

# Neutrinfo 329

Trimestriel | Janvier • Février • Mars 2025



**VOTRE SANTÉ À 360° :**

**ADOPTÉZ DES HABITUDES SAINES EN 2025 !**



# Il est temps de ...

Au soir du 9 juin dernier, un vent d'optimisme soufflait sur le landerneau de la politique belge.

Les résultats des élections laissaient présager la formation rapide du Gouvernement, appelé à succéder à la VIVALDI.

L'ARIZONA, la coalition la plus représentative du Parlement Fédéral, voyait le jour et s'engageait sur le chemin des négociations.

« S'il y a volonté de faire un Gouvernement, ça peut aller vite », clamait le formateur !

Trop beau pour être vrai, cet excès de confiance à l'aube des négociations !

Au fil des semaines et des mois, il est apparu que les négociateurs de la coalition ARIZONA peinaient à s'accorder sur la confection d'un programme gouvernemental équilibré, devant faire face à des défis, exigeant des réformes socio-économiques profondes, mais équitables pour tous.

Ces négociations se sont révélées âpres et complexes, provoquant blocage et dramatisation, suite au départ et au retour d'un partenaire à la table des discussions et à la démission du formateur. Souvent, la politique étonne par ses imprévus. Crispation et tension viennent troubler le cours des négociations et provoquent blocage et méfiance.

Au moment d'écrire cet éditorial, six mois déjà se sont écoulés depuis le jour des élections et force nous oblige de constater que nous sommes toujours en attente de notre Gouvernement Fédéral. Il est temps d'agir, et de conclure des accords fermes et définitifs dans l'art du compromis.

Osons espérer que, lorsque vous lirez cet éditorial, les protagonistes de l'ARIZONA, conscients de leurs responsabilités, auront réussi à se concilier sur les choix à faire pour réduire notre dette publique, redresser notre économie, sauvegarder notre sécurité sociale et préserver notre pouvoir d'achat.

Des sujets qui fâchent, mais n'oublions pas que la vision démocratique d'une société passe par le respect de chacun, la solidarité et la volonté de ne laisser personne au bord du chemin.

Au futur Gouvernement, il incombera de trouver les moyens pour réduire les dépenses de 16 à 17 milliards d'euros dans un délai de cinq ou sept ans comme l'exige la Commission Européenne pour redresser le déficit de notre pays.

Mais, face à la gestion de la dette, la santé demeure un capital à préserver pour chacun des citoyens, d'autant plus qu'elle conditionne le bien-être de tous.

Cependant, il y a de quoi se montrer inquiet face aux déficits auxquels les soins de santé seront confrontés. Pour 2025, l'objectif « dépenses » s'élève à 39.811 milliards d'euros avec un potentiel déficitaire de 216 millions d'euros.

Le Bureau du Plan prévoit une croissance annuelle des soins de santé de 3,2% par an au cours de la prochaine législature, avec pour conséquence la nécessité d'adapter la norme de croissance des soins de santé à cette réalité. En 2024, elle était de 2,5% et la question se pose de savoir si elle le sera encore en 2025 ?

Le danger de voir la santé soumise à des impératifs économiques ne peut que nous inquiéter, car le risque existe de mettre à charge des patients les économies à réaliser pour assainir les soins de santé.

Malgré tout, qu'il nous soit permis de vous souhaiter une bonne et heureuse année 2025 et surtout une bonne santé.

*« Qu'est-ce le bonheur, sinon l'accord vrai entre un Homme et l'existence qu'il mène. »*

(Albert CAMUS)

**E. DENOEL**  
Président



## Sommaire

### Assurances complémentaires

- Neutra et Dentalis .....3
- Les avantages et services 2025 .....4-6

### Infos Mut

- Permis Mut .....7
- Vivamut .....8

### Pages régionales ..... 9-11

### Votre santé... à 360°

Adoptez des habitudes saines en 2025 !..... 12-13

### MN Vacances ..... 14-15

### Horizons Jeunesse

Nos vacances pour jeunes ..... 16

# Neutra, l'allié de votre santé

## Les assurances hospitalisation et dentaire de La Mutualité Neutre



### QUI PEUT BÉNÉFICIER DE CES ASSURANCES ?

Tout titulaire et personne à charge cotisant à l'assurance complémentaire de La Mutualité Neutre.

La souscription peut intervenir à tout âge, elle prendra cours le 1<sup>er</sup> jour du mois qui suit la réception de la demande de souscription.

Pour toute offre, vous pouvez contacter votre agence de mutuelle ou consulter notre site internet. Le contrat d'assurance est conclu à vie, sauf situations de résiliation de plein droit ou volontaire.

