

MUTUALIALIA

MAG

Votre mut'

*Vos avantages
complémentaires*

Actualité

*Trop d'antibiotiques,
attention danger !*

Tous en vadrouille

*Les voyages
séniors 2020*

DOSSIER

**ARRÊTEZ DE FUMER,
POUR VOTRE SANTÉ !**



Mutualia
Mutualité Neutre

Besoin d'un médecin de garde ?



1733

pour contacter le
médecin de garde



service public fédéral
SANTÉ PUBLIQUE,
SECURITE DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE
ET ENVIRONNEMENT

Plus d'infos ?
www.1733.be

.be

Sommaire



VOTRE MUT'

- 04 Vos avantages complémentaires
- 07 Vos cartes Bien-être et Santé et Mutualia Plus
- 08 Le paiement de vos indemnités
- 08 Votre MutualiaMag passe au numérique
- 06 Nos fermetures trimestrielles

DOSSIER

- 09 Arrêtez de fumer, pour votre santé

ACTUALITÉ

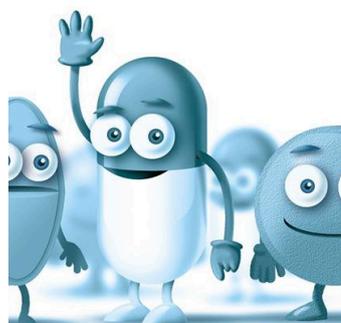
- 12 Trop d'antibiotiques, attention danger !

TOUS EN VADROUILLE

- 14 Les voyages séniors 2020

NEUTRAWORLD

- 16 Les promos Neutraworld



MutualiaMag

Magazine trimestriel

COMITÉ DE RÉDACTION

C. DAUBY
M. HERBER

RÉALISATION ET MISE EN PAGE

M. HERBER

IMPRESSION

Imprimerie IPEX

SITE WEB

www.mutualia.be

Vos avantages complémentaires



OPTIQUE

Un remboursement de 125 € tous les 4 ans sur les montures de lunettes, verres et lentilles de contact (62,50 € tous les 2 ans pour les moins de 18 ans). Ainsi qu'un remboursement de 25 € par monture de lunettes tous les 4 ans (75 € pour les moins de 18 ans lors de la première intervention). Et une intervention de 125 € par oeil lors d'une opération au laser ou ultrasons.

FUTURES MAMANS

Profitez d'une intervention unique et maximale de 250 € lors d'une fécondation in vitro ainsi que d'une intervention unique et maximale de 50 € octroyée aux femmes enceintes lors de consultations chez un gynécologue au cours de leur grossesse. Bénéficiez aussi de 3 € par séance de kiné périnatale avec un maximum de 15 séances par grossesse.

NAISSANCE & ENFANCE

NAISSANCE

Prime de 350 € en cas de naissance ou d'adoption.
Intervention de 75 € par an pendant 3 ans via un remboursement des frais de lait maternisé acheté en pharmacie ou via l'octroi d'un colis langes.
Remboursement intégral du dépistage néonatal de la surdité du nourrisson réalisé à la maternité.

SOINS 100% REMBOURSÉS POUR LES ENFANTS

B n fici z du remboursement des consultations des soins médicaux des moins de 18 ans (dentiste, médecin, kinésithérapeute,...) si l'enfant dispose d'un dossier médical global auprès d'un médecin généraliste.

PSYCHOMOTRICITÉ

Pour les moins de 14 ans, intervention de 12 € par séance de psychomotricité avec un maximum de 120 € par an.

CONTRACEPTION & MÉNOPAUSE

Une intervention de 40 € par an pour pilule, anneau vaginal, injection ou patch ou pour tout traitement hormonal de substitution (THS) visant au traitement des symptômes de la ménopause.

Intervention de 120 € tous les 24 mois pour un st ril t ou un implant sur présentation d'un BVAC.

ORTHODONTIE

Jusqu'à 750 € d'intervention pour un traitement orthodontique avec l'accord d'un médecin-conseil (demandé avant les 15 ans de l'enfant). Sans accord, intervention unique de 150 €.

