MUTUALIA



Editeur responsable : Catherine Dauby, Place Verte 41 - 4800 Verviers | Trimestriel | P 919284

Mutualité Neutre

NADIA AIME LA DOUCEUR DU BAIN MOUSSANT.

AVEC LES SOINS PALLIATIFS, ELLE PEUT EN PROFITER MALGRÉ SA MALADIE.





Les soins palliatifs améliorent la qualité de vie des patients et de leurs proches.

bienplusquedessoins.be

QUE DES SOINS -

Une campagne menée par:

Avec le soutien de la Fondation Roi Baudouin et de :













Sommaire

VOTRE MUT'

04 Réouverture de notre agence de Limbourg

04 Rejoignez-nous au jogging de Verviers

04 Parcs d'attractions à prix réduit

05 Atelier de massage bébé

05 Les 20 kms de Bruxelles

06 Le questionnaire médical en incapacité

DOSSIER

07 Tout savoir sur la lombalgie

ACTUALITÉ

10 La campagne de rappel du Covid-19

12 Ensemble vers un nouveau souffle

TOUS EN VADROUILLE

14 Les voyages jeunes 2022

NEUTRAWORLD

16 Les promos Neutraworld

Madame, Monsieur, Cher membre,

L'assouplissement des mesures Covid-19 et la douceur du printemps ont déjà fait un bien fou à notre moral. Nous semblons peu à peu pouvoir retrouver nos libertés et attendons les beaux jours, le soleil et ses plaisirs avec impatience. Face à cet allègement des contraintes, chacun reste libre de continuer à porter le masque ou non. La vigilance reste toutefois de mise. Espérons que cette situation soit belle et bien derrière nous.

Vous constaterez à travers ce magazine que nos activités reprennent leur cours normal. En effet, nous serons présents aux 20 kms de Bruxelles ainsi qu'au jogging de Verviers. Retrouvez les stages organisés par Tous en vadrouille mais aussi les voyages de Neutraworld. Les parcs d'attractions font également leur retour, sans inscription préalable. Bénéficiez de tarifs préférentiels en réservant vos tickets via votre mutualité.

Au niveau santé, nous aborderons la lombalgie ainsi que la campagne sans tabac.

Nos agences restent à votre service, accessibles librement en matinée et sur rendez-vous l'après-midi. Grâce à notre application de prise de rendez-vous en ligne Mutualia - Contact vous n'êtes plus obligé de faire la file. Il vous suffit de sélectionner l'agence et le créneau-horaire qui vous conviennent, nos délégués se feront un plaisir de vous accueillir en toute confidentialité.

Bonne lecture!

Catherine Dauby Directrice Générale

Mutualia Mag

Magazine trimestriel

COMITÉ DE RÉDACTION

C. GREGOIRE M. HERBER

RÉALISATION ET MISE EN PAGE

M. HERBER

IMPRESSION

Imprimerie IPEX

SITE WEB

www.mutualia.be

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. 087/313445 (Verviers) - 02/743.16.66 (Bruxelles) | info@mutualia.be

Les 20 km de Bruxelles

Cette année encore, rejoignez Mutualia au départ des 20 km de Bruxelles, évènement majeur de la capitale!

Le dimanche 29 mai 2022, prenez part à la 41ème édition de cette course à pied annuelle au coeur de Bruxelles. Un parcours verdoyant bordé par des monuments somptueux tels que le Palais Royal, le Palais de Justice, l'avenue Franklin Roosevelt... un parcours mythique au coeur de la capitale de l'Europe. Vous êtes affilié chez Mutualia ? Nous vous offrons votre dossard ! Pour vous inscrire, écrivez à cgregoire@mutualia.be en mentionnant votre nom, prénom, et numéro national avant le 10 mai 2022.

Rejoignez-nous au jogging de Verviers

Grâce à Mutualia, participez gratuitement au Jogging de Verviers, un des plus populaires de Wallonie avec près de 5000 coureurs et 2000 spectateurs.

Grande première cette année, Mutualia participera au jogging de Verviers qui se tiendra le dimanche 19 juin 2022.

Au programme, en plus des habituelles courses de 5 kms et 13 kms le dimanche, et des nombreuses animations sur le parcours et dans le stade, nous retrouverons le samedi la course des enfants qui aura lieu à nouveau dans le stade de Bielmont, ainsi qu'un apéro pré-jogging le samedi soir également dans le stade.