- **Siège de Namur :**  
Rue des Dames Blanches 24, 5000 Namur  
**081/25 07 60**
- **Siège du Hainaut :**  
Avenue de Waterloo 23, 6000 Charleroi  
**071/20 52 11**
- **Siège de Liège :**  
Rue de Chestret 4-6, 4000 Liège  
**04/254 58 11**

Montants des primes annuelles en € par personne en 2025	Neutra +	Neutra Confort	Neutra Top
De 0 au 31 décembre de l'année des 6 ans	<b>0,00 (*)</b>	<b>0,00 (*)</b>	<b>257,16</b>
Du 1 <sup>er</sup> janvier de l'année des 7 ans au 31 décembre de l'année des 25 ans	<b>45,36</b>	<b>121,44</b>	<b>257,16</b>
Du 1 <sup>er</sup> janvier de l'année des 26 ans au 31 décembre de l'année des 50 ans	<b>122,28</b>	<b>341,88</b>	<b>540,72</b>
Du 1 <sup>er</sup> janvier de l'année des 51 ans au 31 décembre de l'année des 60 ans	<b>122,28</b>	<b>411,84</b>	<b>598,80</b>
Du 1 <sup>er</sup> janvier de l'année des 61 ans au 31 décembre de l'année des 65 ans	<b>122,28</b>	<b>411,84</b>	<b>814,08</b>
Du 1 <sup>er</sup> janvier de l'année des 66 ans au 31 décembre de l'année des 70 ans	<b>204,48</b>	<b>706,68</b>	<b>1159,32</b>
A partir du 1 <sup>er</sup> janvier de l'année des 71 ans	<b>286,32</b>	<b>1016,04</b>	<b>1529,28</b>

La prime annuelle est toujours basée sur l'âge au 31 décembre de l'année en cours.

\* cotisation gratuite pour les enfants dont un membre du ménage est déjà assuré à l'une des assurances hospitalisation Neutra avec une couverture similaire ou supérieure (sinon : 30 € pour Neutra + et 80,76 € pour Neutra Confort).

Montants des primes annuelles en € par personne en 2025	Neutra Base	Neutra Optimum
Isolé	<b>76,32</b>	<b>153,60</b>
Avec charge de famille	<b>107,40</b>	<b>200,04</b>

Montants des primes annuelles par personne en 2025	Dentalis	Dentalis (et assuré Neutra +, Confort ou Top)
De 0 au 31 décembre de l'année des 6 ans	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
Du 1 <sup>er</sup> janvier de l'année des 7 ans au 31 décembre de l'année des 17 ans	<b>77,76</b>	<b>70,08</b>
Du 1 <sup>er</sup> janvier de l'année des 18 ans au 31 décembre de l'année des 25 ans	<b>109,32</b>	<b>98,40</b>
Du 1 <sup>er</sup> janvier de l'année des 26 ans au 31 décembre de l'année des 45 ans	<b>140,76</b>	<b>126,72</b>
Du 1 <sup>er</sup> janvier de l'année des 46 ans au 31 décembre de l'année des 55 ans	<b>182,76</b>	<b>164,40</b>
Du 1 <sup>er</sup> janvier de l'année des 56 ans au 31 décembre de l'année des 65 ans	<b>224,64</b>	<b>202,44</b>
À partir du 1 <sup>er</sup> janvier des 66 ans	<b>266,64</b>	<b>240,00</b>



De **BASE** à **TOP**, une couverture à la hauteur de vos attentes  
**DENTALIS**, le partenaire de votre sourire

Retrouvez notre actualité sur notre site [www.neutrassur.be](http://www.neutrassur.be) et notre page Facebook **Neutra Assurances** Rejoignez-nous !

Nos adresses emails sont également renouvelées : [info@neutrassur.be](mailto:info@neutrassur.be) • [dentalis@neutrassur.be](mailto:dentalis@neutrassur.be) • [conventions@neutrassur.be](mailto:conventions@neutrassur.be)

Tél. : 04/254.54.90

# Assurance complémentaire 2025

11,50 € par mois

Plus de 50\* avantages, pour toute la famille !  
Gratuit pour les personnes à charge



## Naissance et enfance

### NAISSANCE ET ADOPTION

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

### ALLAITEMENT MATERNEL ET LAIT POUR BÉBÉS

- **30 €** de prime unique après 3 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 jetables pour bébé jusqu'à la veille du 3<sup>e</sup> anniversaire.
- **100 €** par an dans le coût d'achat de langes réutilisables pour bébé jusqu'à la veille du 3<sup>e</sup> anniversaire.

Ces deux interventions ne sont cumulables entre elles sur une même année civile qu'à concurrence de 100 €.

### 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. des enfants de leur naissance à la veille de leur 3<sup>e</sup> anniversaire.

### GARDE D'ENFANTS MALADES

Amélioré au 01/01/2025

Pour les enfants de moins de 12 ans

- Via le numéro 0800/62 056 : présence d'une personne qualifiée à votre domicile gratuitement : 5 jours consécutifs maximum – 15 jours par an
- Par un organisme agréé par l'O.N.E.: **5€/heure** – 5 jours/an – 10 heures/jour

### GARDERIE D'ENFANTS

**50 €** par an dans les frais de garderie des enfants à partir du jour de leur 3<sup>e</sup> anniversaire jusqu'à la veille de leur 6<sup>e</sup> anniversaire.

### PSYCHOMOTRICITÉ

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

### LOGOPÉDIE

Sans accord du médecin-conseil : **8 €** par séance, plafond annuel de **600 €**.

### ORTHODONTIE

Intervention jusqu'à **750 €**. L'intervention n'est accordée que si le traitement a fait l'objet d'une intervention dans le cadre de l'assurance obligatoire.

### 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 18<sup>e</sup> 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 (à l'exception des enfants de moins d'un an).

