

# Neutrinfo

Trimestriel | Avril • Mai • Juin 2026



**SANTÉ : REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE  
AU RETOUR DU PRINTEMPS**

# La S.M.A Neutra à l'honneur !

## 25 ans déjà, que notre Société Mutualiste d'Assurance NEUTRA a vu le jour.

C'est avec un sentiment de légitime fierté que son Conseil d'Administration a célébré cet événement le 19 décembre 2025.

L'occasion nous est donnée de prendre un peu de hauteur pour mesurer le chemin parcouru, voir d'où elle vient et voir vers où elle va.

Aujourd'hui, plus que jamais, nous vivons à l'heure de la santé.

Elle est devenue, suivant plusieurs sondages, une des préoccupations prioritaires de nos concitoyens, chacun aspirant à vivre en bonne santé et à le demeurer.

Suivant la sagesse populaire, « la santé n'a pas de prix », mais, malheureusement, se soigner coûte cher et nous sommes inégaux face à la maladie.

Un constat s'impose, notre système d'assurance maladie invalidité ne rembourse que partiellement les prestations de soins de santé et les frais d'hospitalisation.

C'est pour cette raison que, dans les années 1980, plusieurs mutualités neutres, par l'intermédiaire de leur A.S.B.L., ont pris l'initiative de souscrire auprès de la S.M.A.P. une assurance collective HOSPITALISATION garantissant à leurs affiliés un complément de remboursement en cas d'hospitalisation et de maladies graves.

Mais, le 22 février 1998, un nouvel article 43 Ter a été inséré dans la loi du 6 août 1990 relative aux mutualités et aux unions nationales, qui leur interdit désormais de promouvoir, de distribuer ou de vendre un produit d'assurance.

Les Mutualités Neutres Francophones ont décidé de se regrouper au sein d'une société mutualiste à créer, tel que prévu par l'article 43 Bis de la même loi, pour sauvegarder cette assurance en faveur de leurs affiliés.

Le 23 décembre 1999, le Conseil de l'Office de Contrôle des Mutualités approuvait la création de la Société Mutualiste NEUTRA au 1<sup>er</sup> janvier 2000. Un beau cadeau pour débiter un nouveau millénaire, un pari audacieux pour le futur.

Mais, en 2006, les assureurs privés ont déposé une plainte devant la Commission Européenne contre les mutualités pour concurrence déloyale.

De ce litige, un accord est intervenu sur base d'un compromis qui a été inscrit dans la loi du 26 avril 2010, imposant aux sociétés mutualistes un agrément pour devenir une société mutualiste d'assurance en conformité avec les règles de la C.B.F.A. (Commission bancaire, financière et des assurances) et de la F.S.M.A. (Autorité des Services et Marchés Financiers).

Les mutualités devenaient des intermédiaires d'assurance pour les produits NEUTRA+, CONFORT, TOP, BASE et OPTIMUM, permettant ainsi à leurs affiliés d'opter pour le produit le mieux adapté à leurs besoins « santé » et à leurs moyens financiers sans sélection préalable.

Une ère de changement arrivait, une étape à franchir en terre inconnue avec des obstacles à surmonter. La survie de notre Société Mutualiste dépendait de sa capacité à s'adapter à des exigences nouvelles en matière de gouvernance, de comptabilité, de contrôle indépendant, et de satisfaire à des obligations financières, budgétaires et de solvabilité. Un agrément provisoire lui a été accordé en 2012 par l'Office de Contrôle des Mutualités, celui-ci devenant définitif à partir du 1<sup>er</sup> juillet 2013.

Au fil des ans, la S.M.A NEUTRA n'a pas cessé de grandir. Son nombre d'affiliés est passé de 73.285 en 2012 à 148.573 actuellement. De plus, l'offre de ses produits s'est encore élargie avec la création de l'assurance dentaire Dentalis en 2014.

À notre S.M.A. NEUTRA d'utiliser sa force collective pour qu'elle demeure une valeur de bien-être aux yeux de tous et de solidarité pour chacun.

Tout peut avoir une fin mais 25 ans, c'est la force de l'âge qui permet de rêver.

Puisse cet héritage du passé demeurer un tremplin pour l'avenir. S'il est vrai que les Hommes passent, il n'en est pas moins vrai que leurs actes demeurent !

*« Le passé n'est rien s'il n'est pas porteur d'avenir, mais l'avenir est fragile et condamné s'il ne s'appuie pas sur le passé et la continuité. »*

Jean D'ORMESSON

**E. DENOEL**

Président



### Sommaire

#### Infos Mut

Taux des cotisations d'assurance obligatoire pour l'année 2026 .....	3
Prendre soin de sa santé mentale : vous n'êtes pas seul et l'aide est accessible .....	4-5
Télé-Accueil Liège .....	5
New MyMN .....	6-7
Départ en vacances : quelles démarches réaliser pour bénéficier de ma couverture santé à l'étranger? ..	8-9

#### Pages régionales

Parcs récréatifs : billetterie à prix réduit! .....	10
Namur en Mai .....	10

Personnes extraordinaires 2026 .....	10
Nos prochains salons et events .....	11
Nos ateliers de mai à août 2026 .....	11

#### Santé

Reprendre une activité physique au retour du printemps... 12	
Vivamut - Incontinence : retrouver confort et sérénité au quotidien.....	13

<b>MN Vacances</b> .....	14-15
--------------------------	-------

#### Horizons Jeunesse

Nos vacances pour jeunes .....	16
--------------------------------	----

# Taux des cotisations d'assurance obligatoire pour l'année 2026

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 (sauf invalides, retraités...). Les mutualités perçoivent ces cotisations auprès de leurs assurés, selon leur statut. Ces dernières sont adaptées à l'indice des prix à la consommation.

## 1. ASSURANCE CONTINUÉE - RÉGIME GÉNÉRAL

- 21 ans et plus : **56,75 €** par mois ;
- de 18 à 21 ans : **43 €** par mois ;
- de 14 à 18 ans : **28,50 €** 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, titulaires en congé sans solde, ...).