Comme chaque année, le Jogging de Verviers soutient une bonne cause. Cette édition permettra de mettre à disposition des personnes amputées, paraplégiques ou porteuses d'un autre handicap du matériel les aidant à pratiquer une discipline sportive.

PLUS D'INFOS ?

Vous souhaitez participer gratuitement à cette course ou obtenir des infos, adressez un mail à cgregoire@mutualia.be avant le 1er juin.



Restez informés sur nos avantages, likez notre page!

FACEBOOK/MUTUALIA

Réouverture de notre agence de Limbourg

Nous sommes heureux de vous annoncer la réouverture de notre agence du Limbourg.

Vous vous rendiez régulièrement dans notre agence du Limbourg ? Bonne nouvelle ! Depuis ce 9 mars, nous avons à nouveau le plaisir de vous y accueillir, rue des Ecoles, 1 le mercredi de 09:00 à 12:30 et sur rendez-vous de 13:00 à 17:00, et le jeudi de 09:00 à 12:30, et sur rendez-vous de 13:00 à 16:30.

Parcs d'attractions à prix réduits

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

Parc d'attraction	Prix de base	Prix réduit
Walibi	42 €	35,50€
Aqualibi	23 €	18,50 €
	Enfants (<1m20) : 9,50€	
Bellewaerde	35 €	31 €
Pairi Daiza	38 €	33,50 €
	Enfant (3-11) : 33 €	28,50 €
Plopsa Coo	28,50 €	18,50 €
	Enfants (85 cm - 1m) 13,50 €	
Plopsaland De Panne	42,50 €	32,50 €
	Enfants (85 cm - 1m) 15,50 €	
Plopsaqua	23,50 €	18,50 €
	Enfants (85 cm - 1m) 12,99 €	

Pour obtenir vos places, adressez un mail à cgregoire@mutualia.be. Les places vous seront attribuées une fois le paiement effectué, soit en cash via votre conseiller, soit 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. (ex. WALIBI/GREGOIRE/2A/1E).

Vos documents par voie digitale avec



Vous souhaitez recevoir votre créance, qui sera envoyée d'ici peu, de manière rapide et digitale ? Aucun problème, grâce à Doccle!

Non seulement, ce mode d'envoi est meilleur pour l'environnement; il vous permettra également de mettre votre administration en ordre directement et rapidement.

Grâce à Doccle, vous pouvez recevoir et conserver vos documents rangés à un endroit central. Vous recevez une notification ou un e-mail lors de chaque nouveau message ou document. Vous ne payez pas par domiciliation ? Dans ce cas, Doccle vous permet de payer vos créances facilement et rapidement.

Vous pouvez accéder à cette plateforme via l'app, sur une tablette ou un PC, gratuitement et sans publicité; vous l'avez donc toujours sur vous, partout où vous allez.

PLUS D'INFOS ?

Pour recevoir vos documents par voie digitale, rendez-vous sur votre compte Doccle personnel ou créez-vous un compte sur https://id.doccle.be/app/login

Le questionnaire médical en incapacité

Suite à la nouvelle législation concernant les personnes en incapacité de longue durée, le questionnaire médical est la porte d'entrée afin que le médecin conseil et son équipe évaluent de manière efficace votre situation.

Le QMV permet au médecin conseil d'examiner de manière précoce votre dossier médical, de façon à vous accompagner dans les meilleures conditions vers la reprise du travail. Votre mutualité pourra ainsi définir un trajet de réintégration adapté à vos besoins et prévenir une incapacité de longue durée.

Votre mutualité vous l'enverra dans un délai de 10 semaines après votre reconnaissance d'incapacité de travail : par courrier et/ou par mail si vous êtes affilié à MyMutualia. Vous aurez alors 2 semaines pour remettre ce document à votre mutualité.

Pour compléter le questionnaire, nous vous invitons à privilégier la version informatique, de façon à faciliter la gestion de celui-ci par notre service médical. Retrouvez-le sur My Mutualia - Onglet "Indemnités" - Section "Questionnaire Médical". Si vous avez des difficultés à compléter la version électronique, le formulaire papier peut également nous être transmis.

