

MutualiaMag

Nr. 44 | Juli - Augustus - September 2026

Gezondheid

Diabetes beter
begrijpen om
beter te handelen

Tous En Vadrouille

Onze jongerenvakanties 2026

Hospitalisatie

Neutra verandert mee met jouw behoeften



Jouw verhaal kan andere lezers inspireren!

Deel je getuigenis, initiatieven,
projecten of ideeën met de
lezers van MutualiaMag.

Schrijf ons via een mail aan

✉ communicatie@mutualia.be

 **Mutualia**

• Je ziekenfonds

Pretparken aan voordeeltarieven	4
Mutualia betaalt de kampen van je kinderen terug	5
Onze workshops babymassage	6
Onze kalender	8
Op onze sociale media	9

• Hospitalisatie

Neutra verandert mee met jouw behoeften	11
---	----

• Gezondheid

Diabetes beter begrijpen om beter te handelen	15
---	----

• Tous En Vadrouille

Onze jongerenvakanties 2026	18
-----------------------------	----

MutualiaMag

Kwartaalblad

REDACTIE
C. GREGOIRE
M. HERBER

UITVOER EN OPMAAK
M. HERBER

DRUK
Excelle Print

WEBSITE
www.mutualia.be

EDITO

De hele zomer aan jouw zijde!

Mevrouw, Mijnheer, Beste lezer,

Het is zomer, en dus het seizoen bij uitstek om eropuit te trekken, samen tijd door te brengen en volop te ontspannen. Net als tijdens de rest van het jaar blijft Mutualia ook tijdens de zomermaanden aan jouw zijde.

In dit nummer ontdek je heel wat voordelen die het leven nét dat tikkeltje aangenamer en makkelijker maken. Van kortingen op de inkom voor pretparken, de terugbetaling voor jongerenkampen, tot workshops babymassage voor jonge ouders.

Je vindt in dit magazine ook de zomeropenings-tijden van onze agentschappen terug, zodat je al je administratieve zaken vlot kunt inplannen.

De voorbije weken stonden helemaal in het teken van beweging en ontmoeting. Onze medewerkers waren aanwezig op de Jogging van Verviers en de 20 km door Brussel, twee sportieve hoogmissen die perfect aansluiten bij de waarden waar Mutualia voor staat: gezondheid, welzijn en gezellig samenzijn.

In dit nummer zetten we ook enkele gezondheidsthema's in de kijker. Zo lees je meer over de recente evolutie van de hospitalisatieverzekering Neutra en besteden we ruim aandacht aan diabetes, een aandoening die vandaag veel gezinnen treft.

Onze jongste lezers kunnen alvast wegdromen bij hun volgende avonturen met de voorstelling van de Tous en Vadrouille jongerenvakanties voor 2026.

Het hele team van Mutualia wenst je veel leesplezier en een heerlijke zomer toe!

Catherine Dauby,
Algemeen Directrice

JE ZIEKENFONDS

Alle nieuws uit je ziekenfonds



Pretparken aan voordeel- tarieven

Ben je aangesloten bij Mutualia? Laat het kind in je vrij: als lid van Mutualia kan je aan een voordeeltarief naar de pretparken!

WALIBI

47^{50€} 57[€]

AQUALIBI

28[€] 37^{50€}

BELLEWAERDE

42[€] 49[€]

PAIRI DAIZA*

43[€] 49[€]

Kind : 37^{50€} 43[€]

PLOPSALAND - DE PANNE

41[€] 48^{50€}

Kind : 19[€]

PLOPSAQUA - DE PANNE

22[€] 27^{50€}

Kind : 13^{50€}

Hoe verkrijg je tickets?

Reserveer je tickets via info@mutualia.be.
Alle info en voorwaarden vind je op www.mutualia.be.

*We hebben geen combitickets (park + toegang tot de Edenya-serre) meer beschikbaar. Toegang tot Edenya is apart te kopen en kost € 7. Dit ticket kun je rechtstreeks kopen via de website van Pairi Daiza.