## 2. ÉTUDIANTS

- **78,93 €** 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 3<sup>e</sup> 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 : **931,12 €** ;
- si les revenus sont inférieurs au plafond des revenus annuels pour bénéficier d'une réduction de la cotisation personnelle soit 45.801,50 € (à partir du 01.03.26) augmentés de 5.306,25 € à partir du 01.03.26 par personne à charge : **465,55 €** ;
- si les revenus sont inférieurs au montant annuel prévu pour bénéficier de l'intervention majorée soit 28.662,69 € (à partir du 01.03.26) augmentés de 5.306,25 au 01.03.26 par personne à charge : **78,93 €** ;
- si les revenus sont inférieurs au montant annuel du revenu d'intégration cat 3 soit 21.738,88 €, augmentés de 5.306,25 € (à partir du 01.03.26) par personne à charge : **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

- **53,70 €** par trimestre.

## 5. COTISATIONS DES MEMBRES DES COMMUNAUTÉS RELIGIEUSES

- titulaire de moins de 65 ans : **119,24 €** par trimestre ;
- titulaire de 65 ans ou plus : **34,09 €** par trimestre.

## COTISATION DE SOLIDARITÉ (FONDS SPÉCIAL DE RÉSERVE)

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 2026, une participation de votre part. Une bonne nouvelle donc !



# Prendre soin de sa santé mentale : vous n'êtes pas seul et l'aide est accessible

Dans la vie, tout n'est pas toujours simple. Le stress, l'anxiété, la solitude, la fatigue ou le sentiment d'être dépassé peuvent s'installer, affectant notre bien-être quotidien. Sachez que 1 Belge sur 4 rencontre un jour des difficultés psychiques. Lorsque ces émotions négatives s'accumulent, la résilience diminue et la santé en pâtit.

Parler de ces symptômes est la première étape cruciale avant que les problèmes de santé mentale ne s'aggravent. Vous pouvez commencer par en discuter avec votre entourage : un ami, un membre de votre famille, votre médecin généraliste, un collègue ou une personne de confiance.

Si les difficultés persistent malgré le soutien de votre réseau personnel, des professionnels sont là pour vous accompagner. Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, mais une étape essentielle pour aller mieux.

## Une offre de soins psychologiques accessible à tous

Grâce aux psychologues et orthopédagogues cliniciens conventionnés, il existe une offre de soins accessible, financièrement abordable et parfois entièrement gratuite pour les personnes présentant des troubles légers à modérés. Cette offre se décline en trois types d'interventions remboursées : les séances communautaires, les séances de groupe et les séances individuelles.

## Trois types d'interventions disponibles

### 1. Interventions communautaires

Ces séances sont ouvertes aux grands groupes (au moins 10 personnes) et sont organisées dans la communauté (écoles, clubs sportifs, maisons de quartier...). Les participants y apprennent à faire face aux symptômes de mal-être psychologique, renforçant ainsi leur résilience, leur autosoin.

→ Ces séances sont gratuites, sans inscription préalable et illimitées pour tous, quel que soit l'âge.



### 2. Soutien psychologique de première ligne

En cas de symptômes ayant un impact sur le fonctionnement quotidien, il est recommandé de prendre rendez-vous avec un psychologue conventionné ou un orthopédagogue.

Lors d'une première séance individuelle, toujours **gratuite**, le prestataire de soins établit un plan de traitement personnalisé avec le patient pour déterminer le nombre et le type de séances nécessaires. Les séances suivantes ont un coût différent en fonction de l'âge.

**Séances de groupe** : Organisées en petit comité, elles permettent de discuter des symptômes sous supervision d'un psychologue /pédagogue orthopédagogue, favorisant l'apprentissage mutuel. De cette façon, ils apprennent les uns des autres et du psychologue comment y faire face.

### 3. Traitement psychologique de première ligne

Des séances de traitement à court terme pour aller au-delà du renforcement de la résilience, recommandées quand le soutien psychologique de base ne suffit pas. Elles peuvent être organisées individuellement ou en groupe.

**Séances individuelles** : L'image traditionnelle du suivi psychologique (un soignant et un patient).

## Combien ça coûte, concrètement ?

Le coût des séances individuelles et de groupe varie en fonction de votre âge :

TYPE DE SÉANCE	JUSQU'À 23 ANS INCLUS	À PARTIR DE 24 ANS
Première séance individuelle	Gratuite	Gratuite
Séance individuelle suivante	Gratuite : jusqu'à 10 séances par an	11 € la séance (ou 4 € avec statut BIM)
Séance de groupe	Gratuite : séances illimitées	2,5 € la séance : séances illimitées

Le nombre de séances individuelles est défini selon vos besoins via le plan de traitement personnalisé.



## Où trouver un prestataire conventionné ?

Tout le monde peut connaître une fragilité psychologique. Les réseaux de soins sont organisés pour les enfants et adolescents (jusqu'à 23 ans inclus) et les adultes (à partir de 15 ans), avec la possibilité pour les 15-23 ans de choisir le réseau le plus adapté.

Vous pouvez trouver un prestataire près de chez vous via le moteur de recherche de l'INAMI : <https://www.inami.fgov.be> (Indiquez votre âge et votre code postal pour accéder au réseau de votre région).

Votre mutualité peut également vous accompagner dans les démarches. N'hésitez pas non plus à consulter les services de santé mentale, les centres de planning familial ou les psychologues non conventionnés (intervention de La Mutualité Neutre : 20 €/séance avec un maximum de 20 séances par an).