Compléter votre parcours professionnel et formatif est primordial. Ces informations sont essentielles, notamment dans le cas où vous n'êtes plus apte à exercer vos différents métiers et ceux pour lesquels vous êtes formé. Cela permet au médecin conseil de prendre précisément connaissance de votre situation et rechercher les facteurs qui favorisent ou empêchent votre retour sur le marché du travail. Aidez-vous de votre cv mis à jour pour compléter cette partie.

Les 15 dernières questions portent sur votre santé, votre situation professionnelle et sur l'évaluation que vous faites concernant vos chances de reprise du travail. Nous vous invitons à indiquer si vous êtes d'accord ou non avec des phrases telles que : «Dans mon travail, je me donne à 200%». Il n'y a pas de mauvaises réponses à ces questions, il s'agit de votre appréciation personnelle qui fournira au médecin conseil des informations complémentaires à celles d'ordre médical.

Je n'ai pas renvoyé mon questionnaire

Vous n'avez pas renvoyé votre questionnaire et vous vous demandez s'il y a des sanctions en cas de nontransmission du document?

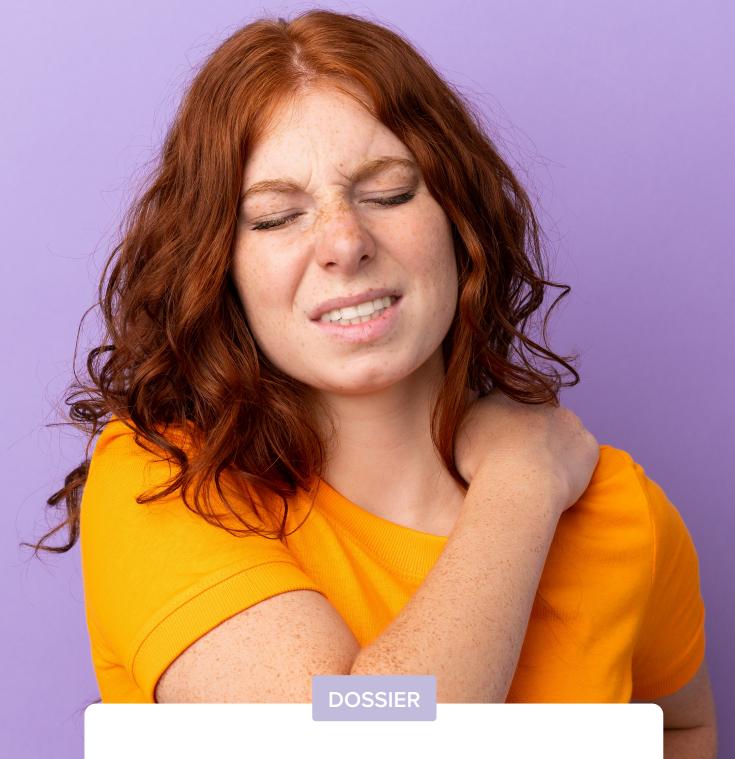
Non. Vous n'êtes pas obligé légalement de remplir ce questionnaire, mais il est important pour l'évaluation de votre dossier. S'il n'est pas transmis d'ici le premier contact avec l'infirmière, le médecin conseil ou le coordinateur en retour au travail, ces informations seront à nouveau abordées.

J'ai besoin d'aide

Vous avez besoin d'aide pour compléter le questionnaire médical en incapacité de travail?

Nos conseillers en mutualité et nos services sociaux sont à votre disposition pour un rendez-vous via le site de Mutualia.

« Nous avons besoin de votre collaboration pour vous aider à mener à bien vos projets personnels et professionnels!»



Tout savoir sur la lombalgie

Tout savoir sur la lombalgie, appelée communément mal de dos, lumbago ou encore "tour de rein". Cette douleur dans le bas du dos est la forme la plus courante et la plus souvent sans gravité...

Tout ce qu'il faut savoir sur la lombalgie

Vous avez souvent mal au dos?

Vous souffrez peut-être de lombalgie...

Découvrez tout ce qu'il y a à savoir

dans notre dossier spécial

"lombalgie"

La lombalgie, appelée communément mal de dos, lumbago ou "tour de rein" est le terme médical qui désigne les douleurs au bas du dos, dans la région des vertèbres lombaires. C'est la forme de mal de dos la plus courante et le plus souvent sans gravité.