Intervention de 50 % dans le coût du ticket modérateur pour les traitements de premières intentions chez les enfants de moins de 9 ans accordée par le médecin-conseil.

LOGOP DIE

Intervention de 5 € par séance de logopédie (3 € en cas d'accord d'intervention de l'assurance obligatoire) avec un maximum de 75 séances par an.

Pour le test de QI, une intervention annuelle de 10 € est accordée dans le cadre d'un traitement logopédique.

MÉDECINES ALTERNATIVES

Mutualia intervient à raison de 7 x 10 € par séance lors de consultations en pratiques non conventionnelles (hom opathie, osth opathie, kinésiologie, sophrologie, chiropraxie, acupuncture, mésothérapie, hippoth rapie, réflexologie, naturopathie et micro-kiné) par un prestataire reconnu par Mutualia.

En plus de cette intervention, Mutualia rembourse 50 % du prix d'achat des médicaments homéopathiques (100 € par an maximum) ou phytoth rapiques (50 € par an maximum, à l'exception des compléments alimentaires) sur prescription d'un médecin.

SPORT & BIEN-ÊTRE

AFFILIATION   UN CLUB SPORTIF

Recevez une intervention annuelle et maximale de 50 € sur le montant de votre affiliation à un club sportif reconnu.

STAGES GRATUITS

Mutualia offre 3 mois d'apprentissage de la nage aux enfants de 5 à 7 ans, ou d'initiation au tennis aux enfants de 5 à 12 ans. Pour les adultes, des séances d'aquagym sont offertes.

STAGES JEUNES

Mutualia vous offre une intervention annuelle et maximale de 100 € pour les enfants de 3 à 18 ans en stage sportif, séjour en camps, plaine de jeux ou classe verte.

VACANCES HANDICAPÉS

Une intervention annuelle et maximale de 250 € est accordée lors de séjours spécialement organisés pour les handicapés physiques ou mentaux à plus de 66 %.

DIABÉTIQUES

Intervention annuelle de 10 € par séance de podologie avec un maximum de 2 séances; 10 € lors de prestations spéciales : onychoplastie, orthonyxie, orthoplastie; 10 € pour une consultation en faveur des diabétiques de type 2 sous ADO. Recevez gratuitement un glucomètre tous les 3 ans ainsi que 100 tigarettes par an.

PRÉVENTION ET SOINS

BILAN SANTÉ

Intervention de 25 € lors d'un bilan santé, tous dépistages confondus, en prévention d'un cancer du sein, de la prostate, du côlon, des intestins, d'ostéoporose, de diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires ou neurodégénératives ou du VIH.

DIÉTÉTIQUE

En cas d'obésité ou d'anorexie : intervention de 25 € pour le bilan d'un diététicien ou d'un nutritionniste et de 12,50 € par consultation avec un maximum de 6 consultations par an sur prescription médicale.

VACCINS

Intervention de 35 € par an pour vos vaccins en plus de 150 € pour le vaccin contre le cancer du col de l'utérus, à raison de 50 € par injection, jusqu'à 25 ans.

SEVRAGE TABAGIQUE

Une intervention de 3 x 20 € pour les médicaments de sevrage tabagique, patch compris (1 fois par vie).

INTERVENTIONS MALADES

CANCER

Intervention annuelle et maximale de 100 € pour les médicaments liés au traitement du cancer.

CONVALESCENCE

Intervention de 15 € par jour (max. 7 à 21 jours).

ENFANTS GRAVEMENT MALADES

250 € d'intervention pour les enfants gravement malades, ainsi que 7 € par jour pour la présence d'un parent au chevet d'un enfant hospitalisé (20 jours/an max.).

INFIRMIERS - SOINS À DOMICILE

Non perception du ticket modérateur par les infirmier(ère)s conventionné(e)s par Mutualia.

PROTHÈSES CAPILLAIRES

Intervention de 50 € pour une prothèse capillaire et/ou des soins esthétiques lors d'une chimiothérapie ou d'une radiothérapie.

SOINS PALLIATIFS

Intervention de 11 € par jour pendant 30 jours maximum.