> Mutualia betaalt de kampen van je kinderen terug

Mutualia biedt **een tegemoetkoming tot € 120 per jaar voor kinderen van 2 jaar tot de dag vóór hun 18e verjaardag**. Deze tussenkomst geldt voor kinderen die buiten de schoolvakanties deelnemen aan excursies, bos-, sneeuw-, zeeklassen of andere educatieve activiteiten. Tijdens de schoolvakanties gaat het om sport-, cultuur-, taal- of computerkampen, kampen van jeugdbewegingen en speelpleinactiviteiten.

ONZE VOORDELEN

> Gratis initiatielessen tennis

Bij Mutualia kunnen kinderen van 5 tot 12 jaar gratis tennisinitiatie volgen bij een professionele tennismonitor. Zo kunnen ze zich amuseren terwijl hun coördinatie, teamgeest en interesse in sport worden aangescherpt.

Meer info ?

Neem contact met ons op, via 087/31 34 45 (Verviers) - 02/743.16.66 (Brussel), of via een e-mail aan info@mutualia.be



Data van de tennisinitiatie

Je woont in de regio Verviers?

De initiatielessen worden gegeven op de terreinen van Cheval Blanc op zaterdag, van 13 uur tot 14 uur voor de 5-6-jarigen, van 14 uur tot 15 uur voor de 7-9-jarigen, en van 15 uur tot 16 uur voor de 10-12-jarigen. De eerstvolgende lessenreeks gaat van start bij het begin van het nieuwe schooljaar.

Je woont in de regio Brussel?

Afspraak bij B. Sports, Basiliieklaan 14 in Sint-Agatha-Berchem, tussen 13 uur en 17 uur. De uren worden in overleg met de coördinator vastgelegd. Voor meer informatie kun je ons contacteren via een e-mail aan info@mutualia.be.

Alle materiaal (tennisraketten en ballen) voor de leerlingen wordt voorzien. De groepen bestaan telkens uit hoogstens 6 leerlingen.

ONZE DIENSTEN

Maak kennis met de workshops babymassage dankzij Mutualia

Ben je aangesloten bij Mutualia? Schrijf je dan in voor onze workshops waarin je op een leuke en speelse manier de kunst van deze vorm van massage onder de knie krijgt aan een voordelig tarief.

Een kinderwens, de zwangerschap, de langverwachte komst van een kindje, stuk voor stuk sleutelmomenten in een leven. De liefdevolle aanrakingen tijdens de babymassage zorgen ervoor dat er oxytocine vrijkomt, ook wel het liefdes- of knuffelhormoon genoemd, die de band tussen baby en zijn ouders versterkt.

Onze partners gespecialiseerd in babymassage staan aan je zijde in de drukke periode na de geboorte, waarin elke dag nieuwe ontdekkingen en ontwikkelingen brengt.

Het is belangrijk af en toe ook rustig wat tijd door te brengen met je kindje, echte feel-good-momenten. Die momenten versterken immers de band tussen ouder en baby, verbeteren de communicatie en geven een gevoel van lichamelijk en emotioneel welbehagen, van veiligheid en geborgenheid.

De workshops babymassage bieden een intiem en bijzonder moment van tederheid en verbondenheid! Je leert er hoe je thuis zelf jouw baby een massage kunt geven, afgestemd op het ritme en de behoefte van baby. Je krijgt ook een stukje theoretische uitleg: observeren van jouw baby, slaap- en waakritme, huilgedrag, ...



Alles wat je moet weten om je baby in alle rust te verwelkomen!



