

MUTUALISTISCHE WEERGALM

BELGIË
P.B.
BRUSSEL X
BC 9865



EDITIE GEZINNEN ➡ **OPGELET: DIËTEN KAN GEVAARLIJK ZIJN! /**
BEREID U VOOR OP DE WINTERSPORT /
PROGRAMMA VRIJE TIJD & GEZONDHEID (FEBRUARI - JUNI 2012) /
HET DIABETESDOSSIER



- 04** Het diabetesdossier
- 10** Bereid u voor op de wintersport
- 12** Opgelet: diëten kan gevaarlijk zijn!
- 14** NEWS
- 17** PROGRAMMA VRIJE TIJD & GEZONDHEID
februari - juni 2012
- 18** Curieuze neuzen en workshops
- 20** Sportiviteiten
- 21** Uitjes
- 26** Leuk luikje
- 27** Diversen



MUTUALISTISCHE WEERGALM GEZINNEN EXTRA EDITIE 2012
Informatieblad van de Federatie van Socialistische Mutualiteiten van Brabant

Verantwoordelijke uitgever: **Michel Michiels**, redactie: **dienst Infocom**,
vormgeving: **mordicus.be**, druk: **Dessain**, oplage: **50.400**, editie: januari 2012,
redactieadres: **infocom@fsmb.be**

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





Wie gaat de crisis betalen?

De wereld beleeft de grootste financiële en economische crisis sinds de crash van Wall Street in 1929.

Later waren de Golden Sixties onder meer te danken aan de eerlijkere verdeling van de rijkdommen. Deze waren tot stand gekomen met de nieuwe sociale verworvenheden die een strijdbaar links na de Tweede Wereldoorlog wist af te dwingen.

Lang heeft het niet mogen duren want het kapitaal stond al te trappelen om zijn inzet terug te eisen, in naam van het economische liberalisme en de heilige wet van de vrije markt. Margareth Thatcher in Groot-Brittannië, Ronald Reagan in de Verenigde Staten en alle liberale wonderboys ter wereld beleefden hoogdagen.

Het resultaat liet niet op zich wachten. De sociale verworvenheden werden systematisch afgebroken, de westerse industrie werd opgedoekt, de werknemers werden op een schaamteloze, onverantwoorde manier uitgebuit en de natuurlijke rijkdommen werden geplunderd. Het gevolg was een eindeloze stroom van uitsluiting en ellende die de toekomst van de mensheid ernstig in gevaar brengt.

De herauten van 'alles voor de vrije markt' wezen stelselmatig elke vorm van overheidsinmenging van de hand. Toen kwam 2008. Het water stond de banken aan de lippen.

Plots was de overheid niet meer zo ongewenst. Zij moest, integendeel, ter hulp snellen om het systeem van de ondergang te redden. Het geld van de belastingbetaler werd massaal in het op hol geslagen financiële systeem gepompt. Zonder compensaties en zonder controle. Alles was snel weer vergeten en al gauw blaakten de bankiers opnieuw van vertrouwen en arrogantie. Maar in 2011 is het weer prijs: de eurocrisis flakkert in volle hevigheid op.

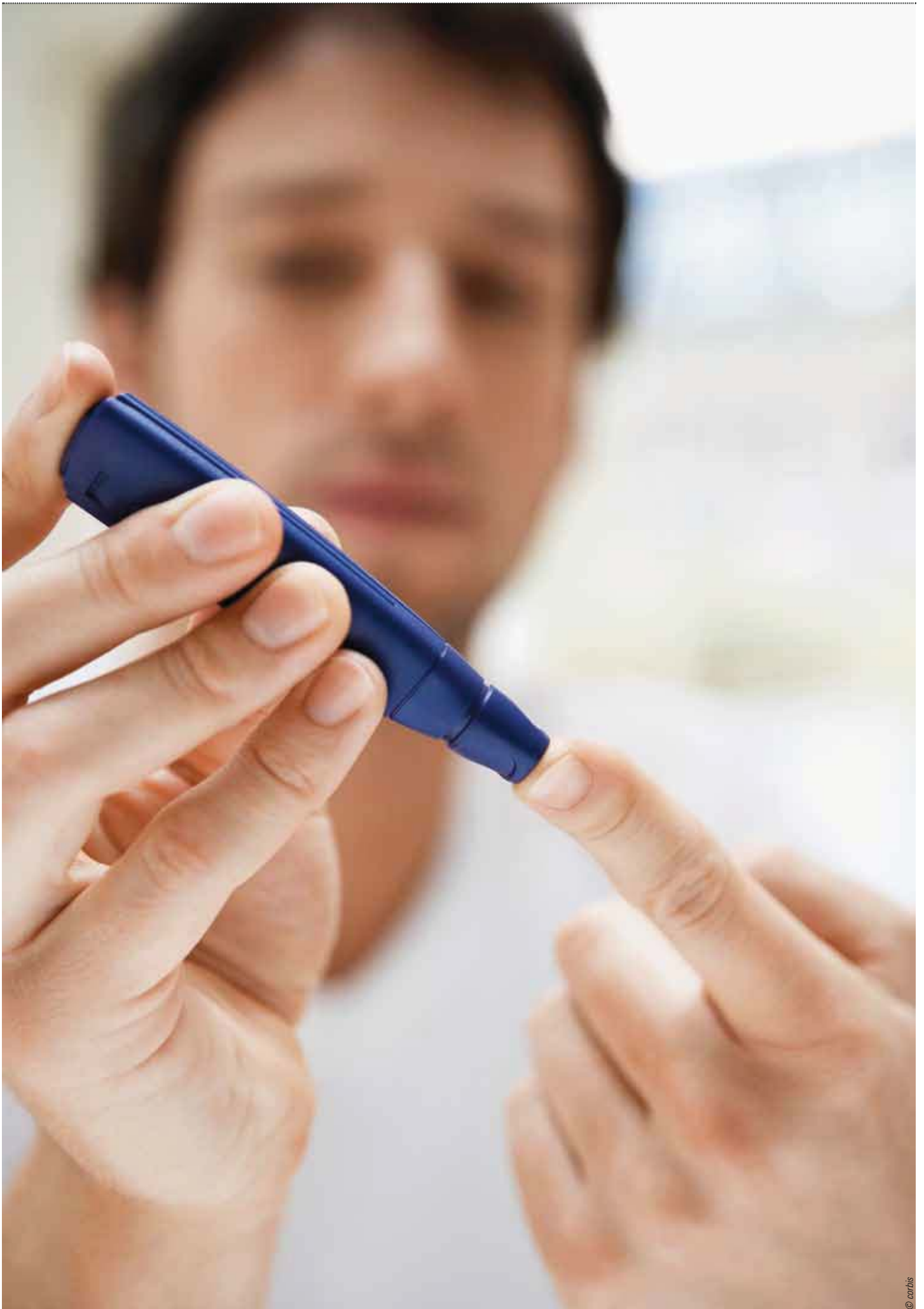
Ratingbureaus, waarvan niet geweten is wie erachter zit, die aan elke vorm van democratische controle ontsnappen en de gemeenschap geen rekenschap verschuldigd zijn, jagen volledige staten de dieperik in. En terwijl het systeem ontspoord en de bevolking versmacht, maken speculanten monsterwinsten.

Crisis dus! En wie gaat dat betalen? De burger, de werknemer, de uitkeringtrekker? Onze index ligt weer zwaar onder vuur in het offensief tegen de sociale verworvenheden en de koopkracht. Een offensief dat werd ingezet door de liberalen van alle pluimage, de trouwe slaafjes van de financiële machten die de huidige crisis hebben veroorzaakt.

Laat één ding duidelijk zijn. Deze wantoestanden zijn onduelbaar en levensgevaarlijk. Speculanten zijn grafdelvers die moeten worden gestopt. Laten we onze moed bij elkaar rapen en ons ertegen verzetten dat de arbeid, de natuurlijke rijkdommen en de volledige mensheid schaamteloos worden uitgebuit enkel en alleen om een minderheid van bloedzuigers winsten te laten opstrijken.

Links moet zich dringend opnieuw strijdvaardiger opstellen en zich bezighouden met haar kerntaken: vooruitgang en sociale rechtvaardigheid.


JEF BAECK
voorzitter



HET DIABETESDOSSIER

Diabetes is een ongeneeslijke chronische ziekte waarbij er zich **abnormaal veel suiker in het bloed bevindt**. Zonder passende behandeling kan deze ziekte leiden tot ernstige complicaties.

WAT IS DIABETES?

Ons lichaam zet voeding gedeeltelijk om in suiker. Die geeft energie aan de cellen van ons lichaam. Het suikergehalte in ons bloed wordt geregeld door insuline, een hormoon dat wordt aangemaakt door de pancreas en dat een abnormale verhoging (hyperglycemie) of daling (hypoglycemie) van de bloedsuikerspiegel moet voorkomen.

Bij diabetespatiënten vervult de insuline haar rol niet zoals het hoort en stapelt de suiker zich op in het bloed. Dat veroorzaakt hyperglycemie, die aan de basis ligt van heel wat aandoeningen.

Er zijn drie types van diabetes.

Diabetes type 1, ook wel insuline-afhankelijke diabetes genoemd, is goed voor 10 tot 15% van de gevallen van diabetes.

Dit type diabetes ontwikkelt zich al vanaf heel jonge leeftijd, tijdens de puberteit of op jongvolwassen leeftijd. Het gaat om een auto-immuunziekte waardoor ons lichaam de insulineproducerende cellen van de pancreas vernietigt. Tot nu toe is het onmogelijk dit type van diabetes te voorkomen.

Diabetes type 2, ook bekend als niet-insuline-afhankelijke diabetes of ouderdomsdiabetes, komt het vaakst voor en vertegenwoordigt 90% van de gevallen van diabetes. Het is een stofwisselingsziekte die het gevolg is van een combinatie van twee nauw met elkaar verbonden factoren:

- Om te beginnen zijn de cellen minder gevoelig voor de werking van de insuline. Men spreekt dan van insulineresistentie. De insuline krijgt

het moeilijker om de suiker (in de vorm van glucose) in de cellen te laten binnendringen om hun de nodige energie te leveren.

- Daarnaast treedt een reactionele hyperinsulinemie op. De pancreas

gaat steeds meer insuline aanmaken omdat hij de opname van glucose in de cellen wil 'forceren' om de

bloedsuikerspiegel op een normaal peil te houden. Op de duur raakt de pancreas zo uitgeput dat hij niet langer voldoende insuline aanmaakt, waardoor het suikergehalte in het bloed gaat stijgen.

Diabetes type 2 manifesteert zich doorgaans na de leeftijd van 40 jaar. Maar nu stelt men al enkele jaren vast dat dit type diabetes ook opduikt bij kinderen met overgewicht of zwaarlijvigheid.

Zwangerschapsdiabetes Sommige zwangere vrouwen die voordien nooit aan diabetes leden, ontwikkelen plots diabetes rond het einde van de 2e en in de 3e zwangerschapstrimester. In 90% van de gevallen verdwijnt die zwangerschapsdiabetes na de bevalling. Maar vrouwen die deze stoornis hebben gehad, lopen zoals gezegd een groter risico om jaren later diabetes type 2 te ontwikkelen.

Omdat er geen duidelijke symptomen zijn, moet tijdens de zwangerschap het suikergehalte in het bloed worden gecontroleerd. Dit type diabetes zorgt voor een hoger risico op miskraam, vroeggeboorte of een abnormaal grote baby.

Hoewel diabetes tijdens de zwangerschap niet van moeder op kind wordt overgedragen, kunnen erfelijkheidsfactoren een rol spelen.

OORZAKEN EN RISICOFACTOREN

De precieze oorzaak van diabetes type 1 is nog niet bekend. Omgevingsfactoren, infecties, voeding of psychologische factoren zouden een rol kunnen spelen bij het ontstaan van de auto-immuunreactie. Er is ook sprake van een genetische factoren, maar die zijn minder belangrijk dan bij diabetes type 2. Momenteel is het onmogelijk om diabetes type 1 te voorkomen.

Diabetes type 2 is niet toe te schrijven aan een enkele precieze oorzaak, maar aan een samenspel van verschillende factoren. De genetische factor speelt een rol.

Wanneer de opname, het gebruik en de opslag van glucose (suiker) uit de voeding verstoord zijn, is er sprake van diabetes.

Iemand kan aan diabetes lijden zonder het te weten, en dit soms jarenlang.

DIABETES

Zo ontwikkelt 30% van de kinderen van een ouder met niet-insuline-afhankelijke diabetes op latere leeftijd zelf ook diabetes. Verder is de levensstijl bepalend voor het ontstaan van de ziekte. Ze komt vaker voor bij mensen met overgewicht, die geen lichaamsbeweging nemen en een onevenwichtig voedingspatroon hebben. Mensen met overgewicht lopen vijf keer meer risico om diabetes te ontwikkelen dan mensen met een normaal gewicht. Bij mensen met obesitas (zwaarlijvigheid) is dit risico vermenigvuldigd met tien.

Daarnaast kunnen bepaalde geneesmiddelen (corticoiden, bepaalde neuroleptica, immunosuppressieve middelen e.d.), ontstekingen van de pancreas (door alcohol, stenen, mucoviscidose e.d.) of endocriene stoornissen eveneens aanleiding geven tot diabetes. In dat geval spreekt men van secundaire diabetes.

WAT ZIJN DE SYMPTOMEN?

Vaak moeten plassen (zowel overdag als 's nachts), vermoeidheid, gebrek aan energie, gewichtsverlies, veel dorst, aanhoudend hongergevoel, slechte genezing van littekens, sufheid, jeuk aan handen en voeten, terugkerende infecties van de huid, het tandvlees, de geslachtsorganen enz. kunnen wijzen op diabetes. Deze voortekenen moeten u ertoe aanzetten een arts te raadplegen.

In een verder gevorderd stadium manifesteert de ziekte zich door gezichtsstoornissen (troebel zicht), pijn of krampen in de benen, impotentie, cardiale of vasculaire pathologie enz.

De symptomen zijn dezelfde, ongeacht het type diabetes. Maar

ze komen niet allemaal op dezelfde manier noch met dezelfde intensiteit tot uiting. Bij diabetes type 1 evolueren de symptomen snel en zijn ze vaak zeer uitgesproken.

Bij diabetes type 2 evolueren de symptomen langzamer en komen ze pas in een later stadium aan het licht. Daardoor kan de ziekte jarenlang onopgemerkt "sluimeren". Het gevolg is dat de diagnose vaak vijf of tien jaar te laat wordt gesteld, of toevallig bij een bloedafname, terwijl het te hoge suikergehalte intussen al ernstige schade heeft aangericht.

MOGELIJKE COMPLICATIES ALS GEVOLG VAN DIABETES

Een langdurig te hoog suikergehalte in het bloed tast de bloedvaten aan. Ze vernauwen en worden harder, waardoor de bloedtoevoer verstoord wordt. Ook zenuwen raken erdoor beschadigd.

Er kunnen twee soorten complicaties optreden: macroangiopathie en microangiopathie.

Macroangiopathie Dat is een aantasting van de grote bloedvaten, die instaan voor de bloedtoevoer naar het hart, de hersenen en de onderste ledematen.

Cardiovasculaire aandoeningen

Diabetes verdubbelt het risico op cardiovasculaire aandoeningen, en het risico wordt nog hoger indien

UW MUTUALITEIT HELPT

Voetverzorging - podologie

Per kalenderjaar hebt u bij ons recht op een tussenkomst van 5,50 € voor voetverzorging en van 8,50 € voor een podologiebehandeling voor rechthebbende 60-plussers. Gerechtigden jonger dan 60 kunnen ook van deze tussenkomst genieten wanneer de verzorging voor medische redenen nodig is. Zij moeten hiervoor een doktersbriefje voorleggen.

Terugbetaling van het remgeld

Wij vergoeden het remgeld van verschillende geneeskundige prestaties, ongeacht uw leeftijd.

Gezondheidscontrole

Wanneer u een medische check-up laat doen, betalen wij om de twee jaar 20 € terug bij 50-plussers.

Zwaarlijvigheid

Wanneer u een behandeling voor zwaarlijvigheid volgt bij een diëtist, kunt u rekenen op een tussenkomst van 10 € per sessie (max. 6 sessies per kalenderjaar).

Sportclub of sportschool

Wij betalen jaarlijks 25 € terug van de kosten van een fitnessabonnement of de aansluiting bij een sportclub (tot de leeftijd van 25 jaar).

Meer informatie

02 506 96 11

Eén Belg op twintig lijdt aan diabetes, en bij 65-plussers ontwikkelt één op tien diabetes type 2, maar bij één op de twee van hen wordt de ziekte niet opgespoord.



diabetes gepaard gaat met andere factoren die de wanden van de bloedvaten aantasten, zoals roken, zwaarlijvigheid, een te hoog cholesterolgehalte of verhoogde bloeddruk.

Cardiovasculaire accidenten (angina pectoris, hartinfarct, arteriopathie van de onderste ledematen, herseninfarcten, enz.) vormen de voornaamste doodsoorzaak bij diabetespatiënten.

Microangiopathie De doorbloeding van de kleine bloedvaten in bepaalde organen kan verstoord raken, met mogelijk ernstige gevolgen voor de ogen, de nieren of het zenuwstelsel.

Oogaandoeningen (retinopathie)

Retinopathie wordt veroorzaakt door beschadiging van de bloedvaten in het netvlies. Dit is de meest voorkomende complicatie bij diabetes. Oogletsels blijven vaak onopgemerkt, omdat ze geen pijn doen. Maar tijdig ingrijpen is van essentieel belang om gezichtsproblemen die tot blindheid kunnen leiden te vermijden.

Nieraandoeningen (nefropathie)

De nieren bevatten een massa kleine bloedvaten die een filtersysteem vormen dat gif- en afvalstoffen uit het bloed moet verwijderen. Diabetes beschadigt de nieren geleidelijk aan. Dat leidt tot verschillende problemen, van nierinsufficiëntie tot onomkeerbare nier-

beschadiging. Momenteel zijn de enige behandelingen nierdialyse of niertransplantatie. Op termijn treft nierinsufficiëntie de helft van de diabetici.

Beschadiging van de zenuwcellen (neuropathie)

Alle zenuwen van het lichaam kunnen aangetast raken. Men maakt een onderscheid tussen het perifere en het autonome zenuw-

Diabetes kan niet worden genezen, maar er zijn doeltreffende behandelingen om de bloedsuikerspiegel onder controle te houden.

stelsel. Het perifere zenuwstelsel stuurt de bewegingen van de ledematen en van verschillende delen van het hoofd (ogen, kaken). Het autonome zenuwstelsel staat in voor de onbewuste functies in het lichaam, zoals hartslag, ademhaling en spijsvertering.

Meestal uit een perifere neuropathie zich door tintelingen, verlies van gevoel en pijn. Die is eerst in de teen- en vingertoppen voelbaar en klimt dan geleidelijk omhoog in de aangetaste ledematen. Doordat de persoon ongevoelig wordt voor pijn, kan hij ongemerkt wonden krijgen. Die kunnen zonder verzorging evolueren tot zware letsels.

Neuropathie van het autonome zenuwstelsel kan leiden tot uiteenlopende symptomen, zoals een ontregelde bloeddruk, een te snelle hartslag (tachycardie), spijsverteringsproblemen, drang om te plassen of net omgekeerd, geen enkele behoefte om te plassen, niet zweten of impotentie.

JUIST - FOUT

De meeste mensen die aan diabetes lijden, weten het niet eens. Met deze 'Juist' of 'Fout' kunt u uw kennis over diabetes testen en, wie weet, vermijden dat u zelf ooit de ziekte krijgt.

Diabetespatiënten mogen geen suiker eten ?

FOUT Diabetici mogen suiker eten, maar te veel suiker wordt afgeraden, want dat bevordert zwaarlijvigheid. Geef de voorkeur aan complexe suikers (zetmeelhoudende voedingsmiddelen, volkorenbrood) en vermijd eenvoudige suikers (frisdrank, snoep). De glucose die wij nodig hebben, wordt ons geleverd door de lever, zelfs bij absolute vasten. De voeding zorgt slechts voor aanvulling. Wanneer de voeding te weinig glucose bevat, zet de lever de spieren en eventueel de vetten om in glucose. Omdat de lever zijn voorraad aanvult, beschikt het lichaam over bijna 300 g glucose per 24 uur, zelfs zonder te eten.

Te veel suiker eten veroorzaakt diabetes ?

FOUT Diabetes wordt gekenmerkt door hyperglycemie, dat is een te hoge concentratie aan suiker in het bloed. Overdreven veel suiker eten veroorzaakt geen diabetes. Het lijkt er eerder op dat overmatige consumptie van vetstoffen (boter, kaas, bereide vleeswaren, gebak en koeken) het risico verhoogt bij genetisch voorbestemde personen. Veel voedingsmiddelen (vooral zetmeelhoudende producten) bevatten suiker en kunnen dus de concentratie ervan in het bloed doen toenemen.

Verder is het interessant om te weten dat brood evenveel koolhydraten bevat als chocolade ... Om te vermijden dat de diabetes erger wordt, moet een patiënt alles met mate en niet de hele dag door eten.

Diabetespatiënten hebben een abnormaal sterke trek in suiker ?

FOUT Diabetes die niet wordt verzorgd, leidt tot honger, maar niet noodzakelijk naar suiker.

Men kan aan diabetes lijden zonder het te weten ?

JUIST Men gaat ervan uit dat diabetes type 2 zich meestal 8 tot 10 jaar ontwikkelt alvorens hij wordt gediagnosticeerd.

Diabetes is gemakkelijk op te sporen ?

JUIST Een gewone bloedtest bij de dokter volstaat. Een reageerstrookje met een druppel bloed uit de vingertop wordt in een toestel geschoven dat onmiddellijk het glucosepeil in het bloed meet. Opsporing wordt aangeraden voor risicopersonen.

DIABETES

Voetletsels (diabetesvoet)

Omdat bij een diabetespatiënt de bloedvaten beschadigd raken, wordt de toevoer van zuurstof verstoord. Dat maakt de huid uiterst kwetsbaar. De patiënt verliest het gevoel in de voet. Een wonde, een brandwonde, een blaas of een likdoorn doen helemaal geen pijn



meer. De patiënt blijft dus met die wonde lopen zonder het te merken. Diabetes zorgt ervoor dat wonden trager genezen, waardoor ze kunnen gaan ontsteken. Voetletsels bij diabetici moeten dus zeer ernstig genomen worden, want zij kunnen soms leiden tot amputatie.

BEHANDELINGEN

Diabetes type 1 ontstaat wanneer de pancreas onvoldoende insuline afscheidt. De gebruikelijke behandeling bestaat er dus in dat insuline dagelijks wordt toegediend met met behulp van een spuit of een insuline-pen, of continu door middel van een insulinepomp die verbonden is aan een onderhuidse sonde.

Bij de behandeling horen ook aanbevelingen voor een gezonde voeding en voldoende lichaamsbeweging.

Bij **diabetes type 2** zijn preventie en initiële behandeling vooral gebaseerd op evenwichtige, vetarme voeding en op overvloedige kilo's verliezen, indien nodig. Ook regelmatige lichaamsbeweging (wandelen, zwemmen, enz.) wordt aanbevolen. Die maatregelen volstaan meestal om de diabetes onder controle te houden wanneer er zich nog geen complicaties hebben voorgedaan.

Diabetes type 2 is een evolutieve ziekte. Na verloop van tijd volstaan de gezondheids- en dieetmaatregelen

niet langer. Dan kan de geneesheer orale antidiabetica (OAD) voorschrijven. Vandaag is het aanbod in OAD zeer ruim, zodat voor elke patiënt de meest geschikte oplossing bestaat.

Meestal begint de ge-

neesheer met het voorschrijven van een enkel oraal geneesmiddel (metformine). Zijn de resultaten niet toereikend, dan kan hij verschillende geneesmiddelen combineren. Er zijn zes families van OAD, elk met een specifieke werking.

Bij het voorschrijven van die OAD's wordt rekening gehouden met de leeftijd van de patiënt, met eventuele tegenindicaties en hoe lang hij al aan diabetes lijdt.

Biguaniden. Hieronder valt metformine, het meest courante geneesmiddel voor de behandeling van diabetes type 2. Het verbetert de gevoeligheid voor insuline. **Bloedsuikerverlagende sulfamiden** stimuleren de afscheiding van insuline door de pancreas.

Gliniden stimuleren de secretie van insuline door de pancreas bij de maaltijden.

Alfa glucosiden vertragen de opname van de suikers uit de voeding en zorgen zo voor een betere bloedsuikerspiegel na de maaltijd.

Pioglitazone verbetert de gevoeligheid voor insuline, meer bepaald in de spier- en vetweefsels.

DPP4-remmers versterken een natuurlijk mechanisme in het lichaam, nl. de aanmaak van incretines, en helpen ook de bloedsuikerspiegel regelen.

Na enkele jaren zijn de meeste orale geneesmiddelen niet langer doeltreffend. Dan moeten sommige patiënten zichzelf een dosis insuline injecteren als aanvulling bij de orale behandeling.

De patiënt moet regelmatig op raadpleging gaan bij de huisarts, de diabetoloog, de cardioloog, enz. om de werkzaamheid van de behandeling te controleren en complicaties ten gevolge van diabetes te voorkomen.

Zwangerschapsdiabetes Meestal volstaan aangepaste voeding en het onder controle houden van het gewicht om de glucosewaarden op een normaal niveau te houden. Maar het gebeurt dat de geneesheer insuline of zelfs bloedsuikerverlagende geneesmiddelen moet voorschrijven. ■

Bronnen

www.diabete-abd.be

www.diabete2-patients.com

www.diabete.qc.ca

www.diabete.fr

www.carenity.com

www.diabetenet.com

50% van de diabetici sterft aan een cardiovasculaire aandoening.

Bron: www.who.int

Waar kunt u materiaal vinden voor zelfcontrole van de suikerspiegel?

Diabetici moeten elke dag het suikergehalte in hun bloed controleren. Zo worden afwijkingen snel gedetecteerd, wat verdere problemen helpt voorkomen. In de Medishop van de Socialistische Mutualiteit vindt u al het materiaal daarvoor, zoals een glucosemeter, teststrips en lancetten.

Meer informatie

Medishop, Zuidstraat 112-114, 1000 Brussel
Tel.: 078 15 60 20



LOOPT U RISICO?

Iedereen kan op elke leeftijd diabetes ontwikkelen. Dit is een korte test die u kan helpen uw risico in te schatten.

Bent u:

- ☐ een man
☐ een vrouw

Hoe oud bent u?

- ☐ - 45 jaar
☐ + 45 jaar

Hebt u overgewicht?

- ☐ ja
☐ nee

Om te weten of u overgewicht hebt, bereken uw Body Mass Index (BMI) = $\text{Gewicht (kg)} / (\text{Lengte (m)} \times \text{Lengte (m)})$.
Voor een ideaal gewicht moet uw BMI tussen 20 en 25 liggen.

Is uw tailleomtrek groter dan 80 cm (vrouw) of 94 cm (man)?

- ☐ ja
☐ nee



Hebt u een broer of zus die aan diabetes lijdt?

- ☐ ja
☐ nee

Lijdt uw vader of moeder aan diabetes?

- ☐ ja
☐ nee

Doet u ten minste 3 keer per week 30 minuten aan lichaamsbeweging?

- ☐ ja
☐ nee

Eet u elke dag fruit en groenten?

- ☐ ja
☐ nee

Indien u een vrouw bent, hebt u kinderen die meer dan 4 kg wogen bij de geboorte?

- ☐ ja
☐ nee

Indien u een vrouw bent, hebt u zwangerschapsdiabetes gehad?

- ☐ ja
☐ nee

Indien u ja hebt geantwoord op de meeste vragen, loopt u een hoog risico. Wij raden u aan hierover zo snel mogelijk te spreken met uw geneesheer.

BEREID U VOOR OP DE WINTERSPORT

Veel skiliefhebbers doen tijdens het jaar weinig of niet aan sport. De overgang tussen de 'dagelijkse sleur' en de 'flitsende afdalingen' is dan vrij groot. Het loont om **aandacht te besteden aan een goede voorbereiding** van de skivakantie. Enkele tips om volop van uw vakantie in de bergen te genieten.

Verbeter uw uithoudingsvermogen

Wie gaat skiën, wil vaak het maximum uit zijn vakantie halen. Dus stormt u van de pistes naar beneden zodra ze open zijn en stopt u pas als ze weer dichtgaan. Uw lichaam wordt de hele dag belast. Bovendien is er op grote hoogte minder zuurstof, waardoor u sneller buiten adem raakt en uw lichaam dus sneller moe wordt. Onder 2.000 meter hoogte voelt u daar echter heel weinig van.

Als u moe bent, loopt u sneller risico op ongevallen. Het is dus belangrijk om voor het

vertrek aan uw uithoudingsvermogen te werken. Zo kunt u langere inspanningen aan zonder buiten adem te raken.

Ga 2 tot 3 keer per week joggen of fietsen. Begin met een twintigtal minuten en wissel 2 tot 3 minuten lopen af met 3 tot 4 minuten stappen en begin dan opnieuw. Het is niet de bedoeling om snel te lopen, maar wel lang. Als u kunt praten terwijl u loopt, dan hebt u het juiste tempo. Anders loopt u te snel. In de week voor u op skivakantie vertrekt, moet u 3 tot 4 keer per week 30 minuten kunnen lopen of fietsen, of 2 keer per week 1 tot 2 uur.

Zwemmen is ook een goede basistraining. Kies een aantal lengtes en drijf dat geleidelijk aan op. De voorbereiding moet progressief verlopen en minstens 2 maanden voor het vertrek naar de wintersport beginnen. Het is zelfs gevaarlijk om 2 weken voor het vertrek intensief te beginnen trainen. Want dan loopt u net het gevaar sneller blessures op te lopen.

Spieren opbouwen

De eerste dagen op de latten staan vaak gelijk met spierpijn. Om deze ongemakken te vermijden, is het belangrijk voor het vertrek opnieuw spieren op te bouwen. Het zijn vooral de been-, buik- en rugspieren die het meest belast worden tijdens het skiën.

Ideaal is twee keer per week krachttraining doen in een fitnesszaal, met een lage belasting en veel herhalingen. Maar u kunt ook dagelijks thuis een reeks oefeningen doen.

Een idee voor uw wintervakantie?

De partners van de Socialistische Mutualiteiten organiseren heel wat skiarrangementen voor jong en oud. Voor meer informatie surf naar www.vtf-vacances.com of naar www.jeugd-fsmb.be.



Benen

Ga in zithouding zitten zonder stoel, met uw rug recht tegen de muur en uw knieën op 90°, gedurende 45 seconden. Herhaal deze oefening verschillende keren. Zorg ervoor dat u goed blijft ademen tijdens de oefening.



Sta rechtop, met gespreide benen en een rechte rug, en strek uw armen horizontaal uit. Buig door uw knieën en laat uw bekken zo diep mogelijk zakken. Ga opnieuw

rechtop staan terwijl u inademt. Reeks van 10 buigingen.

Ga op uw zij liggen en laat uw hoofd op uw arm rusten. Til uw been op en laat het weer zakken zonder de grond te raken. Herhaal dit 10 keer en wissel van kant.

Rug en lenden

Ga op uw rug liggen, met uw handen plat op de grond en uw armen langs uw lichaam, en met gebogen knieën. Til uw bips van de grond door volledig op uw voeten te drukken en ga weer liggen. Herhaal deze beweging. Het is niet de bedoeling om deze oefening zo snel mogelijk te doen, maar wel om ze correct en lang uit te voeren.

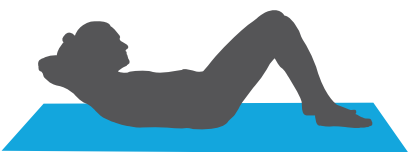


Ga plat op uw buik liggen, met uw handen in uw nek. Til uw bovenlichaam en voeten lichtjes op. Hou deze houding zo lang mogelijk aan. Herhaal de oefening 3 tot 4 keer.

Sta met uw voeten op schouderbreedte, uw armen evenwijdig naar voren, uw bovenlichaam lichtjes gebogen en kijk recht voor u. Buig en strek uw benen gedurende 5 minuten in deze houding. Sta zeker niet met holle rug, want dan voert u de oefening verkeerd uit.

Buikspieren

Ga op uw rug liggen, met gebogen knieën, voeten op de grond en handen in de nek. Til uw bovenlichaam op zonder uw nek te spannen. Ontspan en herhaal 20 keer.



Werk aan uw lenigheid

Skiën is een sport die de gewrichten en pezen sterk belast. Om kwetsuren te voorkomen en snel te recupereren, moet u aan uw lenigheid werken. Hiervoor is stretching ideaal. Om efficiënt te stretchen moet u progressief te werk gaan, zodat de spieren zachtjes rekken zonder dat het pijn doet. Hou oefeningen ongeveer 30 seconden vol en probeer altijd een beetje verder te gaan.

Doe stretchoefeningen voor u begint te skiën om uw spieren op te warmen en ook nadat u de laatste piste afgedaald bent. Zo ontspant u uw spieren ontspannen en beperkt u spierpijn.

Achterkant van de dij: ga rechtop staan en leg een been horizontaal op een muur of stoel ... Buig met een zo recht mogelijke rug naar uw been toe en neem uw voet vast. Hou dit 20 seconden vol en wissel dan van been.

Voorkant van de dij: sta rechtop, met een rechte rug. Hou u vast aan een muur, neem uw enkel langs achteren vast en breng uw hiel naar uw bips. Hou dit 30 seconden vol en wissel dan van been.

Kuiten: buig één been lichtjes naar voren, houd het andere naar achteren gestrekt met de voet volledig op de grond. Rek het achterste been.

Laatste tips

Nog enkele tips zodat u volop van uw vakantie kunt genieten.

- Ook kinderen die goed kunnen skiën, moeten een helm dragen, om hen te beschermen bij een val of botsing voor schedeltrauma's.
- Om knieblessures te vermijden, moet u uw bindingen goed afstellen op basis van uw niveau. Vraag advies aan een professional als u niet weet hoe dat moet.
- Bescherm de huid van het hele gezin met een geschikte zonnecrème en draag een zonnebril met uv-filter.
- Beheers uw snelheid op de pistes. Stop niet midden op een piste en geef altijd voorrang aan lager skiënde skiërs.
- Skiën is een sport die een zekere scholing vraagt. Aarzel niet om een paar lessen te nemen.
- Doe het geleidelijk aan. Las af en toe een pauze in.

Wanneer u dit advies opvolgt, kunt u volop genieten van uw vakantie in de bergen. 📌

Bronnen

www.doctissimo.fr, www.plgsports.be
www.ski.be, <http://soph.fr>

UW MUTUALITEIT HELPT!

Sportclub of sportschool

Wij betalen jaarlijks 25 € terug van de kosten van een fitnessabonnement of de aansluiting bij een sportclub (tot de leeftijd van 25 jaar).

Meer informatie
02 506 96 11

OPGELET: DIËTEN KAN GEVAARLIJK ZIJN!

Zwaarlijvigheid is een echte plaag in de westerse samenleving. Daarnaast zorgt de beeld- en lichaamscultus voor een verheerlijking van het uiterlijk en voor een mager slank schoonheidsideaal. Veelbelovende diëten zijn ontzettend populair. Maar hoe nuttig zijn ze echt? Zijn ze schadelijk voor de gezondheid?



Wij hadden een gesprek met **Marie Vandenberghe**, zelfstandig diëtiste en bestuurder van de Union Professionnelle des diplômés en Diététique de Langue Française.

Hoe komt het dat mensen bijkomen?

Vandenberghe: "Overgewicht en zwaarlijvigheid zijn het gevolg van een onevenwichtige energiebalans. Simpel gezegd, je eet meer dan je verbruikt. Dit hangt vaak samen met een verandering in onze levensstijl. In onze samenleving is eten overal beschikbaar en bevat de voeding meestal te veel vet en suiker en te weinig vitamines, mineralen en andere microvoedingsstoffen. Daarnaast hebben we steeds minder lichaamsbeweging."

"Hormonale factoren, erfelijkheid, het gebruik van bepaalde geneesmiddelen en te eenzijdige diëten kunnen ook een rol spelen bij gewichtstoename."

Wat zijn de gevaren van overgewicht en zwaarlijvigheid?

Vandenberghe: "Mensen met overgewicht en zwaarlijvige mensen lopen meer risico op hart- en vaatziekten of diabetes. Waarschijnlijk speelt overgewicht ook een rol bij bepaalde kankers, maar dit is minder evident."

Hoe zit het met diëten?

Vandenberghe: "Elk jaar, in dezelfde periode, zien we allerlei diëten verschijnen op de covers van tijdschriften: caloriearme diëten, proteïnediëten, combinatiediëten, Hollywooddiëten. Er komen er voortdurend nieuwe bij. Het is een echte business. Toch zijn

niet alle diëten slecht. Je kan bijvoorbeeld een soepdieet volgen om een paar overvloedige kilo's kwijt te raken. Als je echter 15 kg wil afvallen, zal zo'n dieet absoluut niet nuttig zijn en kan het zelfs gevaarlijk zijn omdat je jezelf bepaalde essentiële voedingsstoffen onttrekt. Als je veel moet afvallen, moet je eerst en vooral je voeding opnieuw in evenwicht brengen. En alles wat dat evenwicht verstoort, leidt je verder weg van een evenwichtige voeding. Dat is het grote probleem."

Zorgen 'slechte' diëten er voor dat je juist verdikt?

Vandenberghe: "Ja, dat is het zogenaamde jojo-effect. Met gelijk welk dieet verlies je vetmassa en een beetje spiermassa. Als het een evenwichtig dieet is, verlies je 3/4 vet en 1/4 spieren. Maar als het een onevenwichtig dieet is, verlies je meer spieren dan vet."

"Het is belangrijk om te weten dat het vooral de spieren zijn die calorieën verbranden. Op het einde van je dieet, als je je streefgewicht bereikt hebt, zal je weer beginnen eten zoals voordien. Maar omdat je nu minder spiermassa hebt om deze energie te verbranden, zal je meer bijkomen dan je bent afgevallen. Elke keer dat je opnieuw begint met dit soort dieet, zal je spiermassa verder afnemen. Je zal meer en meer bijkomen en steeds meer moeite hebben om af te vallen. Uiteindelijk zal je spieren hebben ingeruild tegen vet."

Zijn deze diëten schadelijk voor de gezondheid?

Vandenbergh: "Ja. Het Franse nationale agentschap voor de veiligheid van voedsel, milieu en arbeid (ANSES, voorheen AFSSA) heeft trouwens een rapport* gepubliceerd dat de vele gezondheidsrisico's van diëten benadrukt. In dit rapport wordt gesteld dat alle diëten, zonder uitzondering, leiden tot een onevenwichtige voeding met meer of minder ernstige gevolgen voor de gezondheid, zoals verlies van spier- en botmassa, spijsverteringsproblemen, hartritmestoornissen en hart- en vaatziekten."

"Ook het psychologische effect is niet te onderschatten. Diëten kan je een slecht gevoel geven omdat het niet aangenaam is als je jezelf te veel ontzegt. Bovendien voel je je schuldig en verlies je je zelfvertrouwen als je zondigt of bijkomt. Uiteindelijk voel je je nooit meer goed. Dat is een heel belangrijke factor waar je rekening mee moet houden als je begint te diëten."

* Voor meer informatie over dit onderwerp: surf naar www.anses.fr



Zit uw gewicht goed?

Om te weten of je overgewicht hebt, moet je uw Body Mass Index (BMI) berekenen: uw gewicht in kilogram gedeeld door het kwadraat van uw lengte in meter ($BMI = \text{gewicht (kg)} / \text{lengte (m)} \times \text{lengte (m)}$). Voor een ideaal gewicht ligt de uitkomst tussen 20 en 25. Tussen 25 en 30 hebt u overgewicht en boven de 30 wordt u als zwaarlijvig beschouwd.

Wat kan je doen om op een gezonde manier af te vallen?

Vandenbergh: "Als je echt wil afvallen, moet je een licht caloriearm dieet volgen waarbij je minder calorieën opneemt dan je verbruikt, maar het moet wel evenwichtig blijven en alle essentiële voedingsstoffen bevatten. Pas in tweede instantie ga je een evenwichtig voedingspatroon aannemen om je streefgewicht te behouden."

"Je mag geen enkele voedselgroep van het menu schrappen. Er moet een goed evenwicht zijn tussen de drie grote caloriebronnen: koolhydraten (of suikers), vetten en eiwitten. Je moet in de loop van de dag genoeg fruit en groenten eten in de juiste hoeveelheden, zodat je niet voortdurend honger hebt. Je ontzegt jezelf geen enkel voedingsmiddel."

"Het is natuurlijk altijd aan te raden om aan sport te doen."

"Overgewicht is een probleem met heel uiteenlopende oorzaken. Het is belangrijk dat er aangepaste medische zorg en opvolging is. Iedereen die op een duurzame manier wil afvallen, raad ik dus aan om professionele hulp te zoeken." 

"In België hebben meer dan 50% van de mannen en 40% van de vrouwen overgewicht en is 14% van de bevolking zwaarlijvig."

Bronnen: www.eufic.org, www.efsa.europa.eu

UW MUTUALITEIT HELPT!

Zwaarlijvigheid Tegemoetkoming van 10 euro per sessie (maximaal 6 sessies per kalenderjaar) voor wie bij een diëtist(e) in behandeling is voor zwaarlijvigheid.

Meer weten
02 506 96 11

De Medishop schiet u ter hulp bij uw strijd tegen de kilo's. In haar gamma vindt u een reeks gesofisticeerde weegschalen, die behalve gewicht ook vet- en spiermassa berekenen.

Meer informatie
Medishop, Zuidstraat 112-114, 1000 Brussel 078 15 60 30



GOEDKOPERE GENEESMIDDELEN

Het is mogelijk om te besparen op het budget dat u aan geneesmiddelen besteedt. We hebben een handige online module ontwikkeld waarmee u snel goedkopere evenwaardige alternatieven kunt opzoeken. Test en bespaar via www.fsmb.be.



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.

GOEDKOPER OP RAADPLEGING BIJ DE HUISARTS

Sinds 1 december 2011 is de raadpleging bij de huisarts voor iedereen goedkoper geworden.

TARIEVEN¹ VOOR EEN RAADPLEGING BIJ EEN GECONVENTIONEERDE HUISARTS

	Honorarium	Terugbetalingstarief		Remgeld ²	
		Gewoon verzekerde	RVV/OMNIO ³	Gewoon verzekerde	RVV/OMNIO
Zonder GMD⁴	22,98 €	16,98 €	21,48 €	6 €	1,50 €
Met GMD	22,98 €	18,98 €	21,98 €	4 €	1,00 €



Bij een geconventioneerde arts betalen mensen met een RVV- of een OMNIO-statuuat voortaan nog 1 €, op voorwaarde dat ze een Globaal Medisch Dossier (GMD) hebben. Zij kunnen aan de arts vragen om de sociale derde betaler toe te passen. Dan moeten ze niet meer het volledige bedrag van de raadpleging betalen aan hun huisarts, maar enkel nog het remgeld.

¹ Honoraria vanaf 1/12/2011.

² Het remgeld is dat deel van het wettelijk tarief dat u zelf betaalt na tussenkomst van de mutualiteit. Opgelet! Wanneer de arts niet geconventioneerde is, kunnen er nog ereeloonsupplementen bij komen. Die worden nooit terugbetaald.

³ U kunt snel nakijken of u het RVV- of het OMNIO-statuuat hebt. Kijk daarvoor op het roze kleeftbriefje van de mutualiteit. Als het derde cijfer van uw code 1 is, u dan hebt recht op verhoogde tegemoetkoming (bv. 121/121).

⁴ Het GMD is een dossier dat uw behandelende arts op uw vraag bijhoudt. Daarin staat al uw medische informatie gecentraliseerd: ziekten, operaties, behandelingen, enz. Zo behoudt de arts een volledig overzicht over uw gezondheid. Bovendien betaalt de mutualiteit u meer terug voor een raadpleging bij de huisarts. De Socialistische Mutualiteit betaalt u de aanmaak van een GMD trouwens volledig terug.

MEER INFORMATIE?

02 506 96 11

mail@fsmb.be

UITKERING **ZORGVERZEKERING** VOOR DE MANTEL- EN THUISZORG STIJGT

Dit jaar* zal het bedrag voor de mantel- en thuiszorg in sommige gevallen verhogen. **De maandelijkse steun wordt opgetrokken van 130 naar 145 €.** Wie recht heeft op de maandelijkse verhoging krijgt daarvan nog later persoonlijk bericht.

* De precieze datum waarop deze maatregel van kracht wordt, was nog niet gekend bij de redactie van deze Weergalm.

WIJ ZIJN **GOED AANGEKOMEN**

TENTOONSTELLING OVER DE VAKANTIEKOLONIES AAN DE BELGISCHE KUST

Wie herinnert zich niet die rumoerige eetzaal, het heimwee bij het slapengaan, het zand in de boterhammen, de kaartjes die je schreef met daarop "Wij zijn goed aangekomen!".

Vakantiekolonies hebben een lange geschiedenis. Sinds het einde van de 19e eeuw werden deze kolonies voornamelijk georganiseerd om arme kinderen naar het openbaar onderwijs te lokken. Na de eerste wereldoorlog werd de nadruk gelegd op de hygiëne van het kind. Kinderen werden gezien als het toekomstig kapitaal en moesten worden behoed tegen TBC en andere ziektes. In de jaren 1920 namen o.a. de Socialistische Vooruitziende Vrouwen de organisatie van deze kolonies op zich. Deze tentoonstelling brengt een boeiende geschiedenis tot leven met fascinerend beeldmateriaal en toont de ervaringen van de deelnemertjes en de oud-monitoren. Met klank- en beeldmateriaal ervaart u de sfeer van toen. De tentoonstelling wordt georganiseerd in het kader van 90 jaar VIVA-SVV.

PRAKTISCH

Waar: Lakenhalle van Diest, Scholenstraat 5

Wanneer: van 10 april 2012 t.e.m. 2 mei 2012

Inkom: 4,00 €; +55j: 2,00 €; leden FSMB, kinderen en jongeren -18j: gratis

Begeleid bezoek: zaterdag 14 of woensdag 18 april van 14u-16u; 5,00 € per persoon (inkom, gids, drankje)

Nocturne: donderdag 19 april: "Oude kamplieden"; donderdag 19 april: "Kampherinneringen"; telkens van 19u30-22u; 5,00 € per persoon (inkom, gids, drankje)

MEER INFO: 02 546 14 01, viva-svv@fsmb.be

GRATIS INKOM

Vakantiekolonies aan de Belgische kust (1887-1980)

10 april 2012 - 2 mei 2012

(maandag gesloten,
di-zo: 12u - 18u;
do 14u - 20u)

Lakenhalle,
Scholenstraat 5, 3290 Diest

We zijn
goed
aangeko-
men!



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 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

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

Liedekerke - Stationsstraat 1
Tel. 053 66 90 89

Tienen - Grote Markt 42/1
Tel. 016 81 23 23

HOE MAAKT U EEN AFSPRAAK?

Neem contact op met één van deze kantoren
of bel naar 02 506 96 11.



FSMB-leden die in regel zijn met de aanvullende verzekering, genieten 10 % korting op een kamer met ontbijt (niet geldig voor de speciale promoties).

CASTEL LES SORBIERS

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

SAMEN EEN LUCHTJE SCHEPPEN

van 17 tot 26 februari 2012 en van 1 tot 15 april 2012

Ons aanbod:

- 2 overnachtingen in een comfortkamer (badkamer, TV, telefoon)
- 's ochtends: een ontbijtbuffet
- 's avonds: een driegangenmaaltijd (volwassen- en kindermaaltijden)
- Verrassingsgeschenk in de kamer voor de kinderen
- Een rit met de spoorwegfietsen langs de mooie vallei van de Molinee*
- Een toegang tot het Aquacenter van Givet*
- Een routebeschrijving van een ludieke en leerrijke wandeling in een beschermd natuurreserveaat

* Een gratis toegang per familielid. U begeeft zich met de eigen wagen naar de activiteiten.

Prijs 2012 (Kinderen: vanaf 3 tot 11 jaar)

2 volwassenen + 1 kind: 312 €

2 volwassenen + 2 kinderen: 360 €

2 volwassenen + 3 kinderen: 403,5 €

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 : info@castellessorbiers.be
www.castellessorbiers.be



Zin in een portie ontspanning met het gezin of onder vrienden?

In onze vakantiecentra aan de Kust of in de Ardennen zit u goed.

Onze centra 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 (niet geldig voor de speciale promoties).

DOMEIN WESTHOEK

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

WINTERPROMOTIE: KAMER -50 %!

10 februari tot 26 maart 2012

Vier overnachtingen met ontbijtbuffet
Een verblijf halfpension (koud en warm buffet)
Aankomstdag naar keuze

Standaardkamer: 177 euro/persoon

Supplement single: 0 euro/persoon

Supplement luxe: 16 euro/persoon

Supplement prestige: 32 euro/persoon

Kind < 12 jaar dat in de kamer van de ouders logeert: 40 €

Contacteer ons voor meer details.



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



PROGRAMMA

VRIJE TIJD & GEZONDHEID

Het voorjaar van 2012 belooft weer druk te worden, want daar hebben wij hier bij Vrije Tijd & Gezondheid met veel plezier voor gezorgd. We pakken uit met een uitgebreide vorming rond diabetes waar we dieper ingaan op heel wat specifieke aspecten en behandelingen. We vieren samen met VIVA hun 90-jarig bestaan en ontdekken verschillende verborgen en beminde parels in zowel binnen -als buitenland. Ontdek snel ons uitnodigend aanbod: curieuze neuzen (p. 18), workshops (p. 19), sportiviteiten (p. 20), uitjes (p. 21) en laat je verleiden in en door Brugge in ons leuke luikje (p. 26). **De ploeg van Vrije Tijd & Gezondheid**





VORMING ROND DIABETES

Wanneer diabetes wordt vastgesteld, heeft dat een grote impact op iemands leven. Het gaat niet om een voorbijgaand probleem, maar om een aaneenschakeling van grote en kleinere ongemakken die bovendien ernstiger kunnen worden. Diabetes betekent het verlies van een stuk gezondheid, het verlies van controle en sommigen ervaren het zelfs als het verlies van een stukje van zichzelf. Mensen met diabetes staan dan ook voor een hele uitdaging. Opdat hun leven zo normaal mogelijk zou blijven verlopen, moeten ze het juiste evenwicht vinden tussen medicatie, voeding, beweging en verzorging. Tijdens deze vorming willen we helpen om dit evenwicht in een goede balans te krijgen. Elke maand stellen we een ander thema voor en leggen we de nadruk op een aantal bijzonderheden. We leggen in de eerste plaats uit wat diabetes nu precies is, welke vormen er bestaan en welke de mogelijke oorzaken en behandelingen zijn. Nemen ook de georganiseerde diensten onder de loep en bekijken wat onze mutualiteitsdiensten aan te bieden hebben. Van zorgverstrekkers aan huis tot medisch materiaal en het juist toedienen van medicatie. Verder gaan we dieper in op het belang van een correcte voetverzorging en aangepaste voeding. Om dan af te sluiten met het luikje beweging. Want hoe zit dat nu precies met sporten? Zijn er sporten die minder geschikt zijn of net aan te raden.

Samen met VIVA-SW, S'Academie, het Thuiszorgcentrum, het Lokale Multidisciplinair Netwerk Leuven en Halle en Functional Training, nodigt Vrije Tijd & Gezondheid, iedereen uit die op een of andere manier geconfronteerd worden met diabetes. Want diabetes is zowel uw als onze zorg!

Wat is diabetes?

Tijdens deze sessies laten we ervaringsdeskundigen en gezondheidspromotoren aan het woord. Wat je krijgt is een algemene toelichting over diabetes en wordt het zorgtraject uitgelegd. Bovendien schetsen we ook een overzicht van de georganiseerde diabeteszorg in Vlaanderen.

Data en locaties

Maandag 13 februari 2012 van 14u-16u:
zaal Morgenrood, Mechelsestraat 70,
3000 Leuven

Donderdag 16 februari 2012
van 19u-21u: zaal Morgenrood,
Mechelsestraat 70, 3000 Leuven

Maandag 06 februari 2012 van 14u-16u:
zaal Molenborre, Halle
Vrijdag 30 februari 2012 van 19u-21u:
zaal Molenborre, Halle

Prijs 5 €

Aanbod van onze diensten

Wat heeft onze mutualiteit te bieden op gebied van ondersteuning, hulp en zorg naar diabetespatiënten toe? In deze vorming geven we een overzicht van alle thuiszorg-en thuishulpdiensten die ze aanbiedt. I.s.m. het Thuiszorgcentrum en de Medishop.

Data en locaties

Dinsdag 13 maart 2012 van 14u-16u:
zaal Molenborre, Halle

Vrijdag 30 maart 2012 van 19u-21u: zaal
Molenborre, Halle



Donderdag 15 maart 2012 van 14u-16u:
zaal Sacco & Vanzetti, Zuidstraat 118,
1000 Brussel

Dinsdag 20 maart 2012 van 19u-21u:
zaal Sacco & Vanzetti, Zuidstraat 118,
1000 Brussel

Dinsdag 13 maart 2012 van 14u-16u:
zaal Morgenrood, Mechelsestraat 70,
3000 Leuven

Donderdag 22 maart 2012 van 19u-21u:
zaal Morgenrood, Mechelsestraat 70,
3000 Leuven

Prijs 5 €

Gezonde voeding

De tijd dat men bij diabetes een streng dieet ging aanbevelen is momenteel voorbij. De basis van het advies is een gezonde en gevarieerde voeding, zoals die voor iedereen geldt. Kleine eenvoudige aanpassingen in het bestaande voedingspatroon zijn vaak al voldoende. Gezond voedingsadvies i.s.m. het Thuiszorgcentrum.

Data en locaties

Donderdag 10 mei 2012 van 14u-16u:
zaal Morgenrood, Mechelsestraat 70,
3000 Leuven

Donderdag 24 mei 2012 van 19u-21u:
zaal Morgenrood, Mechelsestraat 70,
3000 Leuven

Dinsdag 29 mei 2012 van 14u-16u: zaal
Molenborre, 1500 Halle

Vrijdag 04 mei 2012 van 19u-21u: zaal
Molenborre, 1500 Halle

Dinsdag 08 mei 2012 van 14u-19u:
zaal Sacco & Vanzetti, Zuidstraat 118,
1000 Brussel

Donderdag 31 mei 2012 van 19u-21u:
zaal Sacco & Vanzetti, Zuidstraat 118,
1000 Brussel

Prijs 5 €



Matongéwijk

Voetverzorging bij diabetici

Het is voor een diabetapatiënt zeer belangrijk om zijn of haar voeten regelmatig te verzorgen. Behalve de dagelijkse voetverzorging is extra zorg een ware must. Hoe je dit precies moet doen en waar je zeker op moet letten kom je te weten tijdens deze sessies. I.s.m. het Thuiszorgcentrum en een podologe.

Data en locaties

Donderdag 13 september 2012 van 14u-16u: zaal Sacco & Vanzetti, Zuidstraat 118, 1000 Brussel

Dinsdag 25 september 2012 van 19u-21u: zaal Sacco & Vanzetti, Zuidstraat 118, 1000 Brussel

Donderdag 06 september 2012 van 14u-16u: zaal Morgenrood, Mechelsestraat 70, 3000 Leuven

Dinsdag 18 september 2012 van 19u-21u: zaal Morgenrood, Mechelsestraat 70, 3000 Leuven

Donderdag 27 september 2012 van 14u-16u: zaal Molenborre, Halle

Prijs 5 €

Informatiesessie-bewegen mag !

Dinsdag 02 oktober 2012

14u00-16u00 – 5 €



Hoe kan beweging helpen om de evolutie van diabetes af te remmen? Waar let je op als je actief wilt blijven met diabetes? Je krijgt onder andere praktische tips over de intensiteit waarop je kan sporten, wanneer je best je insuline neemt en hoe je je hartslag in het oog houdt. Ook tonen we een aantal oefeningen die je zelf ook thuis uit kan voeren. Sportkledij is voor deze informatiesessie niet noodzakelijk.

Locatie

Zaal Sacco & Vanzetti, Zuidstraat 118, 1000 Brussel

Prijs 5 €

Praktijklessen-Functional Training

En dan voegen we ook daadwerkelijk de daad bij het woord. Tijdens 5 praktische lessen, gaan we actief aan de slag. En nee, we gaan niet aan de slag met de meest ingewikkelde fitnessstoestellen maar willen jullie vooral weer plezier laten hebben in het dagelijks bewegen. Functionele training is een training die je fit houdt voor het dagelijks leven. Deze vorm van training draait dan ook om evenwicht, houding, kracht en coördinatie.

Data en locaties

Dinsdag 09 oktober 2012 van 14u-15u:

spiegelzaal, Zuidstraat 120, 1000 Brussel

Dinsdag 16 oktober 2012 van 14u-15u:

spiegelzaal, Zuidstraat 120, 1000 Brussel

Dinsdag 23 oktober 2012 van 14u-15u:

spiegelzaal, Zuidstraat 120, 1000 Brussel

Dinsdag 30 oktober 2012 van 14u-15u:

spiegelzaal, Zuidstraat 120, 1000 Brussel

Dinsdag 06 november 2012 van 14u-15u:

spiegelzaal, Zuidstraat 120, 1000 Brussel

Prijs 75 €

OP AFRIKAANSE CULINAIRE SAFARI

Vrijdag 2 maart 2012

14u00-18u30 – 15 €



De gids haalt ons af aan het centraal station van Brussel voor een koloniale wandeling tot aan de Matongéwijk. Maak je klaar voor een ware onderdompeling in de Afrikaanse cultuur. Samen met een aantal Afrikaanse vrouwen wandelen we doorheen de Matongéwijk. Naast heel wat uitleg over het dagelijks leven in deze wijk doen we ook boodschappen in de vele typische winkels. Nadien gaan we aan de slag en bereiden we samen een lekkere Afrikaanse maaltijd. In samenwerking met het Vlaams-Afrikaans huis en VIVA-SVV.

MAAK JE EIGEN KRUIDENTUIN

Donderdag 15 maart 2012

19u30-21u30 – 12 €



Wie droomt er niet van een eigen kruidentuin in de hof of op het terras? Helaas is een kruidentuin aanleggen niet altijd even eenvoudig. Tijdens deze avond geeft kruidenvrouw Tilly Van Dijk meer uitleg en tal van tips en technieken voor het aanleggen van een eigen tuin. I.s.m. VIVA-SVV.

Locatie:

Kantoor socialistische mutualiteit, Bogaardenstraat 25, Aarschot

NAAIEN VOOR BEGINNERS

19u30-22u00 – 25 €



Heb je altijd al willen weten hoe je op een eenvoudige manier aan de slag kan gaan met een naaimachine? Dan is deze workshop iets voor jou! In drie lessen leren we je een aantal basistechnieken aan. We maken een strandtas en we leren je ook hoe we een broek, jeans of rok korter kunnen maken. Materiaal inbegrepen. Spelden, schaar en lintmeter liefst zelf meebrengen. I.s.m. VIVA-SVV.

Locaties:

Maandag 7, 14 en 21 mei: Grote Baan 121, Wespelaar

Dinsdag 8, 15, 22 mei: Educatief centrum, Fabriekstraat 3, Liedekerke



Hop

NATUURWANDELINGEN

Langs de oevers van de Zenne (9 km)

Zondag 18 maart 2012
14u00-16u00 – 2,50 €



Tijdens deze wandeling die start in de 'Far West', lopen we langs asfalt, veldwegen en paden. Langs de oevers van de Zenne wandelen we naar het centrum van Vilvoorde.

Afspraak: Kerk Sint Jozef, in de wijk Far West

Keerbergen, parel van de Brabantse Kempen (9 km)

Zondag 16 september 2012
14u00-16u00 – 2,50 €



We wandelen door het kleine maar veelzijdige natuurreserveaat De Broekelij naar de kronkelende Dijledijk. Een mooie wandeling middenin heide, duinen, vennen en dennebossen. Aangepaste kledij voorzien bij regenweer.

Afspraak: Gemeenteplein Keerbergen

BEGELEIDE THEMATOCHTEN

Culinaire huifkartocht

Zondag 22 april 2012
14u30-17u30 – 11 €



Ontdek de Brabantse kouters met paard en kar. Samen met onze koetsier gaan we op culinaire tocht in de weidse omgeving van Opwijk.

Afspraak: Michel Esselens, Waaienberg 42, 1745 Opwijk

Wijnwandelen in Leuven

Zondag 06 mei 2012
11u00-13u30 – 34 €



In de buurt van de Mechelsestraat en de Keizersberg gaan we op zoek naar het Leuvense wijnverleden. We starten met een aperitief in de wijnbar Convento alvorens getrakteerd te worden op een rondje sappige wijnverhalen uit de boeiende Leuvense wijnhistorie. Nagenieten doen we opnieuw in de Convento, waar ons nog een lekkere koude schotel en een glaasje wijn wachten.

Afspraak: Convento, Mechelsestraat 85-87, 3000 Leuven



Lekker Affligem - Hopcultuurwandeling (7 km)

Zondag 13 mei 2012
14u30-17u00 – 5 €



Deze wandeling is een eerbetoon aan de teloorgegangene hopteelt in de streek. We trekken het Kloosterbos in, komen langs Meldert vijver en ontdekken dat Nievel een echt hopgehucht is. Afsluiten doen we met een Affligembiertje en -kaas.

Afspraak: Aan de Abdijtoren van Affligem, voorbij de abdijmuur aan de parking

Lekker Affligem - Domein De Kluizen



Zondag 17 juni 2012
14u30-17u00 – 6 € (bezoek wijngaard en degustatie 5 wijnen)

Domein De Kluizen is een nog jong Belgisch wijnbouwbedrijf, gelegen binnen de muren van de Abdij Maria Metrix te Affligem. Sinds 2005 mag wijnbouwer Herman Troch zijn 3 witte en 3 rode wijnen 'Vlaamse Landwijn' noemen. We bezoeken de wijngaard en worden daarna getrakteerd op een degustatie van een aantal wijnen.

Afspraak: Aan de Abdijtoren van Affligem, voorbij de abdijmuur aan de parking

DANSFEESTEN

Nieuwjaarsbal Landen



Donderdag 12 januari 2012
14u00-18u00 – 2 €

We zetten het jaar goed in met een spetterend dansfeest. Niets dan fijne (dans-) muziek om de beentjes bij los te gooien.

Afspraak: Gemeenschapscentrum Amfi, Landen

Valentijnsfeest Tienen



Donderdag 09 februari 2012
14u00-18u00 – 2 €

En dan willen we jullie uiteraard ook al warm maken voor opnieuw een spetterend Valentijnsfeest in Tienen. Niet alleen samen genieten van fijne muziek en een leuke sfeer maar ook mensen samenbrengen, uit hun isolement halen, is opnieuw de opzet deze namiddag.

Locatie:

Zaal Manège, St. Jorisplein 25, 3300 Tienen

DREAM THE WORLD AWAKE - WALTER VAN BEIRENDONCK

Zondag 19 februari 2012

14u30-15u30 – 10 € (inkom en gids)



Walter Van Beirendonck bouwde de afgelopen decennia een indrukwekkende internationale carrière uit. Hij geldt als het buitenbeentje van de Antwerpse mode en raakte vooral bekend met zijn kleurrijke collecties, zijn heel eigen kijk op schoonheid en spectaculaire defilés. Aan de hand van 6 thema's biedt de tentoonstelling een overzicht van Van Beirendoncks leefwereld en inspiratiebronnen.

Afspraak:

ModeMuseum Antwerpen,
Nationalestraat 28

EXPO SABENA – DE TOEKOMST KWAM UIT DE LUCHT

Woensdag 22 februari 2012

14u00-15u30 – 15 € (inkom en gids)



10 jaar geleden, op 7 november 2001 ging onze nationale trots Sabena failliet. Het maakte hiermee een einde aan 78 jaar Belgische luchtvaart. Het Jubelparkmuseum blikte naar aanleiding daarvan terug op de vele jaren dat de maatschappij luchtvaartgeschiedenis schreef. Van het moment dat Sabena in 1923 het licht zag tot het eerste betalende passagiersvliegtuig in 1924. Van de Fokker F7B die maar liefst vijf en een halve dag deed over een vlucht naar Leopoldstad tot de speciale ontwikkelingen en technische vooruitgang. Maar ook erfgoed en mode komen uitgebreid aan bod. Sabena werd immers niet voor niets beschouwd als een icoon van stijl en moderniteit. De verzameling uniformen vertellen meteen ook het verhaal van de buitenshuis werkende vrouw en

haar strijd tegen ongelijkheid. De vele affiches tonen dan weer de commerciële kant en weerspiegelen de evoluerende tijdgeest. En hoewel de opkomst van low cost maatschappijen de sector stilaan veranderde, kwam het bijna bij niemand op dat het ooit mis kon gaan. En toch...

Afspraak:

Jubelparkmuseum, Jubelpark 10,
1000 Brussel

KENNISMAKEN MET WERELDRELIGIES - DE JAÏN- TEMPEL IN WILRIJK

Zondag 26 februari 2012

12u00-13u00 – 5 €



Begeleid door meeslepende Indische muziek trok een jaar geleden een sprookjesachtige stoet van honderden aanhangers van de Jaïn-gemeenschap naar hun gloednieuwe tempel in Wilrijk. Een prachtig bouwwerk in wit marmer dat na meer dan tien jaar zijn voltooiing kende en tevens de grootste



Belgische bieren

Jaïn-tempel is buiten India gebouwd. Indiakenner Chris De Lauwer neemt ons mee op sleeptouw voor een boeiend bezoek aan dit indrukwekkend bouwsel en leidt ons binnen in de wondere wereld van het Jainisme.

Afspraak:

Jaïn-tempel, Laarstraat 20, Wilrijk

BELGISCHE BIEREN

Zondag 25 maart 2012

**15u00-16u30 – 28 € (animatie,
degustatie 4 bieren en kaashapjes)**



Waar val jij voor? Blond, bruin of liever amber? Er is keuze te over en Belgen verzetten dan ook enorme hoeveelheden van het edel gerstenat, welke de kleur ook moge zijn. Sascha, bierliefhebber bij uitstek, neemt ons mee voor een geanimeerde praktijkles Belgische bieren. Naast heel wat leuke anekdotes, verklaart hij hoe het komt dat wij in ons land zo'n grote verscheidenheid aan biersmaken, kleuren en geuren hebben en vertelt hij onder meer het verhaal achter het etiket en de juiste schenking. Uiteraard wordt al deze 'theorie' geïllustreerd door heel wat praktische oefeningen.

Afspraak:

La Bécasse, Taborastraat (dicht bij de Beurs), 1000 Brussel

UNCENSORED-KLEURRIJKE VERHALEN ACHTER DE SCHERMEN

Zondag 20 mei 2012

**14u30-16u30 – 10 € (inkom, bezoek
tijdelijke en permanente tentoonstelling
en audiogids)**



Het Afrikamuseum in Tervuren gaat straks voor drie jaar dicht. Pas in 2015 opent het opnieuw de deuren. De renovatie zal de aanblik van het



Thornton Cruise



museum definitief, haast onherkenbaar veranderen. Nu grijpt het daarom zijn tijdelijke afscheid aan om in de tentoonstelling Uncensored een parcours te presenteren dat zelfs tot in de kelders leidt, waar een deel van de reserves opgeslagen ligt. Dat parcours baadt in een bijna laconieke sfeer en vertelt spannende, grappige, bizarre en ook gênante verhalen. Weg valse oude ernst die het museum uitstraalde. Tijd om de achterkant van zijn geschiedenis zichtbaar te maken.

Afspraak:

KMMA, Leuvensesteenweg 13, 3080 Tervuren

THORNTON CRUISE

Maandag 28 mei 2012 - 34 €



We schepen in voor een 'cruise' naar het windmolenpark op de Thorntonbank, gelegen op zo'n 30 km voor de kust. Gedurende de zeevaart wordt er een documentaire getoond over de verschillende constructiefases

en krijgen we het verhaal van de windmolens en de Noordzee te horen. Van kustvaart en havensignalisatie, over diverse boeien en bakens op zee, van natuurexploratie van mariene vogels tot het kruisen van de internationale scheepvaartroute. Afhankelijk van de wind en de stroming neemt deze tocht zo'n 4 à 5 uur in beslag waarvan we een klein uurtje halt houden aan het park. Voor een lunchpakket dien je zelf te zorgen. Drankjes zijn wel aan boord te verkrijgen.

Belangrijk: Deze cruise kan echter slechts plaatsvinden bij gunstige weersomstandigheden (max. 4 à 5 beaufort, afhankelijk van de windrichting en de significante golfhoogte). Deze beslissing wordt 24u op voorhand genomen.

Afspraak:

Inscheping en registratie om 10u aan de Hendrik Boelskaai 36, 8400 Oostende.

PANNENKOEKENBOOTJE VAREN

Zondag 24 juni 2012

15u00-16u00 - 10 € (-12 jaar 5 €)



Pannenkoeken! Wie is er niet dol op? De Pannenkoekenboot van Jan Plezier laat ons niet alleen heerlijk genieten van de Schelde en de prachtige Antwerpse skyline maar trakteert ons aan boord ook allemaal op overheerlijke pannenkoeken. Smullen à volonté!

Afspraak:

Inscheping aan het Steenplein, 2000 Antwerpen

MET DE STOOMTREIN VAN DENDERMONDE NAAR PUURS

Zondag 30 september 2012

14u00-17u30 - 11 €



Met de supersnelle treinen die tegenwoordig op kruissnelheid door ons land racen, kunnen we ze ons haast niet meer voorstellen; de zwartgeblakerde mannen in overalls, zwetend en puffend kolen opscheppend. Maar we zochten en vonden er nog een paar. Ergens in een voormalig klein stationnetje Baasrode-Noord, werken ze noest en naarstig verder. In hun werkatelier restaureren ze kostbaar spoorwegmateriaal en streven ze zo naar het behoud ervan. We nemen graag een kijkje bij hen en



krijgen er meteen een aantal episodes uit de spoorweggeschiedenis bovenop. Na de rondleiding in het atelier van zo'n half uurtje, is het tijd om in te stappen. We sporen langsheen de Scheldevallei in Dendermonde tot het mooie Klein Brabant in Puurs. Daar houden we een half uurtje halt, al was het maar om de locomotief van kant te wisselen. Wat een nostalgie!

Afspraak:

Voormalige station Baasrode Noord, Fabriekstraat 118, 9200 Baasrode



Carnaval in Venetië

MEERDAAGSE VERBLIJVEN

Carnaval in Venetië

Donderdag 09 tot en met maandag 13 februari 2012

270 € – suppl. single 45 €



Laat je bij het lezen van de titel vooral niet verleiden om alvast je boerenkiel of clownspak uit te halen. Dit is namelijk bij het carnaval in Venetië absoluut not done. Fare la bella figura... daar draait het allemaal om. Prachtige gewaden en fantastische vermommingen maken dat het Carnevale di Venezia tot ieders verbeelding spreekt. Het carnaval wordt traditioneel geopend met een optocht over het Piazza San Marco, het Festa delle Marie, waar het thema wordt ingeluid. Deze optocht wordt aangevoerd door de gevleugelde leeuw, het symbool van Venezia en telt maar liefst 500 figuranten die van heinde en verre komen om mee te doen. Een dag later vindt il volo dell'angelo plaats: vanaf de 92 meter hoge Campanile op het Piazza San Marco 'vliegt' een engel naar beneden. Aan het eind van deze dag vindt er een optocht van historische boten over het Canal Grande plaats. Wil je dit prachtige schouwspel zelf meemaken, dan is dit verblijf een absolute aanrader.

In de prijs begrepen:

3 overnachtingen in een 3-sterren hotel in Lido di Jesolo, halfpension, gidsbeurt in Venetië, overzet per boot vanuit Punta Sabbioni naar Venetië en terug op zaterdag en zondag, busvervoer vanuit Brussel en Leuven, verzekeringen

De aangeboden reizen worden georganiseerd door:

- VTF België vzw: ondernemingsnummer 0460.969.536 vergunning categorie A 5336
- CTT: ondernemingsnummer 0867.164.657 vergunning categorie A 6259

De Turkse Riviera – All Inclusive

Van zaterdag 31 maart tot en met zaterdag 7 april 2012



Met zijn kristalhelder water, romantische baaien en brede witte zand- en kiezelstranden is de Turkse Riviera een geliefde vakantiebestemming. Een ideaal vakantieoord voor wie houdt van de pracht en praal van de natuur, de rijke Turkse geschiedenis en de typische Turkse gastvrijheid. Met dit 8-daags



verblijf bezorgen we jullie een zorgeloze vakantie in een oase van luxe en rust. Logeren doen we in het prachtige vijfsterren Alaiye Resort & Spa Hotel, gelegen op een 20 km van Antalya.

Prijs

540 € (suppl. single 110 €)
kinderen tot en met 12 jaar op de kamer van de ouders: 290 €
(max. 2 kinderen)

In de prijs begrepen:

Chartervluchten Brussel-Antalya-Brussel, transfer naar de luchthaven en terug, welkomscocktail, 7 overnachtingen en verblijf in All-Inclusive formule in een 5-sterren hotel, excursie Antalya en boottocht, nederlandstalige begeleiding

Niet in de prijs begrepen:

Ongeveer 15 € voor het visum bij aankomst

ONZE VAKANTIEBROCHURE 2012 IS UIT!

Wil je een gratis exemplaar ontvangen kan je deze telefonisch aanvragen op het nummer 02 546 15 28.

JEUGDDIENST (JOETZ BRABANT)

Vorming animatoren

De Jeugddienst organiseert heel wat binnen- en buitenlandse verblijven. 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.

Aanbod

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



Plopsa

I.s.m. de Jeugddienst biedt Vrije Tijd & Gezondheid alvast deze daguitstappen aan:

Plopsa indoor Hasselt

Zaterdag 17 maart 2012

25 € (40 € niet-leden)



Speciaal voor onze allerkleinsten gaan we naar Plopsa indoor Hasselt. Ze kunnen er genieten van de geweldige attracties, in een decor volledig in thema van hun grootste helden. Een ouderwetse draaimolen op het dorpsplein, een échte Scheve Schuit in de Piratenzone en een reuzenboom in de Plop-zone. Maak het samen met ons mee!

Pairi Daiza

Zaterdag 28 april 2012

30 € (45 € niet-leden)



Pairi Daiza biedt u een reis naar de uithoeken van de wereld! Van de Andalusische tuin gaat u via de rozentuin naar de monnikentuin. In het amfitheater van de abdijtoren scheren de roofvogels rakelings langs uw hoofd. Vervolgens gaat u naar de grote "Paradisio" vogelkooi, de grootste van Europa. Bezoek de authentieke Chinese tuin en ontdek de rode panda's. Kapitein Nemo onthult u de geheimen van de oceaan. Bewonder de aapjes uit Zuid-Amerika en de lemuren uit Madagascar. Rond de grote walvisvaarder ziet u



giraffen, olifanten, ... en in de gangen van de boot allerlei reptielen. Het Koninkrijk van Ganesha nodigt u uit om zijn tempels en Indonesische bezienswaardigheden te ontdekken.

Dagje naar Asterix-park (Frankrijk)

Zaterdag 26 mei 2012

50 € (65 € niet-leden)



Stap in de wereld van je favoriete striphelden. Ontmoet je favoriete personages en deel met hen onvergetelijke momenten. Word samen met je familie in de attracties omgetoverd tot echte, respectabele Galliërs.

Bellewaerde

Zaterdag 23 juni 2012

30 € (45 € niet-leden)



Kom met ons mee naar Bellewaerde: een unieke combinatie van dieren, attracties en natuur die je nergens anders vindt!

Braderij te Rijsel

Zaterdag 01 september 2012

15 € (20 € niet-leden)



De grootste braderij van Europa staat weer op ons programma! Op het programma: shoppen, shoppen en shoppen.

Voor al deze uitstappen wordt een bus ingelegd vanuit Brussel, Halle en Leuven. De prijzen omvatten het busvervoer heen en terug incl. drinkgeld chauffeurs, de ingang tot de voorgestelde activiteiten, de verzekeringen en de busbegeleiding.

Inschrijven voor bovenstaande activiteiten van de Jeugddienst gebeurt via overschrijving op het

rekeningnummer 310-1006719-42 van de Latitude, Zuidstraat 120 te 1000 Brussel. Met als vermelding: gekozen activiteit, contactpersoon, aantal leden FSMB, aantal niet-leden FSMB, gekozen opstapplaats en telefoonnummer.

INTERNATIONALE SOLIDARITEIT

Café Solidarité

Woensdag 28 maart 2012

19u00-21u30 – gratis



In mei vorig jaar vond er in het prachtige kader van het M-Museum Leuven, een eerste Café Solidarité plaats. Deze gespreksavond kwam er op gezamenlijk initiatief van de FSMB, het FOS, het ABVV en de SP-A.

In het kader van het thema recht op gezondheidszorg wereldwijd, kwam gynaecologe en sp.a-senator Marleen Temmerman vertellen over haar ervaringen in Afrika.

Ook dit jaar pakken we opnieuw uit met ons Café Solidarité en ditmaal doen we het op zijn Afrikaans. Café Solidarité goes Africa pakt samen met het Afrika Filmfestival uit met een boeiende documentaire. Samen met gesprekspartner Marleen Temmerman en moderator Phara De Aguirre belooft dit opnieuw een schot in de roos te worden.

Praktische informatie

Programma:

19u00: deuren open, hapjes en drankjes (doorlopend)

19u30: film

20u15: pauze

20u30: gesprek en debat

21u30: hapjes en drankjes

Locatie:

De Kruisboog, Tienen



"Wij zijn goed aangekomen!"

WIJ ZIJN GOED AANGEKOMEN

Vakantiekolonies... Wie herinnert zich niet de rumoerige eetzaal, het heimwee bij het slapengaan, het zand in de boterhammen, de koude douches, het zingend stappen, de kaartjes die je schreef met daarop 'we zijn goed aangekomen'? Vakantiekolonies hebben een lange geschiedenis. Sinds het einde van de 19e eeuw werden ze door meerdere organisaties van diverse strekkingen georganiseerd. Of het nu was om arme kinderen naar het onderwijs te lokken of kinderen van straat te houden, de vakantiekolonie was een hele lange tijd dé oplossing. Na de eerste Wereldoorlog werd er steeds meer en meer gefocust op de hygiëne van het kind. Kinderen werden immers gezien als het toekomstige kapitaal en moesten dan ook behoud worden tegen tbc en andere ziektes. Het succes van de kolonies werd toen dan ook gemeten aan de 'aangekomen kilo's' van de kinderen. Na de liberale en katholieke organisaties, kon ook de socialistische beweging niet achterblijven. De Vooruitziende Vrouwen namen toen het heft in handen en gingen ook kindervakanties organiseren. Daar SVV deze vakanties in het verleden organiseerde is deze overzichtstentoonstelling dan ook een ideaal aangrijpingspunt om te integreren in de feestelijkheden ter ere van de viering van 90 jaar VIVA-SVV. Met de tentoonstelling *Wij zijn goed aangekomen* brengt VIVA-SVV de tijd van de vakantiekolonies weer even dichterbij. Fascinerend beeld- en klankmateriaal tonen hoe deelnemertjes en oud-monitoren hun vakanties ervaarden en dompelen je onder in de sfeer van toen: de kartonnen koffer, samen douchen, de geur in de

kolossale refter, de verveling tijdens de verplichte siësta, de spelletjes in de duinen en de kaartjes naar huis. Ook Vrije Tijd & Gezondheid wil jullie even terug brengen naar die tijd.

Daguitstap

Dinsdag 24 april 2012 - 28 €



We trekken op vakantie naar ... Diest, stad van Oranje. We belanden er in restaurant De Badmeester en worden er warm onthaald met een lekker kopje koffie. Onder het wakende oog van onze gids, treden we in de sporen van de Oranjes want Oranjestad word je dan ook niet zonder reden. Even op adem komen, wat napraten en vooral ook onze honger stillen doen we daarna opnieuw bij De Badmeester. We wandelen nog even langs het Provinciedomein Halve Maan om aansluitend een bezoek te brengen aan de expo *Wij zijn goed aangekomen*. Tekst en uitleg krijgen we opnieuw van onze gids. Ook al spreken de beelden vaak voor zich, waan je je in geen tijd terug in die grote eetzaal en voel je opnieuw dat weke gevoel dat heimwee heet.

In de prijs begrepen

Koffie 's morgens, volledige dag gids, stadswandeling, rondleiding en inkomtentoonstelling, maaltijd, verzekering en begeleiding

Afspraak

Restaurant De Badmeester, Omer Vanaudenhovelaan 50, 3290 Diest (Domein Halve Maan)

Bezoek tentoonstelling met gids en drankje

Zaterdag 14 en woensdag 18 april 2012

14u tot 16u - 5 €

Donderdag 19 en donderdag

26 april 2012 - 19u30-22u00 - 5 €

Nocturne met kampliedjes of verhalen

Het boek

Bij de tentoonstelling hoort tevens het boek *Wij zijn goed aangekomen! Vakantiekolonies aan de Belgische kust (1887-1980)* van Martine Vermandere. Het is verkrijgbaar tijdens de tentoonstelling aan de prijs van 25 €.

Praktische informatie

De tentoonstelling loopt van dinsdag 10 april tot en met dinsdag 02 mei 2012 in de Lakenhalle, Scholenstraat 5 te 3290 Diest.

Openingsuren

dinsdag tot zondag van 12u tot 18u
donderdag van 14u tot 20u
maandag gesloten

Toegangsprijzen

leden FSMB: gratis
normaal tarief: 4 €
55+: 2 €
tot 18 jaar: gratis





Concertgebouw

STAD IN DE KIJKER – DE B VAN BRUGGE; BANGELIJK BIJZONDER

Die scone... en iedereen weet meteen dat we het over Brugge hebben. Met haar rijkdom aan prachtige historische gebouwen en geplaveide straatjes nodigt Brugge elk seizoen uit. Het is dan ook met recht en rede dat in 2000 Unesco de volledige historische binnenstad op de lijst van werelderfgoed zette. Rondwalend tussen de kronkelende steegjes en de romantische reien waan je je bijna in de middeleeuwen. En ook het bijzonder rijke aanbod aan musea geeft een indrukwekkend beeld van de bewogen en rijke geschiedenis van de stad. Maar het is niet alleen geschiedenis dat de klok slaat. Brugge is ook een trendy stad geworden met hedendaagse cultuur en hippe winkels. Zo is er het



nieuwe concertgebouw, dat tot de belangrijkste in Vlaanderen behoort. We boeken een luikje Brugge, maar dan nét iets anders. Een minder bekend Brugge misschien maar ongetwijfeld even boeiend.

Het stille Brugge

Zondag 03 juni 2012
14u30-16u30 – 5 €



Tijdens deze stille wandeling gaan we op zoek naar andere verborgen schatten in de Sint-Annawijk. Een verstild stadsdeel met een heel eigen charme. Hier kunnen we op de vesten

de windmolens bewonderen en met de gids flaneren langs de eeuwenoude schuttersgilden. En wisten jullie dat het in dit kwartier is dat Guido Gezelle werd geboren? Onze gids voert ons voorbij het Museum voor Volkskunde, het Kantencentrum en de vijftiende-eeuwse Jeruzalemkerk en laat ons de slanke toren van de Sint-Annakerk bewonderen.

Afspraak: Toeristische dienst, Het Zand, het concertgebouw Brugge

Het zoete Brugge

Zondag 24 juni 2012
14u30-16u30 – 8 €



Zin in een zoete zonde? De Choc!-gids neemt ons mee op een smakelijke tocht langs de ontelbare chocoladeboetiekjes die Brugge rijk is. Maak de zoetekauw in je wakker en laat je smaakpapillen heerlijk verwennen met heerlijke chocolade en sappige verhalen.

Afspraak: Infokantoor station Brugge

Het maritieme Brugge

Zondag 16 september 2012
14u30-16u30 – 5 € (tot 18 jaar gratis)



Een indoor themapark, een Russische duikboot en een voormalig lichtschip zijn de drie ingrediënten van onze rondleiding vandaag. De vismijn van Zeebrugge mag dan al meer dan tien jaar ondergebracht zijn in een gloednieuw complex, als je Seafront binnentreedt, voel en proef je nog



de volkse sfeer van weleer. In het reusachtige gebouw ontdek je de geheimen van de zee en proef je de rijke visserijgeschiedenis. Seafront geeft een boeiende weergave van Zeebrugge vroeger en nu.

Afspraak: Seafront, Vismijnstraat 7, 8380 Zeebrugge

Het moderne Brugge

Zondag 07 oktober 2012
14u30-16u30 – 5 €



In 2002, mocht Brugge de titel van Culturele Hoofdstad van Europa op zich nemen. En dat kwam Brugge goed uit. Want Brugge had nood aan een groter cultuurplatform om vooral in het klassieke repertoire meer buitenlandse artiesten aan te trekken en dacht hierbij onder andere aan een nieuw concertgebouw. 'Brugge 2002' vormde dan ook het perfecte kader waarbinnen een dergelijk ambitieus project kon worden voorgesteld. En zo geschiedde. Waar ooit het station stond, werd in juni 2000 de eerste steen gelegd van wat nu het zicht bepaalt van 't Zand. We werpen een blik achter de schermen van deze bakermat van muziek, muziektheater en hedendaagse dans. Tijdens een rondleiding vertelt de gids ons over de prille geschiedenis, de architectuur en de werking. We bezoeken de loges, de artiestenfoyer, de oefenstudio's waar de muzikanten zich voorbereiden op een concert en ontdekken ook de permanente collectie.

Afspraak: Het Concertgebouw, Het Zand, Brugge

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 €

Polysport Ski Snowboard Tennis Hockey

Mechelsesteenweg 153,
1970 Wezembeek-Oppem
10 % korting

Jurlie Sport

Markt 13-14, 1740 Ternat
10 % korting

Dorne Sport

Hasseltsebaan 17, 3290 Deurne-Diest
10 % korting

Trampolineshop

Leuvensebaan 44, 3120 Tremelo
kortingsbon van 20 € (bij aankoop van
min 50 € 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 Lifestyle Fitness

20 % korting (enkel lid FSMB)

Thermen Tadema in Halle

SPECIALE ARRANGEMENTEN

Arrangement 1:

Ingang thermen, gelaatsverzorging,
pedicure en zonnebank: 74 € ipv 98 €

Arrangement 2:

Lichaamsmassage met essentiële
oliën (30 minuten), ingang thermen:
48 € ipv 54 €

ANDERE VOORDELEN

Voordelig tarief op maandag, dinsdag
en donderdag van 10u tot 11u: ingang
thermen: 17 € ipv 19 € en gratis sessie
aquagym ter waarde van 10 €
Speciaal tarief jaarabonnement: 400 €
ipv 450 €

Locatie:

Thermen Tadema,
Ninoofsesteenweg 661,
1500 Halle – 02 361 10 20



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 en 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 € voor niet-leden.

LIDMAATSCHAP EN INSCHRIJVING ACTIVITEITEN

Om lid te worden, stuur je het inschrijvingsformulier (zie p.29) 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 je op dezelfde manier inschrijven voor activiteiten. Je kan ook telefonisch intekenen, op voorwaarde dat je ons daarna het inschrijvingsformulier toestuurt. Zodra wij je inschrijving ontvangen hebben, krijg je van ons een algemene bevestiging/factuur. De betaling gebeurt globaal of minstens één maand voor aanvang van de activiteit. Gebruik daarvoor het overschrijvingsformulier dat je van ons ontvangt.



INSCHRIJVINGSFICHE ACTIVITEITEN

INSCHRIJVINGSSTROOK LIDMAATSCHAP

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

☐ Ik ben lid van de FSMB (306), ik
voeg hierbij een kleefbriefje 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 €. Ik ontvang mijn
lidkaart na betaling.

NAAM:

VOORNAAM:

ADRES:

POSTCODE EN WOONPLAATS:

EMAIL-ADRES:

TELEFOON (OVERDAG):

GSM:

GEBOORTEDATUM:

KLEEFBRIEFJE NIET VERGETEN:

CURIEUZE NEUZEN Ik wens mij in te schrijven voor:

- | | | |
|--|--------------|----------------|
| ☐ Wat is diabetes | datum: | locatie: |
| ☐ Aanbod van onze diensten | datum: | locatie: |
| ☐ Gezonde voeding | datum: | locatie: |
| ☐ Voetverzorging | datum: | locatie: |
| ☐ Informatiesessie beweging | datum: | locatie: |
| ☐ Praktijklessen | 5 lessen | Brussel |

WORKSHOPS Ik wens mij in te schrijven voor:

- | | | |
|---|------------|------------|
| ☐ Op Afrikaanse culinaire safari | vrij 02/03 | Brussel |
| ☐ Maak je eigen kruidentuin | do 15/03 | Aarschot |
| ☐ Naaïen voor beginners | 3 lessen | Wespelaar |
| ☐ Naaïen voor beginners | 3 lessen | Liedekerke |

SPORTIVITEITEN Ik wens mij in te schrijven voor:

- | | | |
|--|----------|------------|
| ☐ Langs de oevers van de Zenne | zo 18/03 | Vilvoorde |
| ☐ Keerbergen, parel van de Brabantse Kempen | zo 16/09 | Keerbergen |
| ☐ Culinaire huifkartocht | zo 22/04 | Opwijk |
| ☐ Wijnwandelen in Leuven | zo 06/05 | Leuven |
| ☐ Hopcultuurwandeling | zo 13/05 | Affligem |
| ☐ Domein De Kluisen | zo 17/06 | Affligem |
| ☐ Nieuwjaarsbal | do 12/01 | Landen |
| ☐ Valentijnsbal | do 09/02 | Tienen |

UITJES Ik wens mij in te schrijven voor:

- | | | |
|---|-----------|-----------|
| +..... kind. +..... volw. ☐ Expo Van Beirendonck | zo 19/02 | Antwerpen |
| +..... kind. +..... volw. ☐ Expo Sabena | woe 22/02 | Brussel |
| +..... kind. +..... volw. ☐ Jaïn-tempel | zo 26/02 | Wilrijk |
| +..... kind. +..... volw. ☐ Belgische bieren | zo 25/03 | Brussel |
| +..... kind. +..... volw. ☐ Uncensored | zo 20/05 | Tervuren |
| +..... kind. +..... volw. ☐ Thornton Cruise | ma 28/05 | Oostende |
| +..... kind. +..... volw. ☐ Pannenkoekenboot | zo 24/06 | Antwerpen |
| +..... kind. +..... volw. ☐ Stoomtrein | zo 30/09 | Baasrode |

MEERDAGSE VERBLIJVEN

- | | | |
|---|-------------------|---------------------|
| +..... kind. +..... volw. ☐ Carnaval Venetië | do 09-ma 13/02 | Opstapplaats: |
| +..... kind. +..... volw. ☐ Turkse Riviera | za 31/03-za 07/04 | |

Dubbele kamer: Single: Leeftijd + aantal kinderen op de kamer:

JEUGDDIENST

- | | | |
|--|----------|---------------------|
| +..... kind. +..... volw. ☐ Plopsa Indoor | za 17/03 | Opstapplaats: |
| +..... kind. +..... volw. ☐ Pairi Daiza | za 28/04 | Opstapplaats: |
| +..... kind. +..... volw. ☐ Asterix-park | za 26/05 | Opstapplaats: |
| +..... kind. +..... volw. ☐ Bellewaerde | za 23/06 | Opstapplaats: |
| +..... kind. +..... volw. ☐ Braderie Rijsel | za 01/09 | Opstapplaats: |

INTERNATIONALE SOLIDARITEIT

- | | | |
|--|-----------|--|
| +..... kind. +..... volw. ☐ Café Solidarité goes Africa | woe 28/03 | |
|--|-----------|--|

WIJ ZIJN GOED AANGEKOMEN

- | | | |
|---|----------|-------------------------|
| +..... kind. +..... volw. ☐ Daguitstap | di 24/04 | Diest |
| +..... kind. +..... volw. ☐ Met gids | | datum: uur: |

LEUKE LUIKJES Ik wens mij in te schrijven voor:

- | | | |
|---|----------|--|
| +..... kind. +..... volw. ☐ Het stille Brugge | zo 03/06 | |
| +..... kind. +..... volw. ☐ Het zoete Brugge | zo 24/06 | |
| +..... kind. +..... volw. ☐ Het maritieme Brugge | zo 16/09 | |
| +..... kind. +..... volw. ☐ Het moderne Brugge | zo 07/10 | |

- ☐ Vakantiebrochure 2012
- ☐ Ik heb interesse om begeleider/ vrijwilliger te worden. Contacteer mij

NAAM EN VOORNAAM:

GEBOORTEDATUM:

ADRES:

WOONPLAATS:

WANNEER U INSCHRIJFT MET KINDEREN, LEEFTIJD KINDEREN:

TELEFOON (OVERDAG):

GSM:

LIDNUMMER VRIJE TIJD & GEZONDHEID:

E-MAIL:

PROGRAMMA

VIVA-SVV



Activiteiten voor de dynamische vrouw. Alle vrouwelijke leden van de mutualiteit, die in orde zijn met hun bijgevoegde bijdrage, maken deel uit van onze vereniging. Wij bieden een divers programma aan met aandacht voor vrouw- en gezinsgerichte thema's.



AFRIKAANSE CULINAIRE SAFARI



De gids haalt ons af aan het centraal station van Brussel voor een koloniale wandeling tot aan de Matongéwijk. Maak u klaar voor een ware onderdompeling in de Afrikaanse cultuur. Samen met een aantal Afrikaanse vrouwen wandelen we doorheen de Matongéwijk. We krijgen heel wat uitleg over het dagelijkse leven in deze wijk en we zoeken onze ingrediënten in de vele typische winkels. Nadien gaan we aan de slag en bereiden we samen een lekkere Afrikaanse maaltijd. In samenwerking met het Vlaams-Afrikaans huis.

Praktisch: vrijdag 2 maart, 14u00-18u30; lokettenzaal Brussel Centraal; 15 € leden FSMB of VIVApashouder, 20 € niet-leden FSMB of geen VIVApashouder

EHBO VOOR BABY EN PEUTER



Als bezorgde (groot)ouder probeer je je kleine spruit steeds in het oog te houden, maar geen enkel kind ontsnapt aan kleine ongelukjes. We leren u tijdens deze 2-delige workshop hoe u een wond kan verzorgen, koorts kan verminderen, hoe u uw kind moet reanimeren, wat u moet doen bij verstikking en nog zoveel meer.

Praktisch:

- maandag 12 en 19 maart; Educatief centrum, Fabriekstraat 3, Liedekerke
- maandag 14 en 21 mei; Socialistische Mutualiteit, Grote Markt 24, Zoutleeuw
- telkens van 19u30-21u30; 5,00 € per persoon



Wilt u meer informatie over onze activiteiten en onze diensten?

Vraag dan gratis ons tijdschrift **"Rosa"** op tel. 02 546 14 01 of brochure.rosa@fsmb.be.

Andere activiteiten in ons aanbod zijn: Maak je eigen juwelen van oude t-shirts, Aromatherapie, Maak je eigen kruidentuin, Naaien voor beginners, Ontspan in de hamam, Natuurspel én boottocht!, Slim en Stijlvol decoreren, Babymassage, Vlot op de pot

Andere diensten:

Centrum Voor Volwassen Onderwijs 'CVO VIVA-SVV Brabant' en 'Consultaties voor het jonge kind'.



VIVA-SVV BRABANT

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

PUB VTF

Meer weten?

www.fsmb.be



U WIL EEN SURPLUS KIES DAN HOSPIMUT PLUS

HOSPIMUT PLUS, EEN HOSPITALISATIEVERZEKERING VAN
DE VERZEKERINGSMAATSCHAPPIJ VAN ONDERLINGE BIJSTAND VAN BRABANT (VMOBB).