ALIMENTATION MÉDICALE

Intervention annuelle et maximale de 75 € pour les produits de nutrition médicale, si intervention de l'assurance obligatoire.

TRANSPORT DE MALADES

Mutualia intervient à raison de 50 % dans le coût du transport urgent en ambulance (250 € par an max.), de 75 % en hélicoptère (500 € par an max.), ainsi que lors de transports non urgents (taxi, voiture privée, ambulance et véhicule médico-sanitaire léger), selon différents forfaits et plafonds.

INTERVENTIONS SPÉCIALES

FORMATION DE PREMIERS SECOURS

Intervention de 20 € pour une formation de premiers secours auprès de la Croix Rouge de Belgique.

IMMUNOTHÉRAPIE ALLERGÉNIQUE

Intervention de 60 % des frais de traitement d'immunothérapie allergénique pendant 3 ans de traitement sur prescription d'un médecin spécialiste (1 fois par vie).

INITIATION À LA CONDUITE PRÉVENTIVE

Intervention de 25 € pour un stage d'initiation à la conduite préventive, sur présentation d'un certificat d'une école de maîtrise automobile.

PÉDICURE

Intervention de 5 € par séance (5 séances par an max.).

POSTUROPODIE

Intervention de 10 € par an lors d'une consultation avec un posturopodiste et de 25 € tous les 2 ans à l'achat de semelles (25 € par an pour les moins de 14 ans).

PSYCHOLOGIE

Intervention de 20 € pour le bilan psychologique et de 10 € par séance avec un max. de 6 séances par an.

SOINS DENTAIRES

Intervention de 15% des frais supérieurs à 250 € (max. 500 € tous les 2 ans) pour les prothèses, implants, pivots, couronnes et bridges dentaires.

AIDE À LA CONDUITE 0491/34 00 64 - 0491/34 00 38

Vous pensez à passer votre permis pratique ou avez besoin d'une remise à niveau ? Bénéficiez de cours de conduite pratique à raison de **35 € par heure**, par module de 2 heures.

AIDE FAMILIALE OU MÉNAGÈRE

Une aide supplémentaire tant au niveau du confort que de l'hygiène, des courses et des démarches administratives. Nous intervenons à raison de 0,50 € par heure prestée au domicile avec un maximum de 250 heures par an et par ménage.

GARDE MALADES

Bénéficiez d'un service de garde malades agréé, pour une personne en perte d'autonomie modérée ou sévère. Nous intervenons à raison de maximum 5 € par heure prestée avec un plafond de 100 heures par an et par ménage, sur base d'un certificat médical.

GARDE D'ENFANTS MALADES 0800/62 056

Profitez de la présence d'une personne qualifiée et expérimentée à votre domicile, 15 jours par an maximum, pour les enfants de moins de 12 ans sur base d'un certificat médical. Intervention de votre part de 12,50 € seulement.

PSYCHOLOGIE 0491/34 00 52 - 0470/72 15 91

Bénéficiez de tarifs préférentiels pour la consultation d'un psychologue ou la réalisation d'un test de dépistage cognitif.

TRAVAUX À DOMICILE 0491/34 00 38

Un personnel qualifié au domicile pour la réparation, la rénovation, les petits travaux de la maison et l'entretien des jardins (hors tonte pelouse). 10 € par heure pour les affiliés BIM - 12 € pour les non-BIM. Réservé aux personnes de 65 ans ou reconnues handicapées à plus de 66%.

TOUS EN VADROUILLE 087/32 06 36

Profitez d'une intervention de 350 € sur les séjours jeunes organisés par Tous En Vadrouille. Les seniors bénéficient également de voyages et excursions ludiques ou culturelles à tarifs préférentiels. Retrouvez tous nos séjours sur www.tousenvadrouille.be.



Vos cartes Bien-être & Santé et Mutualia Plus

Chez Mutualia, nous pensons que la santé, c'est d'abord "être bien dans son corps et bien dans sa tête". Pour y arriver, il suffit de bouger un peu, beaucoup et de se (re)mettre en forme en pratiquant le sport que l'on préfère. C'est en tout cas s'occuper de l'essentiel, de soi et des siens, faire un break et oublier un peu la vie trépidante et les soucis quotidiens.

