop daarbij alle mogelijke elementen die voor uw specifieke geval de doorslag kunnen geven. Ook een keuze om zich niet te laten vaccineren wordt gerespecteerd. Het vaccin is overigens volledig gratis.

KAN IK DAN HET NORMALE LEVEN WEER SNEL OPNEMEN?

Vaccinatie kan de Covid-19 pandemie niet van vandaag op morgen stoppen, maar beschermt u zo goed als helemaal zodra u de tweede dosis hebt ontvangen. Het is een bijkomend hulpmiddel om de crisis te overwinnen, samen met de beschermmaatregelen die in een eerste fase nog moeten worden aangehouden. Dankzij de vaccinatiecampagne zal er geleidelijk aan versoepeld kunnen worden en komt er telkens een beetje meer vrijheid: activiteiten weer opnemen, meer sociaal contact, hobby's hervatten,... Opgelet, het is belangrijk dat u de coronamaatregelen blijft volgen zo lang de crisis niet achter ons ligt, dus ook als u reeds gevaccineerd bent.

Vragen over de vaccinatie? Vind onze FAQ vaccinatie-special terug op www.mutualia.be.

9 basisregels ter bescherming Covid-19

Blijf uzelf beschermen en de anderen

1

Was uw handen regelmatig en ontsmet thuis vaak aangeraakte oppervlakken

2

Hoest of nies in uw elleboog of in een wegwerpzakdoekje

3

Zorg voor voldoende verluchting binnenshuis. Kies vooral voor **buitenactiviteiten**. Als het toch binnenskamers moet, ventileer dan goed de ruimte

4

Houd minstens **1,5 m afstand van anderen**

5

Geef uw immuunsysteem een flinke boost door **een evenwichtig voedingspatroon**

6

Blijf thuis in **isolatie** als u zich ziek voelt en **neem contact op met uw arts**

7

Gebruik bij voorkeur **wegwerpzakdoekjes**

8

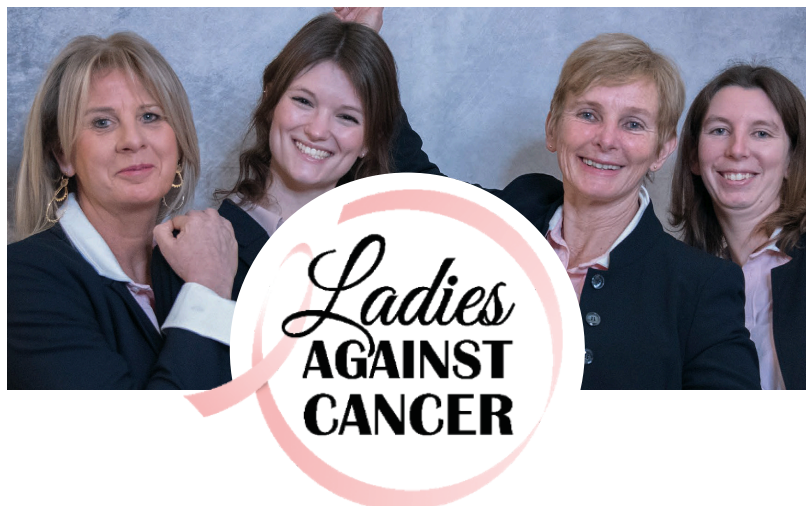
Beperk uw sociale contacten zoveel mogelijk

9

Draag steeds een mond-neusmasker als u niet de nodige afstand kunt houden van anderen

Meer informatie?

Neem even een kijkje op www.jemevaccine.be



Een receptenboek ten bate van het onderzoek naar borstkanker

We kennen allemaal, van dichtbij of veraf, iemand die getroffen is door borstkanker, de meest voorkomende vorm van kanker in België.

Bezielsters van "Ladies Against Cancer" zijn 4 vrouwen (Agathe, Cynthia, Jacqueline en Stéphanie) die persoonlijk of in hun directe omgeving geconfronteerd zijn met de problematiek van borstkanker. Hun ervaring heeft hen aangezet geld in te zamelen ten bate van het onderzoek van Professor Guy Jerusalem, diensthoofd Medische Oncologie aan het Academisch Ziekenhuis van Luik.