Download je gratis gids via www.mutualia.be

> De tastzin: het meest ontwikkelde zintuig vanaf de geboorte

Babymassage gaat terug naar de natuurlijke en gezonde manier van het aanraken. Aanraken en aangeraakt worden is immers fundamenteel binnen de menselijke communicatie. Babymassage, overgedragen van generatie op generatie, is door de onverdeelde tedere aandacht van de moeder van onschatbare waarde. De liefdevolle aanrakingen zijn goed voor de affectieve en intellectuele ontwikkeling van de baby.

Babymassage wordt inmiddels in heel Europa erkend en uitgeoefend. De hechting begint namelijk al vroeg in de buik. Reeds in de zwangerschap reageren baby's op prikkels en aanrakingen van buitenaf. Baby's voelen hun lichaampje tegen de baarmoederwand liggen, merken het geborrel van het vruchtwater en zelfs de aanrakingen van de navelstreng.



Bij de geboorte is de tastzin het meest ontwikkelde zintuig. De huid is extra gevoelig voor aanrakingen. Dat hoeft niet te verbazen: onze huid bevat als voornaamste tastzintuig duizenden cellen per centimeter. Via de tastreceptoren ontvangt de huid alle informatie van buitenaf en is ze erg gevoelig voor de zachtste aanrakingen en de minste temperatuurschommeling. Buiten de beschermende bubbel van de baarmoeder verliest de baby zijn houvast. Strelen en masseren is de ideale manier om het gevoel van veiligheid voor baby te verlengen. De allerkleinsten vinden de liefdevolle aanrakingen en de onverdeelde affectie erg fijn.

In deze workshops leer je ook hoe je jouw baby ergonomisch “op de arm” of met de hulp van een draagdoek kunt dragen. Je kindje dragen is zoveel meer dan zomaar “vervoeren”. Het is een teder zorgmoment op zich. Je kindje voelt zich meteen geborgen, veilig en ontspannen. Door een kindje dichtbij te dragen deel je een gevoel van welbehagen en geborgenheid.

Reserveer je workshop baby-massage

In Verviers start de volgende workshop op 24/09, gevolgd door sessies op 01/10, 08/10, 15/10 en 22/10.

In Brussel vinden de workshops plaats op 08, 15, 22 en 29/09 om 11 uur, en op 06, 13, 20 en 27/10 om 11 uur.

Prijs voor de volledige reeks: € 10 voor leden, € 50 voor niet-leden.

Wil je je inschrijven voor een workshop baby-massage? Stuur dan een mail naar info@mutualia.be.

Babymassage is een bijzonder moment van uitwisseling tussen ouder en kind; een tijdloos moment waarin alleen het nu telt. Je leert er hoe je jouw baby kunt helpen bij ongemakken zoals constipatie en krampjes, en hoe je het immuunsysteem van jouw baby kunt versterken.

Tijdens de zwangerschap vinden sommige moeders nog de tijd om zich in te lezen en zich zo te informeren over wat er zoal komt kijken bij de komst van een kindje. Na de geboorte is dat minder vanzelfsprekend. Dankzij de workshops krijg je inzicht in de verschillende fasen van de motorische ontwikkeling van je kindje, hoe deze te stimuleren en zo goed mogelijk te respecteren volgens de eigen mogelijkheden in het dagelijkse leven.

Je maakt kennis met essentiële oliën, Bachbloesems en andere technieken. Allemaal hulpmiddelen die kunnen worden ingezet voor het helpen bij het herstellen van de emotionele balans, bij jou en bij je kindje. Onze kinesiste initieert je in de weldaden en het gebruik ervan.

ONZE KALENDER

Zomersluiting van Mutualia

U gaat regelmatig langs in uw vertrouwde agentschap? Opgelet: tijdens de zomer passen we onze openingsuren aan en geldt er een zomersluiting.