C'est pourquoi Mutualia pense à vous en vous offrant, grâce à ses partenaires, des tarifs préférentiels pour une multitude d'activités à travers la Belgique (parcs d'attractions, restaurants, salles de sport,...) grâce à nos cartes "Bien-être & Santé" et "Mutualia Plus" !

Demandez votre carte dans votre agence habituelle.

VOTRE MUT'

Le paiement de vos indemnités en 2020

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

Le paiement des incapacités primaires (1^{ère} année d'incapacité) arrive sur votre compte au plus tard le 5 du mois qui suit la période indemnisable. Un paiement intermédiaire est réalisé pour les ouvriers sous contrat de travail à condition qu'il n'y ait aucune saisie sur les indemnités. Il arrive sur le compte au plus tard le 20 du mois. Dans les deux cas, la date de mise en paiement est variable chaque mois.

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

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

Ouvriers sous contrat en 1 ^{ère} année d'incapacité, sans saisie ou créance*	Employés, indépendants, demandeurs d'emploi en incapacité primaire*	Invalides*
16-31/01/2020	31/01/2020	29/01/2020
17-28/02/2020	28/02/2020	26/02/2020
17-31/03/2020	31/03/2020	27/03/2020
15-30/04/2020	30/04/2020	28/04/2020
15-29/05/2020	29/05/2020	27/05/2020
17-30/06/2020	30/06/2020	26/06/2020
15-31/07/2020	31/07/2020	29/07/2020
17-31/08/2020	31/08/2020	27/08/2020
16-30/09/2020	30/09/2020	28/09/2020
15-30/10/2020	30/10/2020	28/10/2020
17-30/11/2020	30/11/2020	26/11/2020
16-29/12/2020	29/12/2020	21/12/2020

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



Votre Mutualia Mag passe au numérique

Ne ratez plus aucune actualité...

Envoyez votre e-mail à info@mutualia.be et recevez votre prochain magazine par e-mail.

TÉLÉCHARGER VOTRE MAGAZINE



Nos fermetures trimestrielles

Attention, pour mieux vous servir, toute l'équipe de Mutualia sera en formation le **3^{ème} mardi de chaque trimestre.**

Notre slogan «Nous en faisons toujours plus» met en exergue notre volonté de satisfaire sans cesse notre clientèle. En effet, dans l'optique de toujours mieux vous servir, nous organisons, le 3^{ème} mardi de chaque trimestre, des formations à l'attention de l'ensemble de notre personnel. Nos bureaux seront donc fermés le mardi 21 janvier 2020.

Votre guichet en ligne «MyMutualia» reste à votre disposition :

Rendez-vous sur <https://mymutualia.lnz.be>



DOSSIER

Arrêtez de fumer, pour votre 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.



Arrêter de fumer est une décision importante pour votre santé et nous savons combien elle peut être difficile à prendre. Voici quelques conseils qui vous aideront vous aussi à renoncer au tabac...

0800 111 00

**Arrêter de fumer,
c'est possible !**

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.

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 d'avantage 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).

Trop d'antibiotiques : attention DANGER !



© www.usagecorrectantibiotiques.be

La résistance aux antibiotiques est l'une des principales menaces auxquelles nous sommes confrontés aujourd'hui. Sans antibiotiques efficaces, de nombreux traitements de routine présenteront un danger de plus en plus grand... réduisons l'utilisation inutile d'antibiotiques.

La BAPCOC, la Commission belge de coordination de la politique antibiotique, le SPF Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement mènent depuis des années déjà des campagnes de sensibilisation nationales à l'égard du grand public pour qu'il utilise les antibiotiques comme il faut et uniquement quand il le faut. Après une diminution spectaculaire dans les années qui ont suivi les premières campagnes, la consommation d'antibiotiques n'a plus diminué de manière significative depuis 2007 et atteint encore toujours un niveau inacceptable, bien plus élevé que dans notre pays voisin, à savoir les Pays-Bas ou la Suède.

