

DIÉTÉTIQUE MANGER MIEUX POUR VIVRE MIEUX

LE PACTE D'AVENIR
PLACE AUX
«MUTUELLES DE LA SANTÉ»

ARRÊTER DE FUMER
CHANGEMENT EN MATIÈRE
DE REMBOURSEMENT

Monte-escaliers
Ce qu'il faut savoir en 8 points

TOUS EN VADROUILLE
NOS VOYAGES SÉNIORS 2017

Jusqu'à **490€/an**

- » lors d'une **affiliation à un club sportif**
- » et sur les **stages jeunes de vos enfants***

* Pour les enfants en stages sportifs, séjours en camps, plaines de jeux ou classes vertes



Symbio
Mutualité Neutre



Mutualia.be
Mutualité Neutre

SOMMAIRE



Votre mutualité

- 04 Symbio et Mutualia au départ des 20 km de Bruxelles
- 04 Le paiement de vos indemnités en 2017
- 05 Assurance complémentaire
Quels sont vos avantages ?

Actualités

- 06 Le pacte d'avenir
Place aux «mutuelles de la santé»
- 07 Arrêter de fumer
Changement en matière de remboursement
- 08 Naissance de Fedris
Nouvelle agence de risques professionnels

Dossier

- 09 Conseils diététiques
Manger mieux pour vivre mieux
- 10 Arthrite rhumatoïde
Comment la reconnaître ?
- 11 La retraite
Comment s'y sentir bien ?



Mutualia & SymbioMag

Magazine trimestriel

COMITÉ DE RÉDACTION

C. DAUBY
C. D'HULST
M. HERBER
C. GRÉGOIRE

RÉALISATION ET MISE EN PAGE

M. HERBER

SITE WEB

www.mutualia.be & www.symbio.be

Partenaires

- 12 City Runs
Redécouvrez Bruxelles en courant
- 13 Monte-escaliers
Ce qu'il faut savoir en 8 points
- 14 Tous En Vadrouille
Nos voyages séniors 2017

LES ACTUALITÉS CHEZ SYMBIO ET MUTUALIA

Tenez-vous au courant des dernières actualités de vos mutualités...



SYMBIO ET MUTUALIA AU DÉPART DES 20 KM DE BRUXELLES

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

Le dimanche 28 mai 2017, prenez part à la 38^{ème} édition de cette course à pied annuelle au cœur 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 cœur de la capitale de l'Europe.

Comment y participer ?

Le droit d'inscription est pris en charge pour nos membres. Pour vous inscrire, envoyez un mail à l'adresse christel.gregoire@symbio.be en mentionnant votre nom et prénom.

Notez déjà que nous vous donnons rendez-vous le dimanche 28 mai à 10h00 sur l'Esplanade du Cinquanteaire pour le départ ! D'ici là entraînez-vous et gardez la forme !

Vous souhaitez obtenir plus d'informations ?

Rendez-vous sur le site www.20kmdebruxelles.be.

LE PAIEMENT DE VOS INDEMNITÉS EN 2017

Selon que vous bénéficiez d'indemnités d'incapacité primaire (moins d'un an de maladie), de repos de maternité ou d'indemnités d'invalidité (après un an de maladie), votre mutualité passera les ordres de paiement à des dates différentes.

En vertu de la législation instituant un régime d'assurance contre l'incapacité de travail en faveur des travailleurs, les indemnités d'invalidité sont payables au plus tôt l'antépénultième jour ouvrable du mois en cours. Cependant, au mois de décembre il est d'usage d'avancer la date de paiement des indemnités.

Le calendrier de la mise en paiement des indemnités d'invalidité pour l'année 2017 a donc été fixé comme suit:

27 janvier 2017	29 mai 2017	27 septembre 2017
24 février 2017	28 juin 2017	27 octobre 2017
29 mars 2017	27 juillet 2017	28 novembre 2017
26 avril 2017	29 août 2017	19 décembre 2017

En fonction de votre organisme financier, le paiement arrive donc dans les 3 jours qui suivent cette date sur votre compte.

Par contre, le paiement des incapacités primaires (première année d'incapacité de travail) s'effectue de telle sorte qu'il arrive sur le compte financier au plus tard le 5 du mois qui suit la période indemnisable. La date de mise en paiement est variable chaque mois.

Un paiement intermédiaire est réalisé uniquement pour les ouvriers sous contrat de travail et à condition qu'il n'y ait aucune saisie sur les indemnités. Le paiement arrive sur le compte au plus tard le 20 du mois. La date de mise en paiement est variable chaque mois.

Vous souhaitez être alerté du paiement de vos indemnités ?

Inscrivez-vous sur votre guichet en ligne. Rendez-vous sur <http://mymutualia.lnz.be> ou sur <http://mysymbio.lnz.be>.

ASSURANCE COMPLÉMENTAIRE

QUELS SONT VOS AVANTAGES* ?