Aubel	op 03/07/2026
Barvaux	van 22/07 tot 31/07, van 17/08 tot 21/08, en op 28/08/2026
Brussel stad	van 03/08 tot 07/08/2026
Erasmus	van 27/07 tot 31/07/2026
Eupen	van 17/07 tot 24/07, van 24/08 tot 04/09/2026
Herve	van 03/08 tot 14/08/2026
Heusy	van 03/08 tot 07/08/2026
Luik	op 22/07 en op 23/07/2026
Malmedy	van 14/07 tot 24/07/2026
Ottignies	van 17/07 tot 31/07/2026
Oostende	van 03 tot 17/07/2026
Stembert	op 17/07, van 22/07 tot 24/07/2026
Vielsalm	op 03/07, van 03/08 tot 21/08/2026
Borgworm	op 17/07, 24/07, 27/07, 31/07/2026
Waver	van 01 tot 03/07/2026
Welkenraedt	op 10/07, 17/07, van 22/07 tot 24/07, op 14/08 en 21/08/2026
Zaventem	op 13/07/2026

Meer informatie ?

Voor een volledig overzicht van de zomersluiting van onze agentschappen kun je een kijkje nemen op www.mutualia.be



> Mutualia betaalt je terug

Ben je aangesloten bij een sportclub? Dan krijg je van Mutualia elk jaar **een tussenkomst van 60 euro** voor je lidgeld bij een erkende sportclub. Dat geldt voor iedereen, ongeacht je leeftijd.

> Gratis tickets voor de Baby-boom-beurs

Al meer dan 35 jaar is de Baby-boom-beurs er voor toekomstige ouders met advies, informatie en fijne ontmoetingen. Goed nieuws: Mutualia biedt je gratis toegangstickets om de beurs bij te wonen!

Mutualia tekent alweer present op de editie van 2026, die op 20, 21 en 22 november doorgaat in Brussel. Kom even langs, ontmoet onze teams, ontdek er onze diensten en krijg persoonlijk advies ter voorbereiding op de komst van baby. Je kunt er ook deelnemen aan verschillende wedstrijden en mooie prijzen winnen. Volg ons op onze sociale media en maak kans op gratis tickets!





OP ONZE SOCIALE MEDIA

Mutualia was present op de 20 km door Brussel

Mutualia tekende present op de 20 km door Brussel, de sportieve hoogmis die elk jaar duizenden enthousiaste deelnemers samenbrengt.

Steeds meer mensen nemen deel aan de 20 km door Brussel, het grootste sportevenement van de hoofdstad. De 43e editie bracht zo'n 50.000 deelnemers samen, waaronder heel wat sportliefhebbers en tal van goede doelen. Mutualia helpt alvast met de inschrijving en betaalt je deelname terug. Wil je hiervan gebruikmaken? Contacteer ons dan via een mail aan info@mutualia.be.



Mutualia op de Jogging van Verviers

Ons Mutualia-team heeft de loopschoenen aangetrokken om met veel enthousiasme deel te nemen aan de Jogging van Verviers!

Alvast erg veel dank aan de organisatoren voor het warme onthaal, aan onze collega's die zich ter plekke hebben ingezet, en uiteraard aan iedereen die ons kwam aanmoedigen of samen met ons het parcours hebben afgelegd.



FACEBOOK | [Mutualia.belgique](https://www.facebook.com/Mutualia.belgique)



INSTAGRAM | [Mutualiamutualiteneutre](https://www.instagram.com/Mutualiamutualiteneutre)



LINKEDIN | [Mutualia-Mutualité-Neutre](https://www.linkedin.com/company/Mutualia-Mutualité-Neutre)



MyMutualia, uw online locket

Werk je gegevens bij, raadpleeg, upload of download documenten, zonder je te hoeven verplaatsen!

Ga naar www.mutualia.be !



HOSPITALISATIE

Neutra verandert mee met jouw behoeften



neut
votre san
notre prio

Pourquoi



Neutra
pour mie



Neutra is gespecialiseerd in hospitalisatie- en tandzorgverzekeringen en staat al jarenlang klaar voor de leden van de Franstalige neutrale ziekenfondsen met toegankelijke oplossingen en een persoonlijke, menselijke aanpak, volledig afgestemd op de behoeften.