UNE MENACE À L'ÉCHELLE MONDIALE

A quand remonte votre dernière infection ? Sachant que vous pouvez facilement obtenir des antibiotiques, vous n'étiez probablement pas fort inquiet. Mais le problème aujourd'hui, c'est que les antibiotiques ne combattent plus aussi efficacement les bactéries qu'autrefois. Elles sont devenues résistantes. En fait, certaines bactéries ont développé une parfaite résistance à tous les antibiotiques.

Ceci représente une des plus grandes menaces pour la population mondiale. Et le problème ne fera que s'aggraver. Imaginez-vous revenir aux années 30, avant la découverte des antibiotiques. Les infections que nous considérons comme banales deviendront fatales. Des opérations complexes seront impossibles au vu du risque d'infection. En fait, la médecine moderne dépend énormément des antibiotiques. Saviez-vous que le traitement anticancéreux

Prenez-les comme il faut, quand il faut !

détruit le système de défense ? La plupart des patients ont besoin d'antibiotiques pour survivre. Imaginez : plus de simples opérations, plus de traitement contre le cancer ! C'est ce vers quoi nous évoluons ! La réduction des fractures osseuses, la pratique d'opérations de base, la chimiothérapie et même la santé animale dépendent d'un accès à des antibiotiques qui agissent efficacement.

Pour freiner l'antibiorésistance, l'usage inutile d'antibiotiques doit diminuer drastiquement. Idéalement et en dehors des hôpitaux, d'environ 1.000 traitements par 1.000 habitants par an aujourd'hui, à 600 traitements d'ici 2020 et à 400 traitements d'ici 2025.

Alors vous aussi, comme des dizaines de milliers d'autres citoyens, médecins, vétérinaires, agriculteurs, étudiants ou enseignants, devenez un(e) "Antibiotic Guardian" (Gardien d'un usage correct des antibiotiques). Optez pour un engagement simple quant à la manière dont vous ferez un meilleur usage des antibiotiques et contribuez à ce que ces médicaments vitaux ne deviennent pas obsolètes.

Vous souhaitez plus d'informations ? Rendez-vous sur le site www.usagecorrectantibiotiques.be (Avenue de Tervueren 211, 1150 Bruxelles, tél. : 02 739 77 04 - heures d'ouverture des bureaux : de 9 à 12 heures et de 13 à 16 heures avec possibilité de rendez-vous).



ANTIBIOTIC GUARDIAN

**Apportez votre pierre à
l'édifice en devenant un(e)
"Antibiotic Guardian".**

Rendez-vous sur www.antibioticguardian.com et choisissez vous-même par quelle simple promesse vous vous engagez à encourager un meilleur usage des antibiotiques. Invitez votre entourage à faire de même.

"Antibiotic Guardian" soutient la stratégie britannique de résistance aux antimicrobiens, la Journée européenne d'information sur les antibiotiques, et bénéficie du soutien de la Commission belge de coordination de la politique antibiotique (BAPCOC).

Plus d'infos ?

Surfez sur
www.antibioticguardian.com/french

**PRENEZ-VOUS
LES ANTIBIOTIQUES
COMME IL FAUT ?**

TESTEZ VOS CONNAISSANCES,
GAGNEZ EN SANTE
ET RECEVEZ UNE BD





Faites le test sur

www.usagecorrectantibiotiques.be

Tous en vadrouille

Les voyages séniors 2020

LONG SÉJOUR



Beg Meil - DU 09 AU 16/05/2020

Membre
510€

NM: 800€

Partez à la découverte de la Bretagne, ses ports de pêche, ses cités de caractère, ses îles surprenantes... Face à l'archipel de Glénan, Le Village Club du Soleil de Beig Meil se niche dans un environnement verdoyant propice aux randonnées et aux excursions. Une destination idéale pour un séjour alliant détente et loisirs.