**i** Pour plus d'informations : <https://parlonsen.be>



*Brisons le tabou : parler de sa santé mentale, c'est déjà prendre soin de soi.*



## Télé-Accueil Liège : recherche des bénévoles pour renforcer son équipe



**Avez-vous déjà entendu parler du 107 ? Ce numéro gratuit et anonyme est celui de Télé-Accueil Liège, un service d'écoute téléphonique actif tous les jours de l'année, à toute heure du jour et de la nuit. Derrière chaque appel, une voix humaine, attentive et sans jugement, celle d'un bénévole formé à l'écoute active. Ce service, discret mais vital, cherche aujourd'hui à renforcer son équipe. Et si c'était vous ?**



Télé-Accueil Liège accompagne depuis plus de 50 ans des personnes traversant des moments difficiles : solitude, crises familiales, détresse émotionnelle, besoin de parler à quelqu'un. Accessible à tous, gratuitement et dans l'anonymat, le 107 est ouvert 24h/24 et 7j/7. Chaque année, des dizaines de milliers d'appels y sont reçus, émanant de personnes de tous horizons, de tous âges et de toutes conditions.

### Un service de citoyen à citoyen

La force du service repose sur une quarantaine de bénévoles motivés qui se relaient au téléphone. Leur rôle n'est pas de conseiller, mais d'offrir ce qui manque souvent : une présence, une écoute réelle, un espace pour exister. Comme le résume Michelle, bénévole à Télé-Accueil Liège depuis 16 ans : « À Télé-Accueil, les bénévoles s'engagent dans une écoute citoyenne. Nous parlons d'égal à égal. »

Pour les appelants du 107, pouvoir décrocher leur téléphone et entendre une voix bienveillante peut tout changer. « Pouvoir partager un moment de chaleur humaine, déposer une tristesse ou un espoir, c'est précieux et cela permet de poursuivre son chemin », ajoute la bénévole.



### Devenir bénévole : une formation, un accompagnement

Rejoindre Télé-Accueil ne s'improvise pas et s'appuie avant tout sur les qualités humaines et les ressources personnelles des candidats. Avant de rejoindre l'équipe, chaque nouveau bénévole suit une **formation à l'écoute active** : apports théoriques, jeux de rôle, travail sur soi, approche des postures d'écoute... Un parcours enrichissant, complété tout au long de l'engagement par des supervisions mensuelles animées par des psychologues.

Pour Michelle, s'engager à Télé-Accueil, c'est aussi une façon de mesurer sa chance et de la partager : « Ce qui me motive, c'est de mesurer la chance que j'ai d'évoluer dans un environnement aimant et chaleureux. J'espère, par ma présence au bout du fil, pouvoir communiquer un peu de joie, de réconfort, de compréhension à ceux qui en ont besoin, leur faire sentir qu'ils existent. » Seize ans de bénévolat – et toujours la même conviction intacte.

### Vous souhaitez rejoindre l'équipe de Télé-Accueil Liège ?

Contactez le secrétariat au **04/342.77.78** ou par e-mail à [tele.accueil.liege@gmail.com](mailto:tele.accueil.liege@gmail.com).  
Plus d'infos sur [www.tele-accueil.be](http://www.tele-accueil.be)

# New MY M<sup>N</sup>

## Un nouveau guichet en ligne pour plus de simplicité et de transparence

Le 16 février 2026, votre guichet en ligne s'est transformé ! La nouvelle version ne se limite pas à une refonte visuelle : elle a été pensée pour vous offrir une expérience plus intuitive, de nouveaux services pratiques et surtout une meilleure compréhension de vos remboursements de soins de santé.



### Une interface modernisée, pensée pour vous

Plus claire, plus lisible et plus facile à utiliser, la nouvelle version de votre guichet en ligne simplifie vos démarches au quotidien. En quelques clics, vous accédez désormais à une série de fonctionnalités conçues pour vous faire gagner du temps.

### Des services digitaux qui facilitent votre quotidien

Parmi les nouveautés disponibles dans votre espace personnel, vous pourrez notamment :

- gérer vos **documents de voyage**, dont la Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM) ;
- recevoir vos documents directement dans votre **infobox personnelle** ;
- **signer vos documents électroniquement**, sans impression ni déplacement ;
- recevoir des **notifications en temps réel** concernant vos remboursements ou vos commandes de cartes européennes ;
- compléter vos **questionnaires médicaux EQMV+** directement en ligne (en cas d'incapacité de travail) ;

- commander vos **vignettes** sans passer par les bureaux ;
- suivre vos remboursements et **télécharger vos documents financiers** à tout moment ;
- effectuer vos **démarches administratives en ligne**, en complétant et transmettant vos formulaires directement via la plateforme ;
- mettre à jour vos **données personnelles** en toute simplicité.

Et ce n'est qu'un début : d'autres fonctionnalités viendront encore enrichir votre espace en ligne.





## Une transparence renforcée sur vos remboursements

Bonne nouvelle : cette nouvelle version vous offre également **une vision plus complète et plus transparente de vos dépenses de santé**. Depuis le 16 février, vous pouvez consulter non seulement les montants remboursés sur votre compte bancaire, mais aussi les paiements effectués directement par la mutualité à vos prestataires de soins.

Vous avez ainsi accès aux :

- **paiements vers les médecins, kinésithérapeutes et dentistes**, avec le nom du prestataire, la date, le type de prestation et le montant versé ;
- **paiements vers les infirmiers à domicile**, incluant la date des soins, le nombre de passages, le type de forfait et le montant payé.



## Concrètement, comment ça fonctionne ?

- Le guichet en ligne est accessible via **l'application mobile**, le **site web**, ou en surfant sur **my.lamn.be**.
- L'historique des remboursements et paiements est consultable sur **deux ans**.
- Les relevés peuvent être **téléchargés en PDF**.
- En cas de question ou d'anomalie, vous pouvez contacter nos équipes par téléphone ou par e-mail.

## Déjà inscrit(e) à l'ancien guichet en ligne ?

Bonne nouvelle : la mise à jour est **automatique**. Vous n'avez rien à faire, si ce n'est profiter de votre nouvel espace en ligne.