Dankzij het pakket aan verschillende hospitalisatieverzekeringen - Neutra+, Neutra Confort en Neutra Top - en de Dentalis tandzorgverzekering wil Neutra de verzekerden helpen om medische kosten en onverwachte uitgaven bij een ziekenhuisopname of voor tandzorg beter het hoofd te bieden.

Vandaag vernieuwt Neutra het dienstenpakket om nog beter tegemoet te komen aan de verwachtingen van de verzekerden en om hun dagelijkse administratie eenvoudiger te maken.

Neutra vernieuwt, ten dienste van de verzekerden

Onze gewoonten veranderen nu eenmaal, en dus ook onze behoeften:

- sneller informatie vinden
- eenvoudig online zaken regelen
- je dossier beter kunnen opvolgen
- kunnen rekenen op eenvoudige en transparante diensten

Om aan deze verwachtingen te voldoen, vernieuwt Neutra stap voor stap de digitale tools en werkwijze.

Daarmee wil Neutra:

- jou als verzekerde een betere dienstverlening bieden
- de administratie eenvoudiger maken
- zorgen voor een snellere en vlottere service, met behoud van wat Neutra zo typeert: nabijheid en persoonlijke begeleiding.

Binnenkort een persoonlijke online omgeving

Als volgende stap in deze vernieuwing lanceert Neutra binnenkort een beveiligd, persoonlijk online portaal. In die omgeving kun je als verzekerde alles eenvoudig terugvinden:

- je persoonlijke gegevens raadplegen
- de status van jouw aanvragen opvolgen
- de voortgang van je terugbetalingen bekijken
- jouw documenten raadplegen
- vlotter contact opnemen met de medewerkers van Neutra

Zo krijg je zelf meer controle en gemak, terwijl de kwaliteitsvolle en persoonlijke begeleiding door Neutra toch behouden blijft.

Een vernieuwde website, voor meer gebruiksgemak

De vernieuwing van Neutra is alvast ingezet met de lancering van een volledig vernieuwde website. De website is overzichtelijker, gebruiksvriendelijker en toegankelijker, en biedt je voortaan de mogelijkheid om:

- het volledige aanbod van Neutra te ontdekken
- administratieve documenten snel terug te vinden
- de nodige formulieren te downloaden
- een premie te berekenen met een handige tool
- bepaalde aanvragen online in te dienen
- een interactieve kaart met geconventioneerde ziekenhuizen te raadplegen



Ook de inhoud van de website werd helemaal aangepast, met heldere en makkelijk te begrijpen informatie.

Een steeds betere ervaring voor onze verzekerden

De digitale vernieuwing van Neutra stopt niet bij de website. De komende tijd worden geleidelijk aan nieuwe tools en mogelijkheden toegevoegd om:

- administratieve stappen eenvoudiger te maken
- dossiers beter op te volgen
- bepaalde aanvragen sneller te verwerken
- meer duidelijkheid te bieden over terugbetalingen

Zo wil Neutra het contact met de verzekerden nog vlotter maken en diensten aanbieden die beter aansluiten bij de behoeften.

NEUTRA

Een geleidelijke en doordachte vernieuwing

Zoals gebruikelijk bij elke belangrijke verandering wordt ook deze vernieuwing stap voor stap doorgevoerd.

Neutra kiest bewust voor een doordachte aanpak, zodat de kwaliteit van de dienstverlening en de betrouwbaarheid van de processen tijdens deze overgang gegarandeerd blijven.

De prioriteit blijft daarbij dezelfde: de verzekerden ondersteunen met toegankelijke oplossingen en een menselijke aanpak afgestemd op de behoeften.

Ontdek de vernieuwde website van Neutra: www.neutrahospi.be

Bi Neutra staat jouw gezondheid centraal.



