

Van: GezondMail nieuwsbrief <mailinglist@socmut.be>**Aan:** veerle.solia@amsab.be**Datum:** 12/08/2011 10:34 AM**Onderwerp:** feestelijk koken – beter skiën en snowboarden - dementie

[Lees deze nieuwsbrief ook online - klik hier.](#)

december 2011 - de gezondheidsnieuwsbrief van de Socialistische Mutualiteiten

Welke sport kiezen?

Van plan om meer te bewegen of een nieuwe sport uit te proberen? Deze tips van de beweegexpert helpen je bij je keuze.

[>> Lees meer](#)

Skivakantie gepland? Bereid je voor

Bouw je conditie nu op. Zo vermijd je stijfheid en vermoeide benen tijdens de eerste dagen van je ski- of snowboardvakantie. Het ski-fitprogramma is hiervoor ideaal.

[>> Lees meer](#)

Feestelijk koken

Een feestmenu hoeft niet steeds ongezond te zijn om je gasten te verrassen met heerlijke gerechten. Lekker koken lukt beter met deze tips.

[>> Lees meer](#)

Feestmenu

Maak je keuze uit deze verleidelijke feestgerechten. Origineel en gezond koken is mogelijk voor àl je gasten, ook voor mensen op dieet.

[>> Lees meer](#)

Dementie: anders bekijken

Een persoon met dementie is een mens met wensen, gevoelens en voorkeuren. Onze samenleving moet dringend af van haar al te negatieve beeld op dementie.

[>> Lees meer](#)

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

deze mail werd gestuurd aan veerle.solia@amsab.be

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

" Disclaimer : <http://www.socmut.be/socmut/disclaimer> "