In 2018 richtten zij een vzw op om geld in te zamelen ten bate van het onderzoek naar borstkanker. In 2020 gaan ze creatief aan de slag met de Luikse kunstenares Anis Dargaa en met de ambachtelijke Luikse snoep-fabrikant Sweet Cuberdon en produceren en verkopen ze maar liefst 4.281 zakjes cuberdons "Les Têtons", cuberdons in de vorm van borsten. Daarnaast organiseren ze ook een golftoernooi onder de naam "Ladies Against Cancer Golf Trophy". Aan het toernooi nemen uitsluitend vrouwelijke teams mee en teams met prominenten. Op die manier is er meer dan 21.000 € ingezameld. Ze hopen dit succes dit jaar te kunnen herhalen.

In afwachting van betere tijden zijn ze niet bij de pakken blijven zitten en stellen ze nu een receptenboek voor. Ze hopen alvast dat het publiek er warm voor loopt. Het receptenboek "Les filles, j'ai trouvé les recettes du bonheur !" bundelt Waalse klassieke streekgerechten en is samengesteld door chef-kok Robert Dédouaire die het boek integraal heeft geschonken aan de vereniging. Alle ingezamelde winst gaat naar het borstkankeronderzoek van het team van Professor Guy Jerusalem middels de Luikse Stichting van het Academisch Ziekenhuis Léon Fredericq.



U wenst een exemplaar van het receptenboek te bestellen en hiermee de strijd tegen borstkanker te steunen?

Als u een exemplaar wenst te bestellen van "Les filles, j'ai trouvé les recettes du bonheur!" neemt u contact op met Cynthia Grosdent, via e-mail op ladiesagainstcancer@gmail.com.

Cynthia Grosdent helpt u graag verder met het reserveren van uw exemplaar en hoe de betaling te voldoen om de bestelling af te ronden.

Kostprijs van het boek is 10,00 € bij intekening. Zodra het boek eind juni is verschenen, wordt het u toegestuurd door de vereniging (reken 5€ extra voor de portkosten).

U kunt het boek ook zelf ophalen in een afhaalpunt dat u wordt meegedeeld bij reservering van uw exemplaar.

Het receptenboek is vanaf september 2021 eveneens verkrijgbaar in de boekhandel.

Stoppen met roken *het kan!*

Gezondheid



Stoppen met roken is een goede beslissing, maar hoe pakt u het aan om te slagen? Hoe voorgoed vaarwel zeggen aan de sigaret? Ontdek al onze tips in dit speciale dossier.

VOLHOUDEN

Blijf volhouden, ook als het niet meteen lukt! De meeste rokers hebben meerdere pogingen nodig om definitief te stoppen. Elke poging is een stap vooruit naar de definitieve stop.

INDIVIDUELE BEGELEIDING

Afspraak bij een tabakoloog voor een individuele begeleiding. Uw rookstoppoging heeft meer kans op slagen met een goede begeleiding, al dan niet gecombineerd met rookstopmedicatie.

U woont in Brussel of in Wallonië

Als u in Brussel of Wallonië woont, krijgt u een tussenkomst van uw ziekenfonds van 30 euro voor een eerste sessie bij een tabakoloog, en van 20 euro voor de daaropvolgende sessies, met een maximum van 7 sessies over een periode van twee jaar.

Zwangere vrouwen kunnen rekenen op een tussenkomst van 30 euro per sessie, met een maximum van 8 sessies per zwangerschap. De enige voorwaarde is dat u een arts of een tabakoloog moet raadplegen die geregistreerd is op de erkende lijst (neem een kijkje op www.tabakstop.be). U moet gewoon het getuigschrift voor verstrekte hulp aan uw ziekenfonds bezorgen.

0800 111 00

Stoppen met roken, het kan !

U woont in Vlaanderen

Als u in Vlaanderen woont, betaalt u maar een deel van de kosten zelf. De Vlaamse Overheid betaalt de rest rechtstreeks aan de tabakoloog. U kunt makkelijk terugvinden hoeveel u dit zelf zal kosten en waar u een erkende tabakoloog vindt op www.tabakstop.be. Als u recht hebt op de verhoogde tegemoetkoming (RVT) betaalt u minder.

GRATIS TELEFONISCHE HULP EN ONLINE HULP

Op 0800 111 00 luistert een tabakoloog naar u. Deze kan u 8 gratis sessies van telefonische rookstopbegeleiding aanbieden. Er bestaat overigens ook een gratis mobiele app (beschikbaar op de App Store en op Google play) als hulpmiddel voor dagelijkse steun bij het stoppen met roken. De app biedt onder meer een quiz, dagelijks tips, hoeveel u reeds bespaard hebt, uitdagingen om uw gedachten af te leiden als u op het punt staat te bezwijken, een chatfunctie om uw ervaringen te delen met andere "toekomstige ex-rokers". Meer info vindt u op www.tabacstop.be.

ONDERSTEUNING DOOR ROOKSTOPMEDICATIE

In het begin gaat een rookstop meestal gepaard met ontweningsverschijnselen die de slaagkans belemmeren. Aangepaste rookstopmedicatie, geadviseerd in het kader van een individuele begeleiding, kan de ontweningsverschijnselen verzachten en de slaagkans verhogen:

- Nicotinevervangers kunnen de ontweningsverschijnselen verlichten. Deze vervangers kunt u zonder voorschrift kopen in de apotheek en worden niet terugbetaald.
- De overige rookstopmedicijnen zijn alle te verkrijgen op voorschrift door een arts en worden voor een groot stuk terugbetaald.

"Bupropion" is aangewezen als u ouder bent dan 35 jaar en lijdt aan chronisch obstructief longlijden (COPD).

"Varenicline": het "starterspakket" (goed voor een proefbehandeling van 2 weken) en 3 vervolgcuren worden terugbetaald door uw ziekenfonds over een periode van 5 jaar.



0800 111 00
www.tabacstop.be

Doe de test !

Tel de waarden bij uw antwoorden op en bereken zo hoe makkelijk of moeilijk het voor u kan zijn om te stoppen met roken:

Hoe snel na het wakker worden rookt u uw eerste sigaret?

- Binnen 5 minuten (3)
- 6 tot 30 minuten (2)
- 30 tot 60 minuten (1)
- Na 60 minuten (0)

Vindt u het moeilijk om niet te roken op plaatsen waar het verboden is?

- Jaa (1)
- Nee (0)

Welke sigaret zou u het moeilijkste kunnen missen?

- De eerste in de ochtend (0)
- Een andere (1)

Hoeveel sigaretten rookt u per dag?

- Minder dan 10 (0)
- 11 tot 20 (1)
- 21 tot 30 (2)
- 31 of meer (3)

Rookt u de eerste uren van de ochtend meer dan de rest van de dag?

- Oui (1)
- Non (0)

Rookt u ook als u zo ziek bent dat u de hele dag in bed moet blijven?

- Jaa (1)
- Nee (0)

Tussen 3 en 2 - U bent niet verslaafd

Tussen 3 en 4 - U bent licht verslaafd

Tussen 5 en 6 - U bent matig verslaafd

Tussen 7 en 10 - U bent sterk verslaafd



Uw Mutualia
voordeel

Geniet van een tussenkomst van 3 x 20 € in de kostprijs voor rookstopmedicatie (ook voor patches) mits voorleggen van het kasticket afgeleverd door de apotheker (1 maal per leven).



een nieuwe partner

Er is nieuws!



We hebben goed nieuws! Bij het begin van dit nieuwe jaar bundelen Mutualia en het SDZ, de Interprofessionele Federatie voor Zelfstandige Ondernemers, hun krachten in een nieuw partnership. Dankzij dit partnership is onze dienstverlening doeltreffender en kwaliteitsvoller dan ooit. Samen kunnen we nog meer doelmatige voordelen bieden aan onze leden.

Onze nieuwe partner, opgericht in 1979, is een volstrekt apolitieke federatie die zich inzet voor de middenstand door de belangen van zelfstandigen en bedrijfsleiders te behartigen en hen bij te staan.

ECONOMISCH EN POLITIEK NEUTRAAL

Wat het SDZ zo anders maakt dan de meeste andere middenstandsfederaties in ons land, is dat het volstrekt economische en politieke neutraliteit huldigt. De federatie werkt in alle onafhankelijkheid en heeft alleen maar de belangenbehartiging van de handelaars, ambachtslui en vrije beroepen die lid zijn, voor ogen.