Meer info ? Neem een kijkje op www.neutrahospi.be



GEZONDHEID

Diabetes beter begrijpen om beter te handelen

Vandaag leeft één op de tien Belgen met diabetes. Een aandoening die in een vroeg stadium vaak onopgemerkt blijft en zich sluipend ontwikkelt. Daarom is het belangrijk te weten wat diabetes precies inhoudt.

Diabetes is een chronische aandoening, een ziekte dus die zich op lange termijn ontwikkelt en een regelmatige opvolging vereist. De aandoening wordt gekenmerkt door een te hoog suikergehalte in het bloed, ook wel hyperglykemie genoemd. Zonder een goede opvolging kan dat op termijn leiden tot ernstige gezondheidsproblemen.

Er zijn twee vormen van diabetes: diabetes type 1 en diabetes type 2, de meest voorkomende vorm.

Diabetes type 1

Diabetes type 1 ontstaat wanneer de alvleesklier geen insuline meer aanmaakt. Insuline is een onmisbaar hormoon dat de bloedsuikerspiegel regelt.

Deze vorm van diabetes vereist een levenslange behandeling met insuline-injecties, een aangepaste voeding, voldoende lichaamsbeweging en een nauwgezette opvolging van



de bloedsuikerspiegel.

Diabetes type 1 is goed voor ongeveer 10% van alle diabetesgevallen. De aandoening komt meestal voor bij kinderen en jongvolwassenen, maar kan op elke leeftijd ontstaan.

De meest voorkomende symptomen zijn een hevige dorst, vaak moeten plassen, ernstige vermoeidheid en onverklaarbaar gewichtsverlies.

Momenteel bestaat er geen manier om diabetes type 1 te voorkomen. Een vroege diagnose en een regelmatige opvolging helpen wel om het risico op complicaties te beperken.

Diabetes type 2

Diabetes type 2 ontstaat wanneer het lichaam de insuline niet meer goed gebruikt. De lichaamscellen reageren minder goed op het hormoon en na verloop van tijd maakt ook de alvleesklier onvoldoende insuline aan. Daardoor hoopt glucose zich op in het bloed.

Deze vorm van diabetes ontwikkelt zich vaak ongemerkt. De diagnose wordt daarom regelmatig pas gesteld na een bloedonderzoek of wanneer er al complicaties optreden.

Mogelijke symptomen zijn vermoeidheid, wazig zicht, overmatige dorst, traag genezende wondjes en een verminderd gevoel, vooral in de voeten.

Zonder een goede behandeling kan diabetes ernstige complicaties veroorzaken, zoals hart- en vaatziekten, nierschade, oogproblemen,...

Een goede opvolging maakt het verschil

Diabetes is een aandoening die evolueert, maar hoe vroeger ze wordt opgespoord, hoe beter ze onder controle kan worden gehouden.

GOED OM WETEN

Zo verklein je het risico op diabetes type 2

Goed nieuws is alvast dat je zelf heel wat kunt ondernemen. Een gezonde levensstijl helpt om het risico op diabetes type 2 aanzienlijk te verminderen.

Kies voor een evenwichtige voeding

Kies voor drie vaste maaltijden per dag en geef de voorkeur aan vezelrijke voeding, zoals groenten, fruit en peulvruchten. Gezonde vetten uit plantaardige oliën, vette vis en noten passen eveneens in een gezond eetpatroon. Beperk de hoeveelheid toegevoegde suikers en fruitsappen, en drink ongeveer 1,5 liter water per dag.

Beweeg regelmatig

Vermijd langdurig stilzitten (meer dan 7 uur per dag). Regelmatig bewegen is belangrijk: elke stap telt.

Stop met roken

Roken verhoogt het risico op diabetes type 2 aanzienlijk.

Zorg voor voldoende slaap

Een nachtrust van 7 tot 9 uur slaap per nacht helpt je lichaam in balans te houden.