Profitez pleinement des avantages qui vous sont offerts par votre mutualité

L'assurance obligatoire ne rembourse pas tous vos frais de santé, c'est pourquoi nous avons créé une assurance complémentaire vous permettant de bénéficier de divers remboursements et de services adaptés à tous. Quels sont-ils ?

Naissance et enfance

Vous êtes l'heureux parent d'un nouveau-né ? Pour fêter ça comme il se doit, nous vous offrons une prime de 350 € sur présentation de l'extrait d'acte de naissance et inscription de l'enfant chez Symbio ou Mutualia (ou lors de l'adoption d'un enfant de moins de 18 ans).

Et ce n'est pas tout ! Symbio et Mutualia interviennent aussi à raison de 75 € par an pendant 3 ans via un remboursement des frais de lait maternisé acheté en pharmacie (preuve d'achat exigée) ou bien via l'octroi d'un colis langes d'une valeur de 75 € (pour les enfants nés à partir du 1^{er} janvier 2016).

Optique

Pour les moins de 18 ans, nous intervenons à raison de 50 € tous les 2 ans sur les montures, verres et lentilles de contact (sur prescription d'un ophtalmologue). A partir de 18 ans, nous intervenons à raison de 100 € tous les 4 ans sur les montures, verres et lentilles de contact.

Une intervention de 25 € par monture de lunettes tous les 4 ans (sur présentation de la facture) est octroyée à tous. Pour les moins de 18 ans, la première intervention sur une monture de lunettes est portée à 50 € (sur présentation de la facture).

Sport et bien-être

En plus d'une intervention annuelle de 40 € sur le montant de votre affiliation à un club sportif reconnu, Symbio et Mutualia interviennent à raison de 100 € par an maximum pour les enfants en stages sportifs, séjours en camps, plaines de jeux ou classes vertes.

Contraception et ménopause

Une intervention de 40 € par an est accordée aux femmes dans le coût d'un traitement contraceptif (pilule, anneau vaginal, injection, patch) ou pour tout traitement hormonal de substitution (THS) visant au traitement des symptômes de la ménopause, sur présentation d'un BVAC et ce, sans limite d'âge.

Nous intervenons aussi à raison de 120 € tous les 24 mois pour un stérilet ou un implant sur présentation d'une attestation de fourniture portant le cachet du pharmacien.

Médecines alternatives

Nous intervenons à raison de 10 € par séance avec un maximum de 70 € par an lors de consultations de pratiques non conventionnelles (homéopathie, ostéopathie, kinésio- logie, sophrologie, chiropraxie, acupuncture, mésothérapie, hippothérapie, réflexologie, naturopathie et micro-kiné) par un prestataire reconnu par Symbio ou Mutualia.

Immunothérapie allergénique

Vous avez besoin d'un traitement d'immunothérapie allergénique ? Une intervention de 60% des frais vous est accordée pendant 3 ans de traitement et sur prescription d'un médecin spécialiste.

Épargne prénuptiale

En plus de vos nombreux avantages, Symbio et Mutualia vous offrent la possibilité de constituer une épargne à haut rendement (jusqu'à 125% d'intérêts), accessible à toutes les personnes célibataires âgées de 14 à 26 ans.



Retrouvez la liste complète de vos avantages sur notre site web : www.mutualia.be ou www.symbio.be.

*Ceci est un résumé de nos avantages. En cas de litige, les statuts restent d'application.

LE PACTE D'AVENIR

Place aux «mutuelles de la santé»

Un « Pacte d'avenir » signé entre les organismes assureurs et les pouvoirs publics

Les mutualités n'ont pas échappé aux réformes gouvernementales en matière de soins de santé : fin novembre 2016, un pacte redéfinissant le rôle des mutualités, appelé « Pacte d'avenir des organismes assureurs », a été conclu entre ces dernières et la ministre des Affaires sociales et de la Santé publique. Dès lors, quelles sont les mesures influant le plus sur l'activité des mutualités ?

La réforme de l'assurance complémentaire

La réforme ne vise pas une uniformité complète des mutualités, qui seront toujours libres de proposer des avantages innovants au bénéfice de leurs membres. Toutefois, ces avantages devront avoir un lien direct avec la santé.

La suppression des attestations de soins donnés sous format papier.

Le gouvernement entend poursuivre le programme de numérisation du traitement des soins de santé en réorganisant, à partir du 1^{er} janvier 2018, le système de remboursement des soins. Ainsi, une fois que le nouveau système sera mis en place, vous ne recevrez plus, lors des visites chez votre médecin traitant ou votre spécialiste, d'attestation de soins sous format papier. L'attestation sera envoyée électroniquement par le prestataire à la mutualité qui, après vérifications utiles, effectuera le remboursement.

Information aux membres et coaching santé

Il est attendu des Organismes Assureurs qu'ils développent des activités à l'attention de leurs membres dans différents domaines tels que l'accessibilité aux soins de santé, l'information aux membres, la promotion de la santé (promotion d'un mode de vie sain), le respect du droit des patients et l'ouverture de droits, ou encore les soins intégrés.

“ Il ne fait aucun doute que les mesures annoncées modifieront considérablement, à terme, le visage des mutualités. ”

Obligation d'expansion

Le nombre de membres que doit impérativement rassembler une mutualité sera augmenté de manière substantielle pour passer de 15.000 à 75.000 en 2020 au plus tard. Afin de pouvoir maintenir leurs activités, les entités mutuellistes devront donc procéder à des fusions.

Mais encore...

Ce pacte contient en outre des engagements réciproques en matière de soutien de la politique de santé, entre autres, grâce à la mise à disposition de données par les mutualités, mais également des mesures visant à renforcer la transparence et bonne gestion des organismes assureurs, ou à augmenter leur implication dans la politique de contrôle en matière de soins de santé.

La ministre De Block et les organismes assureurs ont également conclu des accords relatifs au financement, qui sera désormais davantage lié au fonctionnement sur le terrain. Ce financement adapté sera évalué d'ici la fin de l'année.

Il ne fait aucun doute que les mesures annoncées modifieront considérablement, à terme, le visage des mutualités, qui devront s'adapter à ces nouveaux défis.

Mutualia et Symbio s'y préparent, ensemble, afin d'être à vos côtés par leurs conseils et leur écoute, lorsque les mesures annoncées devront être mises en œuvre.

ARRÊTER DE FUMER

Changement en matière de remboursement

En Flandre, les consultations fonctionnent désormais selon un système de points...

Les conséquences du tabagisme sont maintenant bien connues de tous. Malgré cela il est difficile d'arrêter de fumer et votre volonté seule ne suffit que très rarement. La nicotine est une drogue et votre corps s'y habitue. Il faut donc fumer de plus en plus pour obtenir le même effet. Vous avez pris la décision d'arrêter de fumer mais, vous ressentez le besoin d'avoir une aide extérieure ? Un(e) tabacologue peut vous apporter cette aide !

Qu'est-ce qu'un(e) tabacologue ?

Arrêter de fumer avec l'aide d'un(e) tabacologue ou d'un médecin traitant peut s'avérer plus facile. En effet, le tabacologue va vous guider et vous donner des astuces! Il va veiller à ce que vous soyez bien préparé à arrêter et continuera à vous aider par la suite. Son rôle est de vous apporter écoute et soutien. Il travaillera avec vous, à votre rythme, sur vos motivations en essayant de les renforcer au fur et à mesure.

L'accompagnement du tabacologue dure quelques mois. Le premier entretien lui permettra d'évaluer votre dépendance physique, psychologique et comportementale avant de vous présenter les moyens de sevrage à disposition. Au cours des entretiens suivants, vous mettrez en place, avec l'aide du tabacologue, une stratégie de sevrage personnalisée.

Ce qui change en matière de remboursement

Depuis janvier 2017 en Flandre, Les consultations fonctionnent désormais selon un système de points. En effet, vous avez droit à un total de 48 points par an. Lors de chacune de vos consultations, des points seront automatiquement déduits de votre compte.

Une consultation individuelle chez un tabacologue vous coûtera 3 points par quart d'heure alors qu'une consultation de groupe comptabilisera un point par quart d'heure seulement. Ce système permet de passer d'un accompa-

gnement de groupe à un accompagnement individuel et inversement.

Pour une consultation individuelle, vous payerez un supplément de maximum 7,50 euros par quart d'heure contre 1 euro par quart d'heure pour une consultation de groupe. Les bénéficiaires de l'intervention majorée, eux, ne payeront la consultation qu'1 euro par quart d'heure en séance individuelle contre 0,50 cents par heure lors d'une consultation de groupe.



OÙ TROUVER UN(E) TABACOLOGUE ?

Vous pouvez contacter un tabacologue via :

Tabacstop - 0800 111 00

Une assistance téléphonique qui vous offre une aide gratuite et des conseils par téléphone.

Un coaching gratuit de 3 mois est également possible par téléphone. Pour en savoir plus, consultez www.erkendetabakologen.be.

Consultation individuelle

Le tabacologue dispose souvent d'une pratique importante tout comme le médecin traitant.

Pour rechercher un tabacologue dans votre région, consultez www.tabacologues.be.

Consultation de groupe

Vous pouvez peut-être suivre un cours pour arrêter de fumer. Ces cours se font-ils dans votre commune? Surfez sur www.vlaanderenstoptmetroeken.be/lokaal-aanbod.

NAISSANCE DE FEDRIS

Nouvelle agence des risques professionnels

Votre point de contact pour les maladies professionnelles et les accidents de travail

Depuis le 1^{er} janvier, le Fonds des maladies professionnelles (FMP) et le Fonds des accidents du travail (FAT) ont fusionné pour donner naissance à Fedris, l'Agence fédérale des risques professionnels. «Fedris», est votre point de contact pour les maladies professionnelles et les accidents de travail.

Les maladies professionnelles sont des maladies occasionnées par l'exercice d'une profession. En Belgique, 53 000 personnes subissent une incapacité permanente de travail des suites d'une maladie professionnelle. Les accidents du travail sont des accidents qui surviennent lors de l'exécution du travail ou sur le chemin du travail. Chaque année, en Belgique, on recense 140 000 accidents du travail. Plus de 200 000 personnes ont conservé une incapacité permanente de travail des suites d'un accident du travail.

Les missions de Fedris

Fedris prendra en charge toutes les missions du FMP et du FAT. Comme il n'y aura plus qu'une seule institution publique, les démarches du citoyen seront facilitées pour tout ce qui concerne les risques professionnels.

Fedris s'occupera, entre autres:

- d'indemniser les victimes de maladies professionnelles et, dans certains cas, les victimes d'accident du travail;
- d'adopter et de soutenir un certain nombre de mesures de prévention en matière de maladies professionnelles et d'accidents du travail;
- de contrôler pour s'assurer que les entreprises d'assurances et les employeurs respectent leurs obligations en matière d'accidents du travail.



Vous avez des questions relatives aux accidents du travail ou aux maladies professionnelles ? Nos assistants sociaux sont à votre disposition lors des permanences organisées en Wallonie, en Flandre et à Bruxelles. Ils vous expliqueront le règlement de votre dossier et vous aideront à obtenir l'indemnisation à laquelle vous avez droit.

Pour connaître les permanences dans votre région, contactez le 02 506 84 72 ou surfez sur notre site www.fedris.be.

CONSEILS DIÉTÉTIQUES

Manger mieux pour vivre mieux

Les bonnes résolutions à adopter après les fêtes de fin d'année...

La période des fêtes de fin d'année est souvent synonyme d'excès des plaisirs de la table! En effet, c'est l'occasion de se retrouver en famille ou entre amis et de faire la fête en mangeant souvent d'une manière plus riche, le tout accompagné de boissons alcoolisées. Quelles sont les bonnes résolutions à adopter ?



Manger au moins 5 fruits et légumes par jour

Les fruits et légumes représentent l'élément principal d'une alimentation saine, ils apportent de l'énergie à l'organisme et leurs apports en vitamines nous protègent de nombreuses maladies comme le diabète, les maladies cardiovasculaires ou encore le cancer. De plus, la présence d'eau dans les fruits et les légumes en fait des aliments pauvres en calories et riches en fibres alimentaires. De quoi en consommer sans modération !

Bouger plus

Nous installons beaucoup de confort dans notre quotidien, ce qui contribue à notre sédentarité et à notre manque d'exercices duquel découle bon nombre de maladies. Bouger, c'est donc vous garder en bonne santé. Vous n'avez pas le temps de vous rendre dans une salle de sport ? Voici quelques conseils pour être actif chaque jour. Privilégiez les escaliers plutôt que l'ascenseur, déplacez-vous à pied ou en vélo, jardinez, ... bref bougez un maximum, c'est excellent pour la santé!

Profitez également des week-ends et des congés pour faire de belles balades et découvrir de nouveaux endroits! Un bon bol d'air frais vous permettra sans aucun doute de vous relaxer, loin du stress quotidien. Alors chaussez vos baskets, habillez-vous chaudement et partez en vadrouille!

Prendre le temps

Dès le matin, vos journées sont une réelle course contre la montre. C'est pourquoi le temps passé à table est important. Il est souvent un des rares moments de partage en famille, l'occasion pour chacun de relater la journée écoulée. Manger, c'est aussi partager.

Rappelons l'importance de manger lentement en savourant chaque bouchée, ce qui favorisera une meilleure digestion et permettra de ressentir plus rapidement l'effet de satiété.

Manger mieux !

Notre alimentation devrait se constituer de 80 % d'aliments d'origine végétale pour 20 % d'aliment d'origine animale. Comment faire?

- Abusez des légumes riches en vitamines, en minéraux et en fibres;
- Utilisez les aromates pour réhausser le goût des aliments;
- Limitez votre consommation de viande rouge;
- Mangez du poisson plusieurs fois par semaine. Ses vertus peu caloriques et sa teneur en minéraux et vitamines en font un ami pour la santé.
- Buvez de l'eau et du thé vert, son effet drainant à des bienfaits sur le corps!
- Mangez diversifié;
- Limitez la consommation de sucre;
- N'abusez pas du sel;
- Renoncez aux fast food et aux plats tout préparés;

ARTHRITE RHUMATOÏDE

Comment la reconnaître ?

Combattre la maladie inflammatoire la plus fréquente à l'échelle mondiale

L'arthrite rhumatoïde est une maladie inflammatoire chronique affectant les articulations. Elle touche entre 0,5 et 1 % de la population, ce qui fait d'elle la maladie inflammatoire rhumatismale la plus fréquente à l'échelle mondiale. Elle se déclare plus généralement chez les femmes vers l'âge de 45 ans, avec une évolution clinique variable et imprévisible.

Quels sont les symptômes ?

