

MUTUALISTISCHE WEERGALM

BELGIË
P.B.
BRUSSEL X
BC 9865



EDITIE GEZINNEN ➡ DENTIMUT FIRST & DENTIMUT PLUS:
TOEGANKELIJKE TANDVERZEKERINGEN VOOR IEDEREEN! /
EEN UITGEBREIDER VOORDELENPAKKET BIJ JE ZIEKENFONDS! /
PROGRAMMA VRIJE TIJD & GEZONDHEID SEPTEMBER 2014 –
FEBRUARI 2015 /
JE LONGEN, JE LUCHT, JE LEVEN



Je longen.
Je lucht.
Je leven.

- 04 Je longen, je lucht, je leven:**
Gezonde woning / Gezonde longen
- 10 Toegankelijke tandverzekeringen voor iedereen!**
- 12 Open een GMD, dat is goed voor je gezondheid én voor je portemonnee!**
- 13 Een uitgebreider voordelenpakket bij je ziekenfonds!**
- 14 NEWS**
- 17 PROGRAMMA VRIJE TIJD & GEZONDHEID**
september 2014 – februari 2015
- 18** Curieuze neuzen
- 19** Workshops
- 20** Sportiviteiten, kuitbijters, natuur- en themawandelingen
- 21** Uitjes
- 25** Meerdaagse verblijven
- 26** Leuke luikjes
- 27** Diversen



12



10



MUTUALISTISCHE WEERGALM GEZINNEN EXTRA EDITIE 2014
Informatieblad van de Federatie van Socialistische Mutualiteiten van Brabant

Verantwoordelijke uitgever: **Michel Michiels**, redactie: **dienst Infocom**,
vormgeving: **mordicus.be**, foto's: ©Shutterstock, Corbis, druk: **Dessain**, oplage: **xx.000**,
editie: **september 2014**, redactieadres: **infocom@fsmb.be**

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





Niets is ooit definitief verworven

Onze sociale zekerheid zorgt ervoor dat iedereen een minimum aan middelen krijgt om waardig te leven. Dat systeem, gebaseerd op solidariteit, hebben we te danken aan de jarenlange strijd van de socialistische beweging.

In 1945, vlak na de bevrijding, werd de grootste vooruitgang geboekt. Toen werden sociale rechten opgeëist waarvan we nu nog steeds genieten: gezondheidszorg, kinderbijslag, pensioen, bescherming tegen arbeidsongeschiktheid en werkloosheid.

Twee elementen waren doorslaggevend voor de verantwoordelijken die zich tijdens de bezetting, in het verzet of in ballingschap, over de kwestie hebben gebogen: de lessen trekken uit de beurscrisis van 1929 en de sociale vrede garanderen.

Het systeem werkte perfect tijdens de dertig gouden jaren, dit wil zeggen tot midden de jaren '70, een periode van volledige tewerkstelling en economische groei.

Maar met de recessie staken de liberale theorieën opnieuw de kop op, met een vurig pleidooi voor minder overheidsinmenging, minder regels en minder sociale zekerheid. Want die was zogezegd te duur en betekende een rem voor de economie.

Het financiële en economische liberalisme doet er alles aan om te verdoezelen dat onze sociale zekerheid de hefboom is voor de verdeling van de rijkdommen en dus een stimulans is voor de economische activiteit. Door het verwoede streven naar steeds meer winst, daarentegen, slinken de overheidsdiensten en groeit het sociale onrecht. Zonder democratische controle leidt privatiseren in het wilde weg immers tot miserie voor de grote massa en schandalige winsten voor een heel kleine minderheid, met daarbovenop onherroepelijke schade voor het fragiele ecologische evenwicht van onze planeet.

Als Socialistische Mutualiteit, zetten wij ons per definitie in de eerste plaats in voor het behoud van een kwalitatieve en toegankelijke gezondheidszorg voor iedereen.

Het systeem wordt echter van alle kanten bedreigd:

- slinkse manoeuvres om het te privatiseren met, onder meer, de evolutie van de hospitalisatieverzekeringen zoals ze zijn opgedrongen door een Europese Commissie onder invloed van lobby's
- manipulaties van de farmaceutische industrie die producten probeert aan de man te brengen die niet werken zoals het hoort en soms meer kwaad doen dan goed,
- nutteloze herhaling van steeds dezelfde medische onderzoeken,
- ereloonsupplementen
(helaas enzovoort, enzovoort).

Laten we nooit vergeten dat onze sociale zekerheid in de eerste plaats dient om ervoor te zorgen dat iedereen kan genieten van de kwalitatieve zorg die hij of zij nodig heeft.

Alle pogingen tot privatisering, tot misbruiken die het financiële evenwicht van de overheid in gevaar brengen, moeten kordaat worden aangepakt.

Daarom zal de mutualiteit, meer dan ooit tevoren, en niet alleen vandaag maar ook morgen, haar rol als patiëntensyndicaat resoluut en krachtadig moeten blijven vervullen.

JEF BAECK
voorzitter

GEZONDE WONING

Je longen.
Je lucht.
Je leven.

We brengen gemiddeld 85 % van ons leven binnen door. En hoewel we meer horen praten over luchtverontreiniging buiten door uitlaatgassen en industrie, is de **binnenlucht vaak meer vervuild dan de buitenlucht.**



In een niet-geventileerde ruimte verdwijnt frisse lucht binnen het half uur. In plaats daarvan ontstaat er een opstapeling van vocht en schadelijke stoffen: je ademt koolstofdioxide uit, je zweet, je kookt, je doucht, je poetst, ... Een goede ventilatie en verluchting is je grootste troef voor een gezond binnenmilieu. Als je daarnaast gezond poetst en klust, zit je helemaal goed.

GEZOND POETSEN

Poetsen is belangrijk voor de hygiëne in huis, maar toch moeten we oppassen dat we niet meer kwaad aanrichten. In heel wat huishoudproducten zitten immers schadelijke stoffen die de lucht in huis vervuilen. Verlucht daarom steeds tijdens en na het schoonmaken, maar kijk ook uit welke producten je gebruikt.

Vluchtige organische stoffen (VOS) zijn de grootste boosdoeners in huishoudproducten. Deze snel verdampende producten geven soms geurhinder, je kan er misselijk of duizelig van worden en je ogen, luchtwegen en huid kunnen geïrriteerd geraken. Bepaalde stoffen, zoals benzeen, kunnen op lange termijn zelfs tot kanker leiden.

Gelukkig bestaan er heel wat gezondere alternatieven. Kies bijvoorbeeld voor spuitbussen zonder drijfgas of verstuivers met een handpompje, en koop geen glasreinigers met ammoniak. Bruine zeep is zowat het milieuvriendelijkste onderhoudsproduct, maar het is niet geschikt voor glanzende oppervlakten.

Lees steeds het etiket, dat zet je al een eind op weg over de inhoud van de fles. Sommige producten mogen niet gemengd worden. Meng bleekwater bijvoorbeeld nooit met andere reinigingsmiddelen, want dat kan leiden tot gevaarlijke gassen zoals chloor. Azijn verliest in combinatie met zeep dan weer zijn effect.

Ook de keuze van je stofzuiger is belangrijk, want een stofzuiger met papieren zakken zonder filter is een van de grootste verspreiders van fijn stof in de woning.

SCHOONMAKEN

Ziektekiemen verwijderen

→ **Dagelijkse reiniging**

DESINFECTEREN

Ziektekiemen doden

→ **Meer bescherming en ontsmettend**



Vervang de stofzuigerzakken ook tijdig, een volle zak is immers een broeihaard voor leven. Een halve kilogram stof uit een gewone, nette woning bevat al gauw een volle eetlepel leven: 500 insecten, 66.000 mijten, 4.200.000 algen, 2.600.000.000 schimmeldeeltjes en 365.000.000.000 bacteriën.

Geurtjes wegwerken met luchtverfrissers is geen goed idee. Deze producten reinigen de lucht niet, maar voegen juist een extra hoeveelheid vluchtige chemicaliën toe. Hou je van een geurtje, leg dan bijvoorbeeld een onverpakt stuk zeep in je toilet, of werk met geurige kruiden zoals lavendel.

WEG MET VIEZE BEESTJES

Huisstofmijt houdt enorm van stof. Deze piepkleine, spinachtige diertjes nestelen zich in beddengoed, gordijnen en tapijten. De uitwerpselen van de huisstofmijt veroorzaken allergische reacties die van niezen, over jeuk tot astma-aanvallen kunnen gaan.

Om huisstofmijt geen kans te geven, vermijd je best vast tapijt in de slaapkamer. Tegels, vinyl of laminaat zijn er een betere vloerbedekking, want deze zijn afwasbaar met water. De slaapkamer moet dan ook regelmatig gereinigd worden met water en wekelijks gestofzuigd worden. Knuffels uit de kinderkamer moeten ook regelmatig de wastrommel in, echte huisdieren ontszeg je beter de toegang tot de slaapruimtes.

Naast stof houdt de huisstofmijt ook van vocht, ventileren en verluchten is dus meer dan aangeraden. Ook om schimmels te voorkomen in vochtige ruimtes zoals de badkamer.

Bovendien kan vocht leiden tot hogere energiefacturen, want vochtige lucht voelt kouder aan dan droge lucht. En vergis je niet, vocht is sowieso aanwezig in alle huizen. Dagelijks komt er zelfs ongeveer 15 liter vocht in de lucht terecht, niet alleen door activiteiten als koken, wassen en schoonmaken, maar ook door gewoon te ademen en te zweten.

Verluchten is -in tegenstelling tot wat velen denken- geen energieverspilling bij koudere buitentemperaturen. Door te verluchten gaat de vochtige lucht immers buiten en komt er droge lucht binnen, en die warmt sneller op.

GEZOND KLUSSEN

Verf, vezelplaten, lijm, vernis ... elke doe-het-zelver komt er wel eens mee in aanraking, maar net als in schoonmaakproducten, zitten ook in bouwmaterialen heel wat schadelijke stoffen.

Sommige platen hebben een lagere uitstoot aan schadelijke gassen dan andere. OSB en multiplex zijn daarom te verkiezen boven MDF en klassieke spaanplaten. Als je verft, ga dan voor een verf op waterbasis. Verf en lijm zijn trouwens niet alleen schadelijk op het moment van gebruik, ze geven tot twee maand later nog steeds vluchtige organische stoffen af.

Sinds 2001 is er een verbod op het gebruik van asbest in bouwtoepassingen, maar je kan asbest wel nog terugvinden in oude huizen. De asbestvezels uit bijvoorbeeld golfplaten zijn schadelijk voor de gezondheid wanneer ze vrijkomen in de lucht en ingeademd worden. Minerale kunstvezels vervangen de asbestvezels tegenwoordig in isolatiemateriaal. Maar ook hier is de nodige voorzichtigheid geboden.

Soms kan je niet vermijden om werken uit te voeren waar stof of vezels bij vrijkomen, daarom is het belangrijk om je te beschermen tijdens het klussen. Draag een beschermingsmasker om stofdeeltjes tegen te houden, een masker met actieve koolfilter houdt bovendien ook vluchtige stoffen tegen. En we kunnen het niet voldoende zeggen, ook verluchting is van levensbelang!

Vergeet daarom ook niet aan verse lucht te denken bij de isolatie van je huis. Een ingebouwd ventilatiesysteem dat je huis voortdurend van verse lucht voorziet, is geen overbodige luxe. ➔





GEZONDE TUIN

Wie een tuin heeft, krijgt al eens ongewenste bezoekers over de vloer. Slakken die je sla verorberen of paardenbloemen die je gras ongevraagd kleur geven. Vaak grijpen we dan naar pesticiden om deze uit te roeien, maar deze chemicaliën zijn ontworpen om te verdelgen en dus leven kapot te maken, waardoor ze meer dood doen dan alleen jouw ongewenste bezoekers. Maar liefst 80 procent van het gespoten product mist immers zijn doel. Zo vervuult het het water en de lucht en maakt het planten en dieren, maar ook mensen ziek. Gebruik bestrijdingsmiddelen dus alleen als het echt niet anders kan, beter is om heil te zoeken in huis-, tuin- en keukenmiddeltjes. Mieren houden er bijvoorbeeld niet van om over een pad te gaan dat bezaaid is met koffiedik of gemalen rode peper, zo kan je de mieren dus uit je moestuin houden. Slakken hou je dan weer weg met scherp zand, sparrennaalden of door een scherpe plastieken rand rond je plantjes te zetten. Een stukje kopertape rondom je planten is voor slakken een onoverkoombare hindernis. Muggen jaag je buiten door twee ramen tegenover elkaar open te zetten.

Verbod op het gebruik van pesticiden

Vanaf 1 januari 2015 geldt een verbod op het gebruik van pesticiden op het trottoir. In sommige gemeenten is dit nu al het geval. Veeg of borstel het voetpad regelmatig. Zo voorkom je plantengroei. Het kan geen kwaad als er een sprietje staat. Als er toch planten groeien op je trottoir, trek die dan uit of gebruik eventueel een onkruidverbrander als je die hebt. Ook het uitgieten van het hete kookvocht van je aardappelen of pasta werkt. Zo verbrand je immers ook het onkruid.

PASSIEF ROKEN

Dat roken ongezond is, is geen verrassing of groot nieuws meer. Maar wist je dat ook passief meeroken ernstige gevolgen heeft? Liefst 116.000 kinderen in Vlaanderen roken thuis of in de auto gedwongen mee. Ze worden dagelijks blootgesteld aan de schadelijke gevolgen van de tabaksrook van hun ouders.

Roken tijdens de zwangerschap zorgt voor een verhoogde kans op miskraam, vroeggeboorte, lager geboortegewicht, doodgeboorte, wiegendood, ... Passief roken door jonge kinderen verhoogt de kans op het ontwikkelen van luchtwegproblemen, astma, middenoorontstekingen, wiegendood en kanker. Bovendien verdubbelt het risico dat iemand zelf gaat roken, als zijn ouders in zijn of haar bijzijn roken.

Voorkomen dat je kind rookt, kan je niet met 100 % zekerheid. Maar wel kan je je kind stimuleren om niet te roken. Geef zelf het goede voorbeeld en rook niet of stop met roken. Daarnaast kan je je kind wijzen op de nadelen van roken, denk hier vooral aan de onmiddellijke gevolgen, want langetermijneffecten zoals longkanker betekenen veel minder voor jongeren. Leg dus de nadruk op het financiële plaatje (x sigaretten = xxx), de invloed op hun sportprestaties en een stinkende adem die nare gevolgen kan hebben bij het kussen van een liefje.

Als je toch wil roken, rook dan buiten. Dat is de enige manier waarop je je kinderen kan beschermen tegen de schadelijke stoffen van tabaksrook. Maak buiten eventueel een rookhoekje waar je beschut bent tegen regen en wind als dit je kan helpen om niet meer binnen

te roken, maar zorg wel dat je voldoende afstand houdt tot ramen en deuren zodat de rook niet zomaar binnenkomt. Toon anderen ook dat jullie huis een rookvrije omgeving is.

Roken onder de dampkap of met de ramen en deuren open heeft weinig zin. De rook verspreidt zich immers doorheen heel de woning en slaat neer op tapijten, meubels, ... Hierdoor blijf je nog lang na het doven van de laatste sigaret de schadelijke stoffen inademen met alle schadelijke gevolgen van dien.

GEZONDE LONGEN

Gezonde longen zijn van vitaal belang. **Ze zorgen om de 4 seconden voor een verse portie zuurstof en dat meer dan 20.000 keer per dag of zo'n 7 miljoen keer per jaar.** De levensnoodzakelijke zuurstof reist naar elk deeltje van ons lichaam, van onze hersenen tot onze kleine teen.

Je longen.
Je lucht.
Je leven.



We kunnen onze longen vergelijken met een omgekeerde boom. De holle luchtpijp is de stam, die zich in twee grote takken splitst. Die takken zijn de luchtwegen of bronchiën, die op hun beurt vertakken in bronchiolen. Op het uiteinde van de allerkleinste luchtwegtakjes bevinden zich druifvormige trosjes, de longblaasjes. Deze blaasjes kunnen we vergelijken met de bladeren van de boom.

Ingeademde lucht legt een reis af door onze longboom, via de luchtpijp en luchtwegen dringt de lucht door tot in de longblaasjes en die doen het belangrijkste werk. De blaasjes nemen zuurstof op uit de lucht en geven die O₂ af aan ons bloed dat de zuurstof door gans ons lichaam stuwt. Tegelijkertijd halen de longblaasjes de afvalstof koolzuurgas uit het bloed en geven die af aan de lucht die we langs onze longboom weer uitademen.

Maar soms loopt het fout en ontsteken de luchtwegen. Volwassenen hebben gemiddeld twee tot vier **verkoudheden** per jaar. Wanneer je eenmaal besmet geweest bent met één verkoudheidsvirus, ben je er daarna levenslang immuun voor. Maar er bestaan zoveel varianten, dat er altijd wel eentje is dat je nog niet gehad hebt. Geen enkel geneesmiddel kan dan ook een verkoudheid voorkomen of genezen, want het is onbegonnen werk om er vaccins of virusremmers tegen te ontwikkelen. De symptomen van **griep** lijken op die van een verkoudheid, maar dan erger en plotser. Tegen griep bestaat wel een vaccin, maar dat is maar één jaar goed.

In tegenstelling tot wat velen denken, worden verkoudheden en griep niet veroorzaakt door koude, maar wel door erg besmettelijke virussen. Wanneer deze door iemand uitgeniesd of -gehoest worden,





verspreiden ze zich door de lucht in de vorm van kleine druppeltjes. Door de hele tijd met zijn allen binnen te zitten in een potdichte ruimte met de verwarming op de hoogste stand, hebben we dus de beste kans om besmet te worden. Voldoende verluchten en ventileren is dus de boodschap!

Ook **RSV** (Respiratoir Syncytiaal Virus) veroorzaakt elk jaar tussen oktober en maart heel wat infecties van de luchtwegen. Voor de meeste volwassenen en kinderen verloopt die infectie zonder veel erg, maar bij kinderen jonger dan 2 jaar kan het bronchiolitis veroorzaken. Dat is een ontsteking van de kleinste luchtwegtakjes. Bronchiolitis geneest vanzelf, maar sommige baby's moeten enkele dagen naar het ziekenhuis omdat ze moeite hebben met ademen.

Kinkhoest is een acute en erg besmettelijke kinderziekte die aan een opmars bezig is in Vlaanderen. Bij oudere kinderen en volwassenen is de ziekte meestal mild, maar voor zuigelingen is er een groot risico op verwickelingen, uitzonderlijk kan kinkhoest zelfs dodelijk zijn voor een baby. Daarom is het aangeraden voor toekomstige ouders om zich te laten vaccineren. Zo vermijd je dat je je baby kort na de geboorte besmet, want jonge baby's zijn erg vatbaar voor de ziekte en worden zelf pas voor het eerst gevaccineerd op de leeftijd van acht weken.

EEN VACCIN, EEN SLIMME REFLEX

Wanneer we besmet raken met een virus of bacterie, maakt ons lichaam antistoffen aan die de ziektekiemen doden. De antistoffen verdedigen ons echter niet alleen op het ogenblik van de besmetting, maar beletten ook een terugkeer van de ziekte. Een vaccin werkt op net dezelfde manier.

In een vaccin zitten dode of verzwakte virussen of bacteriën die zonder gevaar ingespoten kunnen worden bij gezonde mensen. Het lichaam reageert hierop en maakt, net als bij een besmetting, antistoffen aan. Wanneer we dan echt in contact komen met de ziekte, herkent ons lichaam deze cellen en heeft het zijn wapen al klaar.



Vrouwen met een kinderwens of zwangere vrouwen gaan best eens langs bij hun huisarts om te praten over vaccinaties. Een goed gevaccineerde toekomstige mama beschermt haar baby immers nog voor die geboren is. Vaccinatie voor de zwangerschap is het meest aangewezen, dan kan je nog alle vaccins toegediend krijgen. Maar ook tijdens je zwangerschap kan je nog veel vaccins veilig toegediend krijgen.



Wie zwanger is tijdens het griepseizoen (oktober-februari), kan zich het best vanaf 12 weken zwangerschap laten vaccineren tegen griep. Een zwangere vrouw loopt immers meer risico om ernstig ziek te worden van griep. Een zware griepaanval kan ook voor de baby gevaarlijk zijn.

Kinkhoest

Baby's krijgen in Vlaanderen hun eerste vaccinatie als ze 8 weken zijn en ze zijn pas goed beschermd een paar weken na de derde dosis, die aanbevolen is op 16 weken. De baby's moeten er dus op rekenen dat hun omgeving hen niet besmet.

Om het stijgend aantal gevallen van kinkhoest terug te dringen, is het kinkhoestvaccin sinds 1 juli 2014 gratis voor zwangere vrouwen. Het kinkhoestvaccin wordt best tussen week 24 en 32 van de zwangerschap toegediend. Zo worden baby's geboren met antistoffen tegen kinkhoest die ze van hun moeder gekregen hebben. Dit beschermt hen in afwachting van hun eigen vaccinatie.

Maar niet alleen toekomstige mama's kunnen zich gratis laten inenten tegen kinkhoest. Als bijkomende maatregel in de strijd tegen deze ziekte, wordt het herhalingsvaccin tegen tetanus en difterie (kroep) vervangen door een vaccin dat naast deze twee ziektes ook tegen kinkhoest beschermt (Boostrix). Deze herhalingsinenting is gratis voor alle volwassenen.

Je longen.
Je lucht.
Je leven.

JE LONGEN, JE LUCHT, JE LEVEN BIJ DE SOCIALISTISCHE MUTUALITEIT

VOORDELEN

Stoppen met roken

Eenmalige tussenkomst van 50 euro voor leden die om te stoppen met roken, een behandeling onder medische begeleiding volgen en een erkend therapeutisch middel, zoals bupropion en/of nicotinevervangende middelen (pleisters, kauwgom), gebruiken.

Vaccinatie

Een tegemoetkoming van maximaal 25 euro per persoon per kalenderjaar voor vaccins die in België aangekocht zijn.

IN ONZE KANTOREN

Heb jij voldoende adem om een balletje door een hindernissenparcours te blazen? Ontdek het op donderdag 2 oktober in onze hoofdkantoren. Als je onze ludieke ademhalingstest aandurft, krijg je bovendien een leuk cadeautje mee naar huis.

INFOSESSIES

Het Thuiszorgcentrum van onze mutualiteit organiseert samen met de vzw's Vrije Tijd en Gezondheid, S'Academie en VIVA-SVV enkele infosessies rond het thema 'Je longen, je lucht, je leven'. Meer info vind je op pagina 26.

Bronnen dossier 'Je longen, je lucht, je leven'

- Logo Oost-Brabant
- VIGeZ vzw
- Thuiszorgcentrum FSMB
- www.gezondbinnenmilieu.be
- www.longweb.be

TOEGANKELIJKE TANDVERZEKERINGEN VOOR IEDEREEN!

Mond- en tandhygiëne en lichamelijk welzijn zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Toch stellen nog te veel mensen hun tandzorg uit vanwege de kosten. Om kwaliteitsvolle tandzorg voor iedereen toegankelijk te maken, lanceert de Socialistische Mutualiteit van Brabant twee tandverzekeringen op maat van ieders behoeften: Dentimut First en Dentimut Plus

Dentimut First

Nieuw vanaf 01/09/2014!

TANDZORGDEKKING OPGENOMEN IN JE AANVULLENDE VERZEKERING

Dankzij onze aanvullende verzekering geniet je voortaan automatisch een kwaliteitsvolle dekking voor tandzorg.

De pluspunten

- Automatisch inbegrepen in je aanvullende verzekering, dus geen meerprijs.
- Geen vragenlijst, geen medisch onderzoek en geen behandelingsplan.
- Geen leeftijdslimiet.
- Geen franchise.
- Geen wachttijd.

Tandzorg

Dentimut First betaalt het remgeld* van de raadplegingen en preventieve behandelingen volledig terug, ongeacht je leeftijd.

Orthodontie

- Vroege orthodontie (vóór de leeftijd van 9 jaar): volledige terugbetaling van het remgeld*.
- Raadplegingen, controlebezoeken, orthodontische onderzoeken en adviezen enz.: volledige terugbetaling van het remgeld*.
- Tandbeugel van een klassieke behandeling, begonnen vóór de leeftijd van 15 jaar: tot 372 euro terugbetaald. Voor sommige aandoeningen (hazenlip, dysmorphie enz.) wordt maximaal 400 euro terugbetaald.

Implantaten en protheses

Dentimut First betaalt tot 150 euro terug voor alle tandprotheses en tandimplantaten. De tussenkomst wordt toegekend per periode van 7 jaar.

Voorwaarden

Om in aanmerking te komen voor de terugbetalingen "Tandzorg" en "Orthodontie" van Dentimut First, moet je over een Globaal Medisch Dossier (GMD) beschikken (meer informatie op pagina 12) of ingeschreven zijn bij een medisch huis.

TIP!

Dentimut First garandeert je een betere terugbetaling als je een geconventioneerde zorgverstrekker raadpleegt. Surf naar www.fsmb.be om na te gaan of jouw zorgverstrekker geconventioneerd is.

Tandzorg nodig? Denk ook aan de Medische Centra César De Paepe!

In de Medische Centra César De Paepe kun je een tandarts of orthodontist raadplegen tegen het geconventioneerde tarief.

Om een afspraak te maken, kan je telefonisch contact opnemen met het medische centrum in je buurt:

Aarschot 016 56 86 06 / Asse 02 452 33 88 / Diest 013 33 41 62 /
Haacht 016 60 88 31 / Halle 02 356 55 01 / Laken 02 262 26 79 /
Leuven 016 22 33 46 / Liedekerke 053 66 23 95 /
Molenbeek 02 411 51 53 / Sint-Gillis 02 538 78 50 /
Tienen 016 82 11 16 / Ukkel 02 375 86 84 /
Vilvoorde 02 251 27 29 / Zoutleeuw 011 78 44 32.

* Het remgeld is het deel van het wettelijke tarief dat je na de tussenkomst van het ziekenfonds zelf betaalt.

Dentimut Plus

JE XXL TANDZORGVERZEKERING

Voor een nog uitgebreidere dekking kan je je Dentimut First-verzekering aanvullen met Dentimut Plus.

De pluspunten van Dentimut Plus

- Geen vragenlijst, geen medisch onderzoek, geen behandelingsplan en geen GMD-voorwaarde.
- Geen franchise.
- Geen leeftijdslimiet.
- Tot 1200 euro terugbetaald per jaar.
- Betaalbare premies.
- Terugbetaling van het remgeld, ereloonsupplementen en in gevallen waar het Riziv niet tussenkomt.

Preventieve tandzorg

Dentimut Plus betaalt 100 % van de kosten terug*!

Orthodontie

Dentimut Plus betaalt 60 % van de kosten terug*!

Protheses en implantaten

Dentimut Plus betaalt 50 % van de kosten terug*!

Curatieve zorg en parodontologie

Dentimut Plus betaalt 50 % van de kosten te jouwen laste terug. Als je het jaar voordien minstens één terugbetaling gekregen hebt voor preventieve tandzorg, betaalt Dentimut Plus 90 % van de kosten te jouwen laste terug! Tandproblemen hebben een invloed op je algemene gezondheidstoestand, daarom moedigt de Socialistische Mutualiteit van Brabant haar leden aan om hun tanden altijd goed te verzorgen.

* De terugbetaling geldt voor de kosten ten laste van de verzekerde na aftrek van andere tussenkomsten en is begrensd tot 300 euro tijdens het eerste aansluitingsjaar, 600 euro tijdens het tweede aansluitingsjaar en 1200 euro (1000 euro voor orthodontie) vanaf het derde aansluitingsjaar

Dentimut Plus, een verzekering van de Verzekeringsmaatschappij van Onderlinge Bijstand van Brabant voor de leden van de Socialistische Mutualiteit van Brabant. De FSMB is door de CDZ erkend als verzekeringstussenpersoon nr 3001 en handelt uitsluitend voor rekening van de VMOBB, erkend door de CDZ als verzekeringsmaatschappij nr 350/03 om verzekeringen van de takken 2 en 18 te organiseren - KBO 0838.221.243. Klachten kunnen gericht worden aan de Ombudsman van de Verzekeringen, de Meeûssquare 35/6 - 1000 Brussel.

OPEN EEN GMD, DAT IS GOED VOOR JE GEZONDHEID ÉN VOOR JE PORTEMONNEE!

Je Globaal Medisch Dossier (GMD) wordt bijgehouden door je huisarts en bevat al je medische gegevens: diagnoses, resultaten van onderzoeken die door andere artsen zijn uitgevoerd, ... Het geeft je bovendien heel wat voordelen, op medisch en financieel vlak.

Waarom een GMD openen?

Het GMD voorkomt dat dezelfde medische onderzoeken dubbel uitgevoerd worden en verbetert de communicatie tussen artsen.

Dankzij het GMD krijg je bovendien een betere terugbetaling van je ziekenfonds, want je betaalt 30 % minder remgeld voor:

- Raadplegingen bij je huisarts*.
- Raadplegingen bij en huisbezoeken van je huisarts* als je 75 jaar of ouder bent.
- Raadplegingen bij en huisbezoeken van je huisarts* als je als "chronisch ziek" beschouwd wordt, ongeacht je leeftijd.

Wie tussen 45 en 75 jaar oud is, heeft recht op de preventiemodule. Dit is een medische check-up door de huisarts, waarbij zes belangrijke preventiepunten onderzocht worden. Deze check-up, ook wel GMD+ genoemd, kost maar 10,65 euro en wordt volledig terugbetaald door je ziekenfonds.

Als je ingeschreven bent in een medisch huis, wordt je GMD automatisch geopend en verlengd. Zolang je ingeschreven blijft bij dit medisch huis, blijft je GMD geopend.

Wat moet je doen?

Vraag je huisarts bij een volgende raadpleging of huisbezoek om je GMD te openen of te verlengen, als je al langer dan een jaar een dossier hebt. Als je een GMD voor je kind wil laten openen, dient het op de raadpleging aanwezig te zijn.

Het GMD wordt jaarlijks verlengd. Dit moet je zelf aanvragen en kost evenveel als het openen van een GMD. Je ziekenfonds betaalt je die som integraal terug. Als er een raadpleging of een huisbezoek heeft plaatsgevonden bij de geneesheer die het vorige jaar het GMD beheerde, dan wordt het GMD automatisch voor het lopende jaar verlengd.

Het kost je niets!

Bovenop het gebruikelijke ereloon voor de raadpleging of het huisbezoek, zal je huisarts 29,98 euro (index van 01/01/2014) vragen. Het ziekenfonds betaalt je dit bedrag volledig terug. Om te vermijden dat je dit geld moet voorschieten, kun je je huisarts vragen om de derde-betalersregeling toe te passen. Je huisarts wordt dan rechtstreeks door je ziekenfonds betaald. Een GMD kost je dus niets!

* Met huisarts bedoelen we de arts die je GMD geopend heeft of een door hem aangeduide vervanger of een arts die tot dezelfde groepering behoort.

DE PLUSPUNTEN VAN JE ZIEKENFONDS

Leden van de Socialistische Mutualiteit van Brabant die een GMD hebben, kunnen op nog meer interessante voordelen rekenen!

- **Nieuw!** Terugbetaling van het remgeld voor logopediesessies (zie pagina 13).
- **Nieuw!** Een kwaliteitsvolle tandverzekering (zie pagina 10).
- Terugbetaling van het remgeld, ongeacht je leeftijd!
- Medi'kids: terugbetaling van de kosten die je zelf moet betalen wanneer je kind ernstig ziek is (franchise van 650 euro per gezin met een maximum van 5000 euro per jaar).

Wil je meer weten over onze voordelen? Raadpleeg dan onze Voordelengids. Deze is beschikbaar in onze kantoren en op www.fsmb.be.

**Aanvullende verzekering
Geen tariefverhoging in 2015!**

Het bedrag van de maandelijkse bijdrage wordt in 2015 niet verhoogd, en blijft dus voor het vierde opeenvolgende jaar 6 euro per gerechtigde. Daarmee is onze mutualiteit een van de goedkoopste spelers op de markt.

Raadpleeg onze **Voordelengids** voor meer informatie over onze voordelen en diensten. Deze is beschikbaar in onze kantoren en op www.fsmb.be.



EEN UITGEBREIDER VOORDELENPAKKET BIJ JE ZIEKENFONDS!

De Socialistische Mutualiteit van Brabant heeft haar voordelen verder uitgebreid om je een nog interessantere, toegankelijker gezondheidszorg te bieden. Dit zijn onze nieuwe voordelen.

Vanaf 01/09/2014!

Dentimut First → Nieuw!

Voortaan omvat je aanvullende verzekering een uitstekende tandverzekering, die de raadplegingen en preventieve tandzorg (verwijderen van tandsteen enz.), orthodontie, tandprothesen en tandimplantaten dekt. Meer informatie op pagina 10.

Inschrijving bij een van onze vzw's → Nieuw!

Jaarlijkse tussenkomst van 50 euro op het lidgeld van een van onze vzw's: S'Academie, Vrije Tijd en Gezondheid, Nationale Federatie voor Gehandicaptenzorg en Gehandicapten en Solidariteit.

Vanaf 01/01/2015!

Medische zorg volledig terugbetaald tot 18 jaar

→ Verbeterd voordeel

Tot en met 17 jaar betalen wij het remgeld voor de volgende medische kosten terug:

- **Nieuw!** Logopedie
- **Nieuw!** Generische geneesmiddelen
- Raadpleging bij en huisbezoek van de huisarts
- Raadpleging bij een specialist
- Behandeling door een kinesitherapeut
- Verzorging door een verpleegkundige

Voorwaarde

Om gebruik te maken van dit voordeel, moet je over een Globaal Medisch Dossier (GMD) beschikken. Meer informatie op pagina 12.

Pedicure en podologie → Verbeterd voordeel

De tussenkomst stijgt van 5,50 naar 6,50 euro per pedicurebehandeling en van 8,50 naar 9,50 euro per podologiebehandeling.

Weight Watchers → Nieuw!

Wij geven een tegemoetkoming van 10 euro per bijeenkomst (max. 6 bijeenkomsten per jaar).



BESLIS MEE OVER DE TOEKOMST VAN **ONZE** GEZONDHEIDSZORG!

Het Riziv en de Koning Boudewijnstichting willen weten hoe jij over de toekomst van onze gezondheidszorg denkt. Een initiatief dat wij als ziekenfonds toejuichen, daarom roepen we je op om deel te nemen aan een gespreksavond om duidelijk aan te geven wat jij belangrijk vindt!

Wat verwacht jij van gezondheidszorg?
Wat betekent solidariteit voor jou?
Hoe denk jij dat mensen betrokken kunnen worden bij belangrijke gezondheidsthema's?
Over deze en andere onderwerpen willen het Riziv en de Koning Boudewijnstichting jouw mening kennen. Kom dus mee van gedachten wisselen tijdens een van hun gespreksavonden.

WAAR EN WANNEER?

- Brussel: 20 november 2014 van 18 tot 21.30 uur (Koning Boudewijnstichting)
- Leuven: 27 november 2014 van 18 tot 21.30 uur (Leuven Institute)

STEL JE KANDIDAAT!

Vul het online inschrijvingsformulier in op www.kbs-frb.be/RIZIV50.htm.



DAGOPNAME: GEEN ERELOON-SUPPLEMENTEN MEER VOOR BEPAALDE PATIËNTEN

Vanaf 1 juli 2014 mogen ziekenhuizen bij dagopname geen ereloon-supplementen meer aanrekenen aan bepaalde patiënten bij verblijf in een twee- of meerpersoonskamer. Het gaat om patiënten die recht hebben op de verhoogde tegemoetkoming, chronisch zieken en dagopnames voor oncologische zorg.



Ter herinnering!

Bij een ziekenhuisopname van meer dan één nacht mag het ziekenhuis geen ereloon-supplementen aanrekenen bij een verblijf in een twee- of meerpersoonskamer, ongeacht je statuut. In een eenpersoonskamer daarentegen mogen nog steeds ereloon-supplementen aangerekend worden.

Ook bij dagopname zijn de ereloon-supplementen nog toegelaten, behalve voor bepaalde patiënten (verhoogde tegemoetkoming, chronisch zieken, oncologische zorg).



(R)EVOLUTIE IN ONZE KANTOREN

De Socialistische Mutualiteit is een mutualiteit in beweging, en gaat dus mee met haar tijd. In Brussel en Leuven hebben we enkele kantoren vernieuwd en omgevormd tot open huizen waar al onze leden welkom zijn voor professioneel advies en begeleiding in een vertrouwelijke sfeer.



De kantoren ondergingen niet alleen een renovatie, maar ook het concept werd helemaal aangepast. Zo evolueren onze loketbedienden tot consultants. Tot nog toe bestond hun taak er vooral in om medische zorg terug te betalen. Voortaan luisteren onze consultants naar de verhalen van onze leden en bieden ze een antwoord op hun vragen of zoeken een totaaloplossing voor hun problemen.

In deze advieskantoren ga je niet meer met cash naar huis, maar alles wordt snel en veilig op je rekening gestort.

Om jullie in de toekomst nog beter tot dienst te zijn, krijgen onze medewerkers maandelijks twee halve dagen opleiding. De kantoren zullen dan gesloten zijn. Wanneer jouw kantoor sluit, vind je op www.fsmb.be, en voor verdere vragen, kan je natuurlijk ook terecht op **02 506 96 11**.

JOUW MUTUALITEIT OP AFSpraak!

Om je in de best mogelijke omstandigheden te ontvangen, raden wij je aan om een afspraak te maken met een van onze mutualistische raadgevers. Zij geven je in alle vertrouwelijkheid raad en uitleg over hospitalisatieverzekeringen, de voordelen van de aanvullende verzekering, inschrijving bij onze mutualiteit, arbeidsongeschiktheid, de verhoogde tegemoetkoming, ...

WAAR KAN JE OP AFSpraak TERECHT?

Aarschot Bogaardenstraat 25 - 016 56 74 31

Anderlecht Bergensesteenweg 805 - 02 523 90 96

Brussel Zuidstraat 11 - 02 506 96 03

Elsene Vleurgatsesteenweg 19 - 02 649 50 64

Etterbeek Steenweg op Waver 706 - 02 647 71 12

Halle Molenborre 15 - 02 360 30 39

Laken Fransmanstraat 12 - 02 426 29 92

Leuven Mechelsestraat 70/72 - 016 22 57 04

Liedekerke Stationsstraat 1 - 053 66 90 89

Molenbeek Steenweg op Gent 122 - 02 411 10 96

Schaarbeek Maarschalk Fochlaan 57 - 02 216 55 78

St-Gillis Waterlooosteenweg 132 - 02 537 75 75

Tienen Grote Markt 42/1 - 016 81 23 23

HOE EEN AFSpraak MAKEN?

Bel rechtstreeks naar het kantoor van jouw keuze, of maak een afspraak via ons algemeen nummer 02 506 96 11.

WAAROM JE BIJDAGEN BETALEN?

In orde zijn met je bijdragen, levert je heel wat voordelen, diensten en terugbetalingen op bij de Socialistische Mutualiteit.



Een greep uit ons aanbod!

- Medische verzorging volledig terugbetaald tot 18 jaar.
- **Nieuw!** Dentimut First, een tandzorgdekking voor iedereen (zie pagina 10).
- Deelname Rode Kerstfeesten!
- Sportvoordeel: 45 euro terugbetaald van je lidgeld bij een sportclub of fitnessabonnement, ongeacht je leeftijd.
- 50 euro bij aankoop van een bril of lenzen.
- Een uitgebreid aanbod zorg en hulp aan huis: opvang zieke kinderen, huishoudhulp, ...
- Vakanties en activiteiten voor jong en oud.
- ...

En je mutualiteit breidt haar voordelenpakket nog uit! Meer info vind je op pagina 13.

*Meer weten over al onze voordelen? Surf naar www.fsmb.be of bel ons op **02 506 96 11**.*



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

CASTEL LES SORBIERS

Aan de oever van de Maas, in een park van 18 hectare, biedt Castel Les Sorbiers de FSMB-leden een exclusief arrangement:

KINDEREN TOT 12 JAAR GRATIS tijdens herfst- en kerstvakantie
25 oktober tot 2 november, 19 tot 24 december en 26 tot 29 december

Onze Ardennen zijn voor elk gezin een speelterrein in openlucht. Tijdens de schoolvakanties biedt Castel Les Sorbiers u een echte buitenkans om te profiteren van de pure en zuivere Ardense buitenlucht. Wij stellen u een driedaags verblijf in halfpension voor, gecombineerd met een toegang tot Espace Arthur Masson in Treignes om de 'School van Eertijds' te ontdekken. Kinderen tot 12 jaar verblijven volledig gratis!

- 2 overnachtingen in een comfortkamer: één kind verblijft in de kamer van de ouders, 2 of 3 kinderen verblijven in een aangrenzende kamer
- Ontbijtbuffet
- 2x driegangendiner
- Een bezoek aan Espace Arthur Masson (School van Eertijds) *

* Voor deze activiteit dient u uw eigen voertuig te gebruiken.

2 volwassenen en 1, 2 of 3 kinderen (tot 12 jaar): 292 euro

Aarzel niet langer en reserveer nu! 082 64 31 11



CASTEL LES SORBIERS asbl
 Centrum voor sociaal toerisme
 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



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 een korting op een kamer met ontbijt en op de arrangementen (niet cumuleerbaar en niet op lastminuteraanbiedingen).

DOMEIN WESTHOEK

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

NAAR ZEE MET DE KINDEREN

Kinderen tot 12 jaar volledig gratis!

Kinderen van 12 tot 16 jaar gratis verblijf!

- Geldig op alle arrangementen tijdens de schoolvakanties
- Geldig voor kinderen die verblijven in de kamer van de (groot)ouders
- 12- tot 16-jarigen betalen enkel hun maaltijden
- Gratis gebruik van het zwembad!



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: info@domein-westhoek.be
www.domein-westhoek.be



Aarzel niet langer en reserveer nu! 058 22 41 00

PROGRAMMA

VRIJE TIJD & GEZONDHEID

Dit najaar bruist en borrelt het! Een leuke uitstap of ontspannend weekendje? Een gezellige namiddag of op sportief avontuur? In ons gloednieuwe programma vind je talloze formules voor originele doe-activiteiten. Van wandeltochten, over stadsbezoeken tot tentoonstellingen, culinaire traktaties en veel meer.

Verder vestigen we je aandacht op een wijziging van het lidmaatschap. Een wijziging die ieder van ons aanbelangt, of je nu lid bent van onze mutualiteit of niet. Lees dus aandachtig de informatie hieromtrent op pagina 28.

Maar bovenal, ga nu even rustig zitten, blader door ons programma en laat je inspireren. Alvast veel leesgenot.





FOS

Internationale solidariteit ism FOS

FILMVOORSTELLING – THE HELP

Dinsdag 23 september 2014
19 tot 22 uur



In 2013 zette de FSMB haar schouders onder de waardig werk-campagne van het fos. Onder de slogan 'veeg hun problemen niet langer onder de mat' willen ze de slechte behandeling van huishoudwerksters over de ganse wereld, in de kijker zetten. Ook wij willen op onze beurt deze problematiek aankaarten aan de hand van een aangrijpende film.

Met 'The Help' gaan we terug naar het Amerika van de jaren 60 waar een jonge vrouw het besluit neemt om zwarte vrouwen die voor welgestelde families werken, te interviewen. Naarmate de situatie van de werkers en de vernederingen steeds meer en meer aan het licht komen, blijven de reacties van de omgeving niet lang uit. Na de film volgt een korte nabespreking waaruit zal blijken dat de strijd voor het recht op waardig werk, een strijd is die ook vandaag nog, gevoerd moet worden. We sluiten af met een hapje en een drankje.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 5 euro (film, hapje en drankje)
Plaats: Zaal Sacco & Vanzetti,
1000 Brussel



BESPAREN OP JE ENERGIEFACTUUR, MAKKELIJKER DAN JE DENKT

**In samenwerking met Thuiszorgcentrum
Brabant.**



Geld besparen zonder er veel moeite te moeten voor doen ... wie wil dat nu niet? Wel, ook voor je energiefactuur geldt hetzelfde. Je kan natuurlijk je hele huis verbouwen maar dat dat echt niet nodig is, willen we met deze informatiesessie duidelijk maken. Je zal versteld staan hoeveel je kan uitsparen door een aantal eenvoudige, maar handige tips toe te passen. Want in zowat alle ruimtes, hoekjes en kantjes van je woning kun je immers op energie besparen. Zegt het jou ook iets om wat extra geld uit te sparen, dan moet je zeker komen luisteren. Je gaat ongetwijfeld thuis onmiddellijk van start met al onze nuttige en handige weetjes!

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 2 euro (koffie inbegrepen)

Waar en wanneer:

Donderdag 2 oktober, 14 tot 16 uur:
polyvalente zaal, kantoor Aarschot
(ism IGO)

Donderdag 9 oktober, 14 tot 16 uur:
zaal Sacco & Vanzetti, Brussel

Dinsdag 14 oktober, 14 tot 16 uur:
zaal Molenborre, Halle

Donderdag 16 oktober, 14 tot 16 uur:
zaal De Warande, Liedekerke

Donderdag 23 oktober, 14 tot 16 uur:
zaal Morgenrood, Leuven

WORKSHOPBEGELEIDERS GEZOCHT

Het Thuiszorgcentrum van de Socialistische Mutualiteit organiseert regelmatig workshops over gezondheidsthema's zoals diabetes, de rug, wegwijs in mantelzorg en dementie. Hiervoor zijn wij op zoek naar vrijwilligers die deze workshops willen begeleiden.

Ben je bereid om in je eigen omgeving één of meerdere vormingspakketten te begeleiden binnen ons Thuiszorgcentrum? Heb je zelf een gezonde levensstijl? Ben je een vlotte prater die graag met mensen werkt en niet verlegen is om kennis door te geven? Dan ben jij de m/v die we zoeken!

Je hebt geen medische achtergrond nodig. We pakken immers geen persoonlijke problemen aan, maar leren mensen op een gezonde manier door het leven te gaan. Als vrijwilliger geef je praktische tips en oefeningen om in het dagdagelijkse leven te gebruiken. Je ontvangt van ons een vrijwilligersvergoeding en krijgt de nodige opleidingen en didactisch materiaal ter beschikking.



Interesse? Bied je aan als vrijwilliger op 078 15 60 30 of via thuiszorgcentrum@fsmb.be.



Welk kleurtype ben jij?

Word je eigen personal shopper!

KLEUR-EN STIJLADVIES



An Deweerdt is een gepassioneerde dame. Haar zwak voor mode en schoonheid brengt haar ertoe haar hart te volgen en haar met volle overgave te smijten in wat ze graag doet: mensen zich mooi laten voelen. Want voor iedereen is er dé juiste kleur, hét geschikte model van rok en dé broek die als gegoten zit, waardoor je gaat stralen en je zelfvertrouwen een boost krijgt. Uitvoerig bespreekt ze kleuren, modellen en accessoires die perfect bij jou passen. Aan de hand van heel veel materiaal (echt heel veel!), foto's, afbeeldingen, stoffen, ... ga je gedurende deze driedelige workshop op zoek naar wat voor jou hét ideale plaatje wordt. Succes gegarandeerd!

Welk kleurtype ben jij?

Er zijn zoveel kleuren en toch grijpen we vaak naar dezelfde drie. Uit gewoonte, en omdat we vaak niet durven gaan voor een onvertrouwd kleurtje. Nochtans hebben we allemaal een bepaald kleurtype, waardoor de ene kleur ons beter staat dan de andere. Want je kent het vast wel: als je dat blauwe bloesje of dat groene jurkje draagt, krijg je het ene compliment na het andere. Er zijn nu eenmaal kleuren die flatteren en kleuren die je er bleek doen uitzien. Welke kleuren dat zijn, is voor iedereen anders. Dat heeft alles te maken met wat voor type je bent. Wat voor type jij bent, wel daar kom je tijdens je persoonlijke kleuranalyse beslist achter, waardoor je meteen ontdekt welk verrassend kleurenpalet je natuurlijke schoonheid mooi doet uitkomen.

Ben jij goud of zilver?

Met behulp van kleurdoeken bepaalt An welk kleurtype je bent. Sta je beter met zilver of met goud? Je zal snel genoeg zelf merken welke kleuren je ogen doen spreken, je gelaatskleur doen opleven en welke in harmonie staan met je (oorspronkelijke) haarkleur. Zo komt An tot je kleurtype: lente, zomer, herfst of winter. Bij elk type hoort een waaier aan kleuren waaruit je zelf kan kiezen welke jij mooi vindt.

Hoe zit jij in elkaar?

Niet alleen kleur speelt een belangrijke rol. In een tweede fase gaat An na hoe je gebouwd bent. De vorm van je gelaat is bijvoorbeeld van belang bij de keuze van een bril en je kapsel. Ze bekijkt ook je botstructuur en je figuur waaruit zal blijken met welke jaszjes of jurken je stijlvol voor de dag komt. Maar ook welke ketting je beter niet draagt en welke oorbellen dan weer wel. En ook aan make-up zal de nodige aandacht besteed worden.

Iedereen krijgt persoonlijk nuttige tips om sterke punten in de verf te zetten en minder fraaie kanten te camoufleren. Handig om de inhoud van je garderobe (én jezelf ...) eens kritisch te screenen, toch?



En dan is het na deze driedelige workshop helemaal aan jou! Met al de opgedane informatie, tips en weetjes over jezelf kan je vanaf nu uitgebreid zelf aan de slag ... en dat is uiteindelijk toch de bedoeling, niet?! Vanaf nu geen miskopen meer en ... begin alvast maar te wennen aan de complimentjes!

PRAKTISCHE INFORMATIE

Iedereen komt persoonlijk aan bod! Met behulp van kleurdoeken wordt je kleurtype bepaald. Je krijgt ook stijladvies op basis van de vorm van je gelaat, je botstructuur en je figuur. (Kom liefst zonder make-up naar de sessie, draag eventueel een wit bovenstuk zonder rolkraag.)

Waar en wanneer:

Schoonheidsinstituut Debussy,
Koningin Astridlaan 15, Mechelen
Donderdag 6, 13 en 20 november,
telkens van 19 tot 22 uur.

Polyvalente zaal Morgenrood,
Mechelsestraat 70, Leuven
Dinsdag 18, 25 november en
2 december, telkens van 19 tot 22 uur.

Prijs: 75 euro

Inbegrepen: drie sessies door
lesgever An Deweerdt, persoonlijke
kleur- en stijlanalyse, koffie/thee/
water.

Opgelet!

Maximaal 12 deelnemers per locatie!

SPORTIVITEITEN, KUITENBIJTERS, NATUUR- EN THEMAWANDELINGEN



Rui

RUIENWANDELING

Zondag 19 oktober 2014, 14 tot 17 uur



Oude gewelven, fundamenteën, bruggen en sluizen ... je zou kunnen denken dat we in het historische centrum van een of andere stad rondlopen. Wel, we lopen inderdaad in een stad, maar niet rustig kuierend in steegjes en straatjes. Neen, we bevinden ons ondergronds! Ondergronds!? Inderdaad, in de onderbuik van de stad Antwerpen! We lopen in de overwelfde ruïnen van de stad die eerst voorzien waren als verdedigingsgordel maar later als watervoorzieningssysteem en riool dienst deden. Riolen zeg je? Is dat niet een beetje vies? Neen hoor, het mag er dan op de meeste plaatsen wat modderig bijliggen, voor de rest is het heel erg veilig. Dankzij een ingrijpende sanering en onder leiding van een deskundige gids wordt dit een ruientocht met tal van interessante weetjes en geheimzinnige anekdotes.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 17 euro

Plaats: Ruihuis, Suikerrui 21, 2000 Antwerpen

Laarzen, beschermingspak en zaklampen staan ter plaatse ter beschikking.

HASSELT DELUXE

**Zondag 9 november 2014,
14.30 tot 16.30 uur**



Hasselt is de Hoofdstad van de Smaak. Een stad die zich laat zien, voelen, ruiken en proeven. De charme en de troeven van de stad leveren hiervoor het bewijs: een verrassende stad met smaakvolle eetgelegenheden, originele speciaalzaken, gezellige terrasjes en prikkelende cultuurhuizen. Kortom, een stad van en voor levensgenieters. Tijdens deze Hasselt Deluxe ontdekken we het allemaal. Als je benieuwd bent naar wat Hasselt zo anders maakt dan andere steden, ga dan mee op deze tocht met een echte Hasselt-kenner. Proef mee van de tofste plekjes van de stad, van modieus tot cultureel en culinair. En dat laatste, nemen we letterlijk en zetten we om in de praktijk tijdens enkele smaakvolle stops. Naast de 'Hoofdstad van de Smaak'-praline proef je ook nog een authentiek jenevertje (uiteraard!), de Hasseltse speculaas en om af te sluiten kan je kiezen tussen een biertje van Herkenrode of een koffietje met Hasseltse macaron. Begin al maar te watertanden ...

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 11 euro (gids, jenevermuseum, hapjes en drankjes)

INITIATIES KROLF

Voor jong en oud!



Krolf?! Golf zal je bedoelen? Of croquet misschien? Nee hoor, we hebben het wel degelijk over krolf! Krolf, je leest het al in de naam, is een mix van golf en croquet. We gebruiken het materiaal van croquet (stok en bal) en de spelregels van golf. De bedoeling is dat je met maximaal zes personen tegelijkertijd een wedstrijdje speelt naar 8 tot 12 holes (gaten met 12 cm doorsnede). Tijdens deze initiaties kan je het zelf eens komen proberen!

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 1 euro

Waar en wanneer:

Woensdag 17 september, 14.30 tot 16.30 uur: Brussel

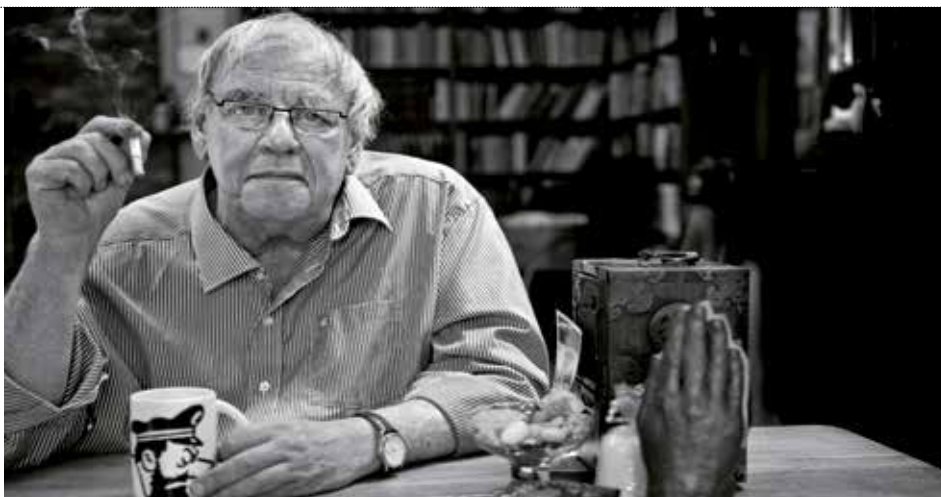
Woensdag 24 september, 14.30 tot 16.30 uur: Vilvoorde

Woensdag 8 oktober, 14.30 tot 16.30 uur: Galmaarden

Woensdag 29 oktober, 14.30 tot 16.30 uur: Liedekerke



Krolf



Jeroen Brouwers

BELEEF DE ZUIDFLANK

Woensdag 29 oktober 2014
14 tot 16 uur



Tussen Tongeren en Maastricht ligt, langs de oude Romeinse heirbaan in de gemeente Riemst, het enige wijnkasteel van België. Niet per toeval, aangezien de Romeinen reeds wijngaarden hadden in deze streek. In 1990 deed de familie van Rennes de eeuwenoude wijncultuur weer heropleven. Sindsdien is de wijndruif in dit mooie landschap rondom



Wijnkasteel

het kasteel van Genoels-Elderen weer helemaal terug en is het met zijn 22 hectaren meteen ook het grootste wijndomein in het land. We maken een wandeling door het park rond het kasteel met prachtig arboretum, rozentuin en wijngaarden. We bezoeken het oude koetshuis met de meest moderne druivenpers, de stokerij, de eeuwenoude en de nieuwe wijnkelders. En tot slot wordt er, uiteraard, geproefd.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 15 euro (rondleiding en proeverij 4 wijnen)

Plaats: Wijnkasteel Genoels-Elderen, Kasteelstraat 9, 3770 Riemst

HET TONEELHUIS STELT VOOR: BEZONKEN ROOD VAN JEROEN BROUWERS

Zaterdag 8 november 2014
20 uur



Jeroen Brouwers schreef *Bezonken Rood* in 1981 in de weken na de dood van zijn moeder en het werd een van de meest aangrijpende rouwzangen van de Nederlandse literatuur. De schrijver vertelt er hoe hij in 1943 als driejarige samen met zijn zusje, moeder en grootmoeder opgesloten zat in het Japanse vrouwenkamp Tjideng in het huidige Jakarta. Het leven in het kamp was zwaar. Japanse bewakers mishandelden de burgers, er was vaak een groot tekort aan voedsel en de bestaansonzekerheid was enorm en stresserend. Brouwers vertelt hoe in het kamp de relatie tot zijn moeder voor de rest van zijn leven werd beschadigd en hoe iedere nieuwe liefdesrelatie met een vrouw onder die last bezwijkt. Tien jaar geleden werd dit aangrijpende verhaal voor het eerst geënceneerd door Guy Cassiers van het Toneelhuis en op scène tot leven gebracht door een fenomenale Dirk Roefthoofd. Nadat ze in verschillende talen over de hele wereld heeft rond getoerd komt de voorstelling terug naar de Bourla! *Bezonken Rood* is gebed, litanie, graf dicht, afscheidsbrief, lofzang, vervloeking, wanhoopskreet, zelfbeklag ... *Bezonken Rood* is kippenvel!

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 17 euro (ipv 20 euro!) - rang 1

Plaats: Bourlaschouwburg, Graanmarkt 7, 2000 Antwerpen



Doel

ACHTER DE SCHERMEN VAN DE KERNCENTRALE VAN DOEL

Woensdag 24 september 2014
14 tot 16 uur



Elektriciteit is alom tegenwoordig, maar blijft onzichtbaar. We vinden elektriciteit heel gewoon, maar wie weet hoe elektriciteit eigenlijk gemaakt wordt? Is het moeilijk of net simpel? Spannend misschien of net heel technisch? Tijdens dit bezoek aan de kerncentrale van Doel kom je het allemaal te weten. Eerst volgt er in het auditorium het technische gedeelte en hebben we het over reactoren, kernsplijting, condensators, transformatoren en koeltorens. En dan begint de eigenlijke rondleiding! Pas als je voorzien bent van veiligheidshelm, bril en oordopjes mag je het terrein op om meteen te worden overvallen door de enormiteit van de koeltorens. Een belevenis om aan de voet van deze 175 meter hoge torens te staan terwijl het koelwater naar beneden dendert! Ook de machinekamer met zijn turbine en alternator is behoorlijk imposant. Alleen al het besef dat onder dat stalen korset gigantische magneten met zulke snelheden draaien dat ze het halve land van energie voorzien, zal ongetwijfeld ontzag wekken.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 3 euro

Plaats: Electrabel Doel, Haven 1800-1806, Scheldemolenstraat, 9130 Doel



Expo 14-18

EXPO 14-18, DIT IS ONZE GESCHIEDENIS

Zondag 30 november 2014

14.30 uur



Als er één land meer dan andere landen getroffen is door de Eerste Wereldoorlog, dan is het ongetwijfeld België. Door de ongelukkige ligging tussen Duitsland en Frankrijk kwam België in het centrum van het conflict terecht en was het bijna vier jaar lang helemaal bezet door de Duitsers. Het maakt meteen ook duidelijk waarom we 100 jaar Eerste Wereldoorlog hier zo uitgebreid herdenken. Zo loopt er momenteel 'Expo 14-18, dit is onze geschiedenis', een groots opgezette tentoonstelling die op een heel toegankelijke manier uitlegt hoe het allemaal is begonnen en tot welke uitputtingsslag dit uiteindelijk heeft geleid. Maar, bovenal staat de tentoonstelling stil bij de impact dat dit heeft gehad op het leven van de gewone mensen. Over de woekerprijzen van het voedsel, over de vrouwen die er meestal alleen voor stonden, over de jonge moeders die achter bleven met kleine kinderen, en dan natuurlijk over de schrik, die schrik die altijd aanwezig was, ... om dan nog maar te zwijgen over dat constante vechten om te overleven ...

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 10 euro (inkom en audiogids)

Plaats: Koninklijk Museum van het Leger en de Krijgsgeschiedenis, Jubelpark 3, Brussel

AFTERNOON TEA IN KASTEEL D'URSEL

Zondag 14 december 2014

14.30 tot 16.30 uur



In het pittoreske dorpscentrum van Hingene ligt het kasteeldomein d'Ursel, een mooi voorbeeld van een achttiende-eeuwse adellijke zomerresidentie. Met zijn slotgrachten, vijver en monumentale bomen straalt het rust en schoonheid uit en lonkt het uitnodigend om binnen te komen. En dat gaan we doen ook.

Een filmpje toont ons eerst de bouwgeschiedenis van het kasteel. Daarna laten we ons rondleiden in de sfeervolle kelders, de prestigieuze ontvangstruimten en de voormalige slaapkamers. Wat we te zien krijgen, is een prachtig staaltje interieurgeschiedenis: behangsels, wandbespanningen, deur- en schouwstukken uit de achttiende en negentiende eeuw, dikwijls in oosterse

stijl. We bewonderen er aquarellen, tekeningen en olieverfschilderijen van vierpenseelprinsessen die in het kasteel woonden of er regelmatig op bezoek kwamen. Zo maken we kennis met het kasteel en zijn bewoners, de grote gebeurtenissen uit de geschiedenis en ook de 'petite histoire' van alledag. Afsluiten doen we, wat verwacht je anders in dit fraaie decor, in stijl. In de groene salon wachten sierlijk gedekte tafeltjes ons op voor een heerlijke afternoon tea. Sandwiches met zalm, eiersalade en kip, cupcakes, scones met clotted cream en jam en daarbovenop nog een lekker assortiment van andere zoetigheden, ... een afternoon tea om u tegen te zeggen in een kasteel om in weg te dromen ...

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 20 euro (inkom kasteel, gids en uitgebreide afternoon tea)

Plaats: Kasteel d'Ursel, Wolfgang d'Urselstraat 9, 2880 Hingene



Kasteel d'Ursel



Koblenz



Kerstmarkt

KERSTMARKT KOBLENZ

Zaterdag 20 december 2014



In de schilderachtige historische binnenstad van Koblenz aan het Deutsches Eck, ontpopt zich tijdens de kerstperiode een waar kerstparadijs. De stad mag dan altijd al prachtig zijn, in deze periode lijkt ze nóg mooier. Versierd en verlicht, waan je je in een magisch sprookjesland vol kerstbomen, vrolijke liedjes, lekkere hapjes en fonkelende decoraties. Hohoho, dit wordt vast en zeker genieten!

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 16 euro

Inbegrepen: busvervoer, vrij bezoek aan de kerstmarkt, verzekering en begeleiding.

Busvervoer: vanuit Brussel, Halle, Leuven en Vilvoorde.

LIVING TOMORROW

Zondag 11 januari 2015

14 tot 16 uur



Innovatie gaat steeds sneller. Als je reeds oud genoeg bent, denk dan maar eens terug eind jaren 80. Hoe we dan leefden en werkten. Geen internet, e-mail, smartphones, interactieve tv, 3D-cinema, usb of streamingmuziek. Geen gps, gsm, e-books, podcasts of computeranimatie, ... Worden er al wenkbrauwen gefronst? Hoe deden jullie dit toch, vragen velen zich nu wellicht af. De vooruitgang die er de laatste decennia geboekt werd, is op zijn minst impressionant te noemen en tegelijkertijd ook een weerspiegeling van de economische, technologische en maatschappelijke trends. En dat er van stilstand nog absoluut geen sprake is, bewijst het Huis van de Toekomst. Technologie en automatisering, diensten, energie, milieu en gezondheid, veiligheid, mobiliteit, design en kunst,

bouw en architectuur, vrije tijd en educatie, media en informatie ... Als je Living Tomorrow bezoekt, dan is dat op alle gebied in de toekomst kijken. Maar als je hoopt in een sciencefictionavontuur terecht te komen, moeten we je teleurstellen. Wel ontdek je wat slimme koppen vandaag bedenken om ons leven van morgen makkelijker én plezieriger te maken. Zowel thuis als op het werk, zowel in de winkel als in je auto. Living Tomorrow brengt verrassende visies, ideeën en technologieën samen en stelt ze voor in een adembenemend futuristisch decor.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 5 euro

Plaats: Huis van de Toekomst, Indringingsweg 1, 1800 Vilvoorde



Living Tomorrow



Sint-Romboutstoren

MECHELEN BEIAARDSTAD

Zondag 25 januari 2015

14.30 tot 16.30 uur



Over de Maneblussers van Mechelen zul je wellicht al wel gehoord hebben, maar hoorde je al eens over het Mechels uur of doet het Mechels halfke eventueel een belletje rinkelen? (Of zeggen we beter 'een beiaard luiden'?) Alles heeft te maken met de befaamde Sint-Romboutstoren waar in de 18e eeuw het grootste torenuurwerk ter wereld hing en waarvan de gigantische wijzerplaten enkel het uur aangaven. Om de minuten te weten, moest er naar de beiaard geluisterd worden. En dat doen de Mechelaars nu nog steeds. Het uurwerk mag er nu dan wel niet meer hangen, de beiaard speelt nog steeds om het kwartier melodieuze. Rond die beiaard en die toren, draait ons Mechels bezoek van vandaag. De beiaardier neemt ons mee voor een exclusieve kijk in de befaamde Mechelse Beiaardschool en beklimt samen met ons de Sint-Romboutstoren terwijl we ondergedompeld worden in de muzikale beiaardgeschiedenis van Mechelen. Het beiaardconcert en het spectaculaire uitzicht krijgen we er zomaar, gratis en voor niets bij.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 10 euro

Plaats: Beiaardschool, Bruul 52 bus 5, 2800 Mechelen

ACHTER DE SCHERMEN VAN HET KMI

Zondag 1 februari 2015

14.30 tot 16.30 uur



Als het dagen na elkaar regent dat het giet en de wind ons om de oren slaat, durven we wel eens met een dreigende vinger naar onze weerman of weervrouw wijzen. Natuurlijk weten we wel beter en beseffen we ook wel dat het weer, véél meer is dan er wat praatjes over maken ... maar toch, een mens durft al wel eens de schuld steken op 'de mensen van het KMI'.

Hoe moeilijk is dat eigenlijk, het weer voorspellen? Hebben ze hier enkel een glazen bol voor nodig of komt er meer bij kijken dan wat hocus pocus? Laat het ons bij het KMI zelf eens gaan vragen. Dat er heel wat afgemeten wordt, wordt al gauw duidelijk. Luchtdruk, wind, regen, temperatuur, ... om er

maar een paar te noemen. Dat die metingen niet persoonlijk door Frank Deboosere worden gedaan, maar door supercomputers is misschien een teleurstelling maar dat hij die metingen wel verwerkt in kaarten en deze dan uitlegt op de televisie, maakt wellicht veel goed. Hoe het ook zij, een blik achter de schermen van het KMI klaart alvast het een en het ander uit. En of je tijdens deze rondleiding al dan niet je paraplu bij de hand moet houden ... wie zal het voorspellen?

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 5 euro

Plaats: Koninklijk Meteorologisch Instituut (KMI), Ringlaan 3, 1180 Ukkel



Achter de schermen van het KMI

MEERDAAGSE VERBLIJVEN



Londen



Maastricht

WEEKEND MAASTRICHT EN EINDHOVEN

Zaterdag 4 en zondag 5 oktober 2014



Van trendy tot authentiek, elke wijk in Maastricht heeft een eigen karakter en unieke sfeer. Of je nu wil flaneren langs het Jekerkwartier of op De Markt of wil shoppen in het Vrijthof of het Stokstraatkwartier, Maastricht moet je gewoon proeven. Ook de charme van Eindhoven is onherroepelijk en zal je met haar uitstraling en rijke historie heel erg smaken.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 95 euro - 40 euro supplement single

Inbegrepen: busvervoer, overnachting met ontbijt in 4*-hotel, gids in Eindhoven, begeleiding, verzekeringen.

Busvervoer: vanuit Oudergem en Leuven.

WEEKEND REIMS

Zaterdag 15 en zondag 16 november 2014



Reims, sprankelende bakermat van de champagne. Maar tegelijkertijd ook een zeer oude stad die zich maar wat graag aan jou wil tonen.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 108 euro - 30 euro supplement single

Inbegrepen: busvervoer, overnachting met ontbijt in 3*-hotel, bezoek aan lokale champagneboer en aan champagnehuis Mercier,

begeleiding, verzekeringen.

Busvervoer: vanuit Oudergem en Leuven.

WEEKEND DISNEYLAND PARIJS

Zaterdag 22 en zondag 23 november 2014



Fabelachtig weekend in het land waar sprookjes werkelijkheid zijn ...

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 145 euro - 45 euro supplement single

Inbegrepen: busvervoer, overnachting met ontbijt, 2 dagen toegang parken (1 park/dag), begeleiding, verzekeringen.

Busvervoer: vanuit Affligem, Oudergem, Tienen, Leuven, Landen en Halle.

WEEKEND LONDEN

Zaterdag 17 en zondag 18 januari 2015



Ontdek wat Londen jou te bieden heeft ... The London Eye, The Tower Bridge, The London Tower, Trafalgar Square ... simply enjoy your weekend!

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 118 euro - 35 euro supplement single

Inbegrepen: busvervoer, overnachting met ontbijt in 4*-hotel buiten de stad, ferry, begeleiding, verzekeringen.

Busvervoer: vanuit Oudergem, Leuven en Halle.

CITYTRIP NAAR HET CARNAVAL IN VENETIË

Donderdag 5 tot maandag 9 februari 2015



Prachtige kostuums, opzichtige pruiken en typische maskers. Carnaval houdt Venetië 10 dagen lang in zijn greep. Laat je meeslepen door de uitbundigheid van de duizenden toeschouwers, geniet van de heerlijke Italiaanse keuken en van de

unieke pracht van deze bijzondere stad. We verblijven in een 3*-hotel in Lido di Jesolo, waar we genieten van half pension. Ook een begeleid bezoek aan de stad en een boottocht vanuit Punta Sabioni zijn inbegrepen in de prijs.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 330 euro - 60 euro supplement single

Inbegrepen: hotel met half pension in 3*-hotel buiten het centrum, overzet met boot van Punta Sabione-Venetië h/t, gidsbeurt Venetië, busvervoer, begeleiding, verzekeringen.

Busvervoer: vanuit Oudergem, Leuven en Halle.



Carnaval in Venetië

VOORSTELLING REIZEN 2015 IN DOMEIN WESTHOEK

Donderdag 18 december 2014



PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 45 euro (terugbetaling van 20 euro onder voorwaarden)

Inbegrepen in de prijs: busvervoer, ontbijt, voorstelling reisaanbod 2015, aperitief, koud en warm buffet, dansgelegenheid, begeleiding en verzekeringen.

Busvervoer vanuit de verschillende regio's.

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

Je longen.
Je lucht.
Je leven.

JE LONGEN. JE LUCHT. JE LEVEN.



En dat mag je gerust letterlijk nemen! Je leeft dankzij de lucht die je longen inademen. Noodzakelijk is dan wel dat je longen gezond zijn én dat ook blijven. Vaak heb je dat zelf in de hand. Je kan voor gezonde longen zorgen door bijvoorbeeld niet te roken, regelmatig te sporten en gezond te eten. Maar wist je dat ook de binnenlucht van je huis belangrijk is? Tijdens deze sessies willen S'Academie, Vrije Tijd & Gezondheid, Thuiszorgcentrum Brabant en VIVA-SVV aan de hand van een aantal acties/vormingen/bezoeken aantonen dat je zélf, maar ook alles rondom, zowel binnen als buiten, invloed heeft op je (long-) gezondheid.

In het dossier 'Je longen, je lucht, je leven' van pagina 4 tot 9 kan je al eens kennismaken met deze thematiek.

COPD ?!

Algemene inleiding rond longgezondheid en COPD (rokerslong) in het bijzonder. We voorzien een powerpointpresentatie, heel wat tips, een ludiek spelletje om zelf je longinhoud te testen, een interactieve quiz en een aangepast gadget.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 3 euro (koffie inbegrepen)

Waar en wanneer:

Dinsdag 7 oktober, 19.30 tot 21 uur:

zaal Morgenrood, Leuven

Donderdag 9 oktober, 19.30 tot 21 uur:
kantoor Vilvoorde

Dinsdag 14 oktober, 19.30 tot 21 uur:
opleidingscentrum, Brussel

Achter de schermen van een universitair ziekenhuis

Tijdens deze rondleidingen werpen we een blik op diverse diensten binnen een ziekenhuis: consultatie radiologie, functiemetingen, transportstraat, hal spoedgevallendienst, ...

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 3 euro

Waar en wanneer:

Woensdag 8 oktober, 13.30 tot
15.30 uur: UZ Jette

Maandag 13 oktober, 13.30 tot
15.30 uur: UZ Leuven

Geef lucht aan je huis

Fout of juist ...? De lucht buiten op straat is gezonder dan die in je huiskamer. Juist! Verrast? Toch is het zo. Reden temeer dus om dit van dichterbij te bekijken en ons huis eens grondig binnenste buiten te keren! Voordracht ism Logo.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 3 euro (koffie inbegrepen)

Waar en wanneer:

Dinsdag 21 oktober om 19.30 uur:

Vredezaal Haacht

Donderdag 6 november om 14 uur:

zaal Sacco & Vanzetti, Brussel

Donderdag 27 november om 19.30 uur:
kantoor Aarschot

Woensdag 5 november om 19.30 uur:
kantoor Landen

Rookstop

Stoppen met roken is niet voor iedereen even makkelijk. Soms is een extra duwtje in de rug nodig om die moeilijke stap te zetten. Misschien kunnen wij je helpen? Tijdens deze initiatie zetten we mogelijke motivaties, hulpmiddelen en voordelen voor jou op een rijtje.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 3 euro (koffie inbegrepen)

Waar en wanneer:

Donderdag 30 oktober om 19.30 uur:
opleidingscentrum, Brussel

Donderdag 11 december om 19.30:
kantoor Aarschot



JE LIDKAART IS GELD WAARD!

Op vertoon van je lidkaart van Vrije Tijd & Gezondheid vzw, geniet je 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 euro

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

Trampolineshop

Leuvensebaan 44, 3120 Tremelo
Kortingsbon van 20 euro (bij aankoop
van min 50 euro 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

Thermen Tadema in Halle

SPECIALE ARRANGEMENTEN

Arrangement 1

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

Arrangement 2

Lichaamsmassage met essentiële oliën
(30 min), ingang thermen: 48 euro ipv
54 euro

ANDERE VOORDELEN

Voordelig tarief op maandag, dinsdag
en donderdag van 10 tot 11 uur:
toegangsprijs thermen 17 euro ipv
19 euro en gratis sessie aquagym ter
waarde van 10 euro

Speciaal tarief jaarabonnement:

400 euro ipv 450 euro

Plaats: 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: BE 09 3101 3243 1257

WANNEER KAN JE ONS BEREIKEN?

We zijn elke maandag, dinsdag, woensdag, donderdag bereikbaar van 8.30 tot 12 uur en van 13 tot 16.30 uur, vrijdag tot 15 uur.

LID ZIJN VAN VRIJE TIJD & GEZONDHEID VZW BETEKENT...

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

LIDGELD

Het lidgeld voor de aansluiting bij de vzw Vrije Tijd & Gezondheid bedraagt 50 euro per jaar (september/juni). De leden van de Federatie van Socialistische Mutualiteiten van Brabant die aansluiten bij de vzw Vrije Tijd & Gezondheid genieten een tussenkomst van 50 euro in het betaalde lidgeld. Hierdoor is de aansluiting bij de vzw Vrije Tijd & Gezondheid gratis voor de leden van de Federatie van Socialistische Mutualiteiten van Brabant.



Reims

LIDMAATSCHAP EN INSCHRIJVING ACTIVITEITEN

Om lid te worden, stuur je het inschrijvingsformulier (zie volgende pagina) 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.

INSCHRIJVINGSFICHE ACTIVITEITEN

Ik wens mij in te schrijven voor:

INSCHRIJVINGSSTROOK LIDMAATSCHAP

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

- ☐ Ik ben lid
☐ Ik ben geen lid

NAAM:

VOORNAAM:

ADRES:

POSTCODE EN WOONPLAATS:

E-MAILADRES:

TELEFOON (OVERDAG):

GSM:

GEBORTE DATUM:

KLEEFBRIEFJE NIET VERGETEN:

CURIEUZE NEUZEN

- ☐ **Besparen op je energiefactuur**
☐ **Filmvoorstelling The Help**

op..... in.....
Di 23 september Brussel

WORKSHOPS

- ☐ **Kleur- en stijladvies**

in.....

SPORTIVITEITEN EN NATUURWANDELINGEN

- ☐ **Ruienwandeling**
☐ **Hasselt Deluxe**
☐ **Initiaties Krolf**

Zo 19 oktober Antwerpen
Zo 9 november Hasselt
op..... in.....

UITJES

- +..... kind. +..... volw. ☐ **Kerncentrale van Doel**
+..... kind. +..... volw. ☐ **Beleef de Zuidflank**
+..... kind. +..... volw. ☐ **Bezonken Rood**
+..... kind. +..... volw. ☐ **Expo 14-18**
+..... kind. +..... volw. ☐ **Afternoon tea in kasteel d'Ursel**
+..... kind. +..... volw. ☐ **Kerstmarkt Koblenz**
+..... kind. +..... volw. ☐ **Living tomorrow**
+..... kind. +..... volw. ☐ **Mechelen Beiaardstad**
+..... kind. +..... volw. ☐ **Het KMI**

Wo 24 september Doel
Wo 29 oktober Riemst
Za 8 november Antwerpen
Zo 30 november Brussel
Zo 14 december Hingene
Za 20 december opstapplaats:
Zo 11 januari Vilvoorde
Zo 25 januari Mechelen
Zo 1 februari Ukkel

MEERDAAGSE VERBLIJVEN

- +..... kind. +..... volw. ☐ **Weekend Maastricht en Eindhoven**
+..... kind. +..... volw. ☐ **Weekend Reims**
+..... kind. +..... volw. ☐ **Weekend Disneyland Parijs**
+..... kind. +..... volw. ☐ **Weekend Londen**
+..... kind. +..... volw. ☐ **Citytrip carnaval Venetië**
+..... kind. +..... volw. ☐ **Reisvoorstelling**

4 en 5 oktober opstapplaats:
15 en 16 november opstapplaats:
22 en 23 november opstapplaats:
17 en 18 januari opstapplaats:
5 tot 9 februari opstapplaats:
18 december opstapplaats:

LEUKE LUIKJES

- ☐ **COPD?!**
☐ **Achter de schermen van het UZ**
☐ **Geef lucht aan je huis**
☐ **Rookstop**

op..... in.....
op..... in.....
op..... in.....
op..... in.....

NAAM EN VOORNAAM:

GEBORTE DATUM:

ADRES:

WOONPLAATS:

WANNEER U OOK INSCHRIJFT MET KINDEREN, LEEFTIJD KINDEREN:

TELEFOON (OVERDAG):

LIDNUMMER(S) VRIJE TIJD & GEZONDHEID:

E-MAILADRES:

Ondergetekende verklaart kennis te hebben genomen van de algemene voorwaarden, die op eenvoudig schriftelijk verzoek kunnen worden bekomen, en deze integraal en zonder enig voorbehoud te aanvaarden. Ondergetekende verklaart de nodige betalingen te zullen uitvoeren, onmiddellijk na ontvangst van de bevestiging. Handtekening en datum:

PROGRAMMA

VIVA-SVV



VIVA-SVV is een dynamische vrouwenorganisatie met een sterk uitgebouwd netwerk van lokale afdelingen. Gezondheidsvormingen, mondiale vorming, activiteiten voor het hele gezin, ontspanning, creativiteit of cultuur ... er is voor elk wat wils



AZIATISCH VEGETARISCH KOKEN

Datum: donderdag 25 september 2014

Uur: 19.30-22 uur

Plaats: FSMB-lokaal (ingang via parking), Bogaardenstraat 25, Aarschot

Prijs: 8 euro per persoon



De Aziatische keuken heeft heel wat lekkers te bieden. Maar ken je de vegetarische varianten al van lenterolletjes of een heerlijke rijstschotel? Tijdens deze kookworkshop verruim je je culturele geest en leer je deze verrukkelijke vegetarische recepten zelf maken.

ZINDELJKHEIDSTRAINING - VLOT OP DE POT

Datum: woensdag 15 oktober 2014

Uur: 19.30-21.30 uur

Plaats: Consultatiebureau Kind & Gezin, Oude Markt 1-2, Vilvoorde

Prijs: 8 euro per persoon



Wanneer leer je je kind op het potje gaan? Hoe krijg je je kind uit de luiers? Op welke leeftijd kan je beginnen met zindelijkheidstraining? Op al deze vragen krijg je antwoord, samen met heel wat praktische tips en technieken die kunnen helpen bij het zindelijk maken van je peuter.



OVERIGE ACTIVITEITEN

- EHBO voor baby en kind in Halle, Glabbeek en Rotselaar
- Tieners, drugs en rock and roll
- Fifties workshop: haar en make-up
- Bezoek aan vrouwengevangenis Gent



VIVA-SVV BRABANT

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