

MUTUALISTISCHE WEERGALM

SENIOREN

BELGIË
P.B.
BRUSSEL X
BC 9865

JANUARI 2015

Lachen en gezondheid:
wat zijn de voordelen?



Een goed gebit
voor een goede
gezondheid



Programma
S'Academie

→ Januari 2015 - september 2015



DOSSIER

HOE HOUDEN WE ONS HART IN GOEDE GEZONDHEID?





Een asociale **regering** ten dienste van de sjoemelaars in de **financiële wereld**

België heeft een nieuwe federale regering. De samenstelling is nooit eerder gezien in onze Geschiedenis. De Franstaligen zijn ondervertegenwoordigd en een nationalistische partij die het einde van België ambieert, dicteert de spelregels. Maar het belangrijkste kenmerk van deze formatie is haar agressieve radicaal-rechtse oriëntering.

Werkgevers en financiers aan de macht.

Er dreigt een sociale catastrofe. Nu al is duidelijk dat de sociale afbraak keihard zal aankomen bij de ganse bevolking en vooral bij de allerzwaksten.

Dat de kleine inkomens en de middenklasse de zwaarste klappen krijgen terwijl de rijksten gespaard blijven, is ronduit wraakroepend. Enerzijds gaat men schrappen en snoeien in de sociale uitkeringen, een indexesprong uitvoeren en de btw optrekken. Anderzijds gaat men de controle op belastingontwijking en -ontduiking versoepelen.

De ultraliberale theorieën die deze regering toepast, dienen zogezegd om de economie te stimuleren door een verlaging van de lasten op arbeid, dus van de uitgaven in de sociale zekerheid. Minder sociale bescherming, gezondheidszorg, kinderbijslag, werkloosheidsuitkering, pensioen zal integendeel de koopkracht van de bevolking verder doen dalen en, onvermijdelijk, de economische activiteit afremmen.

Het land zal verarmd achterblijven na de doortocht van deze rechts-radicalere regering van hopelijk zo kort mogelijke duur.

De meest kwetsbaren zwaar aanpakken en de rijken beschermen.

Nu pas krijgen we het ware gelaat te zien van deze reactionaire, asociale klik. Om haar sociale afbraakbeleid te kunnen uitvoeren, moet deze regering van de haute finance en de speculanten eerst de natuurlijke verdedigers van de werknemers en de sociaal uitkeringsgerechtigden, zoals de mutualiteiten en de vakbonden, uit de weg ruimen.

Het startschot is al gegeven. Als dit opzet slaagt, staat de bevolking machteloos zonder de noodzakelijke hefboomen om haar basisrechten te verdedigen.

De sociale bescherming tot op de grond afbreken.

De politiek van systematische afbraak van het arbeidsrecht en de sociale bescherming heeft slechts één doel: de werknemers te verplichten steeds slechtere arbeids- en tewerkstellingsvoorwaarden te slikken. De levenskwaliteit is dus in gevaar.

Een kordate reactie is nodig om de toekomst veilig te stellen als we de overgrote meerderheid een waardig en welarend bestaan willen gunnen. Daarom moeten we ons resoluut afzetten tegen de catastrofale plannen van deze ongeluksregering.

Jef Baeck
voorzitter
21/11/2014



MUTUALISTISCHE WEERGALM SENIOREN 1^e KWARTAAL 2015

INFORMATIEBLAD VAN DE FEDERATIE
VAN SOCIALISTISCHE MUTUALITEITEN
VAN BRABANT

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER:

Michel Michiels

REDACTIE

dienst Infocom

VORMGEVING

www.pop-up.be

FOTO'S

© Shutterstock

DRUK

Dessain

OPLAGE

35.700 exemplaren

EDITIE

Senioren: vanaf 60 jaar
Januari 2015

REDACTIEADRES

infocom@fsmb.be

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

04



Hoe houden we ons hart in goede gezondheid?

- 05 → Beweeg!
- 06 → Stoppen met roken!
- 08 → Eet evenwichtig!

10



Lachen en gezondheid: wat zijn de voordelen?

- 10 → Het mechanisme van lachen
- 11 → De weldaden van lachen

12



Een goed gebit voor een goede gezondheid

- 12 → De invloed van het verouderingsproces op ons gebit
- 12 → De gevolgen van een slechte mondgezondheid
- 13 → Hoe hou je je mond en gebit gezond?
- 13 → Dentimut, onze tandverzekeringen

14



News

- 14 → Meer voordelen, zelfde prijs
- 15 → Altijd als eerste op hoogte?
- 15 → e-MUT
- 15 → Zorgverzekering
- 15 → Medishop

17



Programma S'Academie

→ Januari-september 2015

- 18-19 → Daguitstappen
- 20-21 → Meerdaagse verblijven
- 22-23 → Kortbezoeken
- 24 → Wandelingen
- 25 → Je longen, je lucht, je leven
- 26 → Lessenneksen
- 27 → Dans- en seniorenfeesten
- 28 → Schlagerland
- 29 → S'Academie praktisch!
- 30 → Inschrijvingsfiche



Ons hart is de dirigent van ons lichaam. Maar naarmate we ouder worden, wordt het risico op cardiovasculaire ziektes groter. Aan de jaren die voorbijvliegen kunnen we niets doen, maar we kunnen er wel voor zorgen dat ons hart in goede gezondheid blijft!