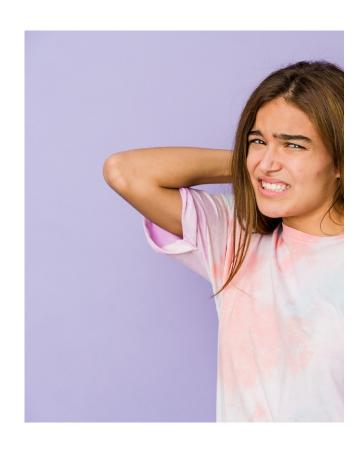
Plus de 80 % des personnes souffriront un jour ou l'autre de lombalgie et la prévalence de ce mal ne cesse d'augmenter. Elle peut survenir à tous les âges, avec des pics d'apparition à l'adolescence et autour de 45 ans

LA LOMBALGIE OU'EST-CE OUE C'EST ?

Lors d'une lombalgie, les muscles, les ligaments, les articulations et les disques intervertébraux du dos ne fonctionnent plus comme ils devraient.

La douleur peut apparaître soudainement ou progressivement, et s'étend des côtes inférieures jusqu'aux fesses, en pouvant parfois irradier jusqu'aux jambes.

La douleur peut être sévère ou lancinante. Rester debout ou assis pendant une période prolongée, se lever ou simplement se mouvoir peut alors devenir douloureux.



QUELLES SONT LES CAUSES DE LA LOMBALGIE?

La lombalgie n'est qu'un symptôme dont les causes sont très variées. Dans près de 90 % des cas, la lombalgie est bénigne, ou « non spécifique ». Cela signifie qu'il n'y a pas de lésion majeure pouvant expliquer les douleurs.

Celles-ci peuvent alors être liées aux disques intervertébraux, aux vertèbres, aux muscles, etc. La plupart du temps, il est impossible de déterminer avec précision l'origine des douleurs, qui disparaissent spontanément en quelques semaines.

Généralement, les plaintes sont liées à une surcharge du dos, car le même mouvement ou la même posture est répété ou maintenu trop longtemps. Elles peuvent aussi survenir à la suite d'un faux mouvement ou en raison du surpoids. Ou bien, au contraire, elles peuvent naître d'un manque de sollicitation du dos, en raison de muscles affaiblis, d'une position assise fréquente, de trop peu de mouvements ou de sport.

Quoi qu'il en soit, la lombalgie est rarement causée par une maladie, une blessure ou une anomalie au niveau du dos. Dans le cas d'une lombalgie ordinaire, les structures du dos ne sont pas endommagées et il n'y a aucun risque de blessure permanente.

COMMENT PRÉVENIR LA LOMBALGIE?

Il est possible de prévenir les lumbagos en faisant en sorte d'éviter les mouvements brusques et en prenant soin de s'échauffer avant un effort musculaire. Il faut également adopter de bonnes positions en gardant le dos droit et en s'aidant des jambes si on doit soulever du poids. Le port d'une ceinture lombaire de façon préventive peut également être indiqué. Pratiquer régulièrement une activité physique (adaptée aux capacités physiques et à l'âge de chacun) est également un excellent moyen d'éviter l'apparition d'un lumbago en renforçant les muscles. De plus, adopter une alimentation équilibrée permet non seulement d'éviter le surpoids, qui peut favoriser les lumbagos, mais également de préserver le système digestif qui, s'il est défaillant, peut également être impliqué dans l'apparition de lombalgies.

COMMENT TRAITER LA LOMBALGIE?

Généralement, les douleurs disparaissent après quelques jours et n'entraînent aucune séquelle. Elles peuvent persister plus longtemps, mais disparaîtront en principe entièrement après six à douze semaines. Si elles perdurent plus de douze semaines, on parle de lombalgie persistante.

L'exercice est le meilleur remède pour prévenir les maux de dos ou s'en débarrasser. Il permet de renforcer les muscles dorsaux, d'augmenter progressivement la capacité de charge de votre dos et de le reconditionner. Vous pouvez vous faire accompagner par un kinésithérapeute, par exemple.

Essayez de continuer vos activités quotidiennes habituelles. Il n'est pas nécessaire de vous reposer au lit. Une position allongée prolongée est inutile et même contre-productive : elle affaiblit les muscles et provoque des raideurs dans le dos.

Au plus fort de la douleur évitez toutefois les travaux ménagers lourds, de soulever des charges pesantes, de rester debout, assis ou dans la même position trop longtemps, de rester trop longtemps en voiture, toute posture qui pourrait accroître la douleur.

