bpost
PB-PP | B-714
BELGIE(N) - BELGIQUE
P 307 122
BRUXELLES X

NEUTR'INFO

Trimestriel n° 310
Janvier / Février / Mars 2020

LA MUTUALITÉ NEUTRE

Avenue de Waterloo 23
6000 Charleroi
+32 (0)71 20 52 11

Rue de Chestret 4-6
4000 Liège
+32 (0)4 254 58 11

Rue des Dames Blanches 24
5000 Namur
+32 (0)81 25 07 60

lamn.be info@lamn.be mymn.be LaMutualiteNeutre

SOMMAIRE

ÉDITORIAL
Notre capital «SANTÉ» 2

FESTIVAL
Image&Santé 3

SANTÉ
Les antibiotiques 4
Arrêter de fumer 5

INFOS MUT
Taux des cotisations d'assurance obligatoire pour l'année 2020 6

ASSURANCE COMPLÉMENTAIRE OBLIGATOIRE
Cotisations, services et avantages 2020 ..... 7 à 10

INFOS RÉGIONALES ..... **11 à 13**

MN VACANCES
Voyage groupe en Haute Egypte 14
Nos domaines de vacances 15

HORIZONS JEUNESSE
Nos vacances pour jeunes 16

NOTRE CAPITAL «SANTE»

Depuis peu, une année nouvelle s'est ouverte à nous.
Une année de plus, qui s'écoule déjà dans le tourbillon du temps qui passe et qui, à l'instar des autres, s'accompagne de ces traditionnels vœux de joie, de bonheur et de bonne santé.

Des vœux hasardeux, puisque nous ignorons tous de quoi demain sera fait ; raison pour laquelle il nous est permis de rêver tous les possibles.

Au cours de cette année, balancée entre espoir et incertitude, les défis à relever sont nombreux et parmi ceux-ci, prioritairement, la lutte contre le réchauffement climatique, les inégalités sociales et les injustices.

Osons, cependant, rêver d'un monde meilleur qui apporterait la joie d'un bonheur partagé car, comme le disait VOLTAIRE, *«le bonheur est bon pour la santé»* !

Mais être en bonne santé, c'est bien plus que de ne pas être malade.
C'est être bien dans son corps et dans sa tête.
C'est être bien avec soi-même et avec les autres.
C'est vouloir son épanouissement personnel et donner un sens à sa vie.

N'est-ce pas là que réside le secret du bonheur ?
L'essentiel est de vivre le moment présent.

Pour l'écrivain Jean d'ORMESSON, décédé à l'âge de 87 ans, *«être en bonne santé est un état précaire qui ne présage rien de bon»*.

Il y a de quoi réfléchir !
A chacun de nous de préserver notre santé.
La qualité de la vie commence en chacun de nous et notre vie entière est influencée par notre façon d'être et de faire.

Un constat s'impose, le lien entre mode de vie et santé n'est plus à démontrer quand on sait que 28% des décès de la population belge peuvent être attribués à des facteurs de risque liés au comportement.

En Belgique par exemple, et comme dans d'autres pays industrialisés, les maladies cardio-vasculaires représentent la première cause de mortalité.
La sédentarité, les mauvaises habitudes alimentaires, le tabagisme, le stress en sont les principaux responsables.

Sauvegarder notre capital «SANTE» et l'améliorer, c'est la meilleure des résolutions à prendre en ce début d'année.
Changeons, si nécessaire, notre mode de vie et devenons davantage responsables de notre santé. Mieux vaut prévenir que guérir.

Que cette année 2020 soit pour chacun de vous une année de joie, de bonheur et surtout de BONNE SANTE.

«Le plus grand secret pour le bonheur, c'est d'être bien avec soi»
(Bernard FONTENELLE)

E. DENOEL
Président

Magazine bimestriel - pas de parution en juillet et août
COMITÉ DE RÉDACTION : M. E. DENOEL (Président), Melle C. DELOR, M. J.B. GERARDY
RÉDACTEUR EN CHEF : M. Ph. WILLEZ / MISE EN PAGE ET IMPRESSION : Snel - Images utilisées sous licence de Shutterstock.com

14ÈME ÉDITION DU FESTIVAL IMAGÉSANTÉ

LE RENDEZ-VOUS DES PASSIONNÉS DU CINÉMA ET DE LA SANTÉ

Du 22 au 28 mars 2020, la 14ème édition du Festival Imagésanté proposera à nouveau une vaste programmation de films, conférences, opérations et workshops en lien avec la santé.

Biennale organisée en collaboration avec le CHU et l'Université de Liège depuis 1994 et en étroite collaboration avec des opérateurs culturels et associatifs de premier plan. Festival de cinéma documentaire et Campus d'éducation à la santé, sa longévité et son évolution en ont fait le principal évènement de ce type en Europe et assurent sa renommée internationale.

300 longs métrages documentaires ont été soumis à la présélection de cette nouvelle édition et 25 d'entre eux seront retenus pour la compétition et projetés dans les salles des cinémas des Grignoux et à la Cité Miroir. Chaque projection sera l'occasion de rencontrer les équipes de films et de débattre des thématiques abordées.

Imagésanté, c'est aussi un Campus qui met à l'honneur cette année, quatre grandes thématiques ; la sexualité, le vieillissement de la population, la santé du futur et le gaming. Chacune de ces thématiques sera déclinée en de nombreux ateliers, conférences, animations et opérations chirurgicales en direct. La traditionnelle Web TV du Festival, plateforme des opérations chirurgicales, programmera également des entretiens avec des médecins qui détailleront les parcours de soin liés à ces opérations.

Imagésanté est un espace ouvert de rencontres et d'échanges qui propose un programme accessible et ouvert à tous !

Informations :

- **Festival du film**
  Dates : du lundi 23 au samedi 28 mars
  Horaire : 14h / 17h / 20h
  Lieu : Cinéma Sauvenière – Cinéma Churchill – Cité Miroir

- **Campus et Opérations chirurgicales**
  Date : du lundi 23 au vendredi 27 mars
  Horaire : 9h à 17h [20h à 22h30 le jeudi 26 mars au Sauvenière]
  Lieu : Amphi Bacq & Florquin, Faculté de Médecine de l'ULiège [CHU de Liège]
  Web TV du Festival sur www.imagesante.be

Infos, tarifs et réservations sur **www.imagesante.be**

LES ANTIBIOTIQUES

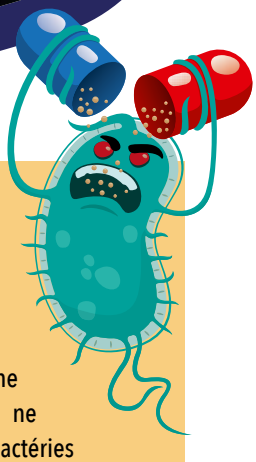
Le but de cette campagne est de réduire drastiquement la consommation globale d'antibiotiques en dehors des hôpitaux, d'environ 1.000 traitements par 1.000 habitants par an aujourd'hui, à 600 traitements en 2020 et à 400 traitements en 2025.

La BAPCOC, la Commission belge de coordination de la politique antibiotique, le SPF Santé publique et la 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 nos pays voisins, à savoir les Pays-Bas, ou en Suède.

Une consommation excessive et un mauvais usage des antibiotiques font que les bactéries deviennent insensibles aux antibiotiques. Ceci constitue une sérieuse menace pour tous. Les antibiotiques sont des médicaments qui sauvent des vies et qui sont un bien rare.

Partant de ce constat, nous vous encourageons à devenir un(e) « Antibiotic Guardian » comme des dizaines de milliers d'autres citoyens, médecins, vétérinaires, étudiants ou enseignants.

« Antibiotics Guardian » est une initiative de Public Health England qui a beaucoup de succès. C'est pourquoi la BAPCOC (Commission belge de coordination de la politique antibiotique) a traduit le projet en néerlandais et en français pour atteindre l'objectif. Vous trouverez davantage d'informations sur ces campagnes de sensibilisation et sur leurs différentes composantes sur **www.usagecorrectantibiotiques.be** (Avenue de Tervueren 211 à 1150 Bruxelles - Tel.: 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).



Devenez, vous aussi, « Antibiotic Guardian »

A quand remonte votre dernière infection ? Sachant que vous pouvez facilement obtenir des antibiotiques, vous n'étiez probablement pas fort inquiet/inquiète. Mais le problème aujourd'hui, c'est que les antibiotiques ne combattent plus aussi efficacement les bactéries qu'autrefois. Les bactéries 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. Ce serait comme si nous revenions aux années 30, à la période d'avant la découverte des antibiotiques. Les infections que nous considérons comme banales deviendront fatales. Des opérations complexes seront impossibles vu le risque d'infection. En fait, la médecine moderne dépend énormément des antibiotiques. Saviez-vous que le traitement anticancereux 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!

Pour freiner l'antibiorésistance, l'usage inutile d'antibiotiques doit diminuer drastiquement.

Vous pouvez apporter votre pierre à l'édifice en devenant un(e) « Antibiotic Guardian» (Gardien d'un usage correct des antibiotiques). Choisissez vous-même par quelle simple promesse sur www.antibioticguardian.com/french, vous vous engagez à encourager un meilleur usage des antibiotiques et invitez d'autres personnes à faire de même.

« Antibiotic Guardian » soutient la stratégie britannique de résistance aux antimicrobiens, la Journée européenne d'information sur les antibiotiques (le 18 novembre) ainsi que la Semaine mondiale pour un bon usage des antibiotiques et bénéficie du soutien de la (BAPCOC).

Rendez-vous sur **www.antibioticguardian.com/french** !

ARRÊTER DE FUMER

ARRÊTER DE FUMER EST UNE DÉCISION IMPORTANTE POUR VOTRE SANTÉ !

Persévérez dans votre décision, même si vous n'y arrivez pas directement !

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.

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 ?**
  L'intervention de votre mutualité est de **30 euros** pour une première séance, **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 (voir sur **www.tabacstop.be**). Il vous suffira ensuite de transmettre l'attestation de soins à votre mutualité.
- **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 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 dans l'App store et 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. Voir sur **www.tabacstop.be**.

Aide médicamenteuse

Au début de l'arrêt, 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.

Bon à savoir

En plus des interventions de l'assurance obligatoire citées ci-dessus, pour vous aider à arrêter de fumer, l'assurance complémentaire de La Mutualité Neutre intervient dans le coût d'un traitement médicamenteux anti-tabac, à raison de **30 euros** par année civile.

Tabacstop
Fondation contre le Cancer
0800 111 00
www.tabacstop.be

TAUX DES COTISATIONS D'ASSURANCE OBLIGATOIRE POUR L'ANNEE 2020

Les titulaires qui ne paient pas de cotisations sociales dans le cadre d'un revenu professionnel ont aussi droit aux soins de santé moyennant le paiement de cotisations personnelles. Les mutualités perçoivent ces cotisations auprès de leurs assurés, selon leur statut. Ces cotisations sont adaptées à l'indice des prix à la consommation.

1. ASSURANCE CONTINUEE - REGIME GENERAL

- 21 ans et plus : **45,50 € par mois ;**
- de 18 à 21 ans : **34,50 € par mois ;**
- de 14 à 18 ans : **22,75 € par mois.**

Peuvent bénéficier de l'assurance continuée, les assurés qui ne sont temporairement plus soumis à l'assurance obligatoire soins de santé et se trouvant dans une situation sociale digne d'intérêt (chômeurs n'ayant plus droit aux allocations de chômage, titulaire en congé sans solde, …).

2. ETUDIANTS

- **63,43 € par trimestre.**

Les étudiants au sens de la réglementation A.M.I. sont ceux qui fréquentent un enseignement de cours du jour, en Belgique, du 3e niveau, auprès d'un établissement reconnu par 1 des 3 communautés en Belgique et repris dans la liste de l'INAMI.

3. PERSONNES INSCRITES AU REGISTRE NATIONAL DES PERSONNES PHYSIQUES

Par trimestre :

- normal : **748,19 €** ;
- si les revenus sont inférieurs au plafond des revenus annuels pour bénéficier d'une réduction de la cotisation personnelle soit 36.112,24 euros augmentés de 3.694,61 euros par personne à charge : **374,09 €** ;
- si les revenus sont inférieurs au montant annuel prévu pour bénéficier de l'intervention majorée soit 19.957,16 euros augmentés de 3.694,61 euros par personne à charge : **63,43 €** ;
- si les revenus sont inférieurs au montant annuel du revenu d'intégration cat 3 soit 15.057,85 euros : **0,00 €**.

Les 'résidents' sont les personnes qui :

- résident officiellement en Belgique et sont inscrites dans les registres belges de la population ;
- viennent de l'étranger et sont en possession des documents légaux pouvant justifier leur qualité.

4. COTISATION ANCIEN PERSONNEL DU SECTEUR PUBLIC EN AFRIQUE

- **43,15 € par trimestre.**

5. COTISATIONS DES MEMBRES DES COMMUNAUTES RELIGIEUSES

- titulaire de moins de 65 ans : **95,81 € par trimestre ;**
- titulaire de 65 ans ou plus : **27,40 € par trimestre.**

COTISATION DE SOLIDARITE (FONDS SPECIAL DE RESERVE)

Tout comme les années précédentes, il n'y aura pas de perception cette année !

Cette cotisation, voulue par le législateur, sert à couvrir d'éventuels déficits du secteur soins de santé. Il est important de savoir qu'un montant minimum par membre est imposé pour alimenter le fonds spécial de réserve et ce, dans le cadre de la responsabilisation financière des organismes assureurs. Les projections n'étant pas défavorables, nous ne réclamerons pas en 2020, une participation de votre part.

Une bonne nouvelle donc !

ASSURANCE COMPLÉMENTAIRE 2020

€ 9,5 par mois … INCOMPARABLE !

Plus de 50 avantages sans plafond familial, gratuit pour les personnes à charge

L'assurance complémentaire est **obligatoire** depuis le 1er janvier 2012 et ce pour toutes les Mutualités de Belgique (loi du 26 avril 2010 publiée au Moniteur Belge du 28 mai 2010).

Les avantages sont attribués aux bénéficiaires (titulaires et ses éventuelles personnes à charge) **en règle de cotisations** et sous certaines conditions. Ils sont accordés suivant les statuts publiés sur notre site Internet.

NAISSANCE & ENFANCE

NAISSANCE ET ADOPTION

350 € par naissance d'un enfant ou lors d'une adoption

ALLAITEMENT MATERNEL ET LAIT POUR BÉBÉS

30 € après 2 mois d'allaitement
30 € pour l'achat en pharmacie de boîtes de lait pour les bébés de moins d'1 an

LANGES POUR BÉBÉ

50 € par an dans le coût d'achat de langes pour bébé jusqu'à la veille du 3e anniversaire

TEST DU SOMMEIL

Remboursement du ticket modérateur du test du sommeil (détection du risque de mort subite) chez les nourrissons

CRÈCHE

50 € par an dans les frais de crèche ou d'accueillante agréée par l'O.N.E.

GARDE D'ENFANTS MALADES

Présence d'une personne qualifiée à votre domicile gratuitement, pour les enfants de moins de 12 ans - 5 jours consécutifs maximum - 15 jours par an

GARDERIE D'ENFANTS

50 € par an dans les frais de garderie

PSYCHOMOTRICITÉ

12 € par séance pour les enfants de - de 6 ans, plafond annuel de **120 €**

LOGOPÉDIE

Sans accord du médecin-conseil : **5 €** par séance, plafond annuel de **375 €**
Avec accord du médecin-conseil : **3 €** par séance, plafond annuel de **225 €**

ORTHODONTIE

Jusqu'à **750 €** pour un enfant ayant un accord du médecin-conseil avant son 15e anniversaire

KINÉSITHÉRAPIE PÉRINATALE

5 € par séance de kiné périnatale hors hospitalisation, 9 séances/an soit **45 €**

SOINS DES JEUNES 100 % REMBOURSÉS

Remboursement des tickets modérateurs pour les soins ambulatoires des jeunes jusqu'à la veille de leur 18e anniversaire, sans franchise, pour les consultations et visites chez les médecins spécialistes et généralistes et les prestations des dentistes, kinés, infirmier(ère)s, pour autant qu'un Dossier Médical Global (DMG) soit ouvert

VACANCES POUR JEUNES

40 € par an pour les voyages scolaires avec nuitée qui ont lieu en période scolaire
6 € par jour avec un plafond de 20 jours/an soit **120 €** pour les activités pendant les vacances scolaires
Pour les enfants âgés de 2 ans au moins qui atteignent leur 3e anniversaire dans l'année du début du séjour et qui n'atteignent pas leur 19e anniversaire dans l'année du dernier jour de séjour

DÉPISTAGE & PRÉVENTION

CONTRACEPTION

40 € par an pour la fourniture de pilules, patchs, anneau vaginal et injection
120 € pour la fourniture d'un stérilet ou d'un implant par période de 36 mois
40 € par an pour la fourniture de préservatifs délivrés en pharmacie

VACCINATION

35 € par an par bénéficiaire pour tout type de vaccin (vaccination enfants, tétanos, grippe, séjour en régions tropicales,…)

BILAN SANTE 50 € par an au lieu de 25 €

25 € par examen, 2 maximum, en cas d'examens médicaux préventifs (cancers de la peau, du sein, de la prostate, du côlon et des intestins, ostéoporose, diabète de type II et maladies cardiovasculaires).

FORMATIONS ET AIDES SOCIALES

AIDE SOCIALE

Une intervention financière peut être accordée aux bénéficiaires de l'intervention majorée qui sont confrontés à des frais exceptionnels et élevés suite à leur état de santé, un traitement médical ou des soins **500 €** max par dossier, max **1.000 €** par an

FORMATION PREMIERS SECOURS

Formations organisées par la Croix Rouge ou de tout autre organisme agréé par celle-ci

- Brevet Européen de Premiers Secours (BEPS) : **45 €**
- Secouriste : **70 €**
- « Bosses et bobos » : **35 €**
- « 3 minutes pour sauver une vie » : **25 €**
- Réanimation pédiatrique : **25 €**

LANGUE DES SIGNES ET LPC

150 € pour les frais d'inscription à un module de formation en langue des signes ou en langage parlé complété (LPC)

PERMIS-MUT

7,5% de réduction sur la plupart des produits des auto-écoles BARA et STARTER

PRÊTS « GARANTIE LOCATIVE »

Prêts pour la garantie locative d'un kot d'étudiant ou pour un premier logement
Plafond de **1.000 €** par prêt (ou deux mois de loyer)

SERVICE JURIDIQUE « MUJA »

Conseils et aides à faire valoir vos droits et connaître vos devoirs en matière de législation des soins de santé

SERVICE SOCIAL

Le service vise à offrir une aide et des services à toute personne se trouvant dans une situation problématique en raison d'une maladie, d'un handicap, d'une vulnérabilité financière ou sociale, ainsi qu'aux auxiliaires de vie

INTERVENTIONS SPÉCIFIQUES

CONVALESCENCE

Intervention de **20 €** par nuitée, 7 nuits min et 28 nuits max

DIABÈTE

50 € tous les 3 ans pour l'achat d'un glucomètre ou de tout appareil permettant le contrôle de la glycémie
10 € par boîte de tigettes, lancettes ou par patch (jusqu'à **40 €** par an)

DIÉTÉTIQUE

12,50 € par séance (anorexie, obésité ou surcharge pondérale), plafond annuel de 8 séances soit **100 €**

FÉCONDATION IN VITRO

500 € dans les frais de fécondation in vitro

GREFFE

1.000 € pour : greffe du cœur, du foie, du pancréas, du rein, de la mœlle, des poumons
2.000 € pour les greffes multiples

IMMUNOTHÉRAPIE ALLERGÉNIQUE

Remboursement pendant 3 ans de 60% du coût du traitement contre le rhume des foins, l'asthme ou les acariens, plafond annuel de **300 €**

KINÉSITHÉRAPIE

0,65 € par séance de traitement de kiné ambulatoire pour les pathologies lourdes (liste E) ou aigues et chroniques (liste F), max 50 séances par an soit **32,5 €**

MÉDICAMENTS GÉNÉRIQUES 100% au lieu de 50% et 100 € au lieu de 75 €

MIEUX QU'EN 2019 !

100 % sur le ticket modérateur des médicaments génériques délivrés en pharmacie, plafond annuel de **100 €**.

ORTHODONTIE

Sans accord du médecin-conseil, **150 €**

PÉDICURIE

5 € par séance, plafond annuel de 4 séances soit **20 €**

POSTUROPODIE

35 € tous les 2 ans pour l'achat de semelles de posturopodie

PROTHÈSES

Prothèse dentaire amovible, **50 €** tous les 4 ans
Prothèse capillaire en cas de chimiothérapie, **50 €** tous les 2 ans
Prothèse orthopédique, **50 €**
Placement d'une lentille intraoculaire lors d'une opération de la cataracte, **50 €**
Prothèse acoustique, **25 €** par an par prothèse

PSYCHOLOGIE 15 € au lieu de 10 €, 12 séances au lieu de 8 séances et 180 € au lieu de 80 €

MIEUX QU'EN 2019 !

15 € par séance, plafond annuel de 12 séances soit **180 €**

SEVRAGE TABAGIQUE

30 € par an dans le coût d'un traitement médicamenteux anti-tabac

TICKET MODÉRATEUR DES + DE 18 ANS

Remboursement à 100% du ticket modérateur des soins ambulatoires pour les consultations des médecins généralistes et des médecins spécialistes en gynécologie et ophtalmologie avec DMG ouvert, franchise annuelle de **25 €** (non applicable pour les consultations auprès d'un gynécologue lors d'une grossesse)

LOISIRS, SPORTS ET VACANCES

CARTE BIEN-ÊTRE & SANTÉ

La carte «Bien-être & Santé» vous permet de bénéficier de tarifs préférentiels auprès de 200 partenaires : opticiens, magasins de sport, activités culturelles

SPORTS 40 € au lieu de 30 €

MIEUX QU'EN 2019 !

40 € par an pour toute affiliation à un club sportif, un centre de fitness, un club de natation (y compris les bébés-nageurs), un programme d'initiation au jogging...

SOINS À L'ÉTRANGER

En cas de séjour récréatif à l'étranger, intervention illimitée dans les frais d'hospitalisation :

- Pour tous pays membres de l'Union Européenne, Algérie, Bosnie-Herzégovine, Egypte, Islande, Israël, Jordanie, Kosovo, Liechtenstein, Macédoine, Maroc, Monténégro, Norvège, Serbie, Suisse, Tunisie et Turquie (aussi pour les séjours Erasmus)
- Pour les enfants bénéficiant d'allocations familiales : couverture mondiale

VACANCES ASSISTANCE MUTAS

Assistance médicale à l'étranger* en cas de maladie, d'accident et/ou d'hospitalisation

- Envoi de médicaments
- En cas de nécessité médicale, rapatriement du malade ou du blessé par avion sanitaire ou tout autre moyen de transport vers un centre hospitalier mieux équipé en Belgique ou à l'étranger (pas de limitation)
- Prise en charge du logement et du retour de l'accompagnant avec plafond de **1.200 €**

* Mutas intervient dans tous les pays couverts par « Soins à l'étranger »

VACANCES POUR PERSONNES HANDICAPÉES

250 € par an pour les séjours organisés en faveur des personnes handicapées

VACANCES POUR JEUNES

www.Horizons-Jeunesse.be organise des séjours en Belgique et à l'étranger à des prix avantageux, avec un encadrement professionnel de qualité

VACANCES EN FAMILLE

www.mnvacances.be vous accueille dans ses 3 domaines de vacances en Belgique à prix réduits et vous propose des réductions pour vos voyages à l'étranger : Center Parcs, Thomas Cook, Tui, Sunweb, Belvilla, Vacances Bleues, Villages Club du Soleil, CroisiEurope, 7Plus...

VACANCES ET EXCURSIONS EN GROUPE

Notre service vous accompagne lors de voyages et excursions en groupe organisés par La Mutualité Neutre ou par notre agence de voyages MN Vacances

MÉDECINES ALTERNATIVES

MÉDECINES ALTERNATIVES

10 € par consultation d'homéopathie, chiropractie, hippothérapie, ostéopathie, acupuncture et mésothérapie chez les prestataires agréés, plafond annuel de **70 €**

MÉDICAMENTS HOMÉOPATHIQUES

Intervention de 50 % sur le prix des médicaments, plafond annuel de **100 €**

OPTIQUE

CONFORT DE LECTURE

150 € pour l'achat d'appareils de confort pour la lecture (loupe vidéo et optique, synthèse vocale, logiciel d'agrandissement)

OPÉRATION

Opération au laser/ultrasons : **125 €** par œil soit **250 €**

VERRES, MONTURES, LENTILLES

100 € tous les 4 ans pour les montures, les verres ou lentilles de contact

SOINS À DOMICILE

AIDES FAMILIALES À DOMICILE

1 € par heure prestée par un service d'aide familiale, d'aide-ménagère ou garde-malade agréé, max 4h par jour, plafond annuel de **400 €**

MATÉRIEL MÉDICAL

Nous vous proposons une large gamme de matériel médical à la vente ou à la location à des prix préférentiels

MATÉRIEL SANITAIRE ET DE RÉADAPTATION

40 € dans le coût de location ou d'achat de matériel sanitaire et de réadaptation en (para-)pharmacie ou en bandagisterie
75 € pour la location ou l'achat d'un lit destiné au maintien à domicile des cas lourds ou aux soins palliatifs, ou d'un lit anti-reflux pour bébé

75 % du prix d'achat limité à **75 €** pour la location ou l'achat d'un aérosol
75 € pour des vêtements adaptés pour des patients atteints d'un cancer

TÉLÉVIGILANCE

Installation gratuite et location mensuelle modique (0,50€ par jour) pour un système de télé-assistance 24h/24 et 7j/7
Intervention de **9 €** par mois soit max **108 €** par an

TRANSPORTS

AMBULANCE

Transporteur non conventionné :

- En cas de transport non urgent : forfait de **20 €** pour les 20 premiers km puis **1 €**/km
  Plafond de **250 €** par jour, un seul aller et retour par jour
  Plafond annuel : **500 €**
- En cas de transport urgent (appel au 112) : forfait de **20 €**

Transporteur conventionné :

Tarifs préférentiels : détails et liste des transporteurs sur www.lamn.be

FRAIS DE DÉPLACEMENT

En cas de consultation, ou d'acte technique chez un médecin spécialiste, à l'exclusion des déplacements en voiture privée pour des consultations chez des médecins spécialistes en gynécologie et en pédiatrie
En taxi - taxi social - VSL – TPMR, remboursement de **0,25 €** / km, forfait ville de **5 €**, plafond de **75 €** par jour
En voiture privée et en transport en commun, remboursement de **0,12 €** / km, plafond de **35 €** par jour

TRANSPORT EN CAS DE TRAITEMENT DE RADIOTHÉRAPIE, CHIMIOTHÉRAPIE OU DIALYSE RÉNALE

0,25 € / km, plafond annuel de **500 €**

TRANSPORT AÉRIEN URGENT

Jusqu'à **650 €** par jour avec transport et **250 €** sans transport

Toutes les données présentées dans ces pages le sont à titre informatif et sous réserve d'approbation de l'Office de contrôle des Mutualités.
Pour plus de détails, consultez nos statuts sur www.lamn.be/statuts.

LA COMMISSION FÉMININE

Toujours fidèles au poste et suivant un rite immuable,
nous sommes heureuses de vous présenter nos vœux.

Nos premières activités à la Polyclinique de Charleroi :

- **Le mercredi 19 février 2020 :** 1er goûter amical de l'année et présentation du programme du 1er semestre.
- **Le mercredi 25 mars 2020 :** Conférence Santé donnée par le Docteur Vanderheyden ; Musique et cerveau.
- **Le mercredi 22 avril 2020 :** Conférence Santé donnée par Monsieur Adant, Licencié en science de la santé publique ; Hypnose et autres états modifiés de conscience.
- **Le mercredi 6 mai 2020 :** Goûter de printemps et fête des mères.
- **Le mercredi 27 mai 2020 :** Conférence Santé donnée par Madame D'Addazio, conseillère en sophrologie ; La sophrologie.
- **Le mercredi 17 juin 2020 :** Conférence Santé donnée par Monsieur Adant, Licencié en science de la santé publique ; La Médecine du mode de vie, une nouvelle discipline.