### 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 3<sup>e</sup> anniversaire dans l'année du début du séjour et qui n'atteignent pas leur 19<sup>e</sup> anniversaire dans l'année du dernier jour de séjour.



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

## 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 par tout autre organisme agréé par celle-ci :

- Brevet Européen de Premiers Secours (BEPS) : **60 €**
- Secouriste: **90 €**
- Premiers soins aux enfants: **40 €**
- « 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).

### 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 maximum).

### SERVICE JURIDIQUE

Conseils et aides pour 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.



## Dépistage et prévention



### CONTRACEPTION

- **40 €** par an pour la fourniture de pilules, patches, 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 SANTÉ

- **25 €** par examen, 2 maximum par an, en cas d'examen médicaux préventifs (cancers de la peau, du sein, de la prostate, du côlon et des intestins, ostéoporose, diabète de type II et maladies cardiovasculaires).
- **25 €** par an dans les frais d'abonnement à une appli médicale agréée par mHealth Belgium.
- **10 €** par test de détection du coronavirus, max. **20 €** par an.

## Médecines alternatives



### MÉDECINES ALTERNATIVES

**10 €** par consultation d'homéopathie, chiropractie, 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 €**.

## Interventions spécifiques

### CONVALESCENCE

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

### DIABÈTE

- **50 €** tous les 36 mois pour l'achat d'un glucomètre ou de tout appareil permettant le contrôle de la glycémie.
- **10 €** par boîte de tiges, lancettes ou par patch (jusqu'à **40 €** par année civile).

### 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 moelle, des poumons.

### 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 €**.

### MÉDICAMENTS GÉNÉRIQUES

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

### ORTHODOONTIE

Intervention unique de **150 €**. L'intervention n'est accordée que si le traitement n'a pas fait l'objet d'une intervention dans le cadre de l'assurance obligatoire.

### PÉDICURIE

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

### POSTUROPODIE

**50 €** 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 24 mois.
- Prothèse orthopédique, **50 €**.
- Placement d'une lentille intraoculaire lors d'une opération de la cataracte, **50 €**.
- Prothèse acoustique, **50 €** par an par prothèse.

### PSYCHOLOGIE

Amélioré au 01/01/2025

**20 €** par séance, plafond annuel de 20 séances soit **400 €**.

### SEVRAGE TABAGIQUE

**30 €** par an dans le coût d'un traitement médicamenteux antitabac.

### TICKET MODÉRATEUR DES + DE 18 ANS

Remboursement à 100% du ticket modérateur des soins ambulatoires pour les consultations des médecins généralistes avec DMG ouvert, sans franchise.



## Loisirs, sports et vacances

### SPORTS

Amélioré au 01/01/2025

- **50€** 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...
- **10€** pour toute participation à un événement sportif (marche, jogging,...) max **30€/an**

### 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, Égypte, 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 »

## 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

Amélioré au 01/01/2025

**120€** tous les 36 mois 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 400 heures par année civile, par ménage, plafond annuel de **400€**.

### MATÉRIEL SANITAIRE ET DE RÉADAPTATION

- **40€** dans le coût de location ou d'achat de matériel sanitaire et de réadaptation.
- **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 antireflux pour bébé.
- 75% du prix d'achat limité à **75€** pour l'achat d'un aérosol.
- **75€** pour des vêtements adaptés pour des patients atteints d'un cancer.

### TÉLÉVIGILANCE

Intervention de **9€** par mois soit max **108€** par an.



### VACANCES POUR PERSONNES HANDICAPÉES

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

### SÉJOURS POUR JEUNES

[www.horizons-jeunesse.be](http://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](http://www.mnvacances.be) vous accueille dans ses 2 domaines de vacances en Belgique. Profitez de 30% de réduction sur votre chambre en utilisant le code promo MEMBRE. Découvrez aussi les avantages chez nos différents partenaires Généraltour, TUI, Villages Clubs du soleil, Sunweb, Eliza Was Here et beaucoup d'autres! Plus d'infos, voir p. 14 et 15.



**MN VACANCES**  
LES VACANCES C'EST LA SANTÉ

### 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.



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

### FRAIS DE DÉPLACEMENT

Le service intervient dans les frais de déplacement en cas d'hospitalisation (avec ou sans nuitée). Il intervient également en cas de consultation, ou d'acte technique par un médecin spécialiste, à l'exclusion des médecins spécialistes en gynécologie et en pédiatrie.

Les interventions ne sont accordées que pour l'aller et le retour. Les heures d'attente ne sont jamais prises en considération et ne peuvent, en aucun cas, être assimilées au kilométrage.

L'intervention est limitée à 50 km (aller et retour) en dehors du territoire belge.

Les plafonds suivants sont d'application, par année civile et par bénéficiaire :

- **100€** pour les soins prodigués en dehors d'un centre hospitalier
- **200€** pour les soins prodigués en centre hospitalier.

En taxi - taxi social - VSL - TPMR, remboursement de **0,25€/km**, forfait ville de **5€**, plafond de **75€** par jour.

En véhicule privé, en transport en commun et en transport UBER, 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

# Permis-mut

Quelles que soient vos motivations, le permis de conduire vous sera forcément un jour indispensable ! Il peut être un critère déterminant pour décrocher un emploi et vous offre la possibilité de viser plus large lors de votre recherche. C'est le passeport vers plus d'autonomie et de liberté !