Vendée - DU 16 AU 23/05/2020

Membre
570€

NM: 850€

Optez pour des vacances actives en Vendée, entre pinède et océan. Tel un vaisseau niché dans la verdure, le club "Les Jardins de l'Atlantique" bénéficie d'un cadre idéal face au port de plaisance de Bourgenay, à 12 km des Sables d'Olonne, perle de la côte de Lumière

LONG SÉJOUR



Hyères - DU 26/09 AU 03/10/2020

Membre
550€

NM: 825€

Suivez-nous à Hyères pour un séjour multi-activités sous le soleil varois. A 2km du port, le club Plein Sud vous accueille au coeur d'un parc de 8 hectares, face aux îles d'Or. Comme un bateau de croisière, il avance sur un plan d'eau et emmène ses passagers vers un cocktail d'activités.

LONG SÉJOUR



EXCURSION

Membre
60€

Maastricht - LE 29/05/2020

NM: 75€

Profitez d'une journée au coeur de Maastricht, débutez votre journée par la visite du marché hebdomadaire. L'après-midi, embarquez pour une croisière sur la Meuse. En une heure, vous traverserez la ville, passerez devant le musée Bonnefanten, le siège du gouvernement provincial et le mont St. Pietersberg.



EXCURSION

Membre
69€

Bruges - LE 18/06/2020

NM: 98€

Venez visiter l'une des villes les plus pittoresques d'Europe. Au fil de ses canaux, Bruges vous dévoilera un patrimoine exceptionnel tiré de l'époque médiévale, où elle constituait une plaque tournante du commerce entre la Mer Baltique et la Méditerranée. Débutez par une promenade en bateau suivie d'une visite guidée de la ville.

Croisière et marché de Noël de Trèves
LE 09/12/2020Membre
69€

NM: 110€

Embarquez en direction de Grevenmacher, à bord du majestueux M.S. "Princesse Marie-Astrid" pour une superbe croisière sur la Moselle suivie de la visite du marché de Noël de Trèves, ses monuments hérités de l'époque romaine et son ambiance incomparable.

EXCURSION



EXCURSION



Journée champignons - LE 20/10/2020

Membre
10€

NM: 25€

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

Ouverture des
inscriptions
Le 20/01/2020
à 08h30Infos et
réservationsSurfez sur
www.tousenvadrouille.be

AUVERGNE (5 jours)

Promenade dans le Massif du Sancy, sur la chaîne des Puys et autour des lacs d'Auvergne - Accès au Spa des Grands Thermes de la Bourboule

à partir de **699€*** /pers.

LOGEMENT À LA PETITE FERME 3* - TRANSPORT EN AUTOCAR ET PENSION COMPLÈTE

Départ le **06/04/2020**

* Supplément single : 185 €

 **généraltour**
TOUR OPERATEUR

 **généraltour**
TOUR OPERATEUR

PARIS, VILLE LUMIÈRE (2 jours)

Logement à l'hôtel Originals Paris Montmartre 4*

à pd **99€*** /pers.

TRANSPORT EN AUTOCAR
PETIT-DÉJEUNER

Départs : **14/03, 11/04 et 16/05/2020**

* Supplément single : 39 €

CROISIÈRE VENISE ET ÎLES GRECQUES (9 jours)

1 nuit dans la région du Lac de Côme - 5 nuits en cabine intérieure - Bari, Corfou, Athènes, Kotor, Dubrovnik - 2 nuits dans la région du Lac de Côme

à pd **1179€*** /pers.

TRANSPORT EN AUTOCAR A/R
PENSION COMPLÈTE

Départ le **04/04/2020**

* Supplément cabine extérieure classique : 149 €

 **généraltour**
TOUR OPERATEUR


Costa
CROISIÈRES

bt tours
Rencontrer le monde

VENISE ET LA TOSCANE (8 jours)

Hôtels 3* - Croisière à la découverte des îles de la Lagune, Sienna, le Chianti, Pise, Lucques, Florence, Ravenne

à pd **1665€*** /pers.

VOLS ET TRANSFERTS DOMICILE A/R
PENSION COMPLÈTE

Départs : **07/05, 11/06, 10/09 et 24/09/2020**

* Supplément single : 200 €


NEUTRA
WORLD
AGENCE DE VOYAGE

JUSQU'À **5% DE RÉDUCTION**
avec **Mutualia**

Neutraworld Verviers - 087/30 80 99 | Neutraworld Wavre - 010/45 28 62 | Neutraworld Waterloo - 02/351 57 60 | 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.