Pour tout renseignement complémentaire sur les activités : **071/20 52 11.**

Les activités sont accessibles à tous, affiliés neutres et autres.
Les conférences santé et les goûters se déroulent au 7e étage de la Polyclinique de Charleroi.

ENVIE D'UN CONSEIL ? D'UN CADEAU ?
RETROUVEZ-NOUS DANS LA BONNE HUMEUR PRÈS DE CHEZ VOUS !

- **Babydays de Namur :** les 1er et 2 février 2020 à Namur Expo
- **SIEP de Namur :** les 14 et 15 févier 2020 à Namur Expo
- **Babydays de Liège :** les 14 et 15 mars 2020 aux Halles des foires de Liège
- **Personnes extraordinaires :** les 8 et 9 mai 2020 à Marcinelle
- **Namur en mai :** les 21, 22 et 23 mai 2020

LA CARTE B&S, UNE FOULE D'AVANTAGES !

Bénéficiez de tarifs préférentiels chez nos divers partenaires : opticiens, magasins de sport, restaurants, ... grâce à la *Carte Bien-être & Santé*.

Disponible en 1 clic sur mymn.be, section « Formulaire », rubrique « Demander » ou sur simple demande.

NOS EXCURSIONS 2020

Les places étant limitées, nous vous conseillons de réserver très rapidement

DISNEYLAND PARIS, LE SAMEDI 14 MARS 2020

Embarquez pour un voyage enchanté inédit aux côtés de la Reine des Neiges et des héros Marvel.

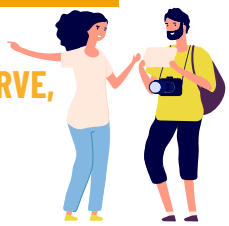
- Journée libre à Disneyland Paris
- Départ* possible à Liège, Namur, Charleroi et Mons
- Retour* à Mons, Charleroi, Namur et Liège

Prix** transport et entrée à 1 parc :

- Adulte affilié neutre : 95 €
- Enfant de -12 ans affilié neutre : 90 €
- Enfant de - 3 ans affilié neutre : 35 €
- Adulte non affilié neutre : 105 €
- Enfant de -12 ans non affilié neutre : 100 €
- Enfant de - 3 ans non affilié neutre : 45 €

Si vous souhaitez avoir accès aux 2 parcs : +20 €

* Horaire sur demande lors de la réservation.



SAVEURS ET TERROIR DU PAYS DE HERVE, LE 29 AVRIL 2020

- 4 visites prévues :
  - Fromagerie Vieux Moulin
  - Repas midi - 3 services
  - Siroperie Meurens à Aubel
  - Brasserie Val Dieu
- Départ possible à Charleroi (7h30) et Namur (8h15)
- Retour vers Namur (18h45) et Charleroi (19h30)

Prix** :

- Affilié neutre : 60 €
- Non affilié neutre : 67 €

Pour les affiliés de Liège, nous contacter.

Inscription obligatoire auprès du service communication au 071/20 52 11 ou 081/25 07 60 ou 04 254 58 11.

Pour tout complément d'information, contactez le service communication de La Mutualité Neutre.

** Le voyage est à payer pour valider l'inscription. Aucun remboursement sauf hospitalisation avec certificat médical.

ATELIERS « PREMIERS SECOURS »

La Mutualité Neutre vous invite à participer gratuitement à un cours de secourisme à l'issue duquel vous obtiendrez un brevet.

Ce cours sera donné par un formateur de secours pour la fédération Wallonie-Bruxelles, formateur à la Croix-Rouge, secouriste ambulancier et spécialisé dans l'aide médicale urgente, agrégation des plans catastrophes et contaminants.

Contenu du cours

Technique de la PLS (position latérale de sécurité), technique de la réanimation cardiaque de l'adulte, utilisation du défibrillateur, accidents électriques domestiques, accidents de la route, prévention et action catastrophe (terrorisme, …), gestion de crise, hémorragie, garrot, douleur thoracique, symptômes de l'AVC, crise convulsive, technique de désobstruction enfant et adulte, intoxication chimique ou CO, …

Les places étant limitées, n'attendez pas pour vous inscrire !

Participation gratuite et inscription obligatoire auprès du service communication :

- **au 071/20 52 11 ou 081/25 07 60 ou 04 254 58 11**
- **via mail à info@lamn.be.**

Planning des cours 2020 proposés à Namur, Liège et Charleroi :

Namur	**Lun. 06 avril 2020**
Rue des Dames Blanches, 24	**Lun. 04 mai 2020**
Salle polyvalente	**Lun. 15 juin 2020**
Liège	**Mar. 03 mars 2020**
Rue de Chestret, 4 -6	**Ven. 29 mai 2020**
Salle polyvalente	**Ven. 11 sept. 2020**
Charleroi	**Lun. 20 avril 2020**
Avenue de Waterloo, 19	**Lun. 18 mai 2020**
Salle polyvalente Polyclinique Neutre	**Jeu.11 juin 2020**

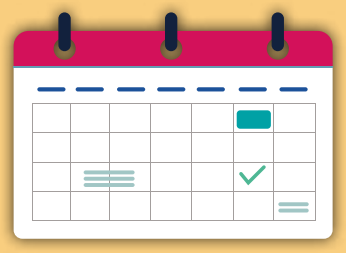
Chaque formation se déroule de 9h à 12h et de 13h à 16h. Veuillez prévoir votre pique-nique.

Pour tout complément d'information, contactez le service communication de La Mutualité Neutre.