## Pas encore inscrit(e) ?

Pas de problème ! Créez votre compte en quelques minutes sur **my.lamn.be** et profitez immédiatement de toutes les fonctionnalités de votre guichet en ligne.

**Attention : l'affiliation à La Mutualité Neutre ne crée pas automatiquement un compte MyMN. L'inscription sur la plateforme est nécessaire.**

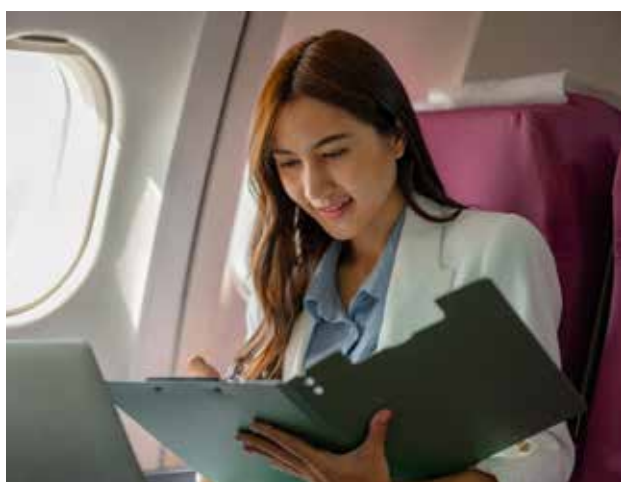
## Besoin d'aide ?

Nos collaborateurs sont à votre disposition par téléphone au **071/20.52.11**, **081/25.07.60** ou **04/254.58.11**, par e-mail à **info@lamn.be**, ou directement dans l'une de nos agences.



# Départ en vacances : quelles démarches réaliser pour bénéficier de ma couverture santé à l'étranger ?

Les valises sont bouclées, le stress du départ arrive à grands pas. À quelques heures des vacances, on se demande souvent quelles sont les procédures à réaliser auprès de sa mutuelle avant son départ et les documents à avoir sur soi en cas de pépin. La mutuelle fait le point avec vous pour vous aider à partir sereinement.



## 1. Quels documents dois-je prévoir lors d'un départ à l'étranger ?

Lorsqu'on part en voyage, on pense souvent à la Carte Européenne d'Assurance Maladie. Cependant, celle-ci n'est pas valable dans tous les pays. D'autres documents peuvent être nécessaires pour obtenir, en cas de soins urgents, un remboursement par la sécurité sociale du pays concerné.

**Attention :** seules les personnes assujetties à la sécurité sociale belge peuvent obtenir ces documents auprès de nos services. Les autres devront se procurer leur document de couverture auprès de la caisse de sécurité sociale du pays qui leur a ouvert le droit au remboursement des soins de santé (CNS luxembourgeoise, CPAM française, etc.).

Pour vous aider à y voir plus clair, voici un tableau des différentes destinations et des documents dont vous aurez besoin.

Pays	Quels documents devez-vous posséder ?
Allemagne - Autriche - Bulgarie - Croatie - Danemark - Espagne - Finlande - France - Grèce - Irlande - Islande - Italie - Liechtenstein - Luxembourg - Norvège - Pays-Bas - Portugal - Suède - Suisse - Chypre - Estonie - Hongrie - Lettonie - Lituanie - Malte - Pologne - Roumanie - Slovaquie - Slovénie - République Tchèque - <b>Royaume-Uni et Irlande du Nord</b>	Carte européenne (pas de restriction de nationalité) CEAM
Albanie	BE-AL 111 séjour temporaire = 3 mois/séjour, pas de restriction de statut ni de nationalité
Algérie (pas de couverture pour les indépendants)	B. ALG 8 (séjour temporaire = 45 jours max/an) pour les Belges et les Algériens
Australie	La CEAM sans restriction de durée, de statut ou de nationalité
Bosnie-Herzégovine	BE-BIH 111 (séjour temporaire = max 3 mois/séjour)
Macédoine du Nord	La CEAM sans restriction
Maroc (pas de couverture pour les indépendants)	BE-MAR 111 (séjour temporaire = max 3 mois/séjour)
Monténégro	BE.MNE 111 (séjour temporaire = max 3 mois/séjour)
Serbie	BE-SRB 111 (séjour temporaire = max 3 mois/séjour)
Tunisie	BE-TN 111 (séjour temporaire = max 3 mois /séjour) pour les Belges, les Tunisiens, les réfugiés et apatrides
Turquie	BE-TR 111 (séjour temporaire = max 3 mois/séjour)
Québec	Aucun document n'existe pour des vacances. Uniquement couverture via BE-QUE 128 pour des étudiants en école supérieure ou universitaire (contacter le service « Conventions Internationales » de votre mutualité)



### Restrictions pour certains territoires dépendants

Malgré leur lien avec un pays européen, la CEAM n'est pas acceptée sur les territoires suivants : les îles britanniques de Jersey et Guernesey, l'île de Man, la Nouvelle-Calédonie, la Polynésie française (Tahiti et autres), les Terres Australes et Antarctiques, l'île Wallis et Futuna, Mayotte, Saint Pierre et Miquelon, Aruba, les Antilles néerlandaises (Bonaire, Curaçao, Saba, Saint Eustache, Saint Martin), Anguilla, les îles Caïman, les îles Malouines, la Géorgie du Sud et les îles Sandwich du Sud, Montserrat, Pitcairn, Sainte Hélène et dépendances, les territoires antarctiques britanniques, les territoires britanniques de l'Océan Indien, les îles Turques et Caïques, les îles Vierges britanniques, les Bermudes, les îles Féroé, les zones d'Akrotiri et Dhekelia à Chypre sous souveraineté du Royaume-Uni

### Les pays où la couverture est limitée à 3 mois par séjour

Il n'est pas possible d'obtenir un document de prolongation de la couverture au-delà de 3 mois. Pour obtenir un nouveau document de couverture pour ce pays, il faudra fournir une preuve de retour d'au moins un jour en Belgique.