Dans la plupart des cas, les médicaments ne sont pas non plus nécessaires.

Quand consulter son médecin?

Votre dos vous fait souffrir et vous vous demandez à quel moment vous devez consulter votre médecin?

Dès les premiers jours de douleur et jusqu'à 4 à 6 semaines, on parle de lombalgie commune ou lombalgie aiguë. Face à cette douleur, l'erreur est souvent de se mettre au repos. Au contraire, mieux vaut rester actif et traiter la douleur. Il est donc préconisé de consulter son médecin généraliste en première intention. Il va alors vérifier que les symptômes de la lombalgie commune sont bien présents, éliminer dans le même temps les autres causes de douleur et rechercher des signes pouvant faire basculer ce mal de dos dans la chronicité.

L'objectif premier étant de soulager la douleur à l'aide d'analgésiques ou d'antiinflammatoires, de préconiser le maintien de l'activité physique et de conseiller le patient sur les bonnes postures à adopter.

Consultez votre médecin généraliste en urgence si votre douleur au dos s'accompagne d'une douleur irradiante et d'une perte de force au niveau du pied ou de la jambe, de problèmes de miction, d'incontinence fécale, de troubles de l'érection; de troubles de sensibilité au niveau des fesses.

ACTUALITÉ

La campagne de rappel du Covid-19

La vaccination, un acte individuel et collectif qui nous protège tous! Toutes les infos sur la campagne de rappel du Covid-19...



La campagne de rappel du COVID-19 pour les adultes est en cours depuis un certain temps et se trouve actuellement dans sa phase finale.

LA CAMPAGNE DE RAPPEL POUR LES JEUNES ÂGÉS DE 12 À 17 ANS

Sur la base d'un avis positif précédent du Conseil Supérieur de la Santé, la vaccination de rappel des jeunes immunodéprimés âgés de 12 à 17 ans a été lancée également entre temps. En Flandre, tous les autres jeunes de 12 à 17 ans ont déjà eu l'occasion de recevoir un vaccin de rappel depuis quelques semaines.

QUELLES SONT LES DÉCISIONS PRISES PAR LA CIM SANTÉ PUBLIQUE?

À la suite d'une décision récente de l'Agence Européenne des médicaments et des avis du Conseil Supérieur de la Santé et de la Taskforce Vaccination, la CIM Santé publique a pris les décisions suivantes :

La campagne de rappel pour les jeunes de 12 à 17 ans présentant des facteurs de risque est poursuivie et étendue. Il s'agit notamment des jeunes immunodéprimés et des jeunes souffrant de maladies pulmonaires

sévère, du syndrome de Down, de maladies rares, etc. Pour la liste complète, voir avis CSS n° 9618.

Un vaccin de rappel chez les autres jeunes de 12 à 17 ans peut être administré à l'initiative du jeune ou de ses parents/représentants légaux, et selon les règles en vigueur appliquées à la primo-vaccination. Le jeune ou ses parents/représentants légaux peut/peuvent contacter son/leur centre de vaccination à partir de la semaine prochaine pour savoir quand cela sera possible.

Une campagne générale de booster auprès de cette tranche d'âge avec invitation individuelle n'aura pas lieu pour le moment. Elle sera organisée si et quand les développements épidémiologiques l'exigent.

Il n'y aura pas de campagne générale de booster

VOUS SOUHAITEZ PLUS D'INFORMATIONS?

L'analyse et les recommandations de la Taskforce Vaccination sont disponibles sur le site www.info-coronavirus.be.

Les avis du Conseil supérieur de la santé sont disponibles sur le site https://www.health.belgium.be/fr/ conseil-superieur-de-la-sante

CE COMMUNIQUÉ DE PRESSE EST RÉDIGÉ CONJOINTEMENT AU NOM DES MINISTRES FORMANT LA CONFÉRENCE INTERMINISTÉ-RIELLE SANTÉ PUBLIQUE:

Christie Morreale -

Gouvernement wallon (Présidente CIM),

Wouter Beke -

Gouvernement flamand,

Frank Vandenbroucke -

Gouvernement fédéral,

Valérie Glatigny -

Gouvernement de la Communauté française,

Bénédicte Linard -

Gouvernement de la Communauté française,

Alain Maron -

Commission communautaire commune et Commission communautaire française,

Elke Van den Brandt -

Commission communautaire commune et Commission communautaire flamande.