Les symptômes les plus caractéristiques de l'arthrite rhumatoïde sont principalement un gonflement des articulations, surtout au niveau des mains et des pieds accompagné de raideurs et de douleurs articulaires. On retrouve une destruction progressive des articulations, des raideurs matinales accompagnées de fatigue, nausées, fièvre et perte de poids.

Les cas graves montrent parfois des mains et des pieds sérieusement difformes.

Comment la diagnostiquer ?

Les lésions articulaires inflammatoires provoquées par l'arthrite rhumatoïde sont irréversibles et peuvent survenir très rapidement. Le diagnostic doit donc être posé le plus vite possible.

L'affection peut être constatée dans le sang au moyen du facteur rhumatismal. Toutefois, tous les cas ne donnent pas un facteur positif, il est alors question d'une arthrite rhumatoïde séronégative. D'autre part, un facteur rhumatismal positif ne signifie pas nécessairement que l'affection est présente. En effet, 5 à 15 % de la population présente un facteur rhumatismal positif sans le moindre signe de maladie. Des radiographies peuvent alors laisser apparaître les lésions articulaires.



Comment la traiter ?

Auparavant, le traitement se composait de repos et d'anti-inflammatoires. Aujourd'hui, grâce aux nouveaux développements en pharmacologie, il existe certains traitements qui donnent de très bons résultats et qui, dans bon nombre de cas, peuvent freiner les symptômes voire même améliorer l'état du malade. Attention tout de même, ces médicaments sont très onéreux et ne sont remboursables qu'après accord du médecin-conseil de votre mutualité.

LA RETRAITE

Comment s'y sentir bien ?

Comment parvenir à bien «choisir votre passion et non votre pension»

À quoi vous consacreriez-vous après avoir franchi la ligne d'arrivée de votre carrière ? Avoir 65 ans implique de faire de nouveaux choix, de se renouveler en tenant compte de soi. Après 45 ans au service des autres, il est temps de prendre du recul, réfléchir seul à ce qui pourrait animer vos journées de pensionné.

Quelles passions animent nos retraités ?

Au moment de la retraite, il faut prendre en compte que les repères liés au travail sont perdus, et qu'ils doivent être remplacés par une nouvelle structure qui répond à vos attentes et au sentiment d'intégration à un groupe.

Certains font le choix de continuer à exercer une activité. En effet, depuis janvier 2015, il est autorisé de travailler sans limite après l'âge légal de la pension. Une aubaine pour les indépendants, comme pour les salariés qui peuvent depuis améliorer leur niveau de vie tout en gardant les repères qu'ils ont connus depuis le début de leur activité professionnelle. En Belgique, près de 79.000 pensionnés exercent une activité en tant qu'indépendants et plus de 32.000 en tant que salariés.

Ceux qui estiment qu'il est temps de profiter d'un peu plus de calme en s'adonnant à des activités moins stressantes que le travail se dirigent dans bien des cas vers les passe-temps tels que l'aménagement d'intérieur, le jardinage, ou l'entretien des relations familiales.

Le bénévolat occupe également une part importante des occupations des retraités. Qu'il s'agisse de distribuer des repas aux sans-abris, apporter des soins à des moins-valides, ou simplement coacher des étudiants ayant besoin de l'expertise que le temps a apporté aux séniors.

Il n'est pas rare d'apercevoir nos jeunes pensionnés entre eux, se retrouvant après autant d'années consacrées à

leur famille et à leur emploi. Ces derniers se maintiennent en forme en « bougeant », conseil ultime pour tout pensionné désireux de garder une santé de fer. Vous les verrez certainement sur les courts de tennis, sur les terrains de golf ou sur des vélos en forêt, mais, plus rares, la danse, le taiji juan ou le tir à l'arc remportent également leur petit succès.

Les activités artistiques naissent ou renaissent aussi lorsqu'un peu plus de temps leur est accordé. De nombreuses possibilités comme la peinture, le patchwork, la musique ou la sculpture permettent de stimuler la créativité tout en entretenant l'agilité de ses mains.



Autre registre, les nostalgiques qui souhaitent coucher sur papier leurs souvenirs les plus intenses se consacreront à la rédaction de leurs « mémoires ». C'est l'occasion de remuer sa mémoire à long terme et de faire une synthèse sur un volet important de sa vie pour laquelle une page vient de se tourner. Pourquoi ne pas en profiter alors pour imaginer ce qui pourrait constituer les derniers chapitres du livre de sa vie en citant les choses indispensables n'ayant encore jamais été vécues comme un saut en chute libre, une visite des pyramides de Gizeh, ou encore manger un Kouglof au sommet du Kilimandjaro, ... et ainsi, comme le décrit Denis Waitley, conseiller en réussite personnelle, parvenir à « choisir sa passion et non sa pension ».

Vos mutualités Symbio et Mutualia s'activent également pour leurs séniors en leur proposant, grâce à leur partenaire Tous En Vadrouille, des excursions et activités ludiques et sportives. Pour en savoir plus sur nos activités séniors, surfez sur www.tousenvadrouille.be ou contactez le 087/31.34.45.

Symbio et Mutualia, grâce à leur partenaire Vivamut mettent aussi à disposition des séniors du matériel médical leur permettant d'accroître leur mobilité. Pour tous renseignements sur notre service de vente et de location de matériel médical et sanitaire, contactez le 087/30.80.90.



CITY RUNS

Redécouvrez Bruxelles en courant

Envie de (re)découvrir Bruxelles via une visite guidée tout en faisant votre jogging à votre aise ? Rejoignez City Runs pour une balade enrichissante! Accessible aussi aux «start to runners».

City Runs et le Sight Running

City Runs est une asbl dont le but est de promouvoir et de développer des activités sportives et culturelles en ville telles que la course à pied ou le tourisme sportif.

En partenariat avec Decathlon Evere et la Ville de Bruxelles, cette association vous permet de découvrir le Sight Running, une manière originale de visiter une ville en alliant le jogging et la culture. Le principe est simple : un guide vient vous chercher au lieu de rendez-vous et vous emmène à la découverte de la ville. Le tour se fait à votre rythme et est accessible aux participants de programmes comme «Je cours pour ma forme» ou «start to run».

L'origine du Sight Running

Ils sont plusieurs à revendiquer le concept du Sight Running, notamment l'Italie et les Etats-Unis. Difficile, donc, de connaître la véritable origine de cette brillante idée. Une chose est certaine, elle était tout d'abord destinée aux hommes d'affaires qui, entre deux réunions, sont sans arrêt tiraillés entre l'envie de faire du sport ou celle de visiter la ville. Très vite le concept a conquis le monde des joggeurs.

Quels sont les tours proposés sur Bruxelles ?

City Runs vous propose différents tours sur Bruxelles. Parmi ceux-ci, des tours plus classiques comme la visite du Centre-ville ou celle du plateau du Heysel (Atomium, palais des expos, stade Roi Baudouin, palais royal...) avec ses nombreux parcs et monuments royaux.

En tant que capitale de l'Europe, City Runs vous propose aussi un tour du quartier européen de Bruxelles et des squares Art Nouveau ou encore un tour reliant de superbes fresques qui font honneur à la BD Belge.

Molenbeek fait aussi partie de l'offre, non pour montrer les lieux cités dernièrement dans les médias mais bien pour montrer les différentes facettes de cette commune mal connue. Enfin, quelques tours de communes

comme Anderlecht, Berchem-Sainte-Agathe et Evere qui intéresseront probablement plus les locaux.

City Runs, déjà associé avec ses confrères de Bruges, Namur et Liège, propose notamment différents parcours sur Bruxelles, Charleroi et prochainement aussi à Anvers.

Affilié Symbio ou Mutualia ?

Vous êtes affiliés chez Symbio ou chez Mutualia ? City Runs vous invite à venir tester l'un de ses différents tours. A cette occasion, profitez d'une remise de 10 % sur votre prochaine réservation.

Vous souhaitez plus d'informations ?

Surfez sur www.cityruns.net ou contactez City Runs via l'adresse info@cityruns.net

VOTRE PROMO

City Runs

10% de réduction lors de la réservation d'un tour

(Centre ville, Heysel - Laeken, Europe, Bande dessinée, Molenbeek, Anderlecht, Berchem-Sainte-Agathe ou Evere)

* Réservé aux affiliés de Symbio et Mutualia, Mutualités Neutres



MONTE-ESCALIERS

Ce qu'il faut savoir en 8 points

Un monte-escalier ? Vous pensez peut-être qu'il s'agit d'une solution onéreuse, superflue et disgracieuse pour votre intérieur, réservée aux personnes très âgées... Il n'en est rien ! Les monte-escaliers sont très faciles et rapides à installer; leur choix est tellement vaste qu'il en existe pour tout type d'intérieur; et ils sont moins chers qu'on l'imagine. Voici huit réalités qu'il est bon de connaître !

1 RAPIDE À INSTALLER

L'installation d'un monte-escalier requiert à peine une demi-journée de travail. Les techniciens spécialisés viennent sur place pour tout mesurer minutieusement afin que tout concorde au millimètre près et que le rail épouse parfaitement la cage d'escalier. Certains monte-escaliers sont déjà prêts à être installés cinq jours plus tard.

2 PEU D'ADAPTATIONS

Le placement d'un monte-escalier n'impose pas de changement radical dans votre habitation. Le technicien spécialisé ne fore que quelques petits trous dans le mur ou l'escalier pour fixer les rails. Les vis sont ensuite joliment masquées et il ne faut plus qu'un interrupteur.

3 POUR TOUT ESCALIER

Chaque escalier, à quelques exceptions près, convient pour l'installation d'un monte-escalier. Que les escaliers soient raides, courbes ou étroits, il est possible d'y placer un monte-escalier. Les concepteurs ont veillé à ce que les rails et le siège escamotable soient aussi compacts que possible, de sorte que d'autres personnes puissent continuer d'utiliser l'escalier normalement.

4 POUR TOUT TYPE D'INTÉRIEUR

Il existe un vaste choix de styles, modèles, couleurs et revêtements de siège. Il est donc tout à fait possible d'assortir un monte-escalier à chaque intérieur. En outre, il s'agit d'un travail sur mesure : nous recherchons ensemble le monte-escalier qui s'adapte au mieux à votre escalier et à votre intérieur.

5 L'ACTIONNER, UN JEU D'ENFANT

Les monte-escaliers s'actionnent à l'aide d'un bouton. Lors de l'installation, le technicien vous explique comment cela fonctionne dans les moindres détails.

6 MOINS CHER QUE VOUS LE PENSEZ

Un monte-escalier est une alternative plus agréable et moins chère à une location dans une seigneurie ou un service flat. De surcroît, il vous permet de profiter plus longtemps de votre «chez vous» avec la famille et les amis.

7 JAMAIS TROP TÔT POUR L'INSTALLER

Les techniciens spécialisés connaissent cette phrase par cœur : « Ah si seulement nous avions pris la décision plus tôt ! » S'il devient difficile de monter et descendre les escaliers, pourquoi attendre plus longtemps ? Opter à temps pour un monte-escalier, c'est profiter plus longtemps de sa liberté et de son autonomie chez soi. Et cela tranquillise pour l'avenir.

8 ACCROIT LA MOBILITÉ

Un monte-escalier permet de monter et descendre les escaliers de manière sûre, ergonomique et confortable. L'utilisateur peut ainsi profiter sans peine de toutes les pièces de la maison. Ce qui se traduit par plus de mobilité et de joie de vivre !

TOUS EN VADROUILLE

Nos voyages séniors 2017

Ouverture des inscriptions
Le 23/01/2017
à 08h30

Réservation sur www.tousenvadrrouille.be ou dans votre agence Mutualia Verviers

LONGS SÉJOURS

Les Issambres

Du 22/04 au 29/04/2017 | 55 ans et +

Partez à la découverte des Issambres, petit coin de paradis avec ses 8 kilomètres de criques et de calanques. Cette petite station balnéaire au cœur du Golfe de Saint-Tropez jouit de paysages et d'un climat exceptionnels pour le plus grand plaisir de ses visiteurs. Vous découvrirez la tranquillité de ses vieux villages de l'arrière-pays avec en toile de fond les grandioses Gorges du Verdon.

Non membre: 799€

Membre
470€

Ronce Les Bains

Du 20/05 au 27/05/2017 | 55 ans et +

Beauté des îles, patrimoine historique, gastronomie, laissez-vous séduire par la Charente-Maritime. Entre nature et océan, vous découvrirez une destination aux mille visages et apprécierez l'environnement apaisant, au milieu des pins, du Village Club.

Non membre: 730€

Membre
450€

Corse du Nord - Olmeta

Du 16/09 au 23/09/2017 | 55 ans et +

Entre mer et montagne, profitez d'un séjour pour aller à la découverte de la Haute Corse, terre de contrastes et de traditions ! A 9 km de la mer et de St Florent, à 250m d'altitude et à proximité immédiate du village d'Olmeta di Tuda, le village de vacances «Le Nebbio» se trouve sur un domaine de 3 ha avec des habitats dispersés.

Non membre: 1210€

Membre
815€

Corse du Sud - Propriano

Du 16/09 au 23/09/2017 | 55 ans et +

Cet été, partez sur l'île de beauté pour un séjour au sein du «Sampiero Corso» en bord de mer. A 600 m du village et du port de Propriano, à 15 km de Sartène et 70 km d'Ajaccio, la résidence est implantée sur la plage de Bartaccia et offre une vue unique sur le golfe du Valinco !

Non membre: 1230€

Membre
835€

EXCURSIONS

Le Château de Beloeil & ses amaryllis

Le 23/04/2017 | 55 ans et +

Venez visiter le Domaine de Beloeil, résidence des Princes de Ligne depuis le XIV^{ème} siècle. Visite guidée du château et par-

Non membre: 67€

Membre
49€

cours en train dans le parc. Le parc couvre une superficie de 25 ha et forme, avec le château, un des plus beaux ensembles de Belgique. Chacun des salons dispose d'un mobilier d'époque, riches de leur faste et de leur histoire où de nombreuses pièces de collection y sont exposées. Repas de midi en 3 services suivi d'un départ vers Ath pour une visite libre du musée des géants.

Pairi Daiza

Le 11/05/2017 | 55 ans et +

Venez découvrir le plus beau zoo de Belgique, un jardin de 55 hectares. Bienvenue dans le Jardin des Mondes. Côté-toyez de près de nombreuses espèces animales du monde entier : girafes, hippopotames, zèbres, pandas, singes, otaries ou manchots. A Pairi Daiza, vous voyagez au quatre coins du monde.

