



MUTUALISTISCHE

Informatieblad van de Federatie van Socialistische Mutualiteiten van Brabant

WEERGALM

BELGIË
P.P.
BRUSSEL X
BC 9865

Cholesterol

Een stille bedreiging

- HOE KUNT U UW ZIEKENHUISFACTUUR VERLAGEN?
- VERMAGEREN WE DOOR AAN SPORT TE DOEN?
- IN DIT PAKKET: UW VOORDELENGIDS 2011
- **PROGRAMMA VRIJE TIJD & GEZONDHEID (FEBRUARI - JUNI 2011)**



INHOUD

4 **DOSSIER CHOLESTEROL, EEN STILLE BEDREIGING**

Over cholesterol valt veel te zeggen, of nu de goede of de slechte variant betreft. Wat is het, hoe verschijnt het, en vooral, hoe raakt u er van af? U leest het in ons dossier.

10 **HOE KUNT U UW ZIEKENHUISFACTUUR VERLAGEN?**

Er wordt vaak gezegd dat gezondheid geen prijs heeft. Maar waarom zou u meer geld uitgeven dan nodig is? Raadpleeg pagina 10 voor tips om uw ziekenhuisfactuur te verlagen.

12 **VERMAGEREN WE DOOR AAN SPORT TE DOEN?**

Vaak zegt men dat sporten doet vermageren. Maar doet lichaamsbeweging echt vermageren? En wat zijn de voordelen van sport bij een dieet? Snel dit artikel lezen is de boodschap!

17 **PROGRAMMA VRIJE TIJD & GEZONDHEID FEBRUARI – JUNI 2011**

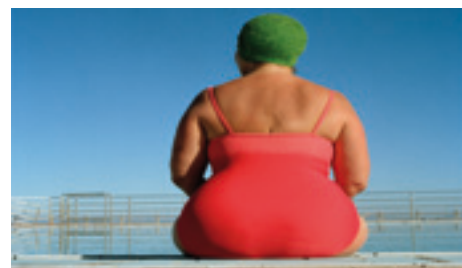
Tijd voor ontspanning, vorming en sport. Het programma van Vrije Tijd & Gezondheid zet de eerste stap. Aan u om samen met ons de volgende te zetten!



©corbis



©corbis



©corbis



MUTUALISTISCHE WEERGALM GEZINNEN 1^{ste} kwartaal 2011

Informatieblad van de Federatie van Socialistische Mutualiteiten van Brabant

Verantwoordelijke uitgever: **Michel Michiels**, redactie: **dienst Infocom**, vormgeving: **mordicus.be**, druk: **Dessain**, oplage: **50.980 exemplaren**, editie: **januari 2011**, redactieadres: **infocom@tsmb.be**

Dit document heeft slechts een informatieve waarde. De uitgever is niet aansprakelijk voor gebeurlijke fouten.



WOORD VOORAF



Centen voor de gezondheidszorg

BNP Fortis Paribas is dus de grootste bank ter wereld geworden sinds het Fortis België heeft opgeslorpt. Wat een heuglijk nieuws!

We hebben het hier wel over het noodlijdende Fortis dat niet zo lang geleden aan de rand van de afgrond stond en om overheidsgeld moest bedelen om niet over kop te gaan.

Toch merkwaardig dat uitgerekend diegenen die het hardst staan te roepen om serieus te snoeien in de bevoegdheden en de slagkracht van de overheid, het geld van de belastingbetaler willen gebruiken als ze zichzelf in nesten hebben gewerkt met hun risicovolle speculaties.

Maar dat is natuurlijk allang vergeten.

Voor deze blitse heren, die, dankzij ons geld, weer overlopen van arrogantie, ligt de schuld van onze economische problemen en van ons vermeende gebrek aan concurrentiekracht bij de sociale zekerheid. Die remt zogezegd de ondernemingen in hun ontwikkeling.

Dat is afgezaagd. Telkens als de werknemers, na harde strijd, sociale vooruitgang hebben geboekt, heeft het patronaat beweerd dat dit schadelijk zou zijn voor de economie.

Wat men voor het gemak wel vergeet, is dat de sociale zekerheid (dus de werkloosheidsuitkeringen, de pensioenen, de gezondheidszorg, de kinderbijslag, ...) ervoor zorgt dat de rijkdommen een beetje eerlijker verdeeld worden zodat minder mensen onder de armoedegrens moeten leven. En dat ze bovendien onze economie steunt door de koopkracht van de mensen te verhogen.

We mogen ons niet in slaap laten wiegen. Als we naar de landen rondom ons kijken, zien we maar al te goed dat onze sociale verworvenheden in gevaar zijn en dat we zullen moeten vechten om ze te behouden.

We zullen sterke sociale organisaties, zoals de vakbond, de mutualiteit en andere instellingen, hard nodig hebben om de plannen van de verborgen supranationale machten en hun politieke slaafjes uit de liberale beweging tegen te houden.

Jef BAECK
voorzitter



DOSSIER

Cholesterol

Een stille bedreiging

Niets zo frustrerend dan een behandeling te moeten volgen terwijl u niet echt ergens pijn hebt. Dit is des te erger wanneer u niet meteen de oorzaak ziet of voelt van een afwijking die aan de basis kan liggen van tal van hart- en vaatziekten!

Cardio- en cerebrovasculaire aandoeningen (hartproblemen, beroerte, ...) zijn de voornaamste doodsoorzaak in België en zijn verantwoordelijk voor meer dan een derde van alle overlijdens per jaar. In 10 % van die gevallen gaat het om mensen die nog geen 65 jaar zijn. Risicofactoren (zoals een teveel aan cholesterol) opsporen en systematisch corrigeren is duidelijk een absolute noodzaak.

Op een dag gaat u naar uw arts en wacht er u een onaangename verrassing: hij vertelt u dat uw cholesterolgehalte te hoog is. Resultaat: u moet een dieet volgen, aan lichaamsbeweging doen en medicatie nemen.

Net als zovele anderen hebt u nooit echt aandacht besteed aan uw cholesterol, en al evenmin aan de mogelijke gevolgen ervan voor uw hart en bloedvaten. Ergens is dit logisch, want al gaat het hier om een op grote schaal verspreide ziekte, toch blijven de eerste tekenen ervan bijna onopgemerkt.

Maar wees gerust, er bestaan behandelingen om het cholesterolgehalte te bedwingen. Voor we hier dieper op ingaan, is het misschien nuttig om enkele toelichtingen te geven bij wat cholesterol eigenlijk is.

Wat is cholesterol?

Cholesterol maakt deel uit van de vetten of lipiden van levende organismen en is onmisbaar voor hun goede werking. Hij draagt bij tot de opbouw van de celmembranen, de hormonenproductie door de geslachtsklieren en bijnieren, en speelt ook een rol bij de vertering van de andere vetten. Cholesterol is hoofdzakelijk (2/3) van endogene oorsprong. Cholesterol wordt geproduceerd door al onze cellen, maar vooral door de lever. De rest is van exogene oorsprong en komt voornamelijk uit de voeding (1/3), waar cholesterol in erg uiteenlopende gehalten aanwezig is: vlees, slachtafval, zuivelproducten, kaas, zeevruchten, schelpdieren, vis, eieren enz.

Goede of slechte cholesterol?

U hebt zeker al gehoord van goede en slechte cholesterol. Maar eigenlijk is er maar één soort cholesterol, die goed noch slecht is.

Cholesterol lost niet op in het bloed. Het bloed kan een bestanddeel trouwens alleen maar vervoeren als het oplosbaar is. Daarom moet cholesterol zich verbinden met transportproteïnen: de apoproteïnen. Door de verbinding van een apoproteïne en een lipide ontstaat een lipoproteïne.

Er zijn twee soorten lipoproteïnen:

- ↳ lipoproteïnen met hoge dichtheid (HDL), zij dienen om overtollige cholesterol uit de vaten af te voeren en terug te brengen naar de lever voor recyclage.

Aangezien hij de afscheiding van dit vet door het organisme bevordert, wordt de cholesterol die aan deze HDL gekoppeld is, ook 'goede cholesterol' genoemd. Het HDL-gehalte is dan ook bij voorkeur hoog.

- ↳ lipoproteïnen met lage dichtheid (LDL) ontnemen de cholesterol aan de lever en brengen hem terug in het organisme. De cholesterol die aan deze LDL gekoppeld is, wordt 'slechte cholesterol' genoemd, omdat hij in de vaten kan worden afgezet. Het LDL-gehalte is dan ook bij voorkeur laag.

Gevolgen van hypercholesterolemie

Een teveel aan slechte cholesterol in het bloed leidt met name tot vetafzettingen op de wanden van de hartslagaders (arteriosclerose). Mettertijd gaan die vetophopingen verdikken, waardoor de diameter van de aders vernauwt. De bloeddoorstroming gaat dus almaar moeilijker. Dit werkt de vorming van een bloedklonter in de hand (trombose). Wanneer er geen doorstroming meer is van zuurstofrijk bloed, sterven de cellen af waar de zuurstof niet meer door kan. We spreken dan van een ischemisch accident dat, afhankelijk van de dichtgeslibde slagader, een cerebrovasculair accident, een hartinfarct of een arteritis van de onderste ledematen kan veroorzaken. Cholesterol is namelijk samen met tabak, hypertensie en diabetes, een van de belangrijkste risicofactoren van kransslagaderaandoeningen.

Te veel cholesterol is vooral schadelijk voor de slagaderwand, want de andere organen slagen er zonder al te veel moeilijkheden in zich tegen cholesterolafzetting te verdedigen.

De zwaarste gevallen van hypercholesterolemie geven symptomen (bewegingshinder, geelachtige afzettingen in de binnenhoek van het oog of een grauwe boog rond het hoornvlies enz.). Dat zijn zeldzame gevallen. Gematigde of lichte gevallen van hypercholesterolemie komen het vaakst voor. Helaas zijn daar geen symptomen aan verbonden. Alleen een bloedanalyse kan concreet aantonen dat het cholesterolgehalte te hoog is.



Oorzaken van een te hoog cholesterolgehalte

ERFELIJKE FACTOREN

Hypercholesterolemie is eigenlijk geen erfelijke ziekte, maar we treffen er toch vaak meerdere gevallen van aan binnen eenzelfde familie.

VOEDING

Cholesterol wordt grotendeels in de lever aangemaakt uit voedingsvetten. U moet vooral voor ogen houden dat cholesterol niet gelinkt is aan de kwantiteit maar aan de kwaliteit van de vetten die u eet.

Voedingsvetten bestaan uit drie soorten vetzuren: de **verzadigde vetzuren**, de enkelvoudig onverzadigde vetzuren en de meervoudig onverzadigde vetzuren.

Op ons bord bevindt de "slechte cholesterol" zich vooral in de producten van dierlijke oorsprong die rijk zijn aan verzadigde vetzuren. We treffen ze aan in boter, voedingswaren van dierlijke oorsprong (charcuterie, vlees – rundvlees, kip, varkensvlees enz. – eieren, kaas, volle melk), maar ook in gebak en in bepaalde geïndustrialiseerde producten als koekjes, kant-en-klaargerechten, enz.

Opgelet! In tegenstelling tot wat u zou kunnen denken, bevindt de cholesterol zich niet altijd in het vet, maar ook in het vlees zelf. Bij rundvlees bijvoorbeeld bevindt 95 % van de cholesterol zich in het rode vlees en slechts een klein deel in het vet!

De **enkelvoudig onverzadigde vetzuren** zijn neutraal: arachideolie, olijfolie enz. De **meervoudig onverzadigde** vetzuren bieden bescherming: ze spelen geen enkele rol in de aanmaak van cholesterol en verhogen tegelijk de HDL-deeltjes die nuttig zijn voor de afvoer van cholesterol. We vinden ze in bepaalde plantaardige vetten (maïs-, soja-, zonnebloem-, koolzaad-, notenolie) en in visoliën.

Fruit, groenten en plantaardige oliën bevatten geen cholesterol, vis heel weinig.



©corbis

NIER- EN SCHILDKLIERAANDOENINGEN OF DIABETES

Sommige ziekten kunnen rechtstreeks verantwoordelijk zijn voor hoge cholesterolspiegels.

BEPAALDE GENEESMIDDELEN

Bepaalde categorieën van geneesmiddelen kunnen het cholesterolgehalte verhogen. Enkele voorbeelden: orale contraceptiemiddelen (pil), sommige hormonale substitutietherapieën voor de menopauze (HST), thiazidediuretica, acne- en psoriasisbestrijders, corticoiden, bètablokkers enz. De risico's op hypercholesterolemie die ze inhouden, worden slechts in aanmerking genomen als er cardiovasculaire risico's aan verbonden zijn.

Wie moet een behandeling krijgen?

Volgens ramingen zou het cholesterolgehalte vóór 30 jaar lager moet zijn dan 2 g/l.

Boven deze drempel spreken we van hypercholesterolemie. Bij twijfel laat u uw cholesterolgehalte best controleren. Dat kan aan de hand van een gewoon bloedstaal. De bepaling van het totale cholesterolgehalte kan ook thuis gebeuren met behulp van een individuele test die verkrijgbaar is bij de apotheker.

Voor de cholesterol zijn we niet allemaal gelijk. Zo zijn er mensen met een hoog cholesterolgehalte die nooit vaatproblemen hebben. Dat komt omdat ze gladde en propere aders hebben waar de cholesterol kan door glijden zoals de natuur heeft bepaald, in plaats van zich eraan vast te hechten. Andere mensen worden daarentegen het slachtoffer van een hart- of herseninfarct terwijl hun cholesterolgehalte helemaal niet uitzonderlijk is. Het is dus niet het cholesterolgehalte in het bloed dat het hoofdprobleem vormt, maar de toestand van onze aders.

De behandeling heeft niet zozeer tot doel het cholesterolgehalte te verlagen, maar wel het risico op een cardiovasculair accident te verkleinen. Dat risico houdt niet alleen verband met het cholesterolgehalte maar ook met andere risicofactoren.

Sommige risicofactoren zijn wijzigbaar (hoge bloeddruk, alcohol, roken enz.), andere niet (leeftijd, geslacht, erfelijk risico).

De arts beoordeelt het cardiovasculaire risico op basis van alle factoren samen en stelt een behandeling voor. Wanneer er een groot risico is, moet er worden gewerkt aan de wijzigbare risicofactoren,

VOEDING, DE BESTE APOTHEEK!



VLEES EN CHARCUTERIE

Lamsvlees, schapenvlees (gigot), vet rundsvlees, vet varkensvlees (spek, spekreepjes), vet kalfsvlees, gevogelte met vel, hersentjes (beperken: lever, nieren, tong), alle gepaneerde vleessoorten et vette charcuterie (salami, paté, worsten, pensen, vleessla, etc.)

Mager schapenvlees (filet), mager rundsvlees, paardenvlees, konijn, haas, mager varkensvlees (filet), mager kalfsvlees, gevogelte zonder vel, wild, magere charcuterie (ham, kalkoenfilet, filet americain natuur, koude magere vleessoorten) en vleesvervangers (afgeleide producten op basis van gist, soja, seitan)



VIS

Ansjovis, visconserven in olie, gerookte, gezouten of gedroogde vis, viseitjes, vislever en -oliën

Allemaal



ZEEVRUCHTEN, SCHELP- EN WEEKDIEREN

Kop van de zeevruchten, garnalen (grijze en roze), kreeft, langoustines

Allemaal



EIEREN

Eigeel

Eiwit zonder beperking



MELKPRODUCTEN

Volle of halfvolle melk, geconcentreerde melk, petits-suisses, volle yoghurt, vette plattekaas en kazen met meer dan 45% vetstoffen (gesmolten, zachte of harde kazen)

Magere melk, magere yoghurt (met 0% vetstoffen) of natuur, magere plattekaas met 0% vetstoffen, kazen met -30% vetstoffen, slagroom (te beperken), producten op basis van soja



GROENTEN EN FRUIT

Kant-en-klaargroenten en -rauwkost met sausjes of bereid met olie, oliehoudende vruchten (nootjes) et roomsoepen of veloutés

Allemaal



ZETMEELHOUDENDE PRODUCTEN

Gebakken of gegratineerde aardappeltjes, gefrituurde gerechten, gebak en viennoiserie

Volkoren, grijs en wit brood, rijst, deegwaren, natuur aardappelen, griesmeel, droge en oliehoudende groeten



VETTEN

Boter, zelfs 'light', verse room, niet toegelaten oliën en margarines, végétaline, reuzel, alle kant-enklaarsauzen

Zonnebloem-, noten-, soja-, druivenpit-, maïs-, saffloer-, arachide-, olijf- of koolzaadolie, ganzenvet, Becel, Crox-Vitol, Vitaquell, Wessana, Bertolli, Becel pro actif, Minelma, Vitelma, vloeiende Solo en Fama, margarines of margarines met 'zonnebloem'



namelijk stoppen met roken en drinken, de bloeddruk verlagen, ... Zo kan u uw cholesterolgehalte doen afnemen.

Hoe het cholesterolgehalte doen dalen?

Veel middelen om de cholesterolspiegel naar omlaag te krijgen zijn er niet: lichaamsbeweging, aangepaste voeding en medicatie. Maar de behandeling die voor de ene goed is, kan voor de andere dan weer niet geschikt zijn. Zo kan uw buur bijvoorbeeld zijn cholesterolgehalte naar beneden halen met aan sport te doen en andere voedingsgewoonten aan te nemen, terwijl dat bij u niet veel uithaalt.

LICHAAMSBEWEGING

Op geregelde basis aan lichaamsbeweging doen, kan een positief effect hebben op de factoren die het cardiovasculaire risico vergroten: de bloeddruk verlagen, het gewicht onder controle houden, de viscositeit van het bloed verbeteren enz.

Lichaamsbeweging doet ook het gehalte aan 'goede' cholesterol stijgen. Op de 'slechte' cholesterol is er echter geen invloed.

Het wordt aanbevolen zo'n vier- tot vijfmaal per week gematigd intensieve oefeningen te doen gedurende 30 minuten. Het moeilijkste is trouw te blijven aan uw oefenschema en vol te houden. Hiertoe wint u best het advies in van uw arts. Tracht afwisseling te brengen in uw fysieke activiteiten en schep er vooral plezier in!

Tracht ook actiever te zijn in uw dagelijkse leven. Laat de wagen eens thuis als u het traject te voet kunt afleggen, neem de trap in plaats van de lift, doe uw huishoudelijke klusjes zelf, enz.

Lichaamsbeweging zal bovendien niet alleen een positieve impact hebben op uw cholesterolgehalte, maar tegelijk ook op uw gezondheid in het algemeen.

DIEETTIPS

Zoals we hierboven al aanstipten, jagen voedingsmiddelen die rijk zijn aan vetten het cholesterolgehalte de hoogte in. Men heeft berekend dat voeding gemiddeld 600 mg cholesterol per dag aanbrengt, terwijl we eigenlijk de drempel van 300 mg niet mogen overschrijden.

Om er gezonde voedingsgewoonten op na te houden, zijn er geen mirakels: vetstoffen vermijden, vooral dan de verzadigde vetzuren, en de voorkeur geven aan onverzadigde vetzuren. Het verdient dus aanbeveling zo veel mogelijk vetstoffen uit uw dieet te schrappen in plaats van naar 'cholesterolarme' voedingsmiddelen te grijpen. Gezonde voeding zal niet alleen uw cholesterolspiegel naar omlaag halen, maar zo nodig ook gewichtsverlies in de hand werken.

Hier zijn enkele tips om de opname van schadelijke vetten te beperken:

- ↳ Vervang boter door plantaardige margarine, gebruik een samengestelde plantaardige olie (type isio 4) of twee soorten oliën (olijfolie of arachideolie plus zonnebloem-, maïs- of notenolie) om tot een optimaal evenwicht van de vetzuren te komen. Een soeplepel vetstof per persoon is voldoende!
- ↳ Vermijd charcuterie, met uitzondering van gekookte of rauwe ham waarvan u het vet verwijdt.
- ↳ Eet twee- tot driemaal per week 'vette' vis (paling, haring, makreel, zalm, tonijn). Deze vissoorten hebben dezelfde caloriewaarde als halfvet vlees, zoals rundsfilet. Opgelet! Bepaalde vis- en zeevruchtsoorten zoals paling en garnalen moeten met mate worden gegeten omdat ze veel cholesterol bevatten.
- ↳ Geef de voorkeur aan mager rund- of varkensvlees en verwijder altijd het vet.
- ↳ Vermijd gezouten snacks en gebakjes.
- ↳ Eet niet meer dan twee eieren per week. Eigelen bevatten immers veel cholesterol. Eiwit eten mag u wel onbeperkt eten.

- ↳ Ook op het eten van groenten en fruit staat geen grenzen.
- ↳ Kies voor magere zuivelproducten om de opname van verzadigde vetzuren te beperken en toch van hun voedingsrijkdom te blijven genieten.
- ↳ Eet maximaal tweemaal per maand gefrituurde gerechten. En als u er eet, leg ze dan op absorberend papier om een deel van het overtollige vet te verwijderen. Vermijd vast frituurvet.
- ↳ Kies voor vetarme kookmethodes: stoom, wok, bakpapier, grill, oven enz.
- ↳ Maak gebruik van kruiden (peper, curry, paprika enz.) of aromaten (peterselie, dragon, basilicum enz.). Zo kunt u het gebruik van zout vermijden.

Medicatie

Lichaamsbeweging en gezonde voeding zijn twee zeer belangrijke elementen van de behandeling. Maar uw arts kan het ook nodig achten om tegelijk medicatie voor te schrijven. Om het cholesterolgehalte in het bloed te doen dalen, wordt een beroep gedaan op hypolipemiërende geneesmiddelen. Ze worden opgesplitst in verschillende grote families, waaronder de fibraten en de statines.

De statines (simvastatine, pravastatine, fluvastatine, rosuvastatine, atorvastatine) verminderen de natuurlijke productie van cholesterol door de lever. De fibraten (clofibraat, fenofibraat, ciprofibraat, bezafibraat en gemfibrozil) verhogen de natuurlijke afvoer van cholesterol in de bloedsomloop.

CONTROLE

Eén woord moet u altijd voor ogen houden als u uw cholesterolgehalte wilt doen zakken, namelijk 'controle'. Betere voedingsgewoonten, lichaamsbeweging en medicatie genezen hypercholesterolemie niet, maar helpen de aandoening onder controle te houden. Zolang u uw behandeling voortzet, houdt u uw cholesterolgehalte op een gunstig peil.



©corbis

Om u te helpen uw vooruitgang te volgen, kunt u een volgboekje bijhouden waarin u uw cholesterolgehalte bij elke meting opschrijft. Als uw streefdoel is bereikt, houdt u dat boekje bij om beter te kunnen inschatten in welke mate u uw cholesterolspiegel onder controle hebt.

Met de leeftijd wordt de behandeling ingewikkelder

Cholesterol is verantwoordelijk voor tal van cardiovasculaire complicaties. In België is 45 % van het totale sterftecijfer te wijten aan cardiovasculaire aandoeningen. Door in te grijpen in de ontwikkeling ervan, kan dus ook de belangrijkste doodsoorzaak in België worden aangepakt. Jammer genoeg verschilt de behandeling naargelang de ouderdom en is het voor senioren niet makkelijk om een duidelijke kijk te hebben op de hele problematiek.

Hoe ouder u wordt, hoe meer slechte cholesterol u aanmaakt. Tot 45 jaar hebben mannen een hogere cholesterolspiegel dan vrouwen. Vóór 50 jaar treedt ook meer arteriosclerose op bij mannen dan bij vrouwen, bij wie de aandoening tot die leeftijd relatief weinig voorkomt (behalve bij vrouwen die roken en bovendien de pil nemen). Dat

verschil tussen beide geslachten zou te wijten zijn aan een hormonale bescherming die na de menopauze ophoudt te bestaan. Na deze periode begint het risico op cardiovasculaire aandoeningen stilaan te stijgen tot het niveau van de man, net als het cholesterolgehalte overigens.

Wanneer een ouder iemand aan hypercholesterolemie lijdt, wordt er altijd naar dezelfde remedies gegrepen. Er worden een specifiek dieet en enkele fysieke activiteiten aanbevolen, maar de arts zal zijn programma uiteraard aanpassen aan elk individu. De arts zal ook meer rekening houden met de psychologische leeftijd van de patiënt.

Oudere mensen vertonen eigenschappen die het de arts niet bepaald makkelijk maken. Naast het feit dat ze vaak verschillende cardiovasculaire risicofactoren vertonen, lijden ze soms aan meerdere ziektebeelden (lever, nieren, ...). Bovendien nemen ze veel medicatie en dient de arts rekening te houden met het aantal geneesmiddelen dat ze slikken en hun bijverschijnselen.

Moet het lijstje van de reeds ingenomen geneesmiddelen dan nog langer worden? Voor de behandeling van hypercholesterolemie werkt de arts in op risicofactoren als overgewicht, voeding, rookgedrag enz. Maar in welke mate kan men van een ouder iemand vragen dat hij zijn gewoonten verandert? Om nog maar te zwijgen van het feit dat een vetloos dieet de voedingswaren smaakloos maakt, wat de eetlust kan afremmen en een risico op vermageren kan inhouden. Bovendien brengt een vetloos dieet ook niet de dosis calorieën aan die een actieve oudere persoon nodig heeft en dezelfde is als voor een volwassene.

BRONNEN

www.cardiologischeliga.be
www.move-eat.be
www.cholesterol.nl



Hoe kunt u uw ziekenhuisfactuur verlagen?

Uw ziekenfonds volgt de evolutie van de kosten ten laste van patiënten in het ziekenhuis op de voet. Elk jaar publiceren we de 'barometer van de ziekenhuiskosten ten laste van de patiënt'. Daaruit blijkt dat het bedrag dat de patiënt bij een ziekenhuisopname betaalt, almaar toeneemt!

Om onaangename verrassingen te vermijden, is het dus zeker nodig om aandacht te schenken aan een aantal elementen.

Maak de juiste keuzes!

De prijs die u voor een ziekenhuisopname moet betalen, hangt van heel wat zaken af: o.a. de keuze van de dokter, het ziekenhuis, het soort operatie (gebruik van een implantaat, prothese enz.) Vooral de keuze van de geneesheer en de kamer zal een impact hebben op de prijs die u voor een ziekenhuisopname moet betalen.

Keuze van de geneesheer

Kies een geconventioneerde geneesheer want dat zal een grote invloed hebben op het bedrag dat u moet betalen.

Vertegenwoordigers van de ziekenfondsen en de medische wereld komen samen om overeenkomsten te sluiten die de erelonen van de geneesheren vastleggen (het zogenaamde wettelijk tarief). De dokters zijn vrij om zich al dan niet aan die overeenkomsten te houden.

- ↳ Geconventioneerde geneesheren passen het zogenaamde wettelijke tarief toe.
- ↳ Gedeeltelijk geconventioneerde geneesheren passen het wettelijke tarief slechts toe op bepaalde dagen en uren.
- ↳ Geneesheren die niet geconventioneerd zijn, mogen hun erelonen zelf bepalen. Ze kunnen dus een vergoeding vragen die hoger is dan het wettelijke tarief dat in de overeenkomst is vastgesteld. Dat noemen we de ereloonsupplementen. Opgelet! Die ereloonsupplementen kunnen bijzonder hoog oplopen en worden nooit door het ziekenfonds terugbetaald.

Om te weten of een geneesheer geconventioneerd is, kunt u contact opnemen met het ziekenhuis of het aan de geneesheer zelf vragen.

Keuze van de kamer

Er bestaan drie soorten kamers: de gemeenschappelijke kamer, de tweepersoonskamer en de eenpersoonskamer.

Voor een gemeenschappelijke of tweepersoonskamer mag het ziekenhuis u geen kamersupplementen aanrekenen. Opgelet! Niet-geconventioneerde geneesheren mogen u wel ereloonsupplementen aanrekenen.

TIPS!

- De ziekenhuizen zijn verplicht om u voor uw ziekenhuisopname een 'opnameverklaring' te laten ondertekenen. Vermeld daarin dat u een behandeling zonder supplementen wilt en een verblijf in een twee- of meerpersoonskamer. Zo vermijdt u de ereloonsupplementen.
- De 'opnameverklaring' kan aan het onthaal van het ziekenhuis worden verkregen, zelfs ruim vóór de dag van uw ziekenhuisopname. Vraag er zeker naar! Zo krijgt u een beter beeld van wat uw ziekenhuisopname u zal kosten.

©corbis



In een eenpersoonskamer mag het ziekenhuis u daarentegen een kamersupplement aanrekenen. Opgelet, want de wet heeft hiervoor geen maximumbedrag vastgelegd! Als u in een eenpersoonskamer verblijft, mag de geneesheer u bovendien steeds ereloonsupplementen aanrekenen, geconventioneerd of niet.

Keuze van het ziekenhuis

U kunt vrij kiezen in welk ziekenhuis u wilt verzorgd worden, behalve als de dienst 100 u ernaartoe brengt. Die kiest namelijk altijd het dichtstbijzijnde ziekenhuis. Het prijskaartje kan verschillen van ziekenhuis tot ziekenhuis.

Implantaten, prothesen enz.

Voor sommige ingrepen moet er materiaal worden gebruikt (camera, implantaten, prothesen enz.) dat voor een groot stuk door de patiënt zelf moet worden betaald. Uw geneesheer kan u informatie geven over de kostprijs ervan. De impact van die kost op uw factuur kan helaas moeilijk of niet worden beperkt.



Wat zegt de barometer 2009 over de ziekenhuiskosten?

Elk jaar publiceren wij de 'barometer van de ziekenhuiskosten ten laste van de patiënt'. Dit zijn de grote tendensen ervan.

- ↳ De gemiddelde kostprijs van een ziekenhuisverblijf in een eenpersoonskamer is in vijf jaar tijd met 19 % gestegen en komt in 2009 op 1.236 EUR per verblijf uit. Dat is driemaal meer dan een ziekenhuisverblijf in een tweepersoonskamer (426 EUR) en vijfmaal meer dan het bedrag voor een gemeenschappelijke kamer (241 EUR). Dat komt doordat de ereloon- en kamersupplementen voor een eenpersoonskamer vrij te bepalen zijn.
- ↳ De afgelopen vijf jaar is de kostprijs van het materiaal met 29 % gestegen. Dat maakt meer dan een derde uit van de totale stijging van de kosten ten laste van de patiënt.
- ↳ Een ziekenhuisopname in Brussel is gemiddeld 27 % duurder dan in Vlaanderen en 31 % duurder dan in Wallonië. Dat is te wijten aan de hoge ereloon- en kamersupplementen die in de Brusselse ziekenhuizen voor een eenpersoonskamer worden aangerekend (bijna het dubbele van in Vlaanderen en 60% hoger dan in Wallonië). In Vlaanderen zijn de supplementen voor gebruikt materiaal hoger dan in Brussel en Wallonië.
- ↳ De tarifiering kan sterk verschillen van ziekenhuis tot ziekenhuis. Bijvoorbeeld: een normale bevalling in een eenpersoonskamer voor een gewone rechthebbende schommelt van 438 EUR tot 2.750 EUR en kan dus afhankelijk van het ziekenhuis tot zesmaal duurder zijn!

In 2011 breiden wij onze hospitalisatieverzekering uit!

Een ziekenhuisverblijf is duur en de tegemoetkoming van de ziekteverzekering dekt niet alle kosten. Vermijd onaangename verrassingen en kies voor een hospitalisatieverzekering op maat van uw behoeften! Om nog beter in te spelen op uw wensen, breiden wij ons aanbod aan hospitalisatieverzekeringen uit.

Hospimut

Zoekt u een goede hospitalisatieverzekering in een gemeenschappelijke of een tweepersoonskamer wanneer u wordt behandeld door geconventioneerde arts? Kies dan voor Hospimut!

Hospimut Plus – NIEUW!

Zoekt u een uitstekende verzekering bij een ziekenhuisopname in eender welk kamertype? Kies dan voor Hospimut Plus!

HOSPIMUT PLUS BETAALT U TERUG:

- ↳ de ereloon-supplementen tot driemaal het officiële tarief
- ↳ de kamersupplementen
- ↳ de medische verzorging (artsen, verpleegkundige verzorging, kinesitherapie, geneesmiddelen, enz.) verstrekt 30 dagen vóór de ziekenhuisopname en 90 dagen erna
- ↳ alle kosten voor implantaten en prothesen (behalve tandprothesen en -implantaten)
- ↳ enz.

Hospimut Plus Continuïteit – NIEUW!

U geniet een hospitalisatieverzekering bij uw werkgever. Maar wilt u zich na de stopzetting van die verzekering aansluiten bij Hospimut Plus zonder medische vragenlijst, zonder wachttijd zonder extra premie? Kies dan voor Hospimut Plus Continuïteit!

BEREKEN DE KOSTPRIJS VAN EEN ZIEKENHUISOPNAME

Wij hebben een applicatie ontwikkeld waarmee u de gemiddelde totale kostprijs per ziekenhuis kunt vergelijken voor een aantal courante ingrepen. Ga naar www.fsmb.be voor meer informatie!

GIDS 'WEGWIJS IN HET ZIEKENHUIS'.

Deze gids bevat informatie en praktische tips over de verschillende fasen van het ziekenhuisverblijf. Voor een gratis exemplaar van deze gids: bel naar het nummer 02 506 96 11 of surf naar www.fsmb.be.



Meer weten?

Deze gids geeft u gedetailleerde informatie over onze hospitalisatieverzekeringen. Bel naar 02 506 96 11 of surf naar www.fsmb.be



Vermageren we door aan sport te doen?

Steeds meer mensen lijden aan zwaarlijvigheid. In de meeste gevallen komt dat door een slechte voeding: te rijke voedingsmiddelen met veel vet en suiker, maar weinig vitaminen, mineralen en andere microvoedingsstoffen. Daarnaast speelt ook de levensstijl een erg belangrijke rol: televisie, spelconsoles, zittend werk enz. We bewegen onvoldoende en dat heeft rechtstreekse gevolgen voor ons gewicht.

Daarom raadt men vaak aan een dieet te combineren met lichaamsbeweging. Maar waarom? Verliest u door een uur te sporten gewicht? Het antwoord is neen!

Het overgewicht is te wijten aan te veel vetweefsel dat vooral uit vetten bestaat. Eén gram vetten levert 9 kilocalorieën (kcal) energie. Om 1 kilogram vetmassa te verliezen, moet u door te bewegen dus ongeveer 8.000 à 9.000 kcal verliezen. Om u een idee te geven: op een uur

snelwandelen verbrandt u 400 kcal. Dat betekent dat u twintig uur moet wandelen om één kilo kwijt te raken! Door te joggen aan 8 km/u verliest u ongeveer 650 kcal per uur. U zou dan meer dan 13 uur moeten rennen! Zwemt u liever ... dan moet u ruim 17 uur baantjes trekken.

Met sporten verbruikt u dus weinig calorieën. Maar in combinatie met een evenwichtige voeding kan regelmatige en matige lichaamsbeweging helpen te vermageren en uw ideale gewicht te behouden. We leggen u even uit waarom lichaamsbeweging belangrijk is.

Een goed geolied mechanisme

Zoals we al zeiden, verbruiken we steeds meer voedingsmiddelen met een hoog suikergehalte (limonades, rijst, brood, pasta, frieten, snoepgoed enz.). Wanneer we te veel suiker eten, of voedingsmiddelen die snel in glucose worden omgezet,

stijgt onze suikerspiegel in het bloed erg snel. Hierdoor wordt er een regulerend mechanisme in werking gezet. De pancreas produceert insuline om het glucosegehalte (glykemie) in het bloed naar beneden te brengen. De insuline zorgt ervoor dat de glucose in de vetcellen (de cellen van het vetweefsel) kunnen binnendringen. Dit zet de vetsynthese in werking, wat zorgt voor een gewichtstoename door een toename van de vetmassa. De insuline is het voornaamste hormoon dat de vetopslag in het lichaam doet toenemen, en dan vooral in het bovenlichaam (van aan de heupen tot aan het gezicht).

Wanneer we 30 minuten stevig fietsen, zwemmen of wandelen, halen de spieren glucose uit het bloed. En zelfs na de inspanning blijven ze glucose uit het bloed halen om een energiereserve op te bouwen voor een volgende inspanning! In die tijdspanne produceren we minder insuline en gaat er dus minder glucose naar het vetweefsel omdat de spieren deze glucose verbruiken. Er wordt dus aangeraden eerder 4 keer per week 30 minuten te sporten dan 2 uur intensief in het weekend.

Spieren behouden

Wij eten om ons lichaam van energie te voorzien en alles wat we niet verbruiken, wordt opgeslagen als vet. Om dit vet te doen verdwijnen, moeten we minder calorieën innemen dan we verbruiken en zo evenwichtig mogelijk eten. Maar dat is niet alles. Wanneer we met een dieet starten, wordt vooral de spiermassa (magere massa) aangevallen. Wanneer we dus diëten zonder te sporten, blijven we met een hoge vetmassa zitten. En wanneer het gewicht na een dieet weer toeneemt, herwinnen we niet de verloren spiermassa, maar neemt de vetmassa weer toe! Om uw spieren te behouden, moet u dus sporten.



©corbis

UW ZIEKENFONDS HELPT!

OBESITAS Tussenkost van 10 EUR per sessie (max. 6 sessies per kalenderjaar) voor mensen die een behandeling tegen zwaarlijvigheid volgen bij een diëtist(e).

SPORT- OF FITNESSCLUB Tussenkost van 25 EUR per jaar voor de inschrijvingskosten in een sport- of fitnessclub (tot en met 25 jaar).

Meer informatie?

02 506 96 11

Zelfs in rusttoestand calorieën verbranden

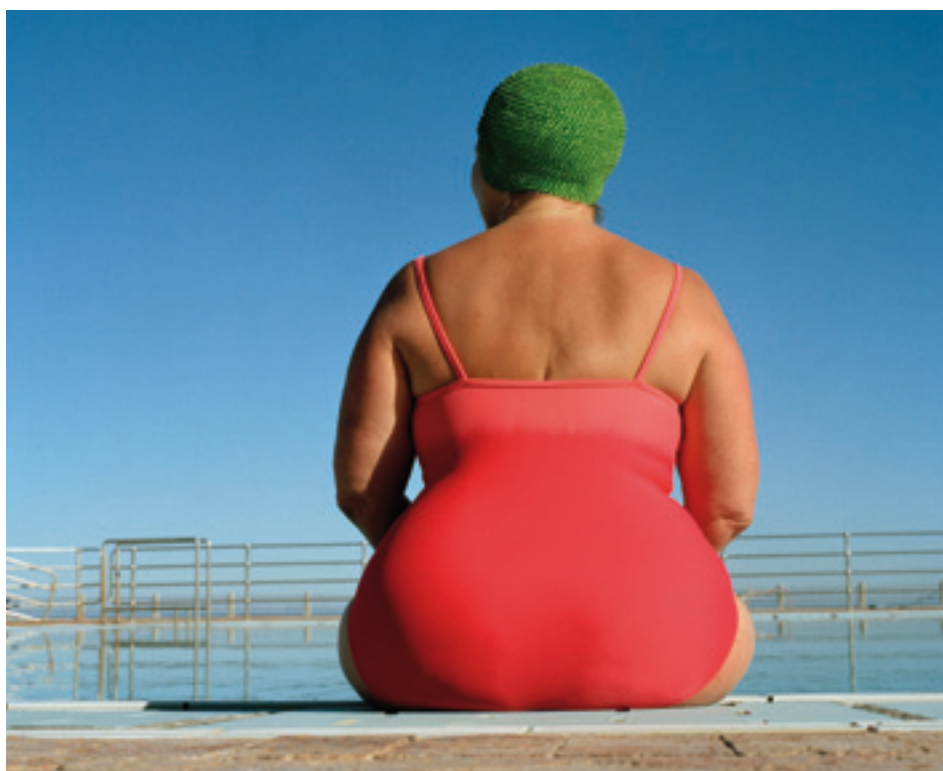
Wie gespierd is, verbrandt zelfs energie wanneer hij rust! Het metabolisme verbrandt inderdaad calorieën om de spiermassa te onderhouden, terwijl het vet gewoon blijft zitten.

Gewicht is niet alles!

Opgelet! Een correct dieet in combinatie met sport kan tot desillusies leiden, want vermageren betekent niet automatisch gewicht verliezen. Vet weegt immers minder dan spieren. En sport ontwikkelt de spieren ten koste van de vetmassa. Op de weegschaal ziet u misschien niet meteen het verschil. Wees dus geduldig. Zodra u uw ideale spiermassa bereikt, begint het vet te verdwijnen. Intussen krijgt u echter wel een beter figuur.

Sporten is dus essentieel als u natuurlijk wilt afvallen en u uw streefgewicht wilt behouden. Bovendien is het uitstekend voor uw gezondheid! U vermindert er ook het risico op hart- en vaatziekten mee door de risicofactoren zoals hoge bloeddruk, diabetes en een te hoog cholesterolgehalte te beperken. Regelmatige lichaamsbeweging verbetert de kwaliteit van de ademhaling en voorkomt problemen als artrose en osteoporose. Bovendien versterkt u door aan te sport te doen uw rug- en buikspieren, en dat is uitstekend om rugpijn tegen te gaan. Wie regelmatig of zelfs dagelijks aan lichaamsbeweging doet, snoept ook minder of nooit. Tot slot is sporten ook een prima antistressmiddel.

Het is aanbevolen om 30 minuten per dag te bewegen. Wanneer u niet regelmatig aan sport kunt doen, kan u beweging inlassen in uw dagdagelijkse activiteiten: neem bijvoorbeeld de trap in plaats van de lift, de fiets in plaats van de auto, enz.



©corbis

Hebt u nog nooit gesport?

Wanneer u lang niet hebt gesport, en zeker wanneer u overgewicht hebt, is het niet gemakkelijk om met lichaamsbeweging te beginnen.

Er zijn geen geheimen tot succes. U moet uiteraard een sport kiezen die u bevalt. Wanneer u bijvoorbeeld moeilijk tijd kunt vrijmaken, kunt u zich beter inschrijven in een sportzaal waar u terecht kunt op de momenten wanneer u wel tijd hebt.

Er wordt ook aangeraden om geleidelijk aan met sport te beginnen, zodat u het niet meteen beu wordt. Bouw stapsgewijs op:

- 1) de duur
- 2) de intensiteit (bijvoorbeeld wandelen, lopen, hardlopen)
- 3) de frequentie

In het begin zal het moeilijk zijn om u te motiveren, maar mettertijd wordt het steeds makkelijker. U zult gauw merken dat u niet meer zonder kunt.

Sportlessen Vrije Tijd & Gezondheid organiseert in verschillende gemeentes in Vlaams-Brabant sportieve activiteiten. **Aarzel niet en kijk snel op p.19!**



Babyboom beurs - 1, 2 en 3 april 2011

De Socialistische Mutualiteit zal aanwezig zijn op het salon voor jonge en toekomstige ouders in Brussels Expo (paleis 1) in het weekend van 1, 2 en 3 april 2011. Kom zeker eens langs!

Meer informatie over de beurs vindt u op <http://salonbabyboom.be>

In 2011 breidt de Socialistische Mutualiteit haar voordelenpakket verder uit!

Om u nog een betere gezondheidszorg aan te bieden, zal de Socialistische Mutualiteit haar voordelenaanbod verder uitbreiden. In 2011 mag u volgende nieuwigheden verwachten:

NIEUWE VOORDELEN

Medische check-up: om de twee jaar een tussenkomst van 20 EUR voor 50+'ers.

Ziekte van Alzheimer: terugbetaling van het remgeld voor geneesmiddelen die nodig zijn voor de behandeling van deze ziekte.

Ziekenhuisbed: een tussenkomst tot de helft van de kostprijs voor de huur van een bed bij Medishop, onze dienst voor verhuur, ontlening en verkoop van medisch en paramedisch materiaal.

VERBETERDE VOORDELEN

Contraceptie: een tussenkomst van 40 EUR per jaar voor alle vrouwen.

Nieuwigheid 2011: verhoging van de tussenkomst en opheffing van de leeftijdsgrens.

Botdensitometrie: een tussenkomst van 20 EUR voor elke leeftijd.

Nieuwigheid 2011: eenmalige tussenkomst voor wie jonger dan 50 jaar is en, vanaf 2011, om de twee jaar voor wie ouder is.

Sportkampen: een tussenkomst van 7,50 EUR per dag voor jongeren tot en met 25 jaar.

Nieuwigheid 2011: tussenkomst voor sportkampen die georganiseerd worden door Bloso en Adeps, alsook, vanaf 2011, door een onderwijsinstelling, een gemeente, een stad, een provincie of een sportclub.

Meer weten?

Meer informatie vindt u in onze Voordelengids! Deze is beschikbaar in al onze kantoren en op onze website: www.fsmb.be.

Nieuw vanaf 1 april 2011*

TERUGBETALING VAN HET REMGELD

Wij betalen het wettelijke remgeld terug voor bepaalde medische verstrekkingen, en dat voor alle leeftijden!

Voor leden tot en met 17 jaar oud

geldt de terugbetaling voor volgende verstrekkingen: de consultatie van een algemeen geneesheer, een specialist, de behandeling bij een kinesitherapeut en de verzorging door een verpleegkundige.

Voor leden vanaf 18 jaar oud

geldt de terugbetaling voor volgende verstrekkingen: de raadpleging van een algemeen geneesheer, het bezoek door een algemeen geneesheer aan rechthebbenden van 75 jaar en ouder, de raadpleging van een gynaecoloog en een consultatie bij een oogarts.

Voorwaarden:

- U moet beschikken over een geldig globaal medisch dossier (GMD).
- Voor leden vanaf 18 jaar geldt er een vrijstelling van 25 EUR per kalenderjaar.

GEBOORTEPREMIE

Tussenkomst van 130 EUR bij de geboorte of adoptie van een kind onder de 8 jaar. Wanneer de beide ouders aangesloten zijn bij ons ziekenfonds, wordt de tussenkomst verhoogd tot 260 EUR. Voor een éénuoudergezin bedraagt de tussenkomst eveneens 260 EUR.

* Onder voorbehoud van goedkeuring door de Controledienst voor de Ziekenfondsen.



Uw mutualiteit op afspraak!

Sinds 1 januari 2011 kan u een afspraak maken bij een van onze mutualistische raadgevers. In alle vertrouwen kan u dan met hem bepaalde zaken bespreken zoals: hospitalisatieverzekering, aanvullende verzekering, inschrijving, verandering van mutualiteit, arbeidsongeschiktheid, verhoogde tegemoetkoming/OMNIO, enz.

Waar kan u hiervoor terecht?

Aarschot → Bogaardenstraat 25

Tel. 016 56 74 31

Asse → Stationstraat 9

Tel. 02 452 65 73

Brussel → Zuidstraat 111

Tel. 02 506 96 03

Elsene → Vleurgatsesteenweg 19

Tel. 02 649 50 64

Halle → Molenborre 15

Tel. 02 360 30 39

Leuven → Mechelsestraat 70/72

Tel. 016 22 57 04

Tienen → Grote Markt 42/1

Tel. 016 81 23 23

Hoe maakt u een afspraak?

Neem contact met het kantoor van uw keuze of bel naar 02 506 96 11.



MUTAS

Eurocross wordt Mutas

Op 1 januari 2011 is Eurocross van naam veranderd in Mutas.

Wat verandert dat voor u?

Niets. Enkel de naam verandert, de dienstverlening blijft hetzelfde.

Wat doet de dienst?

Mutas is de bijstandsdienst die u beschermt als u in het buitenland een ongeval krijgt of onverwachts ziek wordt. De internationale alarmcentrale staat de klok rond voor u klaar op +32 2 272 08 80. Ze verzorgt de medische bijstand de repatriëring en voorziet verschillende tussenkomsten.

Vrijwilligers gezocht voor Gehandicapten & Solidariteit

Gehandicapten & Solidariteit is een vzw van de Socialistische Mutualiteit die zich inzet voor personen met een beperking. Ze organiseert nuttige vrijetijdsactiviteiten en komt op voor de rechten van deze mensen.

Dynamische medewerkers en gemotiveerde vrijwilligers werken een aangepast aanbod uit voor deelnemers met een mentale, fysieke, meervoudige, visuele en/of auditieve beperking. Voortdurend kijkt de vzw uit naar nieuwe mensen die samen met het team of in de lokale afdelingen aan de kar willen trekken.

Contacteer dus gerust Gehandicapten & Solidariteit als u zin hebt om de werking te versterken.

U bent van harte welkom!

Geïnteresseerd of wenst u meer info?

U kan de vzw contacteren op het nummer 02 546 14 52 of mailen naar nfgz@fsmb.be.

Medisch of paramedisch materiaal nodig?

Na enkele renovatiewerken heeft onze Medishop sinds november opnieuw de deuren geopend. In onze Medishop vindt u al het nodige medische en paramedische materiaal dat aan uw behoeften beantwoordt bij de aanpassing van uw woning (ziekenhuisbed, veilige trapleuningen, enz.), bij mobiliteitsproblemen (krukken, looprekken, enz.) en bij specifieke gezondheidsproblemen (incontinentiemateriaal, bloeddrukmeters, aerosolapparaten, enz.).

Meer weten?

Medishop, Zuidstraat 112-114, 1000 Brussel

Tel.: 078 15 60 30

Hoe kan u ons contacteren?

Toegankelijkheid en nabijheid zijn onze prioriteiten.

Daarom voorzien wij verschillende mogelijkheden waarop u ons kan bereiken.

→ **Kom langs** in één van onze 110 kantoren.

→ **Bel ons op** het nummer 02 506 96 11. Van maandag tot donderdag: 8.15-12.00 uur en 12.45-16.30 uur. Op vrijdag: 8.15-12.30 uur en 12.45-15.00 uur.

→ **Mobi-Mut: het mobiel kantoor.** Onze mobiele kantoren doen dagelijks de gemeenten aan waar geen kantoor is.

→ **www.fsmb.be:** raadpleeg onze website voor allerhande informatie of voer er online uw mutualistische verrichtingen uit.

→ **Phone Mut:** ook telefonisch staan wij tot uw dienst. U kan ons 24 uur op 24 en 7 dagen op 7 bereiken op het nummer 02 502 52 50 voor allerlei verrichtingen.

→ **Self-Mut-Plus:** onze interactieve terminals staan dagelijks tot uw beschikking van 7 tot 21 uur in het merendeel van het onze hoofdkantoren.

→ **Stuur een mail** naar mail@fsmb.be

FSMB-leden die in regel zijn met de aanvullende verzekering, genieten 10 % korting op een kamer met ontbijt en 5 % korting op de arrangementen (uitgezonderd drank en refacturatie).



CASTEL LES SORBIERS

Aan de oever van de Maas, in een park van 18 hectare, biedt Castel Les Sorbiers u:

CASTEL LES SORBIERS asbl
Centre de tourisme social
Rue des Sorbiers, 241
B-5543 Heer-sur-Meuse (Hastière)
Tel.: 082 64 31 11
Fax: 082 64 31 99
E-mail: reservation.sorbiers@busmail.net
www.castellessorbiers.be

Exclusief arrangement voor leden FSMB *

Verblijf van 2 nachten + 2 nachten gratis (kamer aan -50 %)

Ons aanbod:

- ~ 4 nachten met ontbijtbuffet (waarvan 1 gratis)
- ~ 4 maal een driegangendiner

Uitsluitend in de comfortkamers van het Paviljoen!

Dit arrangement is enkel geldig in de week (van zondag tot vrijdag) van 31 januari tot 11 februari en tot 21 februari tot 31 maart 2011.

Uitzonderlijke prijs:

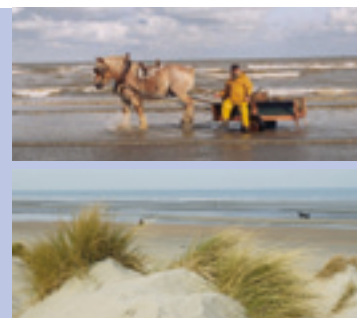
- ~ 188 EUR/persoon in tweepersoonskamer

Voor informatie en reservatie: 082 64 31 11

* Op vertoon van de lidkaart / Geen bijkomende korting

Zin in een brok ontspanning met het gezin of onder vrienden?
In onze vakantiecentra aan de Kust of in de Ardennen zit u goed.
Zij ontvangen u in comfortabele kamers en toveren kwaliteit op uw bord.

FSMB-leden die in regel zijn met de aanvullende verzekering, genieten 10 % korting op een kamer met ontbijt of op de huurprijs van een appartement en 5 % korting op de arrangementen en promoties.



DOMEIN WESTHOEK

In het hartje van de duinen, op 800 meter van het strand, stelt Domein Westhoek u voor :

DOMEIN WESTHOEK vzw
Centrum voor sociaal toerisme
Noordzeedreef, 6-8
B-8670 Oostduinkerke
Tel.: 058 22 41 00
Fax: 058 22 41 99
E-mail: domeinwesthoek@skynet.be
www.domein-westhoek.be

**Winterpromotie: kamer -50 % !
11 februari tot 28 maart 2011**

- ~ Vier overnachtingen met ontbijtbuffet
- ~ Een verblijf halfpension (koud en warm buffet)
- ~ Aankomstdag naar keuze
- ~ Standaardkamer: 166 EUR/persoon
- ~ Supplement single: 28 EUR/persoon
- ~ Supplement luxe: 16 EUR/persoon
- ~ Supplement prestige: 32 EUR/persoon
- ~ Kind < 12 jaar dat in de kamer van de ouders logeert: 40 EUR

Contacteer ons voor meer details: 058 22 41 00



18 CURIEUZE NEUZEN



19 SPORTIVITEITEN



20 UITJES



23 DIVERSE



26 CURSUSSEN



27 LEUKE LUIKJES

Het staat er weer, ons activiteiten aanbod, keurig op papier, geflankeerd door een paar mooie foto's hier en daar. Een catwalk van unieke, bijzondere, grappige of gewoon ontspannende ideetjes. Een catwalk waarop we jullie telkens wat anders willen showen: werelderfgoed, gastronomie, cultuur, natuur, kunst, enz. Achter de schermen kijken, een onbekende plek leren kennen, een boeiend thema verder uitdiepen, een verscholen stukje natuur bewandelen, ... het zijn maar enkele van de mogelijkheden die we jullie aanbieden. We hopen dat jullie er klaar voor zijn!

Alvast veel leesgenot.



CURIEUZE NEUZEN

Infosessies bestaan er in alle soorten en maten. Louter informatieve lezingen of ontspannende voordrachten. Er zijn thema's genoeg om ieders aandacht te trekken. Onze gezondheid is in onze welvarende maatschappij een bekommernis. Zowel lichamelijk als geestelijk zoeken we naar een verantwoord en aanvaardbaar evenwicht.

SUIKERVERSLAVING, AANPAK EN OPLOSSINGEN

Woensdag 23 februari 2011

19u30-21u45 – 10 EUR



Is er iets mis met zoet? Neen. Zoet kan zelfs een heel heilzaam effect hebben op ons. Suiker is immers een belangrijke brandstof voor ons lichaam, op voorwaarde dat het met mate wordt genuttigd. Het loopt echter verkeerd bij een overmatig gebruik. Het lichaam wordt dan afhankelijk van een 'teveel' aan zoetmiddelen. Felle schommelingen van de bloedsuikerspiegel, vreetbuien, ongecontroleerde reacties, vermoeidheid en overgewicht zijn kenmerkende symptomen ervan. We verduidelijken welke suikers men beter vermijdt en welke aan te raden zijn.

Locatie:

Zaal Morgenrood, Mechelsestraat
70, 3000 Leuven



PENSIOEN

Donderdag 24 maart en 21 april 2011

19u00-21u00 – gratis



Het heeft heel wat voeten in de aarde. Er wordt heel wat over gepalaverd. Maar hoe zit dat nu met ons pensioen? Gaat er later nog geld zijn voor ons pensioen? Moeten we tot ons 70ste werken? Tellen mijn studies mee voor de berekening en

hoe begin ik met pensioensparen? Vragen genoeg om een avond mee te vullen.

Locaties:

Do 24/03: Opleidingscentrum,

Lemonnierlaan, Brussel

Do 21/04: Diegem

IK BEN MOE, STEEDS MOE

Woensdag 8 juni 2011

19u30-21u45 – 10 EUR



Vermoeidheid kan zowel fysiek als mentaal hardnekkige vormen aannemen. Het leven wordt dan ook letterlijk als 'zwaar' ervaren, de levensvreugde ontbreekt en genieten van het leven lijkt weg. Toch kan de neerwaartse spiraal omgekeerd worden. We geven inzicht in hoe we ze kunnen ombuigen en hoe we het lichaam stapsgewijs opnieuw kunnen voeden en opladen. We maken de link naar voeding en geven een overzicht van welke voeding en welke kookwijzes het lichaam sterker maken.

Locatie:

Zaal Morgenrood, Mechelsestraat
70, 3000 Leuven

GEZOND OP REIS

Donderdag 19 mei en 9 juni 2011

19u30-21u00 – gratis



Het is zover! Je hebt een reisje geboekt. Of het nu een korte vakantie dichtbij huis of een verre reis is, een goede voorbereiding is een noodzaak. Wanneer mensen een reis voorbereiden, denken ze in eerste plaats aan kledij, boeken, tijdschriften, enz. Maar je moet ook aan je gezondheid denken. In deze infosessie worden de meest voorkomende

gezondheidsongemakken op vakantie besproken zodat je de risico's hierop kan verminderen of voorkomen. We geven tips waarmee je rekening kan houden voor je op reis vertrekt (o.a. klaarmaken reisapotheek, vaccins), wat je tijdens je reis kan doen (bijv. reisziekte) en waarmee je op de plaats van bestemming rekening moet houden.

Locaties:

Do 19/05: Cafeteria GC De Warande
Liedekerke

Do 09/06: Socialistische Mutualiteit
Landen

UIT ELKAAR. WAT NU?

Dinsdag 6 en 20 september 2011

19u30-21u30 - 10 EUR



Als ouders apart gaan wonen, verandert ook het leven van de kinderen. Hoe kan je rekening houden met de vragen en gevoelens van je kind? Hoe kunnen apart wonende ouders zich best organiseren zodat de kinderen zich goed voelen? Is het goed om de kinderen hierbij te betrekken? Hoe leer je je kinderen omgaan met het switchen tussen twee gezinnen met een verschillende leefwijze en omgangsvormen? Hoe ga je zelf om met onderlinge meningsverschillen over co-ouderschap. Als ouders weten hoe kinderen zich voelen, kunnen ze hen beter ondersteunen.

Locaties:

Di 06/09: Socialistische Mutualiteit
Leuven

Di 20/09: Opleidingscentrum,
Lemonnierlaan Brussel



SPORTIVITEITEN, KUITENBIJTERS EN NATUURWANDELINGEN

Als het kriebelt, laat Vrije Tijd & Gezondheid je sporten. Niet alleen de geest moet actief bezig blijven, ook uw lichaam heeft zorg nodig. Onder het motto 'een gezonde geest in een gezond lichaam' stellen we enkele sportcursussen en wandelingen voor. Kom dus uit uw luie zetel en beweeg!

NATUURWANDELINGEN

KASTELENWANDELING (7,5 KM)

Zondag 20 februari 2011
14u00-16u00 – 5 EUR



Wandel van het ene imposante kasteel naar het andere. De Kastelenwandeling doet zowel Gaasbeek als Groenenberg aan, de twee mooiste kasteeldomeinen van het Pajottenland.

Afspraak:
Dorpsplein, Gaasbeek

BERTEMBOSWANDELING (7,2 KM)

Zondag 20 maart 2011
14u00-16u00 – 5 EUR



Het Bertembos en het Eikenbos zijn goed voor 155 hectare groen. De Bertemboswandeling leidt je door dit mooie stukje natuur en over het hoogste punt van Bertem, 92m boven de zeespiegel. Hopelijk staan de bosanemonen al in bloei!

Afspraak:
Bosstraat 187, Bertem

PEPIJNWANDELING (9 KM)

Zondag 03 april 2011
14u00-17u00 – 5 EUR



Start aan de archeologische site 'Sinte Gitter' voor een landelijke wandeling tussen de dorpjes Overwinden en Waasmont. Hier leefde allicht Pepijn van Landen in de zesde en de zevende eeuw. Je komt langs het kasteel van Waasmont en een echte Gallo-Romeinse grafheuvel.



Afspraak:

Archeologische site Sinte Gitter,
Raathovenstraat, 3400 Landen

MOLLEKENSBERGWANDELING (6 KM)

Zondag 8 mei 2011
14u00-16u00 – 5 EUR



Een echte natuurwandeling door fraaie holle wegen. De Mollekensberg zelf is een natuur- en parkgebied met bos, akkers, weide en hooilanden. Je wandelt over een echte Romeinse heirbaan en stoot op enkele mooie, historische gebouwen.

Afspraak:
Maria-Hemelveertkerk, Dorpsstraat,
Winksele

DWORPWANDELING (8,5 KM)

Zondag 5 juni 2011
14u00-16u00 – 5 EUR



Door holle wegen duik je het Begijnbos in om dan via de groene Molenbeekvallei de regio rond Dworp te ontdekken. Wandel over mooie, verlaten paadjes en geniet van de verrassende vergezichten.

Afspraak:
Voormalig gemeentehuis Dworp,
Alsebergsesteenweg, 1653 Dworp

JUSTUS LIPSUSWANDELING (9 KM)

Zondag 18 september 2011
14u00-17u00 – 5 EUR



Start in het centrum van Overijse waar je het Druivenmuseum vindt, genoemd naar Justus Lipsius. Van hieruit ga je op tocht door het landelijke deel van het dorp: het plateau van de IJse en de Lane.

Afspraak:
Justus Lipsiusplein, Overijse

KUITENBUITERS

IN DE VOETSPOREN VAN DE GALLO-ROMEINEN (17 KM)

Zondag 25 september 2011
10u00-16u00 – 15 EUR (begeleiding, inkom museum, knapzak)



Tienen is de streek bij uitstek om te fietsen langs historische plekjes, heuvelachtige landschappen en uitgestrekte vlakten. Deze fietstocht leidt ons langs de plaatsen waar de Gallo-Romeinse vondsten werden ontdekt die tentoongesteld staan in het Museum 'Het Toreke', dat we eerst bezoeken. We passeren de Gallo-Romeinse vicus, het badhuis, het grafveld en uiteraard de drie timuli. Aanrader voor kinderen.

Afspraak: Het Toreke, Grote Markt 6, 3300 Tienen

DIVERSE

HUIFKARTOCHT DOOR HET PAJOTTENLAND

Zondag 22 mei 2011
14u00-16u00 – 14 EUR (-12jaar 12 EUR)



Huifkartocht door de holle wegen van het Pajottenland en de vallei van de Molenbeek.

Afspraak: De Cam, Dorpsstraat 67a, 1755 Gooik

HUIFKARTOCHT IN HOEGAARDEN EN OMGEVING

Zondag 19 juni 2011
11u00-15u00 – 26 EUR (-12jaar 15 EUR)



Huifkartocht langs de Hoegaardse holle wegen, de eindeloze velden en de pracht van het Meerdaalwoud, met daarna een picknick in het bos.

Afspraak: B&B Huilewind
Meerstraat 15, 3320 Hoegaarden



UITJES

Eindelijk! Na een drukke werkweek en het gesput van her naar der, staat het weekend voor de deur en kunnen we even tijd nemen om de alledaagse besommeringen te vergeten. Het uitgelezen moment dus om een uitstapje te plannen, met het hele gezin of gewoon gezellig met z'n tweetjes of rustig alleen erop uit te trekken. Met een overvloed aan musea, bezienswaardigheden en culturele hoogstandjes blijft er straks geen weekend meer ongemoeid!

WEEKENDJE PARIJS

I.S.M. DE JEUGDDIENST

Zaterdag 12 en zondag 13 februari 2011

90 EUR (115 EUR niet-leden)



Parijs is dé stad bij uitstek voor romantische zielen. Dit wordt een weekend om heerlijk te genieten.

Opstapplaatsen:

Brussel, Leuven en Halle (uren volgen later)

In de prijs begrepen:

Busvervoer, hotel en ontbijt,
1 bezoek op zondag, drinkgeld
chauffeur, begeleiding,
verzekeringen.

In samenwerking met CTT,
ondernemingsnummer 0867164675,
vergunning A 6259.

MOT!

Woensdag 09 maart 2011

**14u00-16u00 – 7 EUR (6-12j, 5 EUR,
workshop kaarsen maken)**



Het Museum voor Oudere Technieken geeft er een mot op! Dit unieke museum is ondergebracht in drie verschillende locaties: Guldental, Tommenmolen en Liermolen, die elk op hun beurt een collectie werktuigen, technische handboeken en meer bewaart. Maar het Mot is bovenal een doe-museum. Zeker voor de jongsten onder ons. Terwijl de mama's en papa's het museum onder de loep nemen en onder andere een graandemonstratie meepikken, gaan zij ijverig aan de slag met was, lonten en mallen.

Afspraak:

Het Mot, Guldental 20,
1850 Grimbergen



LEUVEN, UNIVERSITEITS- EN KUNSTSTAD

Zaterdag 19 maart 2011

10u00-13u00 – 15 EUR



Vandaag vangen we twee vliegen in één klap. Kennis en kunst liggen in Leuven op een boogscheut van elkaar. Dat de Centrale Universiteitsbibliotheek onderdak biedt aan meer dan drie miljoen boeken is op zich al een prestatie, maar het gebouw en de leeszaal doen daar zeker niet voor onder. Enkele meters verder ligt het moderne nieuwe museum M. De collectie van het M is bijzonder waardevol maar ook hier verdient het indrukwekkende complex onze speciale aandacht. We snuisteren eerst rond in de bibliotheek om ons daarna op een unieke en interactieve manier onder te dompelen in de architectuur van het M.

Afspraak:

Universiteitsbibliotheek,
Ladeuzeplein 21, 3000 Leuven

WEEKENDJE VERDUN

Zaterdag 02 en zondag 03 april 2011



We gaan terug in de tijd, noteren Wereldoorlog I. Verdun raakt tijdens deze oorlog zwaar getroffen. Nergens ter wereld wordt de waanzin van de oorlog zo duidelijk gevoeld als op dit slagveld, waar in nog geen jaar tijd bijna een miljoen soldaten sneuvelen. Monumenten, musea, kerkhoven, ... zijn vandaag stille getuigen van deze gruwel. We brengen bezoeken aan o.a. de Ondergrondse Citadel, het Mémorial en het Ossuarium van Douaumont. We ontdekken daarbij ook monumenten en loopgraven.

Praktische informatie

Prijs:

155 EUR (suppl. single 22 EUR)

In de prijs begrepen:

1 overnachting in halfpension,
busvervoer, ingangsgeld,
Nederlandstalige gids vanuit
Brussel, verzekeringen.
In samenwerking met CTT,
ondernemingsnummer 0867164675,
vergunning A 6259.

KRUIP IN DE HUID VAN UW WIELERHELD!

Zondag 27 maart 2011

**14u00-15u30 – 12 EUR (inkom, gids,
consumptie)**



Eddy Merckx, Rik Van Looy, Briek Schotte, Johan Museeuw, ... om er maar een paar te noemen. In het Centrum Ronde van Vlaanderen kan je als het ware in de huid kruipen van een van de vele wielerveden. In dit belevingsmuseum kun je de Ronde van Vlaanderen elke dag opnieuw beleven en zelfs winnen. Onder begeleiding van onze gastheer Freddy Maertens zelf voelen we de nijdigheid van de hellingen en de onbarmhartigheid



van de kasseien. Een betere opwarming voor de echte Ronde van Vlaanderen op 3 april is er haast niet. In brasserie 'De Flandrien' lessen we achteraf onze dorst.

Afspraak:

Centrum Ronde van Vlaanderen,
Markt 43, 9700 Oudenaarde

DAGJE EFTELING

I.S.M. DE JEUGDDIENST

Zaterdag 02 april 2011 – 45 EUR
(60 EUR niet-leden)



Opstapplaatsen:

Tienen, Landen, Vilvoorde, Brussel,
Leuven en Halle (uren volgen later)

In de prijs begrepen:

Busvervoer, inkom park,
drinkgeld chauffeur, begeleiding,
verzekering

SPEK MET BOONTJES

Zondag 10 april 2011

14u00-17u00 – 10 EUR (gids en inkom museum)



Aalst inspireerde Louis Paul Boon
zoals Boon Aalst inspireerde, en
dat zal je op het einde van de dag



geweten hebben. Zonder enige vrees voor een overdosis gaan we langs in het Stadsmuseum waar we ons verdiepen in de Boonmodule. We vangen zelfs - hoe kan het ook anders - een glimp op van de Fenomenale Feminatheek. Verder ontmoeten we historische figuren zoals Jan De Lichte, Ondineke en Priester Daens, die Boon aanzette tot schrijven.

Afspraak:

Dienst voor toerisme, Grote Markt 3,
9300 Aalst

BOKRIJK, LEVENDIG VERLEDEN VOOR DE GANSE FAMILIE

Zondag 17 april 2011

25 EUR (-26 jaar: 15 EUR) (inkom en busvervoer)



Zin in een boeiende reis door de tijd? Wil je ontdekken hoe mensen vroeger leefden, woonden en werkten op het platteland? We stoppen vandaag even de tijd, anno 1900. Vrolijk draaiende molenwieken, galmende kerkklokken, ... Nergens merk je duidelijker het verschil tussen vandaag en vroeger.

Programma

10u00: Aankomst in Bokrijk, vrij bezoek

18u00: Huiswaarts

Busvervoer

Bus 1: Affligem om 07u30, Asse om 07u50, Merchtem om 08u00, Grimbergen om 08u40

Bus 2: Zaventem om 08u00, Diegem om 08u15, Vilvoorde om 08u30

Bus 3: Tielt-Winge om 08u15, Tienen om 08u30, Landen om 09u00

Bus 4: Leuven om 08u00, Haacht op 08u45, Rotselaar om 09u00, Aarschot om 09u15

Bus 5: Halle St-Rochuskerk om 07u40, Halle Parking GB om 07u55, Brussel om 08u30

OP ONTDEKKING IN HET SCHELDELAND

Zondag 29 mei 2011



Op nauwelijks vijftien kilometer van Antwerpen bevindt zich één van de vijftien mooiste dorpen van Vlaanderen: Bazel, deelgemeente van Kruibeke. Rupelmonde, de andere deelgemeente, heeft dan weer een schitterend historisch verleden met zijn getijdenmolen, Mercator, Nautisch Centrum en de Graventoren. Vergast jezelf op een heerlijk vakantiegevoel en ontdek het Scheldeland, per bus, te voet en per boot.

Praktische informatie

Prijs

32 EUR incl. gidsen, boottocht, busvervoer, verzekering en begeleiding.

42 EUR met koude schotel. Eigen picnic meenemen is tevens mogelijk.

Programma

09u00: Verwelkoming aan kasteel Wissekerke

09u40: Bezoek aan het domein en het kasteelpark

11u00: Per bus naar Rupelmonde met bezoek aan de getijdenmolen en dorpswandeling langs de Scheldekade

12u30: Per bus naar Temse

13u15: Inscheping aan boord van het schip aan de Wilfordkaai te Temse

14u00: Stille Waters-boottocht via Sint-Amands, Mariekerke, Hamme-Driegoten, Weert, ...

17u45: Einde

Busvervoer

Bus 1: Tienen om 06u30, Leuven om 07u00, Zaventem om 07u30

Bus 2: Halle om 07u30, Brussel om 08u00



DAGJE DISNEYLAND PARIJS

I.S.M. DE JEUGDDIENST

Zaterdag 14 mei 2011 - 50 EUR (65 EUR niet-leden)



Disneyland Parijs is dé plek waar alle kinderdromen uitkomen! Alle ingrediënten zijn er voor een spetterend dagje fun, parades, splinternieuwe attracties en nog veel meer nieuwe Disney-figuren.

Opstapplaatsen:

Tienen, Landen, Vilvoorde, Brussel, Leuven en Halle (uren volgen later)

In de prijs begrepen:

Busvervoer, inkom park, drinkgeld chauffeur, begeleiding, verzekeringen

KRUIDTUIJN LEUVEN

Zondag 05 juni 2011

14u00-15u30 – 2,50 EUR



De Kruidtuin is de oudste botanische tuin van België en dateert van 1738. Op een oppervlakte van meer dan

2 ha vind je er een uitgebreide verzameling bomen, heesters en struiken, kruidachtige planten, kruiden en water- en kuipplanten. Daarnaast stelt het serrecomplex een verscheidenheid van tropische en subtropische soorten tentoon.

Afspraak:

Kruidtuin, Kapucijnenvoer 30, 3000 Leuven

DAGJE PARC ASTERIX

I.S.M. DE JEUGDDIENST

Zaterdag 25 juni 2011 – 40 EUR (55 EUR niet-leden)



Opstapplaatsen:

Tienen, Landen, Vilvoorde, Brussel, Leuven en Halle (uren volgen later)

In de prijs begrepen:

Busvervoer, inkom park, drinkgeld chauffeur, begeleiding, verzekeringen



BRADERIE RIJSEL

I.S.M. DE JEUGDDIENST

Zaterdag 03 september 2011 - 15 EUR (20 EUR niet-leden)

Vrij bezoek aan de braderie.



Opstapplaatsen:

Brussel, Leuven en Halle (uren volgen later)

In de prijs begrepen:

Busvervoer, drinkgeld chauffeur, begeleiding, verzekeringen

BEDRIJFSBEZOEK DE POTTEKAASHOEVE

Zondag 11 september 2011

14u00-16u00 – 4 EUR (rondleiding, proeverij, workshop viltten)



Letwat afgelegen, tussen weiden en velden, ligt in het mooie Zoutleeuw het biologische schapenbedrijf 'De Pottekaashoeve'. Het gonst er het ganse jaar door van de bedrijvigheid. Naast de verwerking van de melk tot verschillende kaassoorten, waaronder de bekende Pottekaas, wordt de kudde ook éénmaal per jaar geschoren. De schapenwol wordt vakkundig gesorteerd en daarna op de hoeve ambachtelijk gesponnen en met planten en kruiden geveerd in prachtige kleuren. We worden ontvangen met koffie en appelsap voor de kids, krijgen een fijne rondleiding in het bedrijf en steken daarna zelf de handen uit de mouwen. We ervaren hoe we een schaap melken en viltten zelf een stukje wol.

Afspraak:

De Pottekaashoeve, Pottekaasstraat 7, 3440 Zoutleeuw



LINX+

Cultuur moet verder gaan dan amusement. Cultuur moet ons maken,. Bewust maken, mondig en weerbaar. Dát is het soort cultuur waar Linx + voor gaat. En wij gaan daar graag in mee. Ontdek de historische stad Hull en laat je verleiden door sfeervol York of kunstzinnig Leeds.

MINICRUISE ENGELAND HULL EN YORK OF LEEDS

**Vrijdagavond 4 november tot
zondag 6 november 2011**



Vaar mee met de nachtferry van P&O van Zeebrugge naar Hull in Engeland. En kies voor een mooie vrije dag in het York met zijn vele sfeervolle straatjes en musea of rij mee naar Leeds met zijn mooie art-nouveau winkelgaleries. Of maak een rondrit met onze bus in de omgeving van Leeds en bezoek het mooie beeldenpark in Wakefield (Henry Moore!).



Richtprijs: 150 EUR

Inclusief 2 overnachtingen aan boord in eigen kajuit, 2 ontbijten en 2 avondmaaltijden, de bustrip in Engeland, onze begeleiding. Alle verdere info en inschrijvingen via Linx+ ddeloof@linxplus.be en 02 289 01 70



REIZEN 2011

VAKANTIEBROCHURE



Waar ga je voor in 2011? Kies je voor kleurrijke maskerades in Venetië, romantiek op de Rijn of pittoreske vissersplaatsjes en pareltjes van architectuur in het spectaculaire Portugal? Of ga je voor die ultieme droomreis naar het onvergetelijke Vietnam? Vraag gratis onze prachtige reisbrochure 2011 aan en ontdek hoe moeilijk kiezen kan zijn!

JEUGDDIENST

AANBOD



De Jeugddienst staat al jaren garant voor een uitgebreid gamma aan binnen- en buitenlandse verblijven voor kinderen en jongeren. Heb je interesse in hun aanbod voor je (klein)kinderen? Aarzel dan zeker niet om hun gratis brochure aan te vragen.

VORMING ANIMATEUREN



Dat de Jeugddienst heel wat binnen- en buitenlandse verblijven organiseert, kon je hierboven al lezen. Voor het begeleiden van al deze reizen zijn gemotiveerde animatoren onontbeerlijk. Animatoren die een grote verantwoordelijkheidszin hebben, die over een stevige dosis motivatie beschikken en bovendien een brok creativiteit in zich dragen. En dit allemaal om ervoor te zorgen dat elke vakantie voor elk kind een onvergetelijke belevenis wordt. Vandaar dat de Jeugddienst zelf instaat voor de opleiding en vorming door het geven van een basiscursus animator.

Herken je jezelf hierin en voel je je geroepen om als animator onze reizen te helpen begeleiden? Aarzel dan vooral niet om contact op te nemen met de Jeugddienst op het nummer 02 546 15 68.

*Neem alvast een kijkje op
www.jeugd-fsmb.be*



DIVERSE



PROJECT ECUADOR

KUNST!G

Vernissage op zaterdag 12 maart 2011 om 19u00

Tentoonstelling van zaterdag 12 maart tot en met zondag 20 maart 2011

↓

Een paar maanden geleden lanceerden we een oproep voor alle creatievelingen onder ons die op een niet-professionele manier met kunst bezig waren.

Mensen bij elkaar brengen was onze eerste opzet. Heel wat mensen blijken met een of andere vorm van kunst bezig te zijn, ieder op zijn of haar eigen manier, ieder in zijn of haar vertrouwde plekje. Ermee naar buiten komen is een tweede stap. Tonen aan de buitenwereld waar je mee bezig bent, is een uiting van fierheid. Fier op wat je eigenhandig hebt gemaakt. Of het nu gaat om nauwkeurige pentekeningen, abstracte veelkleurige vormen of landschappen in aquarel doet er niet toe. Het gaat om de bezieling, de passie van iedere kunstenaar voor zijn werk.

Mensen aanzetten tot nadenken, dat was onze tweede opzet. Want iets voor een goed doel organiseren, gebeurt niet zomaar. Dat gebeurt omdat er nood aan is. Nood om andere mensen te helpen en te steunen in hun strijd.

Zo strijden we samen met onze partner ForoUrbano en fos, voor een betere sociale zekerheid in Ecuador. Met dit in ons achterhoofd is Kunst!g dus veel meer dan zomaar een kunstproject. Het is engagement, een hart onder de riem voor vele mensen.

We zijn dan ook bijzonder fier jullie uit te mogen nodigen op onze vernissage op zaterdag 12 maart 2011 om 19u00.

SOLIDARITEITSMAALTIJDEN TVV PROJECT ECUADOR

Dinsdag 10 en donderdag 12 mei 2011

↓

Lokaties:

Di 10/05: Zaal Morgenrood,
Mechelsestraat 70 te 3000 Leuven
Do 12/05: Polyvalente zaal Sacco
& Vanzetti, Zuidstraat 118 te
1000 Brussel

**Prijs: 9 EUR voor ballekes in
tomatensaus met puree**

PROJECT ARMOEDE

Vandaag kan niemand er nog omheen: maar liefst 10,9 % van de Vlamingen leeft onder de armoedegrens. Dagelijks berichten de media over hoe armoede beleefd en bestreden wordt. Dit jaar wordt er volop ingezet op het sensibiliseren rond dit maatschappelijk fenomeen, onder meer in het kader van het Europees Jaar van de bestrijding van armoede en uitsluiting. Zo staat op 1 mei, de Erfgoeddag in het teken van Armoede troef. S'Academie wil hier ook haar steentje toe bijdragen en organiseert twee themawandelingen.

ARM GENT

Dinsdag 24 mei 2011

14u00-15u30 – 5 EUR

↓

Gent mag terugkijken op een roemrijk verleden, maar hoe gaat de stad om met armoede? We wijden een themawandeling aan de verschoppelingen en landlopers van vroeger en de werklozen en leefloners van vandaag. We vernemen alles over de armenrollen, de Blauwe Meisjesschool en de vechtersbazen in het Patershol.

Afspraak:

Trappen Stadhuis, Botermarkt, Gent

BRUSSEL, WEERSPIEGELD DOOR DE OGEN VAN EEN EX-DAKLOZE

Dinsdag 21 juni 2011

10u00-12u30 – 5 EUR

↓

Brussel is niet alleen de hoofdstad van Vlaanderen en België, maar ook van Europa. Dankzij de hoofdstedelijke en internationale uitstraling heeft het een aanzuigeffect op pendelaars, toeristen, studenten, lobbyisten, ... Maar Brussel trekt ook mensen aan die het moeilijk hebben. Ze komen naar de grootstad met de hoop op een beter leven. Dat dit niet altijd vlot verloopt, ontdekken we tijdens deze aparte wandeling. Christiaan, een ex-dakloze die momenteel tewerkgesteld is bij het opvangcentrum Chez Nous, Bij ons en ex-gemeenteraadslid Rohnny Buyens leiden ons onder andere langs de gangen van het Centraal Station, de Marollen, het Nachtasiel voor daklozen om ons een ander Brussel te laten zien. Een Brussel van een leven in armoede.

Afspraak:

Lokettenzaal, Centraal Station,
Brussel



JE LIDKAART IS GELD WAARD!



Op vertoon van je lidkaart van Vrije Tijd & Gezondheid vzw kan je genieten van diverse kortingen:

Arena Sport nv

Halensebaan 148,
3290 Diest
5 % korting

Fitness Demiester Bierbeek

Bergstraat 10,
3360 Bierbeek
5 % korting

Body & Vision

Parijsstraat 44,
3000 Leuven
Kortingsbon van 10 EUR

Polysport Ski Snowboard Tennis Hockey

Mechelsesteenweg 153,
1970 Wezembeek-Oppeem
10 % korting

Jurlic Sport

Markt 13-14,
1740 Ternat
10 % korting

Dorne Sport

Hasseltsebaan 17,
3290 Deurne-Diest
10 % korting

Mertens Sport

Mechelsestraat 24,
3000 Leuven
10 % korting

Trampolineshop

Leuvensebaan 44,
3120 Tremelo
kortingsbon van 20 EUR (bij aankoop
van min. 50 EUR materiaal)

Aikido met Ki vzw

Keizer Karelstraat 111,
1000 Brussel
10 % korting bij abonnement

MB Sport

Steenweg op Brussel 258,
1780 Wemmel
20 % op voetbalschoenen,
10 % op toebehoren

Score 10

(Bodybuilding en fitness)

Kroonveldstraat 21, 1020 Laken
25 % bij abonnement

Centra Life Style Fitness

20 % korting (enkel lid FSMB)

Sportoase NIEUW!!

Op vertoon van je lidkaart van de Federatie van Socialistische Mutualiteiten van Brabant, S'Academie of Vrije Tijd & Gezondheid geniet je 25 EUR op de instapkosten bij Sportoase, Philipssite Leuven.

THERMEN TADEMA IN HALLE!! NIEUW!!



Speciale arrangementen

Arrangement 1:

Ingang thermen, gelaatsverzorging, pedicure en zonnebank: 74 EUR i.p.v. 98 EUR

Arrangement 2:

Lichaamsmassage met essentiële oliën (30 min.), ingang thermen: 48 EUR i.p.v. 54 EUR

Andere voordelen

Voordelig tarief op maandag, dinsdag en woensdag van 10u tot 11u: ingangsprijs thermen 17 EUR i.p.v. 19 EUR en gratis sessie aquagym ter waarde van 10 EUR

Speciaal tarief jaarabonnement:

400 EUR i.p.v. 450 EUR

Locatie: Thermes Tadmara,
Ninoofsesteenweg 661, 1500 Halle
– 02 361 10 20



CURSUSSEN/WORKSHOPS

Levenslang leren vormt één van de grote uitdagingen van de kennismaatschappij. Er komt telkens nieuwe kennis bij, de omgeving wordt steeds diverser en complexer. En dus moet de mens zich voortdurend bijscholen en zijn/haar kennis en vaardigheden op peil houden. Wil je hoger opgeraken of gewoon je interesses aanscherpen en invullen? Welke reden er ook achter schuilt, ieder vindt wellicht zijn gading in ons cursusaanbod.

MAROKKAANS KOKEN

I.S.M. VIVA-SVV

Dinsdag 22 maart 2011

19u00-22u00 – 40 EUR (niet-leden 50 EUR)



Word zelf een mediterrane keukenprins(es)! Interesseert de Marokkaanse keuken je, hou je ook zo van die exotische kruiden en wil je ze graag zelf gebruiken, maar weet je niet precies hoe? Dan is deze kookworkshop ongetwijfeld iets voor jou. Vergeet je schort niet!

Locatie: Nour El Kamar, Parkstraat 125, 3000 Leuven



BETER OMGAAN MET STRESS EN HYPERVENTILATIE I.S.M.

ADAMAS

Woensdag 27 april, 04 mei en 11 mei 2011 – 19u45-21u30 - 55 EUR



Stress en innerlijke onrust beletten ons veelal om volop aan het leven deel te nemen. Niet alleen fysiek maar ook mentaal voelen we ons dan eerder zwaar en bedrukt. Ook bij hyperventilatie gebruiken we slechts een deel van de volledige ademcapaciteit. Hierdoor lopen we heel wat energie mis. In deze sessies reiken we technieken en oefeningen aan om vlotter met deze ongemakken om te gaan, om de energiestroom te herstellen en het lichaam opnieuw op te laden met vitaliteit.

Locatie: Praktijk Adamas, Langestraat 74, 3220 Holsbeek

HET GEBRUIK VAN KRUIDEN

I.S.M. VIVA-SVV



Vroeger trokken mensen de natuur in, op zoek naar kruiden om hen van bepaalde kwaaltjes af te helpen. Tijdens deze workshops kom je te weten waar je welk middel kan vinden en hoe je deze kruiden kan verwerken en gebruiken.

Kruiden en schoonheid

Maandag 16 mei 2011



We bestuderen kruiden die onze gezondheid en onze schoonheid bevorderen. Nadien gaan we zelf aan de slag. Eerst maken we een gezichtsscrub, een gelaatslotion, een gelaatscrème en een lichaamsolie. We vertellen hoe je een kruidig voetbadje maakt. Nadien brengen we de scrub aan, nemen we allemaal een gelaatsstoombadje en gebruiken vervolgens de gelaatslotion. Tot slot brengen we aan de hand van een speciale massage onze eigengemaakte crème aan. Met de tips en de receptjes die jullie meekrijgen, kunnen jullie ook thuis aan de slag.

Kruiden en gezondheid

Maandag 23 mei 2011



In je keukenkast vind je kruiden die verwerkt kunnen worden tot middeltjes tegen allerlei kwaaltjes. Er wordt uitgelegd hoe heilzaam kruiden kunnen zijn en we maken een kruidenthee, een lavendelsiroop en echinaceae tinctuur.

Prijs: 35 EUR leden (niet-leden 42 EUR) per sessie
60 EUR voor beide workshops (niet-leden 70 EUR)

Locatie: Sociocultureel Centrum, Campinezaal, De Kosterstraat 2, Diegem

Uur: 19u30-22u30



LOSMAKEN VAN NEK, RUG EN SCHOULDERS I.S.M. ADAMAS

Vrijdag 18, 25 maart en 01 april 2011
19u30-21u00 – 45 EUR



Laten we het praktisch houden! Nek, rug en schouders zijn uitverkoren plaatsen voor stress en andere spanningsvelden. We maken kennis met een waaier van eenvoudige maar doeltreffende oefeningen om deze zones te ontlasten. Tevens demonstreren we de weldadige invloed van shiatsu voor de rug, nek en schouders. Toegankelijk voor elke leeftijd.

Locatie: Praktijk Adamas, Langestraat 74, 3220 Holsbeek



LEUKE LUIKJES

Er zijn zo van die onderwerpen waarover je maar niet raakt uitgepraat. Het zou dan ook oneerlijk zijn tegenover deze thema's om er slechts een ogenblik aan te wijden. Meer voldoening geeft het om er wat langer bij stil te blijven staan, ons erin onder te dompelen en te genieten van hun veelzijdigheid. We stellen volgend 'leuk luikje' maar wat graag aan je voor!

STAD IN DE KIJKER – DE A VAN ANTWERPEN

Welkom in Antwerpen!

De Antwerpenaars heten je van harte welkom in hun Sinjorenstad. Het is in deze stad aan de stroom, in dit bruisende centrum van cultuur en handel, dat we op zoek gaan naar wat de ze daar de achtste kunst noemen, nl. de levenskunst. We ontmoeten Antwerpen in al haar facetten: fascinerende kunststad, wereldcentrum en kosmopolitische smeltkroes.

HET SCHOONSELHOF

Zaterdag 30 april
14u00-17u00 - 5 EUR



Een mooi park met prachtige lommerrijke dreven waar het fijn kuieren is en waar men kan genieten van indrukwekkende bomen en dito monumenten en op de koop toe een kolonie reigers. Men zou haast denken dat het om een natuurreservaat gaat, maar het Schoonselhof is wel degelijk een begraafplaats. Maar dan wel het Père Lachaise van Antwerpen. Hendrik Conscience, Willem Elsschot, Herman De Coninck, Gerard Walschap, ... op deze dodenakker kregen tal van prominenten en bekende kunstenaars hun laatste rustplaats. Maar er is meer. Tijdens de rondgang staan we ook stil bij de symboliek die rijkelijk aanwezig is. Het wordt zeker geen saaie boel, want talrijke anekdotes fleuren het betoog op.



Locatie: Schoonselhof, hoek
Sint-Bernardsesteenweg en Krijgsbaan

GLOEDNIEUW STADSICOON, HET MAS

Zondag 22 mei 2011
14u30-16u30 – 10 EUR



Met het Mas, het nieuwe Museum aan de Stroom, krijgt Antwerpen er een belangrijke blikvanger bij. Het MAS vertelt het verhaal van de eigenzinnige metropool aan de Schelde en hoe die, via zijn haven, altijd in verbinding heeft gestaan met de wereld. Het nieuwste en meteen ook grootste museum van de stad put daarvoor uit een collectie van meer dan 470.000 objecten. Het is als het ware een optelsom van ervaringen: de wandelboulevard, de museumzalen, het kijkdepot, het panorama, het museumplein, enz. Een prikkelende en innoverende presentatie van de rijkdom van Antwerpen.

Locatie: MAS, Hanzestedenplaats 1

KOSMOPOLITISCHE SMELTKROES

Zondag 26 juni 2011
14u00-16u00 – 7 EUR



Omdat een stad met een wereldhaven ook een verbintenis met de rest van de wereld is, wordt de stad vaak ook een thuis voor andere volkeren en godsdiensten. In het multiculturele Antwerpen zijn meer dan 170 nationaliteiten vertegenwoordigd. Dat merk je uiteraard in het straatbeeld. Deze wandeling leidt je langs handelszaken en gebouwen van ondermeer de joodse, Indische, Marokkaanse en Afrikaanse gemeenschap en eindigt tussen de kleuren en geuren van het Antwerpse Chinatown.

Afspraak: In de hal van het Centraal Station, Gelijkvloers, dienst toerisme Centraal Station Antwerpen, Balie Toerisme & Congres (niveau 0)

HET GEHEIME SPOOR VAN DE WETENSCHAP

Zondag 02 oktober 2011
10u30-16u00 - 12 EUR (inkom museum, gids, workshop)



In het geheime spoor van de wetenschap gaan we op zoek naar de wortels van de wetenschap en gaan we aan de slag als volleerd alchemist. We trekken er een ganse dag op uit in en rond het Museum Plantin-Moretus. Geloof, bijgeloof en wetenschap lopen als een rode draad door ons verhaal. We ontdekken tijdens een boeiende



ochtendwandeling wat Plantin, stichter van de drukkerij, gemeen had met het genootschap Het Huis der Liefde en wat dacht je ervan om bij dit magische verhaal zelf met metaal en zuren aan de slag te gaan? Zinken plaatjes, salpeterzuur, echte drukkersinkt, en een oude drukpers ... en op het einde van de dag ga je naar huis met een zelf gemaakte ets. Vanaf 12 jaar.

Afspraak: Museum Plantin-Moretus, Vrijdagmarkt 22-23

VRIJE TIJD & GEZONDHEID IN DE PRAKTIJK !

ALGEMENE VOORWAARDEN



Vrije Tijd & Gezondheid vzw

Mussenstraat, 17-19
1000 Brussel
Telefoon: 02 546 15 09
Fax: 02 546 14 54
E-mail: vrijetijd.gezondheid@fsmb.be
Internet: www.fsmb.be
Bankrekening: 310-1324312-57

Wanneer kan je ons bereiken?

We zijn elke maandag, dinsdag, woensdag, donderdag bereikbaar van 08u30 tot 12u en van 13u tot 16u30, vrijdag tot 15u00.

Lid zijn van Vrije Tijd & Gezondheid vzw betekent...

- ❖ tegen voordeeltarief deelnemen aan onze activiteiten
- ❖ verzekerd zijn tijdens de activiteit
- ❖ nieuws krijgen over het aanbod

Lidmaatschap

Het lidmaatschap is gratis voor de leden van de Federatie van Socialistische Mutualiteiten van Brabant en bedraagt 50 EUR voor de niet-leden.

Lidmaatschap en inschrijving activiteiten

Om lid te worden, stuur je het inschrijvingsformulier (zie hiernaast) volledig ingevuld terug. Dat kan per post, fax of e-mail. Let erop dat je het dateert en ondertekent. Of geef de ingevulde strook af in het dichtstbijzijnde FSMB-kantoor. Je kan op dezelfde manier inschrijven voor activiteiten. Je kan ook telefonisch intekenen mits ons daarna het inschrijvingsformulier toe te sturen. Zodra wij je inschrijving ontvangen, krijg je van ons een algemene bevestiging/factuur. De betaling gebeurt globaal of minstens één maand voor aanvang van de activiteit. Gebruik daarbij het overschrijvingsformulier dat je tevens van ons ontvangt.



INSCHRIJVINGSTROOK LIDMAATSCHAP

☐ **Ja**, ik wens lid te worden van
Vrije Tijd & Gezondheid:

- ❖ Ik ben lid van de FSMB (306), ik voeg hierbij een kleeftbriefje van de mutualiteit. Ik ontvang gratis mijn lidkaart.
- ❖ Ik ben geen lid van de FSMB (306). Ik wens mij lid te maken en stort hierbij 50 EUR. Ik ontvang mijn lidkaart na betaling.

NAAM:

VOORNAAM:

ADRES:

POSTNUMMER EN WOONPLAATS:

E-MAILADRES:

TELEFOON (OVERDAG):

GEBOORTEDATUM:

KLEEFBRIEFJE NIET VERGETEN:

INSCHRIJVINGSFICHE ACTIVITEITEN

CURIEUZE NEUZEN Ik wens mij in te schrijven voor:

☐ Suikerverslaving	datum:	locatie:
☐ Pensioen	datum:	locatie:
☐ Ik ben moe	datum:	locatie:
☐ Gezond op reis	datum:	locatie:
☐ Uit elkaar	datum:	locatie:

SPORTIVITEITEN EN NATUURWANDELINGEN Ik wens mij in te schrijven voor:

☐ Kastelenwandeling	zo 20/02	Gaasbeek
☐ Bertemboswandeling	zo 20/03	Bertem
☐ Pepijnwandeling	zo 03/04	Landen
☐ Mollekensbergwandeling	zo 08/05	Winksele
☐ Dworpwandeling	zo 05/06	Dworp
☐ Justus Lipsiuswandeling	zo 18/09	Overijse
☐ Fietstocht	zo 25/09	Tienen
☐ Huifkartocht Pajottenland	zo 22/05	Gooik
☐ Huifkartocht Hoegaarden	zo 19/06	Hoegaarden

UITJES Ik wens mij in te schrijven voor:

+... kind.	+...volw.	☐ Weekend Parijs	za 12-zo 13/02	Opstapplaats:
+... kind.	+...volw.	☐ Mot!	wo 09/03	Grimbergen
+... kind.	+...volw.	☐ Leuven...	za 19/03	Leuven
+... kind.	+...volw.	☐ Weekendje Verdun	za 02-zo 03/04	Opstapplaats:
+... kind.	+...volw.	☐ Wielersheden	zo 27/03	Oudenaarde
+... kind.	+...volw.	☐ Dagje Efteling	za 02/04	Opstapplaats:
+... kind.	+...volw.	☐ Spek met boontjes	zo 10/04	Aalst
+... kind.	+...volw.	☐ Bokrijk	zo 17/04	Opstapplaats:
+... kind.	+...volw.	☐ Scheldeland	zo 29/05	Opstapplaats:
+... kind.	+...volw.	☐ Dagje Disney	za 14/05	Opstapplaats:
+... kind.	+...volw.	☐ Kruidtuin Leuven	zo 05/06	Leuven
+... kind.	+...volw.	☐ Park Asterix	za 25/06	Opstapplaats:
+... kind.	+...volw.	☐ Braderie Rijsel	za 03/09	Opstapplaats:
+... kind.	+...volw.	☐ De Pottakaashoeve	zo 11/09	Zoutleeuw
+... kind.	+...volw.	☐ Driedaagse Hull	do 03-zo 06/11	

DIVERSEN

☐ Aanbod Jeugddienst		
☐ Project Ecuador	☐ Solidariteitsmaaltijd	op..... te.....
	☐ Vernissage	
☐ Project armoede		di 24/05
☐ Project armoede		di 21/06
☐ Vakantiebrochure Reizen 2011		Arm Gent Brussel

CURSUSSEN Ik wens mij in te schrijven voor:

☐ Marokkaans koken	di 22/03	Leuven
☐ Losmaken nek rug schouders		Holsbeek
☐ Stress en hyperventilatie	3 sessies	Holsbeek
☐ Kruiden en schoonheid	ma 16/05	Diegem
☐ Kruiden en gezondheid	ma 23/05	Diegem

LEUKE LUIKJES Ik wens mij in te schrijven voor:

+... kind.	+...volw.	☐ Schoonselhof	za 30/04	Antwerpen
+... kind.	+...volw.	☐ Het MAS	zo 22/05	Antwerpen
+... kind.	+...volw.	☐ Kosmopolitische smeltkroes	zo 26/06	Antwerpen
+... kind.	+...volw.	☐ Plantin Moretus	zo 02/10	Antwerpen

NAAM EN VOORNAAM:

GEBOORTEDATUM:

ADRES:

WOONPLAATS:

WANNEER U OOK INSCHRIJFT MET KINDEREN, LEEFTIJD KINDEREN:

TELEFOON (OVERDAG):

LIDNUMMER VRIJE TIJD & GEZONDHEID:

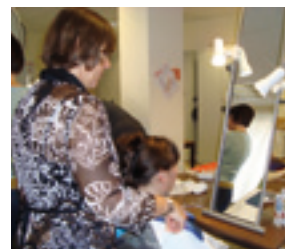
E-MAIL:



**VIVA - Socialistische Vrouwen Vereniging**

Zuidstraat 120,
1000 Brussel
Tel: 02 546 14 01
Fax: 02 546 14 08
E-mail: viva-svv@fmsb.be

VIVA-SVV is de vrouwenvereniging van de Socialistische Mutualiteit. Alle vrouwelijke leden van de mutualiteit, die in orde zijn met hun bijgevoegde bijdrage, maken deel uit van onze vereniging. Wij bieden een gevarieerd programma aan met aandacht voor vrouw- en gezinsgerichte thema's.

**CULTUUR, CREATIVITEIT EN GEZONDHEID** / inschrijven verplicht: tel. 02 546 14 01 of viva-svv@fmsb.be

Activiteit	Datum en plaats	Prijs
Sneukeltoer in Leuven	Zaterdag 19 maart 2011, namiddag Ladeuzeplein te Leuven	18 EUR / 20 EUR
Workshop 'Marokkaans koken'	Dinsdag 22 maart 2011, 19u00-22u00 Nour El Kamar, Parkstraat 125, Leuven	40 EUR / 50 EUR
Workshop 'Cupcakes maken'	Zaterdag 2 april 2011 Titatovertaart, Tiensesteenweg 124, Heverlee	30 EUR / 45 EUR
Kruiden en schoonheid	Maandag 16 mei 2011, 19u30-22u30 Socio-cultureel Centrum, De Kosterstraat 2, Diegem	35 EUR / 42 EUR
Kruiden en gezondheid	Maandag 23 mei 2011, 19u30-22u30 Socio-cultureel Centrum, De Kosterstraat 2, Diegem	35 EUR / 42 EUR
Workshop 'Make-up'	Zaterdag 11 juni 2011, namiddag Studio Bling, Gilainstraat 100, Tienen	40 EUR / 50 EUR
Toeren met scooter doorheen het Hageland	Zondag 19 juni 2011, 13u30-17u00 Green City Tours, Staatsbaan 39D, Lubbeek	60 EUR / 70 EUR / 80 EUR

VIVA-MAMA / inschrijven verplicht: tel. 02 546 14 01 of viva-svv@fmsb.be

Activiteit	Datum en plaats	Prijs
Babymassage	Dinsdag 15 maart 2011, 9u45-11u15 CB K&G, Molenborre 14, Halle	5 EUR (per baby)
EHBO bij baby & peuter	1) woensdag 16 & 23 maart 2011, Haacht 2) maandag 21 & 28 maart 2011, Halle 19u30 - 21u30	5 EUR

CENTRUM VOOR GEZINSPLANNING

Activiteit	Plaats	Prijs
In de consultatiebureaus voor het jonge kind, erkend door Kind & Gezin, kan u met uw kindje (van 0 tot 3 jaar) gratis terecht voor preventief medisch onderzoek.	Haacht, Goltfuslaan 16 Halle, Molenborre 14 Oud-Heverlee, Grezstraat 13a Vilvoorde, Grote Markt 1-2 Zellik, Laarbeeklaan 4	gratis

Wenst u op geregelde tijdstippen meer informatie te krijgen over onze activiteiten en onze diensten, neem dan gerust contact met ons op om ons tijdschrift '**Rosa**' aan te vragen: tel. 02 546 14 01 of brochure.rosa@fmsb.be

PUB VTF

Meer weten?

www.fsmb.be



LIEFDE KENT GEEN PRIJS

DE SOCIALISTISCHE MUTUALITEIT BETAALT UW ANTICONCEPTIE TERUG
40 EURO PER JAAR VOOR VROUWEN VAN ALLE LEEFTIJDEN!



SOCIALISTISCHE MUTUALITEIT VAN BRABANT **Uw gezondheid, ons beroep!**