Grâce à La Mutualité Neutre, vous pouvez obtenir des réductions auprès de nos partenaires BARA, STARTER et IPAMS pour les permis suivants :

## Permis voiture (b) - formation théorique

L'apprentissage par auto-école est le plus rapide mais aussi le plus coûteux. Toutefois, il est donné par des instructeurs ayant une formation et de l'expérience.

- La formation théorique limitée à 12h de cours : l'accès pour s'entraîner aux questions du code et l'accès au RDV pédagogique sont offerts, soit un cadeau de 29 € ;
- La formation théorique consistant en 12h de cours + Trafic Test « Question » + trafic Test « Rendez-vous pédagogique » : l'accès pour s'entraîner aux questions du code et l'accès au RDV pédagogique sont offerts, soit un cadeau de 39 € ;
- La formation théorique consistant en 12h de cours + Test de Perception des risques : l'accès pour s'entraîner aux questions du code et l'accès au RDV pédagogique sont offerts, soit un cadeau de 39 € ;
- La formation théorique consistant en 12h de cours + Trafic Test « Question » + trafic Test « Rendez-vous pédagogique » + Test de Perception des risques : l'accès pour s'entraîner aux questions du code et l'accès au RDV pédagogique sont offerts, soit un cadeau de 49 € ;
- Une réduction de 3% sur les cours hors packs ci-dessus.



## Permis voiture (b) - formation pratique

- Pour la formation pratique permis B : l'examen pratique vous est offert pour 20h ou 30h de cours en boîte manuelle ou automatique, soit un cadeau d'une valeur de 135 ou 140 €.
- Une réduction de 3 % sur les cours hors pack.

## Permis cyclo\* (AM, A1, A2, A)

Remise de 3%\* pour les cours pratiques ou théoriques sur les catégories de permis AM, A1, A2, A, hors examen et pack.

## Permis poids lourds\* (C, C1 ET CE) et autocars

(D et DE)

Remise de 3%\* pour les cours pratiques ou théoriques sur les catégories de permis C, C1, CE, D et DE hors examen et pack.

## Cours de maîtrise moto et auto

La « BELGIAN DRIVING SCHOOL » dispense des cours d'initiation :

- de perfectionnement pour les nouveaux conducteurs ;
- de maîtrise (Eco-Driving, safe-driving) ;
- la conduite sur piste ;
- l'ADR (transport international des marchandises dangereuses) ;
- le CAP (certificat d'aptitude professionnelle).

**Remise de 30%\* pour la moto et de 20% pour la voiture**

### Bon à savoir

Ces cours sont reconnus par les compagnies d'assurances pour les réductions des primes (plus d'infos auprès de votre organisme assureur auto/moto).



# Vivamut, votre service de location et de vente de matériel médical

Une naissance ? Une chute ? Une hospitalisation ? Un besoin d'aide matérielle ou de confort à la maison ? Vivamut, notre service de prêt et de vente de matériel médical et sanitaire à un tarif concurrentiel est à vos côtés (brochures et tarifs à votre disposition sur simple demande).



Nous vous proposons différents types d'aide à la mobilité tels que : cannes, béquilles, chaises roulantes mais aussi des aides telles que des tabourets de douche, rehausseurs de toilette, aérosols, tire-laits, ...

Vivamut vous accompagne également lors de la sortie d'hospitalisation en vous proposant la livraison de lits électriques médicalisés ainsi que de tout autre matériel nécessaire pour un maintien à domicile dans des conditions optimales.



## Vous êtes concerné par l'incontinence ?

N'hésitez pas à nous contacter et nous vous ferons découvrir notre large gamme de produits.

## Connaissez-vous la Télévigilance ?

Vivamut vous propose également un service de télévigilance, 24h/24 - 7j/7 pour un maintien à domicile en toute sécurité.



D'une simple pression sur le médaillon, l'utilisateur envoie un appel vers la centrale d'alarme. Le centraliste peut dès lors rassurer l'appelant et s'enquérir de la gravité du problème. Il organise immédiatement l'aide adaptée en contactant un membre de la famille ou tout autre personne préalablement renseignée.



Sur simple demande auprès de nos services, nous vous fournirons toutes les explications et vous enverrons les formulaires à compléter afin d'introduire la demande d'abonnement.

**vivamut**

VIVRE À DOMICILE EN TOUTE SÉCURITÉ

N'hésitez donc pas à prendre contact avec le service Vivamut de votre région pour de plus amples informations.

Tél. : 081/25.07.60 - 071/20.52.11 - 04/254.58.11

Quoi de  
neuf  
?

## pour nos points de contact ?

Le point de contact de **Forchies-la-Marche** situé Rue Vandervelde 118 est **fermé définitivement**. Depuis le 1<sup>er</sup> janvier, nos conseillers mutualistes se tiendront à votre disposition aux adresses et horaires suivants : **Trazegnies** (Rue Rectem, 30) le lundi et le mercredi de 8h30 à 12h et de 13h à 17h et le vendredi de 8h30 à 12h. **Anderlues** (Rue Albert I<sup>er</sup>, 29) le mardi de 8h30 à 12h et de 13h à 17h. Aucune relève de courrier ne sera assurée.