Streef naar een gezond gewicht

Zelfs een beperkte gewichtsafname kan helpen om het risico op diabetes te verminderen.

Laat je regelmatig medisch opvolgen

Een regelmatige controle van de bloedsuikerspiegel en de bloeddruk is aangewezen.



Meer dan een op drie mensen met diabetes weet niet dat hij/zij het heeft.

Overgewicht is een risicofactor voor diabetes, ook als je gezond en actief leeft.

Spreek erover met je dokter: hoe sneller diabetes behandeld wordt, hoe beter die onder controle blijft dankzij specifieke, terugbetaalde behandelingen.

www.terugbetalingdiabetes.be



.be

Een regelmatige medische opvolging maakt het mogelijk de behandeling bij te sturen, complicaties te voorkomen en de levenskwaliteit te behouden.

Heb je diabetes? Dan is het belangrijk om je behandeling zorgvuldig te volgen, gezond te leven en de aanbevolen controleonderzoeken regelmatig te laten uitvoeren.

Het opstarttraject voor diabetes type 2

Dit programma helpt patiënten om vanaf het begin zelf de regie over hun aandoening te nemen, met persoonlijke begeleiding op maat.

Concreet omvat het traject een opvolging door de huisarts en de diabetoloog, aangevuld met toegang tot andere zorgverleners wanneer dat nodig blijkt, zoals een diëtist of podoloog.

Patiënten krijgen onder meer een volledige terugbetaling van sessies rond diabeteseducatie, voedingsadvies, podologische zorg indien nodig, en een jaarlijks mondonderzoek.

> Onthoud vooral dit

1 Belg op 10 leeft met diabetes type 2... en bij 1 op 3 is de aandoening nog niet opgespoord.

Wacht niet langer met preventieve controles.

Praat erover met je huisarts.



Meer info ?

<https://terugbetalingdiabetes.be/>

<https://www.diabetesbeheren.be/>

TOUS EN VADROUILLE

Boek jouw jongeren­vakantie 2026

> Een partnerschap met **Mutualia**

Welzijn begint ook bij ontspanning en eropuit trekken. Tous en Vadrouille opent de deur voor iedereen naar onvergetelijke reizen, stages en activiteiten, met uiterst aantrekkelijke tarieven.

REIS

> Avonturen aan zee

19-25/07/2026 | 09-15/08/2026 **vanaf 300€**

Gun jezelf een onvergetelijke ervaring aan zee! Dit originele kamp dompelt je onder in avonturen in het teken van de zee en haar rijkdommen: garnalvissen, bezoek aan het opvangcentrum voor vogels, een bezoek aan het schip Mercator, de vuurtoren van Vosse-slag en een de oversteek van de haven van Oostende met de boot. Daarnaast uiteraard nog tal van andere leuke activiteiten om je helemaal in uit te leven: fietsen, go-karts, een initiatie circus, knutselen, een zandkastelen wedstrijd én grote buitenspelen en strandspelen. Kortom, veel leuke momenten om je eerste reis zonder ouders vol vertrouwen te beleven. Een week boordevol ontdekkingen, goed voor mooie herinneringen achteraf!



REIS

> Splash en fun

19-25/07/2026 | 09-15/08/2026 **vanaf 300€**

Zin in een uniek kamp vol avontuur en ontdekkingen aan zee? Splash & Fun is hét programma voor jongeren die graag fysiek actief zijn, op ontdekking gaan en plezier maken! Tussen natuur, strand en leuke visactiviteiten beleef je een bijzondere week met nieuwe vrienden in een mooie omgeving. Daarnaast kun je ook proeven van watersporten als surfen, bodyboarden en raften. Plezier en actie gegarandeerd!