DATES DE PAIEMENT DES INDEMNITÉS POUR L'ANNÉE 2020

Le paiement des indemnités d'assurance maladie-invalidité des travailleurs salariés et des travailleurs indépendants se fera aux dates suivantes :

- **29 janvier 2020**
- **26 février 2020**
- **27 mars 2020**
- **28 avril 2020**
- **27 mai 2020**
- **26 juin 2020**
- **29 juillet 2020**
- **27 août 2020**
- **28 septembre 2020**
- **28 octobre 2020**
- **26 novembre 2020**
- **21 décembre 2020**



MUT-PERMIS

Tu vas avoir 17 ans et tu envisages de passer ton permis voiture ou cyclo ?

Vous souhaitez donner un nouvel élan dans votre carrière et passer le permis camion ou bus ? Vous rêvez de perfectionner votre conduite ?

La Mutualité Neutre et les auto-écoles BARA-Ipams-Starter s'associent pour vous offrir de nombreux avantages.

INTÉRESSÉ ?

Il suffit de présenter une attestation prouvant que vous êtes bien affilié à La Mutualité Neutre.

Elle est disponible sur simple demande auprès de votre point de contact habituel ou aux numéros 071/20 52 11 - 081/25 07 60 - 04 254 58 11.

- **Remise de 7,5 % sur les cours théoriques**
- **Remise de 7,5 % sur les cours pratiques pour toutes les catégories de permis**
- **Remise de 7,5 % sur les cours de maîtrise et éco-conduite**

ATELIERS « PERMIS-MUT » : RENDEZ-VOUS PÉDAGOGIQUE

Vous avez réussi votre examen théorique B et vous souhaitez poursuivre votre apprentissage en filière libre ? Alors, ces informations sont pour vous !

Vous devez désormais suivre au préalable **un rendez-vous pédagogique obligatoire** accompagné de vos guides. Ce rendez-vous pédagogique s'adresse donc aux apprenants et aux guides.

La Mutualité Neutre vous offre la possibilité de suivre ce rendez-vous pédagogique à un tarif préférentiel !

C'est quoi le rendez-vous pédagogique ?

L'objectif du rendez-vous pédagogique est d'informer l'apprenant et les guides sur les différents aspects à aborder lors de la formation à la conduite et de leur permettre d'avoir une information sur les enjeux liés à la conduite d'une voiture. Il consiste en 3 heures de cours dispensé par un agent agréé des auto-écoles Bara – Ipams – Starter. Ces cours sont dispensés dans nos locaux. A l'issue de ce rendez-vous, votre guide et vous, recevrez une attestation valable 5 ans. Celle-ci doit être valide le jour de l'examen pratique.

En pratique ?

Planning des « rendez-vous pédagogiques » 2020 proposés à Namur, Liège et Charleroi :

Charleroi	
Avenue de Waterloo, 19	**Sam. 15 février 2020**
Salle polyvalente Polyclinique Neutre de 9h à 12h	**Sam. 12 septembre 2020**
Namur	
Rue des Dames Blanches, 24	**Sam. 21 mars 2020**
Salle Polyvalente de 9h à 12h	**Sam. 17 octobre 2020**
Liège	
Rue de Chestret, 4 – 6	**Sam. 25 avril 2020**
Salle Polyvalente de 9h à 12h	**Sam. 21 novembre 2020**

Prix : 15 euros* par personne (au lieu de 25 euros) + le roadbook au prix de **2 euros*** (au lieu de 4 euros).
*A payer lors de l'inscription. Infos pratiques transmises lors de l'inscription.

Les places étant limitées, n'attendez pas pour vous inscrire ! Inscription obligatoire auprès du service communication :

- **au 071/20 52 11 ou 081/25 07 60 ou 04 254 58 11**
- **via mail à info@lamn.be**

Pour tout complément d'information, contactez le service communication de La Mutualité Neutre.

MN VACANCES
LES VACANCES C'EST LA SANTÉ

VOYAGE GROUPE 2020 : découvrez les merveilles de la Haute-Egypte

Croisière de 8 jours sur le Nil
Du 19.09 au 26.09.2020

Points forts :

- **Voyage en groupe** avec guide local parlant français
- Croisière sur le Nil en bateau de catégorie 5*
- Pension complète (du petit-déjeuner du 2e jour jusqu'au petit-déjeuner du 8e jour)
- Excursions depuis Louxor en passant par Esna, Edfoe, Kom Ombo, Assouan,...
- Vols Bruxelles – Louxor (via Le Caire) + tous transferts inclus

Pré-extension de 3 jours au Caire (option)
Du 17 au 19.09.2020

Points forts :

- Pré-extension avec guide local parlant français
- 2 nuits à l'Hotel Mövenpick Media City 5* au Caire
- Pension complète (du petit-déjeuner du 2e jour jusqu'au repas de midi le 3e jour)
- Visite des ruines de Memphis, de la nécropole de Saqqara, de la citadelle de Saladin, des pyramides, ...
- Tous transferts compris

Gagnez
Un séjour à Lanzarote pour 2

CONCOURS EN-LIGNE

Demandez notre Journal MN Vacances et **tentez de remporter** un séjour de 3 nuits à Lanzarote en All-inclusive !
Enregistrez vous via www.mnvacances.be

Dépêchez-vous, le concours se termine le **31.01.2020**, bonne chance !

Aurélie L. membre de La Mutualité Neutre :

"Enceinte de 5 mois, nous sommes partis mon compagnon et moi, pour notre dernier voyage en amoureux en Egypte. Un rêve de petite fille qui se réalise enfin.

11 jours de découvertes, d'immensité, d'Histoire, ne peuvent être résumés en quelques mots mais ce qui reste sur nos lèvres sont les mots suivants : splendeurs du passé.
L'Egypte, loin d'être le pays non sécurisé que l'on croit, nous a accueillis à bras ouverts et nous avons pu le découvrir avec des guides plus que compétents, particulièrement Redha, originaire du Caire et amoureux de son pays et de son histoire.
Nous avons eu la chance de vivre avec lui la croisière sur le Nil au cours de laquelle nous avons vu tant de paysages, d'animaux, de temples tous plus incroyables les uns que les autres.

Ce voyage restera gravé dans nos mémoires.
Merci 7Plus pour l'organisation et merci MN Vacances pour votre professionnalisme."

Plus d'info via **www.mnvacances.be** *ou via le* **numéro vacances gratuit** *0800 95 180*

Réduction membres 5 % promotions et forfaits

Neutralia Au centre d'Ostende

MIDWEEK

Formule : 4 nuits + petit-déjeuner (séjour du lundi au vendredi).
Arrivée possible le lundi 02/03, 09/03, 16/03, 23/03, 20/04, 04/05, 11/05, 25/05, 08/06, 15/06, 22/06, 07/09, 14/09, 21/09, 28/09 et 05/10/2020.

Chambre confort double : € 158/ pers. **Chambre confort single : € 220**

OSTENDE À 2

Formule : 2 nuits en chambre wellness + petit-déjeuner et bouteille de bulles.
Arrivée possible le dimanche, lundi, mardi ou mercredi en dehors des vacances scolaires et jours fériés.

Chambre double wellness : € 168/ pers.

Mont-des-Pins Durbuy (Bomal-sur-Ourthe)

PASSER DU TEMPS ENSEMBLE À LA ST-VALENTIN

Formule du 14.02 au 16.02.2020 : 2 nuits + petit-déjeuner, dîner romantique 4 services le samedi, apéritif, eau, vin et café pendant le repas inclus, surprise dans la chambre et late-check-out jusqu'à 14 h le dimanche.

Chambre confort : € 139/ pers. **Chambre wellness : € 219/ pers.**

FÉVRIER ET JUIN = € 29/ pers.

Formule : 1 nuit en chambre confort, prix de € 29/ pers. par nuit sur base de 2 personnes dans la chambre.
Supplément samedi de € 10/ pers. par nuit (non valable du 14.02 au 16.02.2020).

CARNAVAL ET PÂQUES = enfants gratuits

Formule : àpd 2 nuits, les enfants jusqu'à 15 ans dorment gratuitement dans la chambre des parents.

Mont-des-Dunes Oostduinkerke

FÊTER LA ST-VALENTIN

Formule du 14.02 au 16.02.2020 : 2 nuits en demi-pension, menu trois services le vendredi et menu 'amour' quatre services le samedi soir, apéritif et 1/2 bouteille de vin par personne.

Chambre budget : € 186/ pers. **Chambre standard : € 196/ pers.**

VACANCES SCOLAIRES

Carnaval : les enfants jusqu'à 15 ans dorment GRATUITEMENT dans la chambre des parents + 1 activité au choix inclus (promenade en kart ou accès à la piscine de Nieuport).

Pâques et les vacances d'été : 5 ou 7 nuits, petit-déjeuner inclus à un prix imbattable !

Domaine Mont-des-Pins, Durbuy - www.montdespins.be - 086 21 21 36
Neutralia, Ostende - www.neutralia.be - 059 70 66 99
Domaine Mont-des-Dunes, Oostduinkerke - www.montdesdunes.be - 058 23 40 52

2020
Vacances jeunes
Séjours de 3 > 18 ans

Ski/Snowboard
Carnaval
Cours le matin et libre l'après-midi

SPORTS D'HIVER

THÈMES	PÉRIODES	NOMBRES DE JOURS	ÂGES	DESTINATIONS	PRIX NEUTRE	PRIX PLEIN	PRIX AVANTAGE
SKI CARNAVAL ITALIE [1]	22/02-01/03	9	14-18 ANS	Clavière (Italie)	540 €	870 €	740 €
SURF CARNAVAL ITALIE [1]					570 €	910 €	780 €
SKI PÂQUES	04/04-11/04	8	10-12 ANS 13-17 ANS	Grimentz (Suisse)	490 €	770 €	660 €

[1] Nouveaux lieux de départs: Tournai - Mons - Montignies s/S

STAGES PRINTEMPS

THÈMES	PÉRIODES	NOMBRES DE JOURS	ÂGES	DESTINATIONS	PRIX NEUTRE	PRIX PLEIN	PRIX AVANTAGE
FAIS TON PROGRAMME + PHANTASIALAND [2]	04/04-10/04	7	13-17 ANS	Froidchapelle (Belgique)	200 €	430 €	370 €
LE CHAMAN DU LAC + PHANTASIALAND			6-12 ANS				
SÉJOUR INCLUSION KIDS + PHANTASIALAND			6-12 ANS				
SÉJOUR INCLUSION ADOS + PHANTASIALAND			13-17 ANS		220 €	480 €	420 €
SÉJOUR LANGUES ADOS ANGLAIS/NÉERLANDAIS	11/04-18/04	8	12-18 ANS	De Panne (Belgique)	560 €	670 €	570 €
FORT BOYAR'T + JOURNÉE AU P.A.S.S	12/04-17/04	6	6-9 ANS	Froidchapelle (Belgique)	170 €	370 €	320 €
DOUDOU PART EN VADROUILLE	12/04-17/04	6	3-5 ANS		160 €	330 €	290 €
ROBOTIX + JOURNÉE AU P.A.S.S	12/04-17/04	6	9-12 ANS		170 €	370 €	320 €

[2] Voir options sur le site Horizons jeunesse (Flyboard, téléski, laser game + visite barrage)

La SAISON ÉTÉ est ouverte !
Découvrez les destinations sur notre site

Editeur responsable : Edouard DENOEL, rue de Chestret, 4 et 6 - 4000 LIÈGE

Plus d'infos :
WWW.HORIZONS-JEUNESSE.BE
SECRETARIAT@HORIZONS-JEUNESSE.BE • 081/250 767

P2020HJ2
Code parrainage

HORIZONS Jeunesse