HET SDZ STEUNT EN VERDEDIGT U GRATIS EN ONBEPERKT, IN VOLSTREKTE NEUTRALITEIT

Het doel van het SDZ is het verdedigen en verbeteren van het lot

Een uitgebreid aanbod begeleiding en advies!

van de aangesloten zelfstandigen en bedrijven, die kunnen rekenen op een professionele juridische omkadering.

Een team van juristen, boekhouders, economen en fiscalisten staat ten allen tijde klaar om u met raad en daad bij te staan, gratis en zo vaak als nodig om uw rechten te doen gelden. In geval van geschillen die voor de rechtbank worden beslecht, kan een netwerk van gespecialiseerde advocaten u verdedigen tegen voorkeurtarieven.

De federatie is apolitek. Het SDZ heeft alleen uw belangen en uw welslagen voor ogen.

7 ONMISKENBARE VOORDELEN

1. Het SDZ zet zich in de politieke wereld in om uw sociaal, fiscaal en economisch statuut te verbeteren.
2. U geniet gratis en onbeperkt van volledige bijstand door de juridische dienst, met advies en tussenkomsten.
3. Het SDZ vordert uw schuldvorderingen en facturen in via een partnership met Gerechtsdeurwaarders.
4. U hebt gratis toegang tot alle formulieren, contracten, algemene verkoopsvoorwaarden, ...
5. U geniet van voorkeurtarieven bij partners op tal van nuttige producten en diensten: Worldline, Total/Lampiris, PSA, Sodexo...
6. U hebt onbeperkt toegang tot de website van het SDZ.
7. U bent steeds goed geïnformeerd, dankzij de nieuwsbrieven en het tijdschrift.

ONS DOEL IS UW SLAGEN!

Dankzij dit partnership hebt u een vakkundige en doeltreffende partner aan uw zijde die zich op allerlei terreinen inzet om u te doen slagen in uw professionele opzet.

Met SDZ hebt u alle troeven in handen voor een succesverhaal! Eén bezoek, één telefoontje naar één van de 40 medewerkers van het SDZ, en men bekommert zich om uw probleem. U kunt zich blijven toeleggen op uw business, de problemen zijn hun zorg.

Voordelen voor de leden van Mutualia!

Het SDZ heeft beslist om alle leden van Mutualia een uiterst voordelig lidmaatschapstarief te bieden! Ontdek hieronder dit aanbod

U bent lid van Mutualia? Alvast goed nieuws voor u! Het SDZ heeft beslist om u een uiterst voordelig lidmaatschapstarief aan te bieden, namelijk een bijdrage van 168 EUR per jaar in plaats van de gebruikelijke 190 EUR, volledig aftrekbaar.

Een interessant tijdschrift!

Blijf op de hoogte met een tijdschrift en een nieuwsbrief

Alle leden van het SDZ krijgen regelmatig en volledig gratis de nieuwsbrieven en het tijdschrift *Ondernemer & Zelfstandig*, dat in een Franstalige en een Nederlandstalige oplage verschijnt, in de bus, een vakblad met praktische tips en veel nuttige informatie.

Meer informatie ?

SDZ - Drukpersstraat 4, 1000 Brussel
Tel. : 02/652.26.92
Fax : 02/652.37.26 info@sdz.be
www.sdz.be

Tous en vadrouille

Jongerenvakanties

2021



INTACO IN BELGIE

De pedagogische troeven van Intaco

Bij aanvang van de stage wordt op een ludieke manier gepolst naar het taalniveau van de jongere. In kleine groepen worden de jongeren onder leiding van een taalleerkracht aangespoord zich uit te drukken in de aangeleerde taal. Alle activiteiten worden uitgelegd in de twee talen en iedereen neemt er samen aan deel. Aan het einde van de taalstage krijgen de jongeren een evaluatie.