Non membre: 75€

Membre
57€

Croisière luxembourgeoise

Le 13/06/2017 | 55 ans et +

Profitez d'une croisière à bord du célèbre MS Princesse Marie-Astrid jusqu'à Saarbarg. Croisière et repas de midi à bord à travers un paysage de collines douces, de prairies, de forêts et de coteaux. A 15:30, arrivée à Saarbarg et découverte libre de la vieille ville dont la principale attraction, spectacle naturel merveilleux, réside dans sa cascade.

Non membre: 80€

Membre
60€

Bois du Cazier et Canal

Le 24/08/2017 | 55 ans et +

Partez à la découverte du Bois du Cazier, site industriel et architectural majeur, qui a connu une importante catastrophe minière. Visite de ses trois espaces : l'espace consacré à la catastrophe d'août 1956, le musée du verre et celui de l'industrie. Repas de midi en 3 services, hors boissons. En après-midi, cap vers le Canal du Centre où les bateaux vous emmèneront à la découverte d'un patrimoine hydraulique unique au monde. Quel émerveillement de franchir ces ascenseurs et de se laisser emporter par un petit train touristique sur le chemin de halage. La visite de la salle des machines ne laissera personne indifférent.

Non membre: 65€

Membre
50€

Journée champignons

Le 28/09/2017 | 55 ans et +

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

Non membre: 10€

Membre
5€

500 langes offerts*

lors de la naissance de votre enfant

*Offre non cumulable avec le remboursement de lait maternisé de 75 €



**Achat
de langes ?**

En vente à prix
fou chez
ZENOLIA

Symbio
Mutualité Neutre



Mutualia.be
Mutualité Neutre

5%
de réduction
pour les affiliés
Symbio/Mutualia



1. CINQ JOYAUX DE LA BALTIQUE

En collaboration avec Généraltour Avion
9 jours en pension complète
Helsinki, Tallinn, Riga, Vilnius et Stockholm

Dates de départs : 06/06, 20/06, 06/07, 18/07,
01/08 et 09/08/2017.

Inclus

- Vols aller retour Bruxelles Helsinki - Stockholm - Bruxelles SAS classe K
- Transferts aéroport - hôtel - aéroport
- Hébergement sur base d'un hôtel 3* en pension complète du dîner du jour 1 au petit déjeuner du jour 9 (excepté déjeuners jours 2,8 et dîner jour 7)
- Thé ou café à tous les repas
- Circuit en autocar de grand tourisme avec guide accompagnateur local francophone
- Droits d'entrée pour les visites mentionnées

Supplément single : 520 €

Apd
1565€

2. COEUR DU PORTUGAL

En collaboration avec Généraltour
8 jours en pension complète
Lisbonne, Pombal, Nazaré, Coimbra, Porto,
Sintra, Estoril, Cascais,...

Dates de départs : 03/04, 17/04, 05/06, 12/06, 26/06, 03/07,
11/09, 25/09, 02/10 et 09/10/2017.

Inclus

- Vols Bruxelles - Lisbonne A/R SN classe S
- Transferts aéroport - hôtel - aéroport
- Hébergement sur base d'hôtels 3* et 4*
- Pension complète du dîner du jour 1 au petit déjeuner du jour 8 avec 1/4 de vin et 1/4 d'eau inclus aux repas
- Visites décrites au programme et entrées incluses
- Transport en autocar Grand Tourisme climatisé
- Guide accompagnateur francophone local durant le circuit

Supplément single : 235 €

Apd
1279€

3. ROME ET FLORENCE

En collaboration avec Généraltour
8 jours en demi pension

Départ le 22/05/2017

Inclus

- Voyage en autocar Grand Luxe
- Demi pension du dîner du jour 1 au petit déjeuner du jour 8
- Guides officiels francophones selon le programme
- Entrées comprises selon le programme

Supplément single : 173 €

Apd
899€

4. LES MÉMOIRES DE NORMANDIE

4 jours en pension complète
Deauville, les plages du débarquement,
Mont-Saint-Michel, Honfleur...

Départ le 08/05/2017

Inclus

- Voyage en autocar Grand Luxe
- Le beach hôtel du Soleil 4* à Trouville-sur-mer
- Pension complète et boissons aux repas
- Excursions et visites guidées
- entrées comprises au programme

Supplément single : 135 €

Apd
549€

Pour plus de détails, les brochures sont disponibles à l'agence



Les offres sont calculées sur base d'une chambre double sous réserve de disponibilité

Pour plus de détails et conditions sur toutes nos offres :

Verviers - 087/30.80.99 - tourisme@mutualia.be | Wavre - 010/45.28.62 - tourisme-wavre@mutualia.be
Waterloo - 02/351.57.60 - tourisme-waterloo@mutualia.be | Ottignies - 010/41.34.68 - tourisme-ottignies@mutualia.be
<http://tousenvadrouille.be/neutraworld> - Facebook/Neutraworld

Le partenaire de vos vacances, Neutra World tourisme licence B2098