Le point de contact de **Fleurus** situé Chaussée de Charleroi 230 est **fermé définitivement**. Depuis le 1<sup>er</sup> janvier, nos conseillers mutualistes se tiendront à votre disposition aux adresses et horaires suivants : **Châtelineau** (Place Wilson, 100) le mardi et le jeudi de 8h30 à 12h et de 13h à 17h et le vendredi de 8h30 à 12h. **Farciennes** (Grand Place, 21) le lundi de 8h30 à 12h et de 13h à 17h. Aucune relève de courrier ne sera assurée.

Le point de contact de **Farciennes** sera désormais ouvert le mercredi et celui de **Montignies-sur-Sambre** ouvrira également le lundi.

## Rien ne change sauf le design ! Focus sur la vignette verte



Pour plus d'efficacité, vos vignettes font peau neuve !

Vos anciennes vignettes, s'il vous en reste, restent valables.

LA MUTUALITE NEUTRE 216  
80608000112  
CAPITAINE HADDOCK  
RUE DE LA LICORNE 10  
4000 MOULINSART  
N° BEN : 0914567890123 L 160/001



LA MUTUALITE NEUTRE 216  
NISS : 80608000112  
CAPITAINE HADDOCK  
N° BEN : 0914567890123

## La Commission Féminine

En ce début d'année, nous avons le plaisir de vous adresser nos vœux les plus chaleureux pour 2025.

Nous serons ravies de vous revoir lors de nos prochaines activités :

- Le 12 février : Goûter amical
- Le 26 mars : Conférence «Les 3 piliers de la santé» par Monsieur Guy Adant, licencié en sciences de la santé publique.

Les activités sont accessibles à tous, affiliés ou non. **Attention, les goûters se font sur réservation au préalable.** Les conférences santé et les goûters se déroulent au 7<sup>e</sup> étage de la Polyclinique de Charleroi.

Pour les réservations et renseignements complémentaires : 071/20.52.11 ou via [communication@lamn.be](mailto:communication@lamn.be)



Commission Féminine Neutre

La Commission Féminine

MEILLEURS  
Vœux  
2025



## Dates de paiement des indemnités pour l'année 2025

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

- 29 janvier 2025
- 26 février 2025
- 27 mars 2025
- 28 avril 2025
- 26 mai 2025
- 26 juin 2025
- 29 juillet 2025
- 27 août 2025
- 26 septembre 2025
- 29 octobre 2025
- 26 novembre 2025
- 19 décembre 2025

Le délai de réception sur votre compte peut varier suivant votre banque.

## Dates de paiement APA pour 2025

L'allocation pour l'aide aux personnes âgées (APA) est versée une fois par mois. Vous trouverez ci-dessous le calendrier des paiements pour l'année 2025. Vous devez tenir compte du fait qu'il peut s'écouler jusqu'à 3 jours ouvrables entre le moment où le service APA de votre mutuelle effectue le versement et le moment où l'argent arrive effectivement sur votre compte.

En 2025, les allocations seront versées aux dates suivantes :

- 22 janvier 2025
- 21 février 2025
- 21 mars 2025
- 22 avril 2025
- 22 mai 2025
- 20 juin 2025
- 22 juillet 2025
- 22 août 2025
- 22 septembre 2025
- 22 octobre 2025
- 21 novembre 2025
- 22 décembre 2025

Si vous percevez pour la première fois une allocation, vous y avez droit à partir du 1<sup>er</sup> jour du mois qui suit votre demande. Entre le moment de votre demande et la décision de votre mutuelle, plusieurs mois peuvent s'écouler. Si vous avez droit à une allocation, celle-ci vous sera également versée pour les mois pendant lesquels votre demande a été examinée. Cette somme (les « arriérés ») vous sera alors payée en même temps que le premier versement de l'allocation, à la fin du mois qui suit la décision.



## Dates de prélèvement des cotisations effectués par le biais d'une domiciliation (récurrente) SEPA pour l'année 2025

- Jeudi 9 janvier 2025
- Jeudi 6 février 2025
- Jeudi 6 mars 2025
- Jeudi 10 avril 2025
- Jeudi 8 mai 2025
- Jeudi 5 juin 2025
- Jeudi 10 juillet 2025
- Jeudi 7 août 2025
- Jeudi 4 septembre 2025
- Jeudi 9 octobre 2025
- Jeudi 6 novembre 2025
- Jeudi 4 décembre 2025

## Nos prochains événements

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.

- **Salon du mariage de Charleroi** : 11 et 12 janvier 2025 au Grand Palais (Avenue de l'Europe)
- **La foulée des neiges** : 18 janvier 2025 à l'Aérodrome de Namur (Rue du Capitaine Aviateur Jacquet 44)
- **Babydays de Charleroi** : 10 et 11 février 2025 au Dome de Charleroi (Rue des Olympiades 2)

## La foulée des neiges 2025

Le début d'une nouvelle année est à nos portes, et avec elle vient le moment tant attendu de l'édition 2025 de "La foulée des neiges".

Rejoignez-nous pour la 10<sup>e</sup> édition de la course hivernale, le samedi 18 janvier 2025 ! Si vous êtes affilié à notre mutualité et terminez la course, votre inscription sera remboursée.

Le jogging, ouvert à tous, faisant partie du challenge de la ville de Namur, est devenu un événement incontournable pour les résidents de la région. L'aérodrome de Namur sert de point de départ à cet événement sportif, qui attire des participants de tous horizons.



## Nos activités / ateliers de janvier à mars 2025



Pour cette nouvelle année 2025, La Mutualité Neutre vous propose divers ateliers :

- Des ateliers axés sur le **bien-être** dispensés par l'ASBL SOS Burn-Out.
- 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.

### Planning des ateliers proposés au 1<sup>er</sup> trimestre 2025 :

Date	Thème	Sujet	Public	Horaire
📍 <b>Namur</b> : Rue des Dames Blanches, 24 - Salle polyvalente				
Mardi 04 mars	Informatique	Naviguer et rechercher sur le web	Senior	de 9h à 12h
Judi 20 mars	Bien-être	Gestion du stress et des émotions	Tous	de 13h à 16h
📍 <b>Liège</b> : Rue de Chestret, 4-6 - Salle polyvalente				
Mercredi 5 février	Informatique	Paypal, banque en ligne en toute sécurité	Senior	de 9h30 à 12h
Judi 27 mars	Bien-être	Gestion du stress et des émotions	Tous	de 9h30 à 12h30
Judi 10 avril	Informatique	Sécuriser ses données et conserver son anonymat sur Internet (VPN)	Senior	de 9h30 à 12h
📍 <b>Charleroi</b> : Avenue de Waterloo, 23 - Salle polyvalente Polyclinique Neutre				
Judi 06 mars	Informatique	Naviguer et rechercher sur le web	Senior	de 9h à 12h*
Judi 13 mars	Bien-être	Gestion du stress et des émotions	Tous	de 13h à 16h

\* 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 et 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.

## Polyclinique Centre de médecine spécialisée de Liège (CMS)

Le CMS ASBL, polyclinique de La Mutualité Neutre, accueille tout patient quelle que soit sa mutuelle.

- Ouvert à tous de 8h à 17h30, du lundi au vendredi Sur rendez-vous au 04/254.54.11
- Respect des tarifs légaux
- Parking gratuit à l'arrière du bâtiment (rue de Chestret, 4 et 6 - 4000 LIEGE; quartier des Guillemins)
- Application du tiers payant

### Votre CMS met à votre disposition les services suivants :



- **Services médicaux** : Cardiologie, Dermatologie, Gastro-entérologie, Gynécologie, Ophtalmologie, Oto-Rhino-Laryngologie, Orthopédie, Ostéopathe
- **Services dentaires** : Dentisterie générale, Orthodontie
- **Services paramédicaux** : Semelles orthopédiques, Diététique, Pédicure générale et réflexologie, Kinésithérapie générale, Rééducation vestibulaire, Yoga, Pilate, Drainage lymphatique, Dry Needling, Cupping thérapie, Psychologie (adultes, adolescents et enfants), Tabacologie, Logopédie, Soins infirmiers
- **Centre de prélèvements** : Le laboratoire Synlab réalise tous les jours ouvrables (de 8h à 10h30) prises de sang et prélèvements en vue d'analyses médicales.



# Adoptez des habitudes saines en 2025 !

Qui dit nouvelle année dit souvent prise de nouvelles résolutions ! Et si, plutôt que de voir les résolutions comme des obligations, vous les envisagez comme de nouvelles habitudes pour prendre soin de vous et de votre santé ? Adopter des habitudes saines peut transformer votre quotidien de manière positive. Voici quelques pistes :

## 1. Adopter une alimentation équilibrée

Apprenez à cuisiner de nouvelles recettes en utilisant les fruits et légumes de saison. Vous ferez le plein de vitamines tout en faisant un geste pour être plus respectueux de l'environnement. Vous pouvez également vous essayer au batch cooking, ce qui vous permettra de gagner du temps pendant votre semaine ! Qu'est-ce que le batch cooking ? C'est une méthode qui consiste à préparer plusieurs repas en une seule fois pour la semaine. Cela implique de planifier des recettes, cuisiner en plus grande quantité et les diviser en portions à conserver au réfrigérateur ou au congélateur. Pour des inspirations de recettes, consultez nos articles sur notre site web ou nos réseaux sociaux.

N'oubliez pas que l'équilibre est la clé. Vous n'avez pas à renoncer complètement à vos plats préférés. L'idée est de les savourer avec modération !

## 2. Pratiquer une activité physique

Se mettre en mouvement est essentiel pour notre bien-être physique et mental, mais il n'est pas nécessaire de se lancer dans un marathon pour en tirer les bénéfices. Le secret est de trouver une activité qui vous plaît ! Que ce soit la danse, la randonnée, le yoga ou même une simple promenade au parc, l'important est de bouger avec plaisir. Écoutez votre corps et choisissez les activités qui vous correspondent.



## 3. Prendre soin de son bien-être mental

La santé mentale est tout aussi importante que la santé physique. En 2025, faites de votre bien-être mental une priorité. Intégrez des moments de pause dans votre quotidien, même si ce n'est que quelques minutes. La méditation, la lecture, ou simplement s'asseoir tranquillement dans un espace calme peuvent faire une grande différence.

Vous pouvez également tenir un journal de gratitude. Chaque jour, notez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e).





Cela vous aidera à avoir une perspective positive et à apprécier les petites choses de la vie. Si vous traversez une période difficile, n'hésitez pas à en parler à un professionnel. Chercher de l'aide est un geste courageux et essentiel pour votre bien-être. Sachez que La Mutualité Neutre propose des remboursements jusqu'à 400 € pour les séances de psychologie, ce qui peut vous aider à bénéficier d'un soutien adapté.

#### 4. Trouver un équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle

Trouver un équilibre entre votre vie professionnelle et votre vie personnelle est crucial pour votre bien-être. Prenez le temps de définir des limites claires entre le travail et vos activités personnelles. Par exemple, ne consultez pas vos e-mails ou ne prenez pas d'appels professionnels en dehors des heures de travail.

Accordez-vous des moments de déconnexion. Planifiez des activités que vous aimez, comme passer du temps avec des amis, pratiquer un sport, votre hobby ou simplement vous détendre. Cela contribue à réduire le stress et à recharger vos batteries, vous permettant d'aborder votre travail avec plus de recul.

#### 5. Cultiver les relations positives

Discuter quotidiennement avec d'autres personnes présente des effets positifs sur la santé mentale. Des études montrent que les relations sociales contribuent au bien-être général et peuvent réduire le risque de mortalité [1]. L'interaction avec les autres stimule l'humeur, diminue le stress et favorise le sentiment de connexion. D'ailleurs, des chercheurs japonais [2] ont démontré que rire quotidiennement permettrait de diviser par 1,6 le risque de faire un AVC et par 1,2 le risque de souffrir d'une maladie cardiaque.

Si vous ressentez un manque d'échanges au sein de votre famille ou de votre cercle d'amis, envisagez de parler avec vos voisins, vos collègues ou de vous engager dans des activités collectives. Cela peut être une excellente manière de renforcer vos interactions sociales. Vous pouvez retrouver toutes les activités de La Mutualité Neutre dans ce magazine ou sur notre site internet !

#### 6. Écouter son corps

Enfin, apprenez à écouter votre corps ! Il sait ce dont il a besoin. Le corps envoie constamment des signaux, et savoir les interpréter peut aider à mieux comprendre ses besoins et à adapter son mode de vie. Accordez-vous le temps de vous reposer lorsque vous en ressentez le besoin. Ne vous culpabilisez pas de prendre du temps pour vous. Prendre soin de soi est essentiel pour pouvoir prendre soin des autres. N'oubliez pas que chaque corps est unique. Ce qui fonctionne pour une personne ne conviendra pas nécessairement à une autre.

**Vous venez d'explorer quelques exemples pour prendre mieux soin de vous en 2025. Que ce soit par une alimentation équilibrée, des activités physiques, ou l'écoute attentive de votre corps, chaque petite action compte. N'oubliez pas l'importance des relations sociales et de la santé mentale, qui jouent un rôle important dans votre bien-être général.**

**En adoptant une approche proactive, vous pouvez vous sentir mieux dans votre corps et votre esprit tout au long de l'année.**

[1] Etude publiée dans le *Journal of Epidemiology & Community Health*  
 [2] *Occasions for laughter and dementia risk: Findings from a six-year cohort study*

# Voyagez vers un nouveau départ avec MN Vacances

## Mont-des-Dunes



**30 %**  
de réduction  
membre

## Mont-des-Pins



**30 % 50 %**  
de réduction  
membre

### Week-end de la Saint-Valentin

**Du 14 au 16 février 2025**

Célébrez la Saint-Valentin au domaine de vacances Mont-des-Dunes du 14 au 16 février! Profitez d'un week-end romantique avec deux nuitées, un petit-déjeuner chaque matin, un buffet le vendredi soir et un dîner de Saint-Valentin 4 services le samedi. Offrez-vous des moments inoubliables au bord de la mer, accompagnés d'une surprise.

#### Réduction pour les membres : 30 %

Réservez avec une réduction de 30 % sur la chambre pour les membres de la Mutualité Neutre, promotion à un prix imbattable.

Utilisez votre code promotionnel en réservant en-ligne : **MEMBRELAMN**

#### Prix par chambre

Chambre confort mini (2 personnes) : 198 €

Chambre confort familiale (8 personnes) : 290 €

#### Forfait (petit-déjeuner et menus)

126 € p.p.

### Promotion à un prix imbattable

**50 % de réduction pour un séjour jusqu'au 30 mars**

Découvrez le Mont-des-Pins, situé au cœur de la nature, parfait pour les randonnées revitalisantes. À seulement 7 km de Durbuy, la plus petite ville du monde, vous pourrez explorer ses ruelles pittoresques. Après une journée riche en aventures, détendez-vous dans le restaurant La Pomme de Pin, qui propose une cuisine conviviale dans un cadre chaleureux.

#### Réduction pour les membres : 50 %

Réservez votre chambre confort ou supérieure avant le 15/01/2025.

Séjour possible jusqu'au 30/03/2025

Utilisez votre code promo unique: **ANNEEMAGIQUE**

Découvrez nos nouvelles  
cabanes dans les arbres :



#### Plus d'informations ?

[www.mnvacances.be](http://www.mnvacances.be) [info@mnvacances.be](mailto:info@mnvacances.be) 0800/95.180  
MN Vacances est joignable du lundi au vendredi de 9h à 16h.

# Partez en Italie avec notre partenaire Généraltour

Carnaval de Venise et Viareggio (autocar - 7 jours)

Départ : 27/02/2025

Plongez dans un voyage inoubliable à travers l'Italie, entre culture, histoire et l'émerveillement du carnaval. Découvrez Vérone, la ville romantique de Roméo et Juliette, et laissez-vous séduire par la beauté intemporelle de Venise lors d'une visite guidée. Vivez l'effervescence du célèbre carnaval de Viareggio avec ses chars impressionnants. Explorez également les trésors de Pise et Lucques, avant de déguster les spécialités de Parme. Un circuit riche en découvertes et émotions vous attend !

## Inclus

- Voyage en autocar grand luxe « VIP LINES »
- Logement en hôtels 3\*/4\*
- Pension complète du diner du jour 1 au petit déjeuner du jour 7
- Boissons incluses aux repas (¼ L de vin + 1/2 L d'eau minérale par personne)
- Participation et places assises au Carnaval de Viareggio
- Temps libre au Carnaval de Venise
- Guide local pendant les visites incluses au programme
- Entrées au Dôme et au Baptistère de Pise
- Visite d'une fabrique de jambon de parme et dégustation
- Audio-guides inclus pour toute la durée du séjour

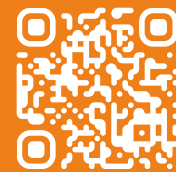
Région de Vérone - Venise - Viareggio - Pise - Lucques & Parme

## Comment réserver ?

Contactez Généraltour pour plus d'infos au 04/230.14.14 ou [herstal@generaltour.be](mailto:herstal@generaltour.be)



50 €  
p.p. cashback



Scannez le code QR  
pour plus d'infos  
sur le voyage

7%  
de réduction  
membre

## Partez au ski avec notre partenaire Villages Clubs du Soleil

Réservez votre séjour de ski avec Villages Clubs du Soleil, une formule tout compris idéale pour des vacances en famille. Hébergement, forfaits ski, matériel, et clubs enfants sont inclus, vous permettant de profiter pleinement des pistes sans tracas. Situés dans les plus belles stations des Alpes, ces villages offrent également des animations, des repas savoureux, et un cadre chaleureux. Un séjour clé en main pour des moments inoubliables dans les paysages enneigés.

N'attendez plus et réservez vite vos vacances au ski tout compris sur [www.villagesclubsdusoleil.com](http://www.villagesclubsdusoleil.com) !

En tant que membre de La Mutualité Neutre, vous bénéficiez de **7 % de réduction** sur votre réservation en ligne en utilisant le code partenaire **844011**. Offre non cumulable avec d'autres promotions. La promotion la plus avantageuse vous est toujours proposée !



# 2025

## DES VACANCES POUR LES JEUNES DE 3 À 18 ANS

### CONGÉS DE DÉTENTE

THÈMES	PÉRIODES	NOMBRE DE JOURS	ÂGES	DESTINATION	PRIX NEUTRE	PRIX PLEIN	PRIX AVANTAGE
La Baleine qui voulait voir la mer	01/03-08/03	8	3-5 ans	Oostduinkerke	190 €	400 €	340 €
De la Mer à la Lune*	01/03-08/03		6-9 ans		210 €	450 €	390 €
Vingt Mille lieues sous les mers*	01/03-08/03		10-12 ans		210 €	450 €	390 €
Tes vacances..., ton programme*	01/03-08/03		13-17 ans				



### CONGÉS DE PRINTEMPS

THÈMES	PÉRIODES	NOMBRE DE JOURS	ÂGES	DESTINATIONS	PRIX NEUTRE	PRIX PLEIN	PRIX AVANTAGE
LEGO explorer + 2 jours à Phantasialand*	26/04-02/05	7	6-12 ans	Froidchappelle	240 €	530 €	460 €
Une nouvelle lune + 2 jours à Phantasialand*	26/04-02/05		13-17 ans				
Stage de foot en Bretagne	01/05-10/05	10	10-15 ans	Bretagne	460 €	780 €	670 €

\* Séjour également ouvert à l'inclusion : plus d'informations sur [www.horizons-jeunesse.be](http://www.horizons-jeunesse.be)



## Les séjours d'été 2025 sont disponibles sur [www.horizons-jeunesse.be](http://www.horizons-jeunesse.be) !



### Horizons Jeunesse recherche des animateurs

Rejoindre les équipes d'animation d'HJ, c'est bien plus qu'animer des enfants et des ados. C'est aussi prendre de l'expérience, vivre des aventures humaines uniques et développer son réseau personnel et professionnel.

Intéressé.e ? [secretariat@horizons-jeunesse.be](mailto:secretariat@horizons-jeunesse.be)



À l'initiative de



Plus d'infos :  
[www.horizons-jeunesse.be](http://www.horizons-jeunesse.be) •  
[secretariat@horizons-jeunesse.be](mailto:secretariat@horizons-jeunesse.be) • 081/250 767



Code parrainage  
**P2025HJ1**