Intaco - Taalkamp en fun ⁽¹⁾

VAN 03 TOT 10/07/2021 (E1) of OF VAN 11 TOT 17/07/2021 (E2)
VAN 31/07 TOT 07/08/2021 (E5) of VAN 21 TOT 28/08/2021 (E8)

Vanaf
365 €

Van 13
tot 17
jaar

Intaco Fun is een leuke mix van activiteiten voor elk! De sportieve types kunnen zich uitleven in bodyboarden of dansen, wie liever rustigere activiteiten wil, kan gaan voor yoga of knutselen. Voor ieder is er pret met lasershooting en bumperball. Sluit de dag na een superactiviteit af met een ontspannend moment in de bar. Plezier verzekerd de laatste avond tijdens een spetterende fuif.

Intaco - Taalkamp en aquafun⁽¹⁾

VAN 03 TOT 10/07/2021 (E1) of OF VAN 11 TOT 17/07/2021 (E2)
VAN 31/07 TOT 07/08/2021 (E5) of VAN 21 TOT 28/08/2021 (E8)

Vanaf
400 €

Van 13
tot 17
jaar

Een geweldig aanbod van fun, taal, en actie in en naast het water! Probeer heel wat nieuwe nieuwe coole wateractiviteiten uit: surfen, rafting, skimboarden, kajak, of afspraak in de surfclub van De Panne. Leef je uit in lasershooting en bumperball. Sluit de dag af na een leuke activiteit met een ontspannend moment in de bar. Plezier verzekerd de laatste avond tijdens een spetterende fuif.

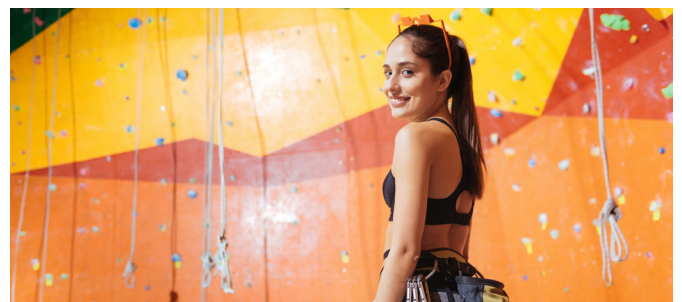
Intaco - Taalkamp en go sport

VAN 21 TOT 28/08/2021 (E8)

Leden
450 €

Van 13
tot 17
jaar

Schrijf snel in voor dit fantastisch programma waarin je van veel activiteiten kunt proeven: badminton, MTB, voetbal, highland games, boogschieten, bodyboard of skimboard, en een onvergetelijk bezoek aan de klimzaal van De Panne. Hoogtepunt van de week is beslist de lasershooting en bumperball. Sluit de dag af met een leuke activiteit. Plezier verzekerd de laatste avond tijdens een spetterende fuif!



Intaco - Taalkamp en fun⁽²⁾ - VAN 07 TOT 14/08/2021 (C6)Leden
365 €
Van 8
tot 12
jaar

In dit kamp staat plezier centraal. Surf mee op de golven, bouw een fort tegen de zee, leef je uit in een leuk duinenspel, ga go-carten op de dijk. Hoogtepunt is wellicht een onvergetelijk dagje Plopsaland, afgesloten met een heerlijke barbecue. Energie over? Dan staat er 's avonds uiteraard nog een heel leuke activiteit op het programma en een spetterende fuif de laatste dag.

ZOMER IN BELGIE**De Chat Botté - Beach camp**

VAN 18 TOT 24/07/2021 (1) of VAN 08 TOT 14/08/2021 (2)

Bedoeld voor wie de watersporten wil ontdekken of gewoonweg zijn vaardigheden wil verbeteren op het gebied van peddelen, bodyboard, sup, surf, raften, kajak,... Een kamp dat plezier combineert met leren en vooruitgang.

Leden
200 €
Van 10
tot 12
jaar**De Chat Botté - English & sports**

VAN 18 TOT 24/07/2021 (1) of VAN 08 TOT 14/08/2021 (2)

Dit kamp is geschikt voor kinderen die Engels willen leren in combinatie met het ontdekken van nieuwe sporten. In de voormiddag leer je spelenderwijs Engels door middel van ludieke en creatieve activiteiten en in de namiddag kan je op het strand of in de Chat Botté verschillende sporten beoefenen: watersport, rugby, vechtsport en zoveel meer. Allemaal in het Engels uiteraard!

Leden
200 €
Van 10
tot 12
jaar**Intaco - Taalkamp en aquafun⁽²⁾** - VAN 07 TOT 14/08/2021 (C6)Leden
375 €
Van 8
tot 12
jaar

Een geweldig aanbod van fun, taal, en actie in en naast het water! Probeer heel wat nieuwe coole wateractiviteiten uit: surfen, rafting, skimboarden, kajak, of afspraak in de surfclub van De Panne. Hoogtepunt is ongetwijfeld een onvergetelijk dagje Plopsaland op zoek naar K3, Heidi en Kabouter Plop, gevolgd door een heerlijke barbecue. 's Avonds staat er telkens een leuke activiteit op het programma en plezier verzekerd de laatste dag tijdens een spetterende fuif.

De Chat Botté - Avonturen aan zee

VAN 18 TOT 24/07/2021 (1) of VAN 08 TOT 14/08/2021 (2)

Dontdek hoe je hutten bouwt en legowerkjes maakt. Leer vliegeren en scoor in het minivoetbal, bereid lekkere koekjes, of verzorg de ezels. Je leert er de omgeving verkennen tijdens een uitstapje met de toeristische tram of op derug van een ezels... Zoals je zelf wil! De groepen zijn gemengd en tweetalig, perfect dus om je Nederlands te oefenen.

Leden
200 €
Van 5
tot 6
jaar**De Chat Botté - Zot van zee**

VAN 18 TOT 24/07/2021 (1) of VAN 08 TOT 14/08/2021 (2)

Een week aan de rand van het water. Op het programma: watersport aangepast aan de jongsten, sup, surfen, raften... Actie en pret aan voord van het water! De monitoren van de waterclub zijn overigens opgeleid en gebreveteerd voor dit soort van activiteiten.

Leden
200 €
Van 7
tot 9
jaar**De Chat Botté - Multisports**

VAN 08 TOT 14/08/2021

Een sgtage voor wie graag alles wil proeven: watersporten, creatieve activiteiten, koken, hutten bouwen, op schattenjacht, voetbal, basketball, dansen, squash, badminton, ... Tijdens een karaoke avondje sing je je favoriete liedjes en je danst de sterren van het dak tijdens je allerreerste echte fuif!

Leden
200 €
Van 10
tot 12
jaar**De Chat Botté - Natuur en ontdekkingen**

VAN 08 TOT 14/08/2021

Je wil proeven van allerlei activiteiten? Yoga, gezond koken of bereiden van natuurproducten (zeep, tandpasta, ...). Dan is dit beslist een kamp voor jou. Een week om te genieten van de natuur, het strand, een geheime schuilplaats te bouwen, op schattenjacht, het bos verkennen of de duinen onveilig te maken met je nieuwe vrienden voor een te gekke week.

Leden
200 €
Van 7
tot 9
jaar

Tariefschema



Poney-Club - VAN 10 TOT 20/08/2021

Allemaal in het zadel in het Domain de Chevetogne! Je rijdt er op de allermooiste pony's en je verzorgt er de pony's met veel verantwoordelijkheidszin. Verzorgen, borstelen, eten geven, het hoort er allemaal bij. Je kiest er zelf de sportactiviteiten die je wenst te beoefenen. Daarnaast is er nog een erge groep van niet-sportieve activiteiten, zoals groepsspelen, kampvuren, ... waar je met de hele groep samenbent en waar pret verzekerd is in een leuke sfeer.

Leden
280 €

Van 9
tot 12
jaar

Paardrijden - VAN 10 TOT 20/08/2021

Afspraak in chevetogne, waar je onder de vakkundige leiding van rijinstructeurs en staljongens alles leert over de verzorging van het paard en het onderhoud van de box. Je leert er werken aan je houding en aan je evenwicht. Als je al wat ervaring hebt kun je er rijden in de 3 gangen en in functie van het niveau van je groep krijg je misschien de kans om een hindernissenparcours te nemen.

Leden
300 €

Van 12
tot 17
jaar

REIZEN VOOR SENIOREN

U bent ouder dan 55 jaar?