Antonios Antoniadis -

Gouvernement de la Communauté germanophone,

et Pedro Facon,

Commissaire Corona du Gouvernement.

La Conférence Interministérielle Santé Publique est organisée et soutenue par la DG Soins de Santé du SPF Santé publique, Sécurité de la Chaine alimentaire et Environnement

Les médecins généralistes

Il est important de savoir quels vaccins ont été ou n'ont pas été administrés.

Pour vous souvenir quels vaccins ont été ou n'ont pas été administrés, vous pouvez utiliser le carnet de vaccination ou le portail numérique Masanté.

Discutez-en avec votre médecin traitant pour vérifier si les détails de vos vaccinations figurent dans votre dossier médical global.

Votre avantage **Mutualia**

Grâce à Mutualia, vous bénéficiez d'une intervention de 35 € par an et par bénéficiaire pour tous les vaccins reconnus en Belgique sachant que l'intervention envisagée ne peut être supérieure au montant qui reste à charge du bénéficiaire à la suite de l'intervention de l'assurance obligatoire.

Lancement de la campagne "Ensemble Vers Un Nouveau Souffle"



Du 11 avril au 12 juin 2022, en lien avec la Journée Mondiale Sans Tabac du 31 mai, les partenaires du Plan Wallon Sans Tabac lancent une vaste campagne de mobilisation en Wallonie et à Bruxelles inspirée du Mois Sans Tabac français. Dans une perspective positive, une foule d'activités et de ressources, en virtuel et en présentiel, en intérieur et, avec le retour du printemps, en extérieur, seront proposées gratuitement. Tout un chacun qui le souhaite aura l'occasion de s'informer, de réfléchir à sa consommation de tabac, de s'essayer à des alternatives bien-être, de prendre soin de soi, d'échanger avec d'autres ses expériences et ses idées, ses trucs et ses astuces, de faire de petits ou de grands pas vers le changement, de soutenir un e proche et bien d'autres choses encore!

9 semaines pour aborder le tabagisme autrement



La campagne "Ensemble Vers Un Nouveau Souffle" se déroulera donc sur 9 semaines marquées par trois temps :

• "JE ME PRÉPARE" du 11 avril au 30 avril :

3 semaines de réflexion pour observer sa consommation et évaluer sa dépendance, pour motiver son entourage, pour consulter l'agenda des activités mises en place pour la campagne, etc.

• "J'AGIS" du 1er mai au 31 mai :

- 4 semaines d'actions rythmées par 4 dimensions de la santé pour lesquelles des activités tant locales que virtuelles seront proposées :
 - 1. Santé Physique : marche nordique, test de dépendance physique au tabac, bénéfices à l'arrêt, Facebook Live, webinaires, etc.
 - 2. Santé Mentale: méditation pleine conscience, gestion du stress, capsules vidéo de témoignages, trucs et astuces, brochures, etc.
 - 3. Santé Sociale : groupes de parole, escape game, stands, défis, etc.
 - 4. Santé Environnementale : ramassage de mégots, quiz, etc.

• "JE ME MAINTIENS" du 1er juin au 12 juin :

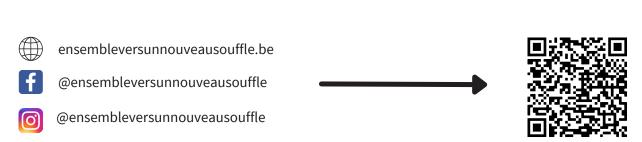
2 semaines pour consolider ses changements et pour poursuivre son accompagnement, pour évaluer ce qui a manqué et ce qui a aidé pendant la campagne, etc.

Tout au long de ces 9 semaines, chaque action se fera dans une atmosphère positive, non-jugeante et encourageante. Chacun·e est libre de participer quel que soit son lien avec le tabac et quels que soient ses objectifs.

Envie de participer ou d'en savoir plus?

Si vous voulez rester informé·e du déroulement et/ou participer à la campagne, vous pouvez visiter notre <u>site internet</u> et/ou nous suivre sur les réseaux sociaux <u>Facebook</u> et <u>Instagram</u>. Vous y retrouverez l'essentiel de l'information, l'agenda des actions locales, des brochures à télécharger pour vous équiper au mieux, etc.

Plusieurs de nos partenaires tels que les pharmaciens, les maisons médicales, les médecins généralistes... distribuent un kit de brochures et renseignent leur participation par une affiche.







335 €

Intaco - Langue et fun⁽¹⁾

DU 02 AU 09/07/2022 (E1) ou DU 10 AU 16/07/2022 (E2) DU 30/07 AU 06/08/2022 (E5) ou DU 13 AU 20/08/2022 (E7) ou 21 AU 28/08/2022 (E8)

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 fun⁽²⁾ - DU 06 AU 13/08/2022 (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!

Intaco - Langue et aquafun⁽¹⁾

DU 02 AU 09/07/2022 (E1) ou DU 10 AU 16/07/2022 (E2) DU 30/07 AU 06/08/2022 (E5) ou DU 13 AU 20/08/2022 (E7) ou 21 AU 28/08/2022 (E8)

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

pliquées dans les deux langues et tous y participeront ensemble. En fin de stage, tu recevras une évaluation.

Intaco - Langue et aquafun⁽²⁾ - DU 06 AU 13/08/2022 (C6

365€

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.

200€



Le Chat Botté - Beach camp

DU 17 AU 23/07/2022 (1) ou DU 07 AU 13/08/2022 (2)

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.

250€

250 €

200 (

Le Chat Botté - Eau soleil

DU 17 AU 23/07/2022 (1) ou DU 07 AU 13/08/2022 (2)

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 - Coast Adventure

DU 17 AU 23/07/2022 (1) ou DU 07 AU 13/08/2022 (2)

Coast adventure, c'est La semaine par excellence pour tous les jeunes sportifs qui cherchent à combiner ambiance, sports nautiques et action. Surf, char à voile, rafting, initiation au kite, SUP, kayak, bodyboard, paddle, beach volley... Name it, you'll live it!



Infos et réservations

Rendez-vous sur www.tousenvadrouille.be

Le Chat Botté - Aventures à la mer

DU 17 AU 23/07/2022 (1) ou DU 07 AU 13/08/2022 (2)

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.

Grille des tarifs

Les séjours jeunes 2021	Membres	Non membres
Intaco - Langue et fun ⁽¹⁾ - E1	400€	710€
Intaco - Langue et fun ⁽¹⁾ - E2	370€	660€
Intaco - Langue et fun ⁽¹⁾ - E5	400€	710€
Intaco - Langue et fun ⁽¹⁾ - E7	400€	710€
Intaco - Langue et fun ⁽¹⁾ - E8	400€	710€
Intaco - Langue et fun ⁽¹⁾ - C6	335€	600€
Intaco - Langue et aquafun ⁽¹⁾ - E1	445€	765€
Intaco - Langue et aquafun ⁽¹⁾ - E2	405€	715€
Intaco - Langue et aquafun ⁽¹⁾ - E5	445€	765€
Intaco - Langue et aquafun ⁽¹⁾ - E7	445€	765€
Intaco - Langue et aquafun ⁽¹⁾ - E8	445€	765€
Intaco - Langue et aquafun ⁽²⁾ - C6	365€	655€
Le Chat Botté - Aventures à la mer-1	200€	450€
Le Chat Botté - Aventures à la mer - 2	215€	450€
Le Chat Botté - Beach Camp - 1	250€	500€
Le Chat Botté - Beach Camp - 2	250€	500€
Le Chat Botté - Eau soleil - 1	250€	500€
Le Chat Botté - Eau soleil - 2	250€	500€
Coast Adventure - 1	250€	500€
Coast Adventure - 2	250€	500€





1280 8 JOURS

Bruxelles/Dublin/Bruxelles avec Aer Lingus en classe S Transferts aéroport/ hôtel/aéroport et circuit en autocar grand tourisme - Départ garanti apd 2 participants

DÉPART APD 13/05/2022*

PENSION COMPLÈTE







Château de Chenonceau, Amboise, Langeais, Villandry, Azay-le-Rideau et Blois - Transport en autocar grand tourisme, Hôtel the originals le garden 3*

DÉPARTS 19/05, 21/07, 18/08/2022 |

DEMI PENSION



Circuit en autocar grand tourisme - Transfert aéroport/hôtels/aéroport - Vols A/R réguliers Brussels Airlines - Tranfert au départ de votre domicile aller-retour inclus.

DÉPARTS APD 23/05

PENSION COMPLÈTE





Neutraworld Verviers - 087/30 80 99 | 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.