REIS

> Beach Camp

19-25/07/2026 | 09-15/08/2026 **vanaf 300€**

Zin in een week vol adrenaline aan zee? Beach Camp is echt iets voor jou! Met toffe watersporten, een gezellige sfeer en een flinke dosis adrenaline wordt het een week om nooit te vergeten. Op het programma staan surfen, paddle, kajak, afte, powerkite, giant SUP, Je leert ook de basis van hoe je veilig van de zee geniet, zodat je met een gerust gevoel het water in kan.



REIS

> Coast Adventure

19-25/07/2026 | 09-15/08/2026 **vanaf 300€**

Zin in een week boordevol sport en adrenalinekicks aan zee? Coast Adventure neemt je mee op een intens avontuur vol fun, energie en groepssfeer. Op het programma staan surfen, kajak, raften, kite, SUP, bodyboard, paddle, beachvolley en nog veel meer. Ideaal om je helemaal uit te leven en je grenzen te verleggen. Of je nu beginner bent of al ervaring hebt, iedereen kan meedoen op zijn eigen tempo meedoen en volop genieten.

Reserveer nu je reis op
www.tousenvadrouille.be



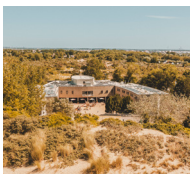
Een midweek aan zee

Vakantiedomein Hoge Duin

VAN 24 TOT 28 AUGUSTUS 2026 | OOSTDUINKERKE

Waarom kiezen voor Hoge Duin?

- ✓ Duinen in de achtertuin
- ✓ Op slechts 500m van het strand
- ✓ Bereikbaar met de kusttram
- ✓ Familiale en warme sfeer
- ✓ Toegankelijke kamers en lift
- ✓ Fiets- en scootmobile verhuur



Een verblijf op jouw tempo

- ✓ Wandelingen op het strand
- ✓ Fietstochten
- ✓ Op stap met de kusttram
- ✓ Shopping te Nieuwpoort

Pakket en prijzen:

Verblijf van 4 nachten in halfpension
Van 24/08 tot 28/08/2026

Prijs (kamer + halfpension)

Comfort minikamer*: € 301 p.p.

Comfort familiekamer*: € 414 p.p.

* Prijs o.b.v. 2 volwassenen in 1 kamer
Single tarief op aanvraag.
Ledenkorting reeds verrekend.



Info en reservatie

www.hogeduin.be

info@hogeduin.be

058 23 40 52

Ontdek onze zomerpromoties:

Zomervakantie:

3 + 1 nacht gratis

5 + 2 nachten gratis

(Niet geldig in onze treelodges)

Midweek promo:

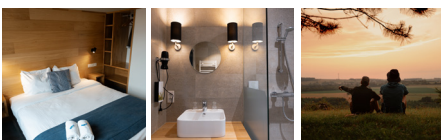
Van 23/08 tot 03/09/2026

€ 50 p.p.p.n., inclusief ontbijt

Prijs o.b.v. 2 personen in een dubbele kamer, ontbijt inclusief.

Verblijf van minimum 2 nachten, van zondag tot donderdag.

Promoties kunnen enkel online geboekt worden.



www.montdespins.be

info@montdespins.be

086 21 21 36



De Zomer in de Ardennen

Vakantiedomein Mont-des-Pins

Je vakantiegevoel ligt dichterbij dan je denkt! Op slechts 7 km van Durbuy verwelkomt Mont-des-Pins je in een natuurlijke en rustgevende omgeving.

Geniet volop met z'n tweeën of met het hele gezin

- ✓ Verschillende kamertypes: comfort-, superior- en wellnesskamers
- ✓ Nieuwe, unieke Treelodges
- ✓ Wandelingen in het bos of fietstochten in de streek
- ✓ Sportieve activiteiten
- ✓ Kom tot rust ten midden van de natuur

Een smaakvolle ervaring

- ✓ Uitgebreid ontbijtbuffet
- ✓ Aperitief op ons zonnige terras
- ✓ Restaurant La Pomme de Pin, genieten van een lokale en gezellige keuken.



30%
korting op de
kamerprijs