

Van: GezondMail nieuwsbrief <mailinglist@socmut.be>**Aan:** veerle.solia@amsab.be**Datum:** 05/25/2010 10:06 AM**Onderwerp:** Reisspecial[Indien u deze mail niet kan lezen, klik hier!](#)

mei 2010 - de gezondheidsnieuwsbrief van de Socialistische Mutualiteiten

Reisapotheek: wat neem je mee?

Hoe je een reisapotheek best vult hangt af van je bestemming, je manier van reizen en wie er mee reist. Print deze checklist uit en vink het nodige aan voor je gezin.

[>> Lees meer](#)**Hulpje bij het vullen van je reiskoffer**

Deze checklist bespaart je heel wat denkwerk en stress bij het voorbereiden en het vullen van je valies. Print ze uit en vink aan wat je meeneemt.

[>> Lees meer](#)**Hoe kies je juiste zonnecrème?**

Zonlicht ontspant, vrolijkt op en biedt andere voordelen. Maar te veel genieten van zonnestralen is schadelijk. Bescherm jezelf en kies de juiste zonnecrème.

[>> Lees meer](#)**Alles over gezond reizen**

Vrees je voor jetlag, reisziekte of wil je een veilige autoreis? Ziek tijdens je vakantie? Op reis met astma, diabetes of hartklachten, Met de adviezen van gezondweb ben je op alles voorbereid.

[>> Lees meer](#)**Dagje Oostende**

Geen reis, maar een ontspannend dagje aan zee? Het socialistisch ziekenfonds nodigt je uit op haar ledenfeest van 26 juni in Oostende. Aan een gunsttarief geniet je van vervoer, gezondheidsinfo, animatie en muzikale optredens.

[>> Lees meer](#)**Alles over ziekten - voeding - gezond sporten - geestelijk welzijn**

Deze nieuwsbrief geeft enkel algemene informatie en mag niet worden gebruikt ter vervanging van het medisch advies van je huisarts of gezondheidsspecialist.

[Schrijf je hier in.](#) Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen? [Schrijf je hier uit.](#)

This e-mail and any files transmitted with it are confidential and intended solely for the use of the individual or entity to whom they are addressed.

If you have received this e-mail in error,

please notify the sender or the postmaster@socmut.be

Visitez notre site internet : <http://www.mutsoc.be>

Bezoek onze website : <http://www.socmut.be>