Hoe houden we ons **HART** *in goede gezondheid?*

De lijst met cardiovasculaire risicofactoren is lang en tegen een aantal ervan kunnen we helaas niets beginnen. Dat is zo voor erfelijkheid, ouder worden, mannelijk geslacht of de menopauze. Er bestaat daarentegen wel een lijst met factoren waarop we een invloed hebben zodat we ons cardiovasculaire risico kunnen terugdringen. **De bekendste en gevaarlijkste risicofactoren zijn roken, een hoge bloeddruk, te veel cholesterol, te weinig beweging, te zwaar zijn, stress en diabetes.**

Door de combinatie van al die factoren, ook in mindere mate, lopen je aders en hart een groter risico. Zo loopt iemand met een beetje cholesterol, een beetje overgewicht en met een lichtjes te hoge bloeddruk in de meer-

derheid van de gevallen een veel groter cardiovasculair risico dan iemand bij wie maar één factor uitdrukkelijker aanwezig is.

In België blijven cardiovasculaire ziektes doodsoorzaak nummer één. Cardiovasculaire overlijdens vertegenwoordigen 45 % van de totale mortaliteit. Dat is één Belg op de twee! Wetenschappelijke studies hebben aangetoond dat 'preventie' in combinatie met de evolutie van nieuwe geneesmiddelenbehandelingen en technieken in de cardiologie de cardiovasculaire mortaliteit kunnen terugdringen.



Je mutualiteit komt tussen!

We betalen het wettelijke remgeld terug voor bepaalde prestaties en dat ongeacht je leeftijd!

Meer info?

www.fsmb.be / 02 506 96 11 / in onze kantoren

Beweeg!

Te weinig beweging is een extreem wijdverspreide cardiovasculaire risicofactor. Meer dan één Belg op de drie, alle leeftijden samen, heeft een zittende levensstijl.

De weldaden van sport

Regelmatig sporten heeft een gunstig effect op de meeste cardiovasculaire risicofactoren. De kleine aders zetten uit, waardoor de bloeddruk, het niveau van stresshormonen en het gehalte slechte cholesterol daalt. De goede cholesterol stijgt en suiker wordt beter verwerkt door de cellen ... Je verliest ook kilo's en kunt een normaal gewicht behouden.

Welke activiteiten?

Om je lichaam en hart in vorm te houden, is er niets beters dan 30 minuten beweging per dag. Dat kan veel lijken, maar je moet weten dat die 30 minuten onderbroken mogen worden. Je mag de activiteiten 'optellen': dus elke activiteit waardoor je sneller en dieper ademhaalt telt mee als je ze ongeveer 10 minuten volhoudt.

Je hoeft niet noodzakelijk intense fysieke inspanningen te leveren. Belangrijk is dat je elke dag beweegt: in de tuin werken, klussen, wandelen met de kleinkinderen, trappen lopen eerder dan de lift te nemen, enz. Die activiteiten doen je hart werken voor zijn eigen goed.

Er zijn geen sporten die echt worden afgeraden voor het hart. Je moet natuurlijk wel een sport kiezen die aangepast is aan de toestand van je hart, je fysieke capaciteiten en je leeftijd. Je hart waardeert vooral fysieke activiteiten zoals weerstandstraining. De drie belangrijkste zijn zwemmen, lopen en fietsen.

Met weerstandstraining leer je je hart om spaarzaam te werken. Een getraind hart is tonischer, krachtiger en efficiënter. Het kan zijn pompfunctie gemakkelijker uitvoeren. De aders blijven dan weer soepeler, vooral de kransslagaders die het hart van zuurstof voorzien. De bloedsomloop wordt gemakkelijker en het lichaam is beter doorbloed en gevoed.

→ Fietsen

Als je het met mate en regelmatig doet. Door traag te beginnen kan je hart zich langzaam aanpassen.

→ Zwemmen

Door te zwemmen ontwikkel je spieren die normaal niet werken. Het hart moet volle bak werken, en je vermijdt dat je je gewrichten belast omdat je niet in contact komt met de grond.

→ Lopen

Je kunt het doen op je eigen ritme, volgens je ademhaling, de capaciteiten van je spieren op je leeftijd, zonder buiten adem te zijn of krampen.

Bronnen:  www.liguecardioliga.be, www.fedecardio.org, www.fmcoeur.com



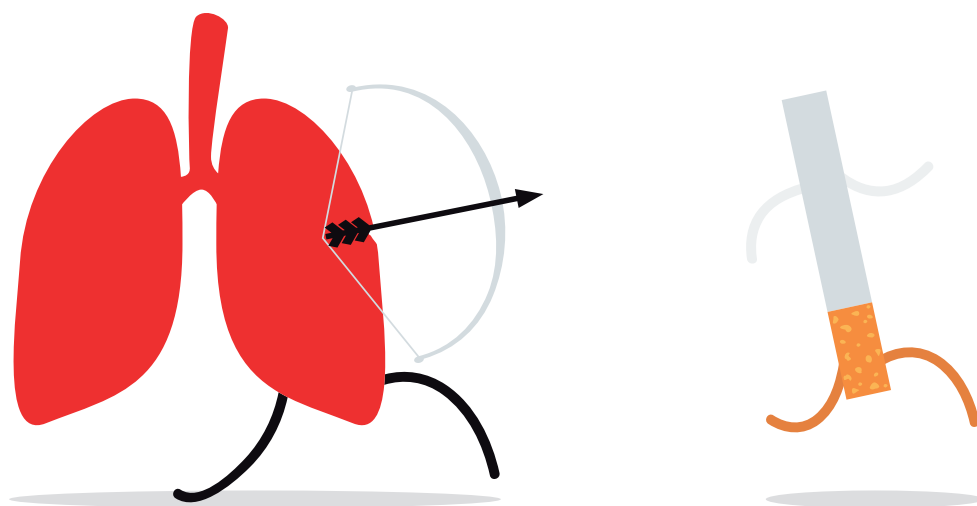
Je mutualiteit komt tussen!

Lij zet je in, wij ook! Daarom komt de Socialistische Mutualiteit Brabant voor 45 euro tussen als je je inschrijft bij een sport- of fitnessclub.

Meer info?

www.fsmb.be / 02 506 96 11 / in onze kantoren

STOPPEN ^{MET} roken!



Roken is een van de grootste cardiovasculaire risicofactoren. In vergelijking met niet-rokers ligt het percentage hartziektes 70 % hoger bij rokers. Bijna 30 % van de infarcten is te wijten aan roken en de kans op een beroerte is drie keer groter dan bij niet-rokers. Cardiovasculaire ziektes zijn de belangrijkste oorzaak van overlijdens door roken, vóór longkanker.

Nicotine en koolstofmonoxide zijn de grootste verantwoordelijken voor de negatieve cardiovasculaire effecten van roken. Nicotine doet de bloeddruk en het hartritme stijgen. Koolstofmonoxide zet zich dan weer vast op de hemoglobine van de rode bloedcellen in de plaats van zuurstof. Zo zorgt het inademen van CO ervoor dat de hoeveelheid zuurstof die bestemd is voor de spieren, de hersenen, het hart, enz. wordt beperkt. **Wie regelmatig rookt, heeft dus soms last van een te hoge bloeddruk en verkeert voortdurend in een half-verstikte toestand.** Twee situaties die het cardiovasculaire systeem niet erg apprecieert als deze zich elke dag voordoen.



Hoe stoppen?

Als je stopt met roken, beperk je het relatieve risico van een infarct met minstens 50 %.

Er bestaan heel wat methodes om te stoppen met roken. Je moet er eentje vinden die bij je past en dat is afhankelijk van je rookgedrag, hoeveel je rookt, hoe lang je al rookt, je gezondheidstoestand, hoe erg je verslaafd bent, enz.

Nicotine houdt je echt verslaafd. Als je stopt met roken, mist je lichaam iets en dat kan zich op verschillende manieren uiten. Met **nicotinevervangers** (kauwgom, tabletten, patches en inhalators) kun je de impact van het feit dat je lichaam de sigaret mist, onderdrukken. Die vervangingsmiddelen worden vrij afgeleverd in de apotheek. Lees wel goed de bijsluiter voor je het product gebruikt en vraag altijd raad aan je tabakoloog, je arts of apotheker. Zo neem je altijd de doses die strikt noodzakelijk zijn.

Er bestaan een aantal **geneesmiddelen** die de ontweningsverschijnselen kunnen beperken. Die geneesmiddelen kun je alleen op voorschrift krijgen en zijn niet voor iedereen geschikt. Alleen een arts kan beslissen of je die geneesmiddelen mag gebruiken. Hij doet dat geval per geval, in functie van de verslaving van de patiënt, eventuele contra-indicaties en mogelijke wisselwerkingen met geneesmiddelen.

Acupunctuur, zachte lasertherapie, hypnose, homeopathie, de elektronische sigaret, boeken enz. zijn **alternatieve manieren** die meestal alleen inwerken op de psychische afhankelijkheid. Pas op voor mirakelme-

thodes die worden verkocht op het internet! Als je twijfelt, vraag dan raad aan je arts, apotheker of Tabakstop op 0800 111 00.

Waarom je niet laten begeleiden? Artsen en tabakologen zijn er om je raad te geven en te begeleiden. Je arts zal je een behandeling aangepast aan je fysieke afhankelijkheid voorschrijven en je bijstaan bij je rookstop. Een tabakoloog helpt je ook om je verslaving kwijt te raken en je houding aan te passen. Als je begrijpt waarom je rookt, als je leert om je stressniveau te beheersen en als je situaties die je zin geven om te roken, vermijdt, zul je met meer gemak een niet-roker worden. Op www.vrgt.be vind je een overzicht van de erkende tabakologen.

Beweging is bijzonder efficiënt om de zin in roken te beperken of zelfs te voorkomen, om stoom af te laten en om het risico op gewichtstoename te verkleinen.

NEED HELP?

Telefonische of online hulp?

Tabakstop stelt verschillende methodes voor om je te helpen stoppen met roken. Als je meer informatie over de mogelijke hulpmiddelen wil, surf dan naar www.tabakstop.be, of neem gratis contact op met Tabakstop op **0800 111 00** (bereikbaar van 15 tot 19 uur). Ons **Thuiszorgcentrum** biedt samen met de vzw's Vrije Tijd en Gezondheid, S'Academie en VIVA-SVV een **infosessie** over stoppen met roken aan. Meer info vind je op pagina 25.

Bronnen: www.fedecardio.org

Je mutualiteit komt tussen!

Wil je stoppen met roken? We bieden een tussenkomst van 50 euro aan wie een behandeling onder medisch toezicht volgt met een hulpmiddel waarvan de therapeutische waarde erkend is, zoals bupropion en/of vervangingsmiddelen voor nicotine (patches, kauwgom).

Meer info?

www.fsmb.be / 02 506 96 11 / in onze kantoren





EET EVENWICHTIG!

Voeding te rijk aan vetten of suikers en te weinig beweging leiden onvermijdelijk tot overgewicht. Dat gaat vaak gepaard met diabetes, een te hoge cholesterol en bloeddruk. Een evenwichtige voeding is de beste manier om hart- en vaatandoeningen te voorkomen. Een evenwichtige voeding levert genoeg calorieën in overeenstemming met je energieverbruik. Ze moet ook gevarieerd en goed verdeeld over de dag zijn, om ons lichaam alles te geven wat het nodig heeft.



DE REGELS

VAN EEN EVENWICHTIGE VOEDING

3 GEVARIEERDE MAALTIJDEN PER DAG

We raden aan om 3 maaltijden per dag te eten om de calorieën goed te verdelen over de dag. Voeding kunnen we indelen in zeven grote families. Een gevarieerde voeding omvat elke dag minstens één product uit elke categorie: vlees, vis, eieren / melk en melkproducten / granen en zetmeelhoudende producten / fruit en groenten / vetstoffen in kleine hoeveelheden (boter, margarine, olie) / gesuikerde producten / drank (water en niet-gesuikerde dranken).

5 STUKKEN FRUIT EN PORTIES GROENTEN PER DAG

Fruit en vooral groenten zijn rijk aan water en arm aan vet, dus bevatten ze weinig calorieën. Ze leveren voedingsvezels én waardevolle antioxidanten.

Kies liefst voor stoomkoken, met water of bouillon. Kook de groenten niet te fel. Als je rauwkost eet, kies dan voor een beetje plantaardige olie met citroensap of azijn in plaats van mayonaise.

BROOD, GRANEN, AARDAPPELEN OF PEULVRUCHTEN: BIJ ELKE MAALTIJD

Brood, aardappelen, granen (rijst, mais, tarwe, ...), pasta, ... zijn natuurlijk arm aan vetten en rijk aan complexe suikers (zetmeel): ze zijn een uitstekende bron van energie. Geef de voorkeur aan 'complete' voedingsmiddelen (zoals brood, pasta en rijst): ze zijn rijk aan vezels, mineralen en vitamines. Denk ook aan peulvruchten: splitervoten, linzen, bonen, witte bonen, enz. Ze leveren plantaardige eiwitten, voedingsvezels en mineralen, en zijn tegelijk arm aan vetten.

MELK EN MELKPRODUCTEN: 3 OF 4 KEER PER DAG

Ze zijn een essentiële bron van calcium en eiwitten, maar je moet wel voor de 'magere' of afgeroomde variant kiezen (melk, yoghurt, kaas, ...). We bevelen aan om één zuivelproduct en één portie kaas per dag te eten. Geef de voorkeur aan natuurproducten, die rijk zijn aan calcium, met minder vet en minder zout: melk, yoghurt, kwark, ...

VLEES, VIS, VISSERIJPRODUCTEN, EIEREN: 1 TOT 2 KEER PER DAG

Ze leveren dierlijke eiwitten en essentiële vitamines, zoals vitamine D. Geef de voorkeur aan mager vlees en eet minstens twee keer per week vis. Beperk gefrituurde en gepaneerde bereidingen. Kies ook voor minder vette charcuterie (ontvette ham, filet d'Anvers, wit vlees van gevogelte, ...). Je mag 2 eieren per week eten. Om te bakken gebruik je best de oven of een antikleefpan met weinig vetstof.

VETSTOFFEN: MET MATE

Ons lichaam heeft vetstoffen nodig, maar in kleine hoeveelheden. Kies best voor plantaardige vetstoffen (olijfolie, koolzaad- of notenolie, ...). Beperk vetstoffen van dierlijke oorsprong (boter, room). Vermijd ook bereide vetstoffen (maaltijden met saus, bakken met boter of olie, luxebroodjes, gebak, charcuterie, ...). Let op voor verborgen vetten in koekjes, patisserie, vlees, charcuterie, enz. Kies voor bereidingswijzen waarvoor geen vet nodig is: stomen, papillot, grillen, braden.

DRINK WATER

Water drinken is heel belangrijk om de goede werking van je lichaam te verzekeren (werking van de nieren, regelen van de lichaamstemperatuur, hydratatie van de huid) en voor de darmtransit. Je zou 1 liter tot 1,5 liter per dag moeten drinken.

BEPERK ALCOHOL

Drink niet meer dan 1 glas wijn per dag voor vrouwen en 2 glazen voor mannen. 2 glazen wijn komen overeen met 2 biertjes of 6 cl sterke alcohol.

SUIKER EN ZOUT: BEPERKT

Je hoeft ze niet helemaal af te schrijven, maar gebruik ze niet dagelijks. Beperk ook producten met zout erin: charcuterie, zoute koekjes voor het aperitief, spuitwater rijk aan natrium, ... Gebruik jodiumzout. Denk aan aromatische kruiden om smaak en kleur te geven aan je bereidingen.

Bronnen: www.erasme.ulb.ac.be



Je mutualiteit komt tussen!

We bieden je een tussenkomst van 10 euro (max. 6 sessies per jaar) voor een bijeenkomst van Weight Watchers of per sessie voor wie een behandeling voor obesitas volgt bij een diëtist(e).

Meer info?

www.fsmb.be / 02 506 96 11 / in onze kantoren

LACHEN EN GEZONDHEID

WAT ZIJN DE VOORDELEN?

Als we de boeken over het onderwerp en de websites erover mogen geloven, dan heeft lachen, al dan niet geforceerd of spontaan, heel wat therapeutische effecten. Je kunt er pijn mee verminderen, cardiovasculaire ziektes mee voorkomen, stress mee verdrijven, enz. Maar wat is er precies van aan?



HET MECHANISME VAN LACHEN



Als je lacht, trekken de spieren van het middenrif kort samen. Dankzij de spieren die we gebruiken om adem te halen, schudden de schouders en ontspannen andere spieren zich. Het hoofd schommelt heen en weer, de handen gaan open en de benen worden week.

Het gelaat, het strottenhoofd, de buik en de kaak: als je lacht, gebruik je een groot aantal spieren. Al die spieren van het lichaam worden opeenvolgend samengetrokken en ontspannen om uiteindelijk te zorgen voor een algemene ontspanning. Als we lachen, wisselen we momenten van intense opwinding af met momenten van kalmte meteen erna.

Het hartritme neemt toe zodat het lichaam voldoende zuurstof kan opnemen en uiteindelijk vertraagt het een tijd. De aders en bloedvaten zetten uit en de bloeddruk neemt af.

Naast die 'mechanische' effecten worden er ook bepaalde chemische stoffen vrijgezet in het bloed: nor-adrenaline doet het hart sneller kloppen en verhoogt de bloeddruk, adrenaline doet de activiteit en gevoeligheid van het lichaam toenemen en endorfines verlichten of doen het gevoel van pijn verdwijnen en hebben een relaxerend effect. Het lichaam ondergaat dus eerst het opwekkende effect van de noradrenaline en adrenaline en dan het pijnstillende effect van de endorfines.

ALS WE HEEL KLEIN ZIJN, LACHEN WE TOT 300 KEER PER DAG, ZONDER REDEN, GEWOON UIT PLEZIER.
OP VOLWASSEN LEEFTIJD IS DAT MINDER DAN 20 KEER PER DAG.
WAAR WACHTEN WE DAN NOG OP OM MEER TE LACHEN?



PIJN

De endorfines die worden uitgescheiden als we lachen, hebben een pijnstillend effect dat de pijn onmiddellijk terugdringt. Bovendien kan lachen aanzienlijk inwerken op pijn door de spierspanning te verdelen en te beperken.

STRESS EN ANGST

Endorfines hebben ook een angstmiddelend effect. Lachen geeft je een gevoel van gezelligheid, waardoor je je ontspannen voelt. Door te lachen kun je de ademhaling regelen en op die manier gemakkelijker spanning loslaten.

IMMUUNSYSTEEM

Lachen draagt bij aan de goede werking van het immuunsysteem. Het produceert er meer antilichamen door en zo ben je beter bestand tegen infecties.

CARDIOVASCULAIRE GEZONDHEID

Lachen versterkt het hart en verbetert de bloedsomloop. De hartspier krijgt meer zuurstof waardoor het risico op een bloedklonter kleiner wordt.

ONTWIKKELEN VAN INTERPERSOONLIJKE RELATIES

Lachen heeft een belangrijke sociale functie. Mensen worden meer aangetrokken tot andere mensen die goedgezind zijn dan tot wie zijn hoofd laat hangen. Lachen doet grenzen verdwijnen waardoor je makkelijker contacten legt, omdat we het in verband brengen met een positieve emotie. Humor kan vaak gespannen situaties ontspannen. Tot slot blijkt dat wie met humor in het leven staat, gemakkelijker problemen overwint.

En als we degenen mogen geloven die hun gezondheid beschermen door te lachen, heeft het nog veel meer voordelen. Het vergemakkelijkt de vertering, je slaapt beter en het helpt patiënten met huidproblemen zoals eczeem en atopische dermatitis.

ERNSTIGE BEWIJZEN?

We mogen niet denken dat lachen een mirakeloplossing is voor alle kwaaltjes. Onderzoekers merken vaak op dat er grondigere studies nodig zijn om het concept van humor en de gevolgen voor de gezondheidszorg beter te begrijpen.

Ook al ontbreken de bewijzen voor de therapeutische effecten van lachen, toch mogen we het psychologische aspect van het genezingsproces niet verwaarlozen. Lachen zorgt voor een goed humeur, waardoor we optimistisch in het leven staan, waardoor we de beslomeringen van het dagelijkse leven kunnen relativeren en dus steviger in onze schoenen staan in stresserende situaties. Mensen met humor zien problemen eerder als stimulerende uitdagingen dan als lastige beproevingen. Bovendien hebben ze vaak meer zelfvertrouwen.

Ook al vervangt het geen medicatie, lachen kan de geneesmiddelenbehandeling aanvullen omdat het de patiënt zich goed laat voelen en zo zijn levenskwaliteit verbetert. Wat per slot van rekening positief zal zijn voor zijn genezing.

HOE KUNNEN WE MEER LACHEN?



Voor wie er niet in slaagt om spontaan te lachen, bestaan er lachclubs. Ze bieden lachsessies in groep aan. De bedoeling is niet om de beste grap te vertellen. Ze gebruiken geen humor om de deelnemers te laten lachen. Lachen wordt hier uitgelokt met ademhalingsoefeningen, lach oefeningen, rekoefeningen, enz. Ze doen verschillende spelletjes om het lachen in de hand te werken en iedereen te laten lachen. De deelnemers vormen bijvoorbeeld een cirkel en klappen in hun handen terwijl ze op hetzelfde ritme 'oh, oh, oh' en 'ah, ah, ah' zeggen. Of ze steken hun tong uit met hun ogen open en brullen als een leeuw om de lach uit de buik te laten opwellen.

Momenteel wordt lachtherapie gebruikt in heel wat situaties. In ziekenhuizen bijvoorbeeld bezoeken clowns de dienst pediatrie om het verblijf van kinderen minder erg te maken en een moment van fantasie en relaxatie aan de kinderen te bieden. Ook in bedrijven wordt lachtherapie steeds vaker aangewend om werknemers te helpen om hun stress in goede banen te leiden.

DE INVLOED VAN HET VEROUDERINGS- PROCES OP ONS GEBIT

Veroudering gaat gepaard met fysiologische veranderingen die gevolgen hebben voor de mondgezondheid.

Natuurlijke verouderingsverschijnselen

De tanden en de weefsels waaruit de tanden bestaan (glazuur, dentine, pulpa enz.), ontsnappen niet aan het verouderingsproces. Met het ouder worden trekt het tandvlees zich terug. Dit is een natuurlijk proces waarbij tanden kunnen loskomen. De tandhals die niet door het glazuur beschermd wordt, komt bloot te liggen en wordt vatbaarder voor tandbederf. Door het natuurlijke contact tussen de tanden slijt ook het glazuur, zodat de tanden kwetsbaarder worden voor cariës. De vermindering van het gezichtsvermogen en de handvaardigheid, tremoren, pijn aan de handen of geheugenstoornissen kunnen een goede mondhygiëne bemoeilijken.

Verminderde werking van de speekselklieren

Naarmate we ouder worden, neemt de speekselafscheiding af. Maar speeksel speelt een belangrijke rol bij het voorkomen van cariës en is actief betrokken bij de gezondheid van het tandvlees. Het beperkt de groei van bacteriën en reguleert de zuurtegraad van de mond. Ook beschermt het de tanden tegen cariës. Bovendien draagt het bij tot de remineralisatie van het tandoppervlak na zuuraanvallen.

Slechte gebitsprothesen

De langdurige aanwezigheid van tandprothesen of een niet passend gebit kunnen mondletsel veroorzaken.

DE GEVOLGEN VAN EEN SLECHTE MONDGEZONDHEID

Mondgezondheid is nauw verbonden met de algemene gezondheidstoestand en het welbevinden. Kauwen en slikken is essentieel voor de inname van voedingsstoffen die we nodig hebben om gezond te blijven.

Verminderde eetlust

Pijn, kapotte of ontbrekende tanden, slecht passende prothesen enz. bemoeilijken het kauwen en dus de spijsvertering. Daarom zal men eerder geneigd zijn om zachter en zoeter voedsel te eten. Dit verergert de cariës en beschadigt het tandvlees, maar kan ook leiden tot een onevenwichtige of onvoldoende voeding en dus ondervoeding.

EEN GOED GEBIT

VOOR EEN GOEDE GEZONDHEID

We kennen allemaal het belang van voldoende lichaamsbeweging en een evenwichtige voeding voor onze gezondheid. Maar weinig mensen weten dat hun welbevinden ook afhangt van hun mondgezondheid. En naarmate men ouder wordt, wordt een goede mondhygiëne steeds belangrijker.

Het probleem van ondervoeding moet niet al te lichtvaardig opgevat worden. Ondervoeding kan namelijk gevolgen hebben voor het bewegingsapparaat (spierverlies verhoogt het risico van vallen en dus breuken), de geestelijke vermogens (depressie enz.), de huid (vertraagde genezing verhoogt het risico op doorligwonden) en het immuunsysteem (minder weerstand tegen infecties).

Een slecht zelfbeeld

Afgezien van de gevolgen voor de voedingstoestand kan een slechte gebitsgezondheid ook invloed hebben op de spraak en dus het zelfvertrouwen. In een maatschappij waar veel belang gehecht wordt aan het uiterlijk, is een slecht gebit niet zomaar een bijkomstigheid. Iemand die spraakproblemen heeft of niet meer durft te glimlachen, omdat hij zich schaamt, zal uiteindelijk misschien niet meer willen communiceren, gaat zich afzonderen van andere mensen of wordt depressief.

Vrije baan voor infecties

Verschillende microben komen door de mond het lichaam binnen. Deze kunnen zich lokaal verspreiden met het risico op tandvleesinfecties of sinusitis, maar ook verder in het lichaam naar de botten en gewrichten, het hart (vooral hartklepinfecties), de nieren enz.



HOE HOU JE JE MOND EN GEBIT GEZOND?

Met goede eetgewoonten en een goede mondhygiëne is het heel goed mogelijk om je hele leven lang je eigen tanden te houden. Een goede mondhygiëne betekent schone tanden, roze tandvlees dat niet bloedt en geen pijn doet en, meer in het algemeen, een goede adem.

Poets je tanden

De basis van een goede mondhygiëne is goed poetsen. Poets je tanden minstens twee keer per dag gedurende 3 minuten, 's morgens en 's avonds voor het slapen gaan. Gebruik bij voorkeur een tandenborstel met zachte haren om je tandvlees niet te verwonden en het tandglazuur niet te beschadigen. Elektrische tandenborstels verwijderen tandplak nog doeltreffender. Gebruik een tandenborstel die qua grootte en vorm bij je mond past, zodat je alle tanden gemakkelijk kan poetsen, zelfs de achterste kiezen. Vervang de borstel, ook die van de elektrische tandenborstel, om de 2-3 maanden, omdat deze daarna minder doeltreffend wordt. Gebruik ten slotte een fluoridetandpasta omdat fluor het tandglazuur versterkt en een belangrijke rol speelt bij het voorkomen van cariës.

Flos minstens één keer per dag. Hiermee verwijder je de tandplak tussen je tanden en kiezen en reinig je de plekken die je met de tandenborstel niet kan bereiken. Mondwater met fluoride is ook een goede manier om je tanden te beschermen. Kun je je tanden niet poetsen na het eten, spoel dan je mond goed uit met water.

Wanneer je de tandenborstel niet meer zo goed hanteren kan, zijn er allerlei oplossingen om aangepaste handvaten voor tandenborstels en tandzijde te vinden die gemakkelijker te hanteren zijn. Deze zijn verkrijgbaar via onze Medishop (tel: 078 15 60 30).

Reinig je gebitsprothese

Als je een gebitsprothese draagt, vergeet deze dan niet na elke maaltijd schoon te maken. Verwijder je prothese en reinig hem met een zachte tandenborstel en een tandpasta zonder schuurmiddelen of met een kunstgebitreiniger. Het is raadzaam om de prothese 's nachts of toch minstens vier uur per dag niet te dragen. Masseer het tandvlees met een zachte tandenborstel en reinig ook de tong. Als je de prothese niet in de mond hebt, bewaar deze dan in een glas water of in een speciaal daarvoor bedoeld reinigingsmiddel om uitdroging te voorkomen. Als je gebitsprothese pijn doet of beweegt, ga dan onmiddellijk langs bij je tandarts.

Ga regelmatig op controle bij de tandarts

We moeten allemaal regelmatig ons gebit laten controleren. Het is algemeen aanbevolen om minstens tweemaal per jaar naar de tandarts te gaan. Aarzel niet hem te raadplegen om na te gaan of alles in orde is. Zo kun je langdurige, dure tandzorg achteraf voorkomen.



Dentimut, onze tandverzekeringen

Om iedereen kwaliteitsvolle tandzorg te laten genieten, biedt de Socialistische Mutualiteit Brabant twee tandzorgverzekeringen aan, afgestemd op jouw behoeften.

- **Dentimut First, de tandverzekering die deel uitmaakt van jouw aanvullende verzekering**
- **Dentimut Plus¹, je XXL tandverzekering**

1. Een tandzorgverzekering van de Verzekeringsmaatschappij van Onderlinge Bijstand van Brabant (VMOBB)

MEER VOORDELEN, ZELFDE PRIJS

De Socialistische Mutualiteit Brabant breidt haar voordelen verder uit om je een nog toegankelijker gezondheidszorg te bieden. En dit nog steeds tegen dezelfde prijs!

VANAF 1 JANUARI 2015

→ Psychotherapie

Verbeterd voordeel!

Onze tussenkomst voor psychotherapie wordt vanaf 2015 fors uitgebreid! De terugbetaling verdubbelt van 10 naar 20 euro per sessie, en bovendien krijg je deze tegemoetkoming nu voor 8 in plaats van 6 sessies per jaar.

→ Zorg volledig terugbetaald

Verbeterd voordeel!

Wij betalen het remgeld van de zorg voor kinderen tot en met 17 jaar volledig terug voor een aantal medische prestaties.

- Logopedie **Nieuw!**
- Generische geneesmiddelen **Nieuw!** (max. 100 euro/kalenderjaar)
- Raadpleging bij en bezoek van de huisarts
- Raadpleging bij een specialist
- Behandeling door een kinesitherapeut
- Verzorging door een verpleegkundige

Vanaf 18 jaar wordt het remgeld voor enkele medische prestaties volledig terugbetaald, mits een franchise van 25 euro per jaar.

- Perinatale kinesitherapie **Nieuw!**
- Raadpleging bij de huisarts (voor 75+'ers ook huisbezoek)
- Raadpleging bij de gynaecoloog
- Raadpleging bij de oogarts

→ Behandeling ogen

Nieuw!

Wij bieden een tussenkomst van 150 euro per oog bij een refractieve laserbehandeling en van 150 euro per oog bij een lensimplantatie.

→ Brillen en lenzen

Verbeterd voordeel!

Tussenkomst van 60 euro bij aankoop van een bril of lenzen.

→ Rooming-in

Verbeterd voordeel!

Als je als ouder aan het ziekenhuisbed van je kind verblijft, ontvang je 15 euro per nacht.

→ Voetverzorging

Verbeterd voordeel!

Tussenkomst van 6,50 euro per pedicurebehandeling en van 9,50 euro per podologiebehandeling.

→ Weight Watchers

Verbeterd voordeel!

We geven een tegemoetkoming van 10 euro per bijeenkomst (max. 6 bijeenkomsten per jaar), bovenop de al geldende kortingen op de Combi Pas van Weight Watchers.

→ Dentimut First: tandprotheses en -implantaten

Verbeterd voordeel!

De tussenkomst voor tandprotheses en -implantaten stijgt van 150 naar 175 euro.

TER HERINNERING: SINDS 1 SEPTEMBER 2014

→ Dentimut First

Nieuw!

Voortaan omvat je aanvullende verzekering een uitstekende tandzorgdekking. Dentimut First biedt terugbetalingen voor raadplegingen en preventieve tandzorg, orthodontie en tandimplantaten en -prothesen. **Voor een nog uitgebreidere dekking kan je je Dentimut First-verzekering aanvullen met Dentimut Plus, onze XXL tandverzekering.**

→ Tussenkomst lidgeld vzw's

Nieuw!

Jaarlijkse tussenkomst van 50 euro bij aansluiting bij een van onze vzw's: S'Academie, Vrije Tijd en Gezondheid, Nationale Federatie voor Gehandicaptenzorg en Gehandicapten en Solidariteit. Ontdek het programma van S'Academie vanaf pagina 17.



→ ALTIJD ALS EERSTE OP DE HOOGTE?

Wil je op de hoogte blijven van het nieuws over de Socialistische Mutualiteit en de ziekteverzekering?

Schrijf je dan via www.fsmb.be in op onze digitale nieuwsbrief Mutfl@sh!

→ E-MUT: JE MUTUALITEIT ONLINE

Raadpleeg je dossier, controleer je terugbetalingen, download documenten, ... allemaal vanaf je computer. Nu nog toegankelijker dankzij de aanmelding met je elektronische identiteitskaart e-ID.

→ WIJZIGING BIJDRAGE VLAAMSE ZORGVERZEKERING

De Vlaamse zorgverzekering helpt meer dan 150.000 zwaar zorgbehoevenden om hun kosten te betalen. Dit kan alleen dankzij de jaarlijkse bijdrage van duizenden anderen. Graag vestigen wij je aandacht op een wijziging voor de bijdrage van 2015. De Vlaamse Regering heeft op 1 januari 2015 de premie voor de zorgverzekering opgetrokken van 25 euro naar 50 euro. Voor personen die recht hadden op de verhoogde tegemoetkoming op 1 januari 2014 is er een verminderde bijdrage van 25 euro (in plaats van 10 euro vorig jaar). De verhoging van de premie is volgens de Vlaamse Regering nodig om de vergrijzing op te vangen en blijvend zorg en ondersteuning te kunnen bieden aan personen met een beperking.

→ NIEUWE MEDISHOP IN VILVOORDE

Onze Medishop leent, verhuurt en verkoopt een uitgebreid gamma (para)medische producten. Vanaf 5 januari 2015 heten we je ook van harte welkom in onze gloednieuwe Medishop in Vilvoorde!

→ Wat vind je in onze Medishop?

- Mobiliteit en autonomie: krukken, rolstoelen, incontinentiemateriaal, ...
- Conditie en revalidatie: hometrainers, oefenballen, braces, steunkousen, ...
- Woningaanpassing: ziekenhuisbedden, antislipmatten, douchestoelen, ...
- Baby: luiers, verzorgingsproducten, afkolftoestellen, ...
- Elektro: bloeddrukmeters, aerosols, weegschalen, telefonie, ...

→ Waar vind je onze Medishop?

- Grote Markt 38 in Vilvoorde **Nieuw!**
- Schipvaartstraat 18 (gps Vaartkom 32) in Leuven
- Zuidstraat 112-114 in Brussel
- Tel: 078 15 60 30

→ MEER INFORMATIE?

- Bel ons op **02 506 96 11**
- Stuur een e-mail naar mail@fsmb.be
- Neem een kijkje op www.fsmb.be.

Je kunt ook altijd langskomen in een van onze vele **kantoren**.

Er even tussenuit?

Geniet van de **aanbiedingen** in onze vakantiecentra!

4
OVERNACHTINGEN =
2
OVERNACHTINGEN
BETALEN

Castel
Les Sorbiers



IN DE ARDENNEN

CASTEL LES SORBIEERS

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

4=2

- 224 €/persoon in een dubbele comfortkamer
 - 4 overnachtingen met ontbijtbuffet
 - 4x driegangendiner 's avonds
- Geldig bij aankomst op zondag tussen 15 februari en 20 maart 2015.

Reserveer nu: 082 64 31 11!

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 lastminuteaanbiedingen).

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
reservation.sorbiers@busmail.net
www.castellessorbiers.be

GRