

UW ZIEKENFONDS

Uw uitkeringen in 2025

| Pag. 4

De betaling van de THAB

| Pag. 6

Een nieuwe look voor uw kleefbriefjes

| Pag. 6

DOSSIER

Alcohol, met mate

| Pag. 12

TOUS EN VADROUILLE

Uw seniorenvakanties

| Pag. 14



GEZONDHEID

Borstkanker Laat u testen !

Optische benodigdheden

(brilmonturen, glazen en lenzen)



Tot **175€**
/4 JAAR
tussenkompst*

IN DIT NUMMER

Van uw MutualiaMag

UW ZIEKENFONDS

- 04 | De betaling van uw uitkeringen
- 04 | Maak een afspraak online
- 05 | Vivamut
- 06 | De betaling van de THAB
- 06 | Nieuwe look voor uw kleeftbriefjes
- 07 | Babymassage
- 07 | Uw mening interesseert ons
- 08 | Sluiting

GEZONDHEID

- 09 | Het belang van borstkanker screening

DOSSIER

- 12 | Alcohol, drink met mate

PARTNER

- 14 | Tous En vadrouille



VOORDELEN

In 2025, kunt u rekenen op nog betere voordelen !

Ontdek alle voordelen in onze brochure “Voordelen & Diensten” beschikbaar vanaf januari!

Mevrouw, Mijnheer, beste lezer,

De aftrap voor het nieuwe jaar is traditioneel een moment om even stil te staan bij onze missie van advies, preventie en informatie. We geven in dit nummer alvast een aantal goedbedoelde aanbevelingen mee om in 2025 een goede gezondheid en sereniteit de boventoon te laten voeren.

Inzetten op preventie, dat is uiteraard de voorzet geven voor de “juiste handelingen” (levenshygiëne, lichaamsbeweging), maar daarnaast ook de screeningprogramma's onder de aandacht brengen. Mutualia heeft daarom dit jaar beslist een aantal voordelen uit te breiden: vanaf 1 januari 2025 verdubbelen we maar liefst de tussenkomst in de kostprijs voor een gezondheidsbalans (opsporen van verschillende soorten kanker, hart- en vaatziekten, diabetes, ...). De tussenkomst voor psychologische ondersteuning wordt eveneens verdubbeld met een verzekerde tussenkomst voor 12 zittingen per jaar in plaats van de 6 zittingen die momenteel gelden. Daarnaast is er een hogere tenlasteneming van kindervakanties waarvoor de tussenkomst wordt opgetrokken van € 100 naar € 120. Dat alles bij een ongewijzigde bijdrage, voor het zesde jaar op rij.

We willen ter gelegenheid van dit laatste nummer van het jaar uiteraard ook onze beste wensen overmaken voor vrolijke feesten en een geweldig 2025!

Draag zorg voor uzelf en voor uw dierbaren,

Catherine Dauby,
Algemeen Directrice

MutualiaMag

Kwartaalblad

REDACTIE

C. GREGOIRE
M. HERBER

UITVOER EN OPMAAK

M. HERBER

DRUK

Excelle Print

WEBSITE

www.mutualia.be

De betaling van uw uitkeringen in 2025

Naargelang u uitkeringen geniet voor primaire arbeidsongeschiktheid, voor moederschapsrust of voor invaliditeit, voert uw ziekenfonds de betalingsopdrachten uit op verschillende betaaldata.

U ontvangt de uitkering voor primaire arbeidsongeschiktheid (het eerste jaar van arbeidsongeschiktheid) uiterlijk op de 5e van de maand volgend op de maand waarvoor de uitkering geldt. De precieze betaaldatum kan elke maand verschillen.

De uitkering tijdens het tijdvak van invaliditeit (langer dan een jaar arbeidsongeschikt) wordt betaald ten vroegste op de derde laatste werkdag van de lopende maand. In de maand december is het gebruikelijk om de betaaldatum van de uitkering wat te vervroegen.

Opgelet, als u van de adviserend arts toestemming hebt gekregen om een activiteit gedeeltelijk te hervatten, gebeurt de uitbetaling slechts na ontvangst van het maandelijks inkomensattest van de werkgever over de verrichte prestaties en van de berekening van de vermindering van de uitkering.

1 ^{er} jaar (primaire) arbeidsongeschiktheid*	Invaliditeit*
31/01/2025	29/01/2025
28/02/2025	26/02/2025
31/03/2025	27/03/2025
30/04/2025	28/04/2025
28/05/2025	26/05/2025
30/06/2025	26/06/2025
31/07/2025	29/07/2025
29/08/2025	27/08/2025
30/09/2025	26/09/2025
31/10/2025	29/10/2025
28/11/2025	26/11/2025
30/12/2025	19/12/2025

* Naargelang uw financiële instelling staat het bedrag daadwerkelijk op uw bankrekening binnen drie dagen na de betalingsopdracht.



Maak een afspraak online

U hebt een vraag over uw dossier? **Maak een afspraak voor het kantoor van uw keuze via onze online reserveringstool of middels de onderstaande QR-code.** Dankzij de online reserveringstool geniet u van een persoonlijke omkadering in alle vertrouwelijkheid bij één van onze adviseurs en hoeft geen wachtrijen te trotseren.



vivamut

THUIS WONEN IN ALLE VEILIGHEID

Vivamut, thuis wonen in alle veiligheid!
Met de Vivamut diensten van verhuur en verkoop van medisch materiaal en hulpmiddelen kunt u rekenen op gedegen advies en een gepaste ondersteuning voor al uw behoeften.

Vivamut, onze dienst voor de verhuur/verkoop van medisch materiaal en hulpmiddelen biedt ook incontinentiemateriaal aan. Onze dienst Personenalarm biedt dan weer een permanente dienstverlening, de klok rond en 7d op 7, waarmee hulp thuis steeds binnen handbereik is.

U bent minder goed te been en loopkrukken, een loopkader of een rolstoel kunnen soelaas brengen? Of u bent op zoek naar een elektrisch verstelbaar bed met tillift voor uw terugkeer naar huis na een ziekenhuisopname? U hebt nood aan een aerosoltoestel, een afkolf-toestel of een babyweegschaal? U wil de hulpmiddelen over een langere periode gebruiken en ze daarom liever nieuw aankopen voor bij u thuis? U wil graag nieuw medisch materiaal gebruiken, aangepast aan uw gezondheidstoestand?

Neem contact op met onze dienst: onze medewerkers helpen u graag verder om de gepaste hulpmiddelen uit te zoeken voor uw persoonlijke situatie.

vivamut zit in een nieuw jasje!

Wat er zoal gewijzigd is? Vivamut zit in een nieuw jasje. Een nieuw logo, nieuwe kleuren en nieuwe brochures hebben hun opwachting gemaakt in de agentschappen van Mutualia.



DIENSTEN

Personenalarm

Geniet de klok rond en 7d op 7 van een dienstverlening waarmee hulp thuis steeds binnen handbereik is in geval van nood of ontreddering, voor slechts € 0,50 per dag (alles inbegrepen).

Met één druk op de knop van het zendertje stuurt de gebruiker een noodbericht naar een alarmcentrale. Eén van de medewerkers kan de oproeper meteen geruststellen, de ernst van de situatie inschatten en de juiste hulp of interventie inschakelen door contact op te nemen met een familielid of een buur.



Meer informatie ?

Vivamut

081 30 80 90 | info@vivamut.be

De betaling van de THAB in 2025

De tegemoetkoming voor hulp aan bejaarden (THAB), een steunmaatregel voor senioren met een beperkte zelfredzaamheid en een laag inkomen, wordt één keer per maand gestort. Vanaf 1 januari 2022 wordt de betaling uitgevoerd op de 22e van elke maand, tenzij die dag in een weekend of op een feestdag valt. In dat geval wordt de uitbetalingsdatum vervroegd tot de eerste werkdag die eraan voorafgaat.

In 2025 wordt de THAB aldus uitbetaald op 22 januari, 21 februari, 21 maart, 22 april, 22 mei, 20 juni, 22 juli, 22 augustus, 22 september, 22 oktober, 21 november en 22 december.

Hou er rekening mee dat er tot 3 bankwerkdagen kunnen verstrijken tussen het moment van de betalingsopdracht vanwege de THAB-dienst van uw ziekenfonds en het moment dat het bedrag daadwerkelijk op uw bankrekening staat.

Als u voor het eerst een tegemoetkoming ontvangt, hebt u er recht op vanaf de eerste dag van de maand die volgt op de indiening van uw aanvraag. Tussen het moment van indiening van de aanvraag en de beslissing van het ziekenfonds kunnen er evenwel meerdere maanden verstrijken. Als uw dossier van tegemoetkoming is goedgekeurd, wordt deze meteen ook uitbetaald voor de maanden tijdens dewelke de aanvraag is onderzocht. Dit bedrag waar u recht op hebt (de "achterstallen") wordt u samen met de eerste storting van de tegemoetkoming uitbetaald, tijdens de maand van de beslissing, of ten laatste aan het einde van de maand die volgt op de beslissing.

Als u in de tussentijd heeft genoten van een voorschot vanuit uw OCMW, zal het ziekenfonds eerst het OCMW terugbetalen en u vervolgens het overschot aan achterstallen overmaken.

Meer informatie? kunt u contact opnemen met de sociale dienst van Mutualia op het nummer 087 30 80 88 of via social@mutualia.be



NIEUW

Een nieuwe look voor uw kleefbriefjes !

De welbekende groene kleefbriefjes van Mutualia die u moet aanbrengen op uw documenten zien er binnenkort een beetje anders uit!

Het kleefbriefje dat u moet aanbrengen op alle geneeskundige getuigschriften is erg belangrijk: aan de hand van het kleefbriefje kunnen wij u identificeren en uitbetalen. Op het kleefbriefje staan uw naam, voornaam en rijksregisternummer vermeld. Het is daarom belangrijk dat u het kleefbriefje aanbrengt op alle documenten die u ons bezorgt. Zo kan de verwerking van de documenten en de terugbetaling een stuk sneller verlopen. De kleefbriefjes zien er voortaan een beetje anders uit: het adres staat er niet meer op vermeld. Voor u verandert er echter niets. Het oude model van kleefbriefjes is overigens ook nog steeds geldig!



DIENSTEN

Uw mening interesseert ons



Bij Mutualia beschouwen we de tevredenheid van onze leden als één van onze prioriteiten. U wenst feedback te geven over een dienst, een product of een medewerker? U wil ons een suggestie overmaken of wenst ons te feliciteren? Stuur gewoon een e-mail aan info@mutualia.be.

U wil een klacht indienen? U hoeft alleen maar het klachtenformulier (beschikbaar op onze website www.mutualia.be en in uw vertrouwd kantoor) in te vullen en via e-mail over te maken aan klachten@mutualia.be, of via een brief aan de dienst Klachtenbemiddeling van Mutualia, Place Verte 41 te 4800 Verviers, of het klachtenformulier af te geven in één van onze agentschappen. Dezelfde procedure geldt voor klachten van regionale materies.

We sturen je een ontvangstbevestiging binnen de 5 werkdagen na ontvangst van uw klacht. U ontvangt hoe dan ook een definitief antwoord binnen de 45 kalenderdagen.*

Als u niet tevreden bent over de manier waarop Mutualia uw klacht heeft behandeld, kunt u terecht bij de Landsbond van de Neutrale Ziekenfondsen, via een brief aan de Klachtendienst, Charleroisesteenweg 145, 1060 Brussel of via een e-mail aan plaintes@unmn.be.

* U dient rekening te houden met de onderbreking van deze termijn zolang de betrokkene of een derde partij geen volledig gevolg heeft gegeven aan de door Mutualia gevraagde informatie die nodig is om een beslissing te nemen.



VOORDELEN

Babymassage

Bouw een hechte band op met uw baby door deel te nemen aan onze workshops "babymassage". Tijdens deze workshops babymassage wordt u doorheen verschillende therapeutische sessies en massagesessies met Bachbloesems door onze kinesiste geïnitieerd in de wondere wereld van diverse massagetechnieken. Maak van deze kans gebruik om de band met uw baby te versterken!

De volgende workshop in Verviers vindt plaats op: 7, 14, 21, 28/01 en op 04/02/2025. In de Brusselse regio worden de workshops op vraag georganiseerd.

Prijs van de workshop (5 sessies): € 10 voor leden, € 50 voor niet-leden.

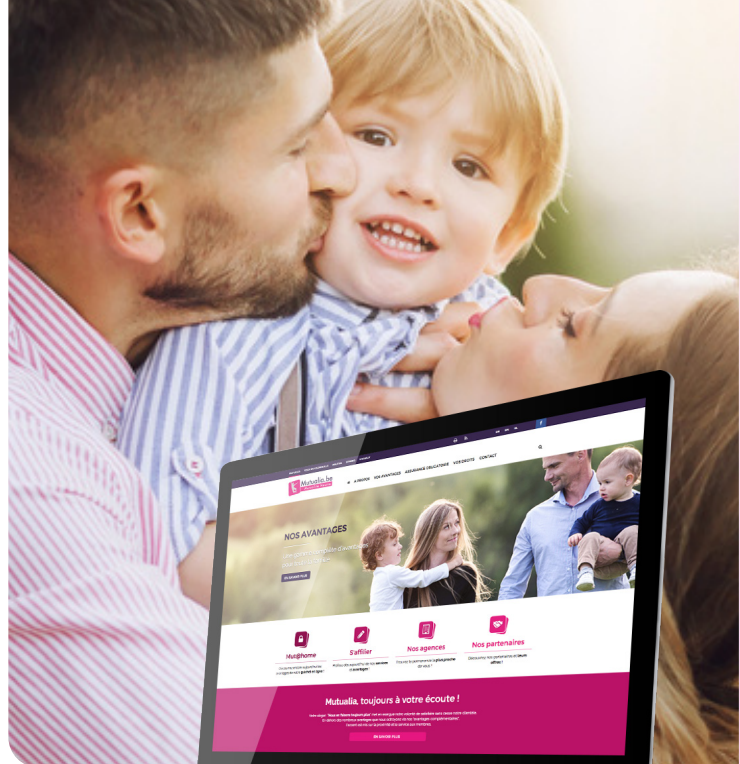
Informatie opvragen of inschrijven voor een workshop in Brussel kunt u doen via een e-mail aan info@mutualia.be.

Sluiting

Een aantal van onze agentschappen zullen voor de eindejaarsperiode gesloten zijn op volgende dagen :

- > AUBEL _____ Van 30/12 tot 03/01/2025
- > BARVAUX _____ Van 23 tot 27/12/2024
- > DOLHAIN _____ Op 26/12/2024
- > HEUSY _____ Op 02 en 03/01/2025
- > HELMET _____ Op 30/12/2024
- > HERVE _____ Van 31/12 tot 03/01/2025
- > MALMEDY _____ Van 26 tot 31/12/2024
- > OSTENDE _____ Van 23 tot 30/12/2024
- > OTTIGNIES _____ Van 26 tot 27/12/2024
- > SAINT VITH _____ Op 31/12/2024
- > STAVELOT _____ Op 26/12/2024
- > STEMBERT _____ Van 23 tot 27/12/2024
- > UCCLE _____ Op 31/12/2024
- > VIELSALM _____ Van 30/12 tot 03/01/2025
- > WAREMME _____ Op 30/12/2024
- > WAVRE _____ Op 26/12/2024
- > WELKENRAEDT _____ Van 23 tot 27/12/2024
- > WERRIE _____ Op 30/12/2024
- > ZAVENTEM _____ Op 30/12/2024

Voor een volledig overzicht van onze contactpunten en onze openingsuren kunt u een kijkje nemen op www.mutualia.be. U vindt er ook de uitzonderlijke sluitingen op terug. Neem een kijkje vooraleer u naar een agentschap gaat.



MyMutualia UW ONLINE LOCKET

Raadpleeg vanop afstand uw terugbetalingen, uw uitkeringen, uw kwijtschriften, of wijzig uw contactgegevens,...

VOORDELEN **Gratis kalender**

Aangesloten bij Mutualia? Elk jaar laat **Mutualia kalenders drukken om gratis aan te bieden**. Loop even langs in uw agentschap om uw kalender op te halen.



Vind ons leuk !

Afspraak op
FACEBOOK/MUTUALIA



DOSSIER

Laat u screenen !

Met de eindejaarsfeesten voor de deur wil Mutualia nog even herinneren aan het belang van de screening van borstkanker. Als borstkanker tijdig wordt ontdekt, is de kans op genezing groter!

Het belang van borstkanker- screening

In België worden elk jaar ongeveer 11,000 nieuwe gevallen van borstkanker ontdekt. Een screeningsmammografie kan kanker in een vroeg stadium opsporen, lang voordat u er zelf iets van merkt. Wanneer borstkanker in een vroeg stadium wordt ontdekt, is het te genezen bij 9 op de 10 vrouwen.

Het screeningsonderzoek voor borstkanker

Screening verschilt van een diagnostisch onderzoek op een aantal fundamentele punten. Een diagnostisch onderzoek gebeurt steeds op aangeven van een individu die één of meerdere klachten vertoont of op initiatief van een arts die afwijkingen vaststelt bij het individu. De kans op het vinden van de ziekte is dus reëel bij een individu met klachten.

Een borstscreeningsonderzoek wordt georganiseerd en uitgevoerd op initiatief van een volksgezondheidsinstantie. Bedoeling is een hogere kans te detecteren op de aanwezigheid van borstkanker in een populatie die voor de rest geen klachten of symptomen vertoont. De kans op het vinden van de ziekte is laag.

De meest voorkomende vormen van kanker bij vrouwen in België zijn borstkanker, dikkedarmkanker en longkanker.

Wat is de Mammotest ?

De Mammotest is een röntgenopname van de borsten (een mammografie). Vrouwen van 50 tot en met 69 jaar

kunnen om de 2 jaar, geheel kosteloos, deelnemen aan het onderzoek in het kader van het Bevolkingsonderzoek naar Borstkanker dat de Europese aanbevelingen volgt.

Er zijn goede redenen om dat te doen in de leeftijdsgroep tussen 50 en 69 jaar: er is aangetoond dat het risico op borstkanker het meest reëel is en de screening het meest doelmatig is in deze leeftijdsgroep.

Het screeningsprogramma in de praktijk

U ontvangt normaal gesproken elke twee jaar een persoonlijke uitnodiging van de bevoegde instelling (CCref, Centre de Coordination et de Référence in Wallonië, of het CVKO, het Centrum voor Kankeropsporing in Vlaanderen). De brief geldt als een vorm van voorschrift. Het is dus niet nodig een voorschrift van uw arts voor te leggen. Als u in Wallonië woont kunt u met de brief een afspraak maken via de website www.Ccref.org/unites waarop u aangeeft dat u een mammotest wenst.

De dag van het onderzoek meldt u zich met uw identiteitskaart en de naam en contactgegevens van de arts(en) waarnaar de resultaten mogen worden toegestuurd.



Bij de voorbereiding op een mammografie is het raadzaam geen deodorant, poeder, lichaamslotion of parfum op de borsten of oksels te gebruiken. Om een betere beeldkwaliteit te verkrijgen is het nodig een paar seconden lang voldoende compressie uit te oefenen op elke borst. Deze compressie wordt al eens als onaangenaam ervaren, maar doet over het algemeen geen pijn.

De beelden worden vervolgens geanalyseerd door de radioloog van de eenheid waar de mammografie is uitgevoerd, en overgemaakt aan de CCRref. Een tweede radioloog onderzoekt er vervolgens de beelden, zonder weet te hebben van de mening van de eerste radioloog. Bij discordantie gebeurt nog een derde beoordeling door een andere radioloog.

De resultaten worden ten laatste een week na de uitvoering van de mammografie toegestuurd naar de arts die u hebt aangegeven. Deze informeert u over het resultaat en verwijst u, zo nodig, door voor bijkomend onderzoek (palpatie van de borsten, mammografie en echografie). Deze bijkomende onderzoeken zijn niet gratis, maar worden wel voor een deel terugbetaald door uw ziekenfonds. In 90% van de gevallen toont het radiologische beeld geen enkele afwijking.

U kunt met alle vragen terecht bij onze preventieadviseur op het nummer 087/32 06 37, die u graag verderhelpt!



VOORDELEN Screening

Onze aanvullende verzekering omvat **een terugbetaling van 25 euro per jaar voor screeningprogramma's**.

Vanaf 1 januari 2025* (onder voorbehoud van het akkoord van de CDZ) gaat onze tussenkomst naar **50 euro** per jaar

VOORWAARDEN

Een georganiseerd screeningprogramma

Het moet gaan om een vaak voorkomende en ernstige aandoening:

- ✓ De aandoening is geneesbaar indien de diagnose valt in een vroeg stadium;
- ✓ De nodige middelen zijn voorhanden, zowel materieel als personeel;
- ✓ De structuren om opvolging te verzekeren bij vastgestelde afwijkingen, en voor de behandeling ervan, zijn voorhanden;
- ✓ De voordelen en risico's van de screening zijn gekend;
- ✓ De financiering van de screening is verzekerd.



Meer informatie ?

Neem een kijkje op
www.lemammotest.be

Alcohol, drink met mate

Alcohol is in onze huidige cultuur vaak een middel om iets te vieren, te ontspannen of gezellig samen te gebruiken. Met de eindejaarsfeesten voor de deur willen we er nog even aan herinneren dat alcohol verantwoord, matig en occasioneel moet worden gebruikt.

Alcohol blijft een synoniem van vieren: van geslaagd voor een examen, een promotie die is verkregen, een familiefeestje, de komst van een kindje, de aankoop van een huis, tot nog even gezellig nakaarten aan de bar van de sportclub, ...!

De risico's van overmatig verbruik

Alcohol heeft dus zeker een sociaal aspect, maar dient hoe dan ook op een verantwoorde, gematigde en occasionele manier te worden verbruikt. Alcoholmisbruik kan immers een behoorlijke weerslag hebben, zowel op de fysieke als de mentale gezondheid. Een overmatig en regelmatig verbruik brengt het risico op gewichtstoename met zich mee, naast verteringsproblemen, cognitieve stoornissen en een vertroebelde werking van onze hersenen. Doordacht en met mate alcohol drinken is gelukkig niet schadelijk.

Voor wie zwanger is geldt een nultolerantie. Alle alcohol die wordt ingenomen komt snel in de bloedbaan van de moeder en via de placenta in de baby terecht. Het alcoholische drankje heeft mogelijk onomkeerbare cellulaire en membraanveranderingen tot gevolg. Als u zwanger bent, of denkt het te zijn, is het beter helemaal

geen alcohol te drinken, ook niet in kleine hoeveelheden.

Alcohol wordt in onze cultuur meestal in een sociale context genuttigd. In zijn dooie eentje alcohol drinken wijst vaak op problematisch gedrag. Men voelt zich niet goed in zijn vel en drinkt om aan de problemen te kunnen ontsnappen. In de alcohol vindt men een welkome kompaan waarmee men alles makkelijker van zich af denkt te kunnen zetten. Helaas blijkt alcohol net veel negatieve emoties op te roepen die op langere termijn steeds heftiger worden, in een neerwaartse spiraal meer naar alcohol doen grijpen, en uiteindelijk in de val van afhankelijkheid doen vastlopen. Als de zaken behoorlijk uit de hand beginnen lopen is alcoholisme een feit.

Een gezellig avondje met vrienden moet kunnen. Maar als alcohol stevast op het programma staat 's avonds is er toch een verhoogd risico.

Kies voor een doordacht verbruik

Doordacht gebruik van alcohol staat geenszins gelijk met helemaal geen alcohol meer drinken. Wel voor een doordachte, bewuste en verantwoorde houding. De antioxidanten in rode wijn kunnen in een evenwichtig



voedingspatroon en in een gezonde leefstijl helpen om het risico op hart- en vaatziekten te beperken. Bij bier, ongeacht het alcoholgehalte van uw favoriete bier, is zelfs bij doordacht verbruik de nodige waakzaamheid geboden.

Onze goede voornemens om met mate te drinken

We geven u graag wat tips om plezierig uit te kunnen gaan:

- ✓ Eet goed vooraleer u uitgaat, of eet in de loop van het avondje uit, zodat u niet drinkt op een lege maag;
- ✓ Stel uzelf op voorhand grenzen en wissel af door ook frisdrank te drinken;
- ✓ Drink nooit in uw eentje;
- ✓ Als u met de wagen bent, duid dan op voorhand een "Bob" van de avond in uw midden aan. Deze blijft de hele avond nuchter en zorgt ervoor dat ieder veilig terug thuis komt.

Als u worstelt met een alcoholprobleem, bespreek dit dan met uw arts of neem contact op met de Anonieme Alcoholisten op 078/05 27 27

MOCKTAILS Virgin Gin Tonic

- ✓ 5 cl alcoholvrije gin
- ✓ 20 cl Mediterranean Tonic (Fever Tree)
- ✓ 1 schijfje citroen
- ✓ Granaatappelpitjes
- ✓ 1 takje rozemarijn
- ✓ Ijsblokjes

Doe de ijsblokjes, de alcoholvrije gin en de tonic in een gin-tonicglas. Voeg er een takje rozemarijn, het citroenschijfje en de granaatappelpitjes aan toe. Gezondheid!

Bitter Cranberries

- ✓ 10cl veenbessensap
- ✓ 10cl bruiswater
- ✓ 5cl pompelmoessap
- ✓ Muntblaadjes
- ✓ Ijsblokjes

Giet het veenbessensap bovenop de ijsblokjes. Voeg het bruiswater en het pompelmoessap toe. Garneer met een paar blaadjes munt. Gezondheid!

Bloody Mocktail

- ✓ 12cl tomatensap
- ✓ Een aantal takjes venkelgroen
- ✓ ½ limoen
- ✓ Een paar druppels tabasco
- ✓ Peper
- ✓ Selderijzout
- ✓ Ijsblokjes

Snij een schijfje uit de halve limoen en pers de rest. Schud krachtig het limoensap, het tomatensap en de tabasco met een shaker. Giet alles in een glas en voeg er de ijsblokjes aan toe. Kruid met de peper en het zout en versier met de takjes venkelgroen, het limoenschijfje en een rietje.



Onze reizen *sénioren* 2025

WEEKVERBLIJF



PORT BARCARES - 06 TOT 13/09/2025

Lid
630€

NL: 1000€

De Village Club in Port-Barcarès, gelegen in het hart van een bruisende badstad, is het ideale vertrekpunt om op ontdekking te gaan van de toeristische parels van de Pays Catalan: Collioure, Villefranche de Confluent, Orgues d'Ille sur Têt, Perpignan, ... Ga verder ook aan boord voor een boottochtje, of kies voor een catamaran met glazen bodem voor een zicht op de onderwaterwereld,...

WEEKVERBLIJF



CASTEL LUBÉRON - 19/04 TOT 26/04/2025

Lid
650€

NL: 1000€

Reis met ons naar Apt, in het hart van het regionaal Natuurpark van de Lubéron. Bezoek de Onze-Lieve-Vrouw-abdij van Sénanque en de Vaucluse-fontein, kuier doorheen Ménerbes, Lacoste, Gordes en het Lavendelmuseum. Verken het Plateau d'Albion en de oude Franse nucleaire basis, verken Avignon, stad van kunst en cultuur, ...

DAGUITSTAP



WILDMENU - 20/11/2025

Lid
50€

NL: 100€

U doorkruist de vallei van de Ourthe en de dorpjes Esneux, Hamoir, Barvaux en Hotton, tot aan La Roche en Ardenne in hartje Belgische Ardennen. U geniet vervolgens van een overheerlijk jachtmenu als lunch. Een mooie manier om het seizoen gezellig af te sluiten.

DAGUITSTAP



PADDENSTOELEN - 07/10/2025

Lid
10€

NL: 30€

Ga op heuse zoektocht naar champignons onder de vakkundige leiding van een gids in Berinzenne. 's Middags krijgt u een overheerlijke reuzenomelet geserveerd.



Reserveer uw reis online
vanaf 27/01/2025 om 08h30

Meer informatie ?

Neem een kijkje op
www.tousenvadrouille.be

Aansluiting bij een sportclub



Tot **60€**
/JAAR
tussenkost*