*Neem een kijkje op www.tousenvadrouille.be
voor al onze seniorenvakanteis*



Info en reserveringen

*Neem een kijkje op
www.tousenvadrouille.be*

Jongerenvakanties 2021	Leden	Niet-Leden
Intaco - Taalkamp en fun ⁽¹⁾ - E1	400 €	690 €
Intaco - Taalkamp en fun ⁽¹⁾ - E2	365 €	640 €
Intaco - Taalkamp en fun ⁽¹⁾ - E5	400 €	690 €
Intaco - Taalkamp en fun ⁽¹⁾ - E8	400 €	690 €
Intaco - Taalkamp en fun ⁽¹⁾ - C6	365 €	580 €
Intaco - Taalkamp en aquafun ⁽¹⁾ - E1	440 €	740 €
Intaco - Taalkamp en aquafun ⁽¹⁾ - E2	400 €	690 €
Intaco - Taalkamp en aquafun ⁽¹⁾ - E5	440 €	740 €
Intaco - Taalkamp en aquafun ⁽¹⁾ - E8	440 €	740 €
Intaco - Taalkamp en aquafun ⁽²⁾ - C6	375 €	630 €
Intaco - Taalkamp en go sport - E8	450 €	740 €
De Chat Botté - Avonturen aan zee - 1	200 €	400 €
De Chat Botté - Avonturen aan zee - 2	200 €	400 €
De Chat Botté - Beach Camp - 1	200 €	420 €
De Chat Botté - Beach Camp - 2	200 €	420 €
De Chat Botté - Zot van zee - 1	200 €	420 €
De Chat Botté - Zot van zee - 2	200 €	420 €
De Chat Botté - English & sports - 1	200 €	420 €
De Chat Botté - English & sports - 2	200 €	420 €
De Chat Botté - Multisports	200 €	420 €
De Chat Botté - Natuur en ontdekkingen	200 €	420 €
Poney-Club	280 €	575 €
Paardrijden	300 €	575 €

Altijd bereid om te luisteren naar uw volgende vakanties!



Uw reisagentschap
Neutraworld is opnieuw
bereikbaar !



Neutraworld Verviers : van maandag tot vrijdag van 10u tot 12u & van 13u tot 17u
Neutraworld Ottignies : van dinsdag tot vrijdag van 8u30 tot 17u30, op zaterdag van 9u tot 13u

LONDEN & ZIJN KLASSIEKERS

vanaf
439€
4 DAGEN

De Tower - St. Paul's Cathedral – Big Ben – Micadilly Circus
– Buckingham Palace – Soho – Chinatown –
Verblijf in Moxy London Excel

VERTREK OP 13/05 02/07 30/10 |

ONTBIJT



LANGSHEEN HET CANAL DU MIDI

vanaf
1019€
8 DAGEN

Cruise op het Canal du Midi van Colombiers tot de 9
sluizen van Fonseranes – Toulouse – château de Bonre-
pos-Riquet Verblijf in het Mercure Casres L'occitan

VERTREK OP 06/06 EN 23/08 |

HALFPENSION

NOORSE FJORDEN

vanaf
1199€
8 DAGEN

Oslo – Lillehammer – Brgen – de spectaculaire trollen-
route – het kuststadje Alesund – de Sognefjord en de
Geirangerfjord – houten staafkerken

VERTREK 14/05 | 04/06 | 11/06 |

HALFPENSION

IN HET SPOOR VAN DE HARRY POTTER SAGA

vanaf
654€
4 DAGEN

Bezoek aan de filmlocaties van de Harry Potter reeks in Engeland –
Studio Warner Bros in Londen – 21 overnachting in het Swindon hotel –
1 overnachting in Cheltenham en 1 overnachting in Borehamwood.

VERTREK 21/08 |

HALFPENSION



Mutualia
TOT 5% KORTING

NeutraworldVerviers-087/308099|NeutraworldOttignies-010/413468|Stuur onse email naar infos@neutraworld.be
Vind onze gedetailleerde aanbiedingen op <http://tousenvadrouille.be/neutraworld/> | **FACEBOOK**/Neutraworld | Al
onze aanbiedingen zijn berekend op basis van een dubbele kamer en onder voorbehoud van beschikbaarheid.