### Que faire si le pays où je me rends n'apparaît pas dans ceux cités ci-dessus ?

Cela signifie qu'il n'existe pas d'accord entre votre mutuelle et le pays où vous vous rendez. Pour bénéficier d'une couverture santé, vous devez souscrire une assurance médicale de voyage.

### Je me fais soigner à l'étranger, que dois-je faire pour obtenir mes remboursements ?

Les règlements européens 883/2004 et 987/2009 veulent que l'on rentre ses factures auprès d'un bureau de la sécurité sociale du lieu de séjour. Le remboursement aura lieu en principe ultérieurement



par virement international sur votre compte bancaire. Se munir de son code IBAN et de son code BIC est donc bien utile.

Il n'est évidemment pas possible de donner ici toutes les adresses utiles.

Cependant, en cas d'hospitalisation urgente dans l'Union européenne et la Suisse, la présentation de la carte européenne à l'établissement hospitalier est suffisante (l'affilié ne payera que sa quote-part). S'il lui est vraiment impossible d'effectuer sur place les démarches prévues, l'affilié doit conserver soigneusement tous les documents et les pièces justificatives qui lui ont été délivrés et, à son retour, les rentrer à sa mutualité pour un éventuel remboursement.

## 2. En incapacité de travail, est-ce que je peux partir en vacances ?

Oui. Les vacances ne sont pas réservées uniquement aux personnes en parfaite santé. Certaines démarches préalables doivent toutefois être respectées.

### Que dois-je faire ?

Vous devez contacter le service médical « incapacité de travail » de votre mutualité au maximum 15 jours avant votre départ pour demander l'accord du médecin-conseil. Vous pourrez alors communiquer vos dates de séjour ainsi que votre pays de destination.

### Vous avez un imprévu et vous ne pouvez pas nous prévenir 15 jours à l'avance ?

Il est primordial de prendre contact avec votre mutualité le plus rapidement possible.

### Quelle conséquence peut avoir la non-déclaration de votre départ en vacances ?

À défaut de prévenir le service médical « incapacité de travail » et en cas de convocation à un contrôle médical pendant votre absence, vous pourriez voir votre droit aux indemnités suspendu. C'est pour cette raison qu'il est impératif de planifier vos voyages lorsque vous êtes en incapacité de travail.

**Attention !** Si vous êtes en incapacité de travail et partez au Royaume Uni, en Irlande du Nord ou en Macédoine du Nord, vous ne pouvez pas utiliser votre carte européenne si vous n'avez pas fait une demande préalable de voyage au Médecin Conseil. Si vous partez en Albanie, Algérie, Bosnie-Herzégovine, Macédoine, Maroc, Monténégro, Serbie, Tunisie ou Turquie, il faut impérativement faire la demande préalable au service médical pour pouvoir obtenir le document de couverture.





## Parcs récréatifs : billetterie à prix réduit !

Les entrées à prix réduits pour les parcs récréatifs Pairi Daiza, Walibi, Bellewaerde et Aqualibi sont à nouveau disponibles !

En famille, entre amis, en amoureux ou simplement pour prendre un peu de temps pour soi... Profitez de nos réductions !



**47,50 €**  
Gratuit en dessous d'1 m



**28 €**  
Gratuit en dessous d'1 m



**42 €**  
Gratuit en dessous d'1 m



**48 € par adulte**  
**42,50 € par enfant**

\* Pour les enfants entre 1m et 1m20, il est plus intéressant de prendre le ticket à la caisse d'Aqualibi : ?€

★ TICKET ★

**Important :** Les tickets sont valables pour une personne, un jour au choix selon le calendrier d'ouverture du parc. Pendant la période Halloween à Walibi, les détenteurs de billets doivent réserver leur date de visite en ligne à l'avance en utilisant les chiffres du code-barres figurant sur le billet. Pensez à consulter les horaires d'ouverture des parcs sur leurs sites internet.

Pour tout complément d'information et pour l'achat de tickets, contactez le service communication :

○ au **071/20.52.11** ou **081/25.07.60** ou **04/254.58.11**

○ via mail à [communication@lamn.be](mailto:communication@lamn.be)

## ★ Namur en Mai ★

**Vous cherchez une activité à vivre en famille et à la découverte du spectacle de rue ? L'événement Namur en Mai est fait pour vous.**

Les 14, 15 et 16 mai 2026, la capitale wallonne se transformera en une véritable scène à ciel ouvert. Une quarantaine de spectacles mêlant cirque, théâtre, musique et arts forains animeront différents lieux de la ville.

Pendant trois jours, Namur s'illuminera de magie, de contes, de musique et d'animations étincelantes. Le réel et l'imaginaire s'entremêleront pour émerveiller petits et grands.



**Au programme :** cirque, concerts, déambulations, spectacles aériens... un voyage artistique qui se vivra au sol comme dans les airs.

Cette année encore, La Mutualité Neutre sera présente pour vous accueillir. Rendez-vous sur notre stand pour rencontrer nos collègues, leur poser toutes vos questions et profiter d'un fabuleux grimage professionnel pour les enfants.

**Plus d'informations :** [www.namurenmai.org](http://www.namurenmai.org)

## Personnes extraordinaires 2026

**L'un des plus grands événements de sensibilisation au handicap en Wallonie sera de retour les 22 et 23 mai 2026 sur le site provincial de Marcinelle, à l'occasion de la 18<sup>e</sup> édition de Ensemble avec les personnes extraordinaires !**

L'objectif de cet événement? Encourager l'intégration et l'inclusion des personnes extraordinaires dans la société, en mettant en avant des vecteurs tels que le sport, la culture, l'art, le jeu et les loisirs afin de favoriser l'échange et l'interactivité entre public ordinaire (valide) et public extraordinaire (en situation de handicap).



La Mutualité Neutre sera présente durant tout l'événement pour répondre à vos questions, vous permettre de rencontrer nos collaborateurs, repartir avec l'un de nos goodies et, pourquoi pas, vous prendre en photo entre amis ou en famille grâce à notre traditionnel photomaton.

**Plus d'informations :** [www.personnesextraordinaires.be](http://www.personnesextraordinaires.be)

## Nos prochains salons et events



Au cours des prochains mois, retrouvez les équipes de La Mutualité Neutre sur divers événements ! Que vous soyez en quête de conseils éclairés, d'informations pertinentes ou tout simplement désireux de passer un agréable moment, venez nous rencontrer lors de ces occasions spéciales.

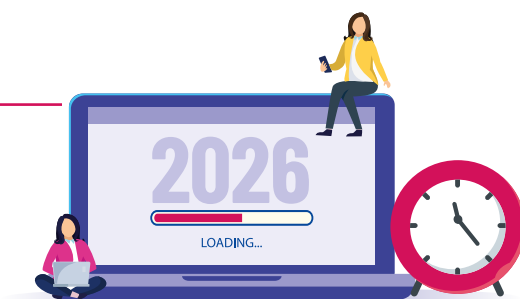
Encore à la recherche d'activités pour compléter vos agendas des prochains mois ? Retrouvons-nous :

- Le 18/04 : Course de l'Abbaye de Soleilmont
- Le 24/04 : Corrida des sorcières de Gembloux
- Les 14, 15 et 16/05 : Namur en Mai
- Les 23 et 24/05 : Ensemble avec les personnes extraordinaires à Marcinelle
- Le 18/06 : 3<sup>e</sup> salon Santé et Social de Charleroi « Adultes en situation de handicap et si on la jouait collectif ? »

## Nos ateliers de mai à août 2026

Durant ce printemps, La Mutualité Neutre vous propose divers ateliers :

- Des ateliers axés sur le **bien-être** dispensés par l'ASBL Rêves de Nature.
- Un apprentissage de **l'informatique** pour seniors en abordant des sujets tendances et utiles dans la vie quotidienne. Organisés par l'ASBL Interface3.Namur (pour les régions de Charleroi et Namur) et Mobi'TIC (région de Liège), ces cours ont pour objectif de rompre l'isolement et de lutter contre l'exclusion des seniors en favorisant leur autonomie à domicile aussi longtemps que possible.



Date	Thème	Sujet	Public	Horaire
📍 <b>Namur</b> : Rue des Dames Blanches, 24 - Salle polyvalente				
Mardi 19 mai	Neuroarchitecture	Organisation de son intérieur	Tous	de 9h30 à 12h30
Judi 04 juin	Informatique	Gérer ses photos sur smartphone/tablette Android	Seniors	de 9h à 12h
📍 <b>Liège</b> : Rue de Chestret, 4-6 - Salle polyvalente				
Judi 21 mai	Informatique	Détecter la fraude et éviter les dangers du net	Seniors	de 9h30 à 12h
Mardi 26 mai	Neuroarchitecture	Organisation de son intérieur	Tous	de 9h30 à 12h30
📍 <b>Charleroi</b> : Avenue de Waterloo, 23 - Salle polyvalente Polyclinique Neutre				
Mardi 02 juin	Neuroarchitecture	Organisation de son intérieur	Tous	de 9h30 à 12h30
Judi 11 juin	Informatique	Gérer ses photos sur smartphone/tablette Android	Seniors	de 9h à 12h*

\* Salle de réunion située au 4<sup>e</sup> étage de La Mutualité Neutre.

Les places étant limitées, n'attendez pas pour vous inscrire! Participation gratuite mais inscription obligatoire auprès du service communication : au 071/20.52.11 ou 081/25.07.60 ou 04/254.58.11 ou via mail à [communication@lamn.be](mailto:communication@lamn.be). Pour tout complément d'information, contactez le service communication de La Mutualité Neutre.



# Reprendre une activité physique au retour du printemps

## Comment bouger après l'hiver... sans se blesser ?

Avec le retour des beaux jours, l'envie de bouger refait surface. Après plusieurs mois plus sédentaires, le printemps est le moment idéal pour remettre son corps en mouvement. Mais attention : reprendre une activité physique ne signifie pas repartir comme si l'hiver n'avait pas existé. Progressivité et écoute de soi sont les clés d'une reprise réussie et sans blessure.

## Pourquoi reprendre progressivement ?

Pendant l'hiver, notre corps ralentit : moins d'activité, muscles moins sollicités, endurance en baisse. Dès lors, reprendre trop intensément peut entraîner douleurs musculaires, tendinites ou blessures plus sérieuses.

Pour éviter cela, quelques principes simples :

- **Commencer doucement** : 2 à 3 séances par semaine suffisent au départ.
- **Privilégier la régularité** plutôt que l'intensité.
- **Alterner cardio léger et renforcement musculaire.**
- **S'échauffer et s'étirer** avant et après chaque séance.

Marche rapide, vélo, natation, yoga ou reprise progressive du jogging sont d'excellentes options pour retrouver souffle et énergie.



## Prévenir les blessures : les bons réflexes

La prévention est essentielle. Comme dit précédemment, **s'échauffer et s'étirer avant et après chaque séance** est important pour éviter de se blesser inutilement et pour profiter de son sport sans tracas.

Aussi, une douleur persistante n'est jamais à ignorer. Si une gêne apparaît, il est préférable de ralentir et, si nécessaire, de consulter.

Un kinésithérapeute peut accompagner la reprise, corriger la posture, proposer des exercices adaptés et prévenir les déséquilibres musculaires. En cas de reprise après blessure ou longue période d'inactivité, un **coaching médicalisé** peut également constituer une solution sécurisante pour retrouver confiance et progresser sans risque.

Bouger doit rester un plaisir, pas une contrainte.

## Sport et remboursement : des aides pour vous encourager

Prendre soin de sa santé passe aussi par l'activité physique. Pour soutenir cette démarche, **La Mutualité Neutre propose plusieurs interventions financières** :

- **50 € remboursés pour toute affiliation à un club sportif.**
- **10 € d'intervention pour toute participation à un événement sportif** (marche, jogging, course, randonnée, etc.), avec un **plafond annuel de 30 €.**

Ces avantages permettent de réduire le coût d'une inscription et d'encourager une pratique régulière. Pourquoi n'en profiteriez-vous pas ?

## Le printemps, saison idéale pour se lancer

Reprendre une activité physique, c'est investir dans son énergie, son moral et sa santé à long terme. Une pratique adaptée contribue notamment à améliorer la qualité de son sommeil, renforcer son système cardiovasculaire, diminuer le stress et préserver ses articulations.

L'essentiel est de trouver une activité qui vous correspond. Seul, en club, en groupe ou accompagné d'un professionnel, chaque pas compte, et pratiquer un sport qu'on apprécie, c'est préserver sa santé tout en prenant du plaisir.

Alors, pourquoi ne pas profiter du printemps pour remettre le mouvement au cœur de votre quotidien ?



# Incontinence : retrouver confort et sérénité au quotidien

L'incontinence touche de nombreuses personnes, à tout âge de la vie. Bien que fréquente, l'incontinence n'est pas une fatalité liée au vieillissement et des solutions existent.

Perte légère ou plus importante, occasionnelle ou régulière, chaque situation mérite une solution adaptée, confortable et discrète. Parce que préserver son autonomie et sa confiance en soi est essentiel.



## Des protections adaptées à chaque besoin

La gamme de protections Gohy propose différentes solutions selon le niveau d'absorption nécessaire (normal, extra, super, maxi). Elles offrent :

- une absorption fiable et sécurisante
- une discrétion optimale, sous les vêtements un confort respectueux de la peau
- une usage simple, pour les utilisateurs comme pour les aidants



Bien choisie, une protection adaptée permet de continuer à sortir, bouger et vivre pleinement sans appréhension. Des échantillons gratuits sont d'ailleurs disponibles sur simple demande.

## Votre mutuelle à vos côtés avec Vivamut

Parce que ces situations font partie de la vie, Vivamut, vous accompagne avec des produits de qualité et des conseils personnalisés.



N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre point de contact habituel pour découvrir les solutions disponibles et les éventuelles interventions prévues.

Parler d'incontinence, c'est déjà faire un pas vers plus de confort et de sérénité.

Pour toute commande, veuillez contacter votre mutualité.

## Offre exclusive pour nos membres

Pour vous accompagner concrètement, Vivamut vous propose de **bénéficier de 10% de réduction sur votre prochaine commande** du 01 au 30/04/2026. De plus, au-delà de 80€ d'achat, la **livraison est gratuite** à votre domicile.

# vivamut

VIVRE À DOMICILE EN TOUTE SÉCURITÉ

[info@vivamut.be](mailto:info@vivamut.be)



**Namur & Luxembourg**

T. +32 (0)81 25 07 60

[www.lamn.be](http://www.lamn.be)

**Hainaut**

T. +32 (0)71 20 52 11

**Liège**

T. +32 (0)4 254 58 11

À LA MER

## Domaine de vacances Mont-des-Dunes

### Vive maman et vive papa !

Célébrez les mamans et les papas avec un week-end de fête des mères/pères !

**Vive maman : Du vendredi 08/05 au dimanche 10/05/2026**

**Vive papa : Du vendredi 12/06 au dimanche 14/06/2026**

#### Formule

2 nuitées | 1x Buffet petit-déjeuner | 1x Grand buffet petit-déjeuner spécial fête des mères/pères  
Buffet le vendredi | BBQ le samedi | Surprise pour les mamans/papas

#### Tarifs en demi-pension

Chambre budget familiale : 196,50 € p.p.

Chambre confort mini : 203 € p.p.

Chambre confort familiale : 248 € p.p.\*

\*Prix basé sur 2 adultes par chambre

Supplément par personne dans la chambre :


4 – 12 ans : 48,50 € par enfant | +12 ans : 97 € p.p.

**30%  
RÉDUCTION**

Réservez via  
[www.montdesdunes.be](http://www.montdesdunes.be) en  
utilisant le code de réduction :  
**MEMBRELAMN**

 [www.montdesdunes.be](http://www.montdesdunes.be)

 [info@montdesdunes.be](mailto:info@montdesdunes.be)

 058 23 40 52

### Action midweek à un prix imbattable !

Séjour de 4 nuits en demi-pension

Du lundi 24/08 au vendredi 28/08/2026

#### Prix (chambre + demi-pension)

Chambre budget mini\*: 278 € p.p.

Chambre standard mini\*: 295 € p.p.

Chambre confort mini\*: 308 € p.p.

\* Prix basé sur 2 adultes par chambre

Tarif single sur demande.


Réduction membre déjà réglée



  
**MONT-DES-DUNES**  
LES VACANCES

 [www.montdespins.be](http://www.montdespins.be)

 [info@montdespins.be](mailto:info@montdespins.be)

 086 21 21 36

DANS LES ARDENNES

## Domaine de vacances Mont-des-Pins

### Promotion midweek en juin et août à 50 € p.p.p.n.

Se déconnecter en pleine nature à 50 € par personne par nuit, petit-déjeuner inclus.

#### Conditions

Valable pour un séjour de minimum 2 nuits, du dimanche au jeudi.

Tarif basé sur 2 personnes en chambre double.

#### Période

Offre valable pour un séjour entre le 31/05 et le 02/07 et entre le 23/08 et 03/09/2026.

Réservez avec 30% de réduction sur le prix de la chambre via [www.montdespins.be](http://www.montdespins.be)  
en utilisant le code de réduction : **MEMBRELAMN**



PARTIR AU SOLEIL

## 3% de réduction chez Sunweb

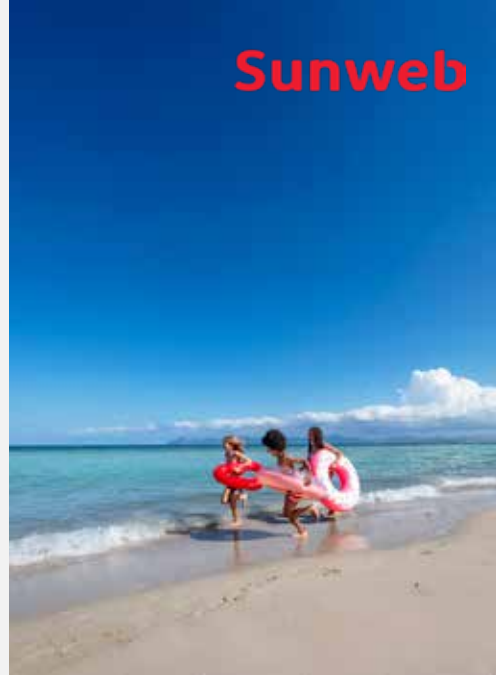
L'été approche... et peut-être rêvez-vous déjà de soleil, de détente et d'évasion. Que vous optiez pour une plage en Méditerranée, une île ensoleillée ou une destination pleine de découvertes, c'est le moment idéal pour planifier vos vacances.

En tant que membre de La Mutualité Neutre, vous bénéficiez d'un avantage exclusif de **3 % de réduction** sur vos vacances au soleil en avion via Sunweb.

Pour en profiter, réservez votre séjour sur [www.sunweb.be](http://www.sunweb.be) et introduisez votre code de réduction : **NZMNS2026**

Conditions sur [www.mnvacances.be](http://www.mnvacances.be).  
Un petit avantage en plus, pour partir l'esprit encore plus léger.

Sunweb



## GARER VOTRE VOITURE À L'AÉROPORT 10% de réduction chez Parkos

Vous partez bientôt en vacances et cherchez encore un parking pour votre voiture ? Réservez votre emplacement chez Parkos et profitez de **10 % de réduction**.

Parkos propose des parkings à proximité de Brussels Airport, Charleroi Airport, Schiphol et de nombreux autres aéroports. Voyagez l'esprit tranquille, dès le départ.

Pour bénéficier de votre avantage :

Surfez sur [www.parkos.be](http://www.parkos.be)  
Sélectionnez le parking Parkos de votre choix  
Utilisez le code de réduction **NZV2026DSC** lors de votre réservation.



## DES VACANCES À LA MER OU À LA MONTAGNE Villages Clubs du Soleil

**Jusqu'à 12 % de réduction** sur vos vacances mer ou montagne chez Villages Clubs du Soleil.

Séjours tout compris en France, pour familles et couples, entre Alpes et Méditerranée. Hébergement confortable, restauration variée et nombreuses activités incluses.

Pour bénéficier de votre avantage :

Réservez vos vacances via [www.villagesclubsdusoleil.com](http://www.villagesclubsdusoleil.com)

Utilisez le code partenaire **844011** lors de votre réservation.



## DÉCOUVREZ NOTRE NOUVEAU GUIDE VACANCES !



## Souhaitez-vous recevoir le guide vacances par courrier ?

Scannez le code QR ou envoyez un e-mail à [info@mnvacances.be](mailto:info@mnvacances.be)



Questions ?

MN Vacances est joignable via [info@mnvacances.be](mailto:info@mnvacances.be) ou au numéro vacances gratuit 0800 95 180.



Thèmes	Périodes	Nb jours	Agés	Destinations	Prix Neutre	Prix Plein	Prix Avantage
<b>VACANCES D'ÉTÉ</b>							
<b>NOUVEAU</b> Cap sur l'Atlantique	05/07 - 13/07	9	14-17 ans	Suances (Espagne)	<b>520 €</b>	880 €	750 €
C'est pas faux, c'est Breton !*	10/07 - 19/07	10	12-14 ans	Plounéour-Trez (France)	<b>470 €</b>	810 €	690 €
			15-17 ans				
Héro's Academy + Plopsacoo*	13/07 - 19/07	7	6-8 ans	Tilif	<b>180 €</b>	380 €	330 €
Jumanji, le camp qui prend vie + Plopsacoo*			9-12 ans				
Les kids en vacances à la ferme*	19/07 - 25/07	7	4-6 ans	Leglise	<b>220 €</b>	470 €	400 €
Les juniors en vacances à la ferme*			7-10 ans				
Spa - Survivor	25/07 - 01/08	8	6-12 ans	Spa	<b>250 €</b>	540 €	460 €
Spa - Equitation					<b>300 €</b>	630 €	540 €
Corse spécial 16-17	26/07 - 02/08	8	16-17 ans	Calvi (Corse)	<b>640 €</b>	1100 €	940 €
Le monde de Nemo + Plopsaqua*	01/08 - 08/08	8	3-5 ans	Oostduinkerke	<b>250 €</b>	540 €	460 €
Comme un poisson dans l'eau + Plopsaqua*			5-12 ans		<b>270 €</b>	590 €	510 €
Bivouaqua scientifique « milieu marin » + Plopsaqua*							
Beach, cook & fun (Minis)*	08/08 - 15/08	8	3-5 ans	Oostduinkerke	<b>250 €</b>	540 €	460 €
Beach, cook & fun (Juniors)*			6-11 ans		<b>270 €</b>	590 €	510 €
Séjour déconn@xion (Ados)*			12-14 ans				

\*Séjours ouverts en inclusion

**Nous sommes toujours à la recherche d'animateurs pour compléter nos équipes !**

Intéressé.e ? contactez nous à l'adresse : [secretariat@horizons-jeunesse.be](mailto:secretariat@horizons-jeunesse.be)

À l'initiative de



PLUS D'INFORMATIONS

**WWW.HORIZONS-JEUNESSE.BE**  
**SECRETARIAT@HORIZONS-JEUNESSE.BE**

ENVIE D'INVITER UN AMI ?  
COMMUNIQUE LUI  
LE CODE DE  
PARRAINAGE : P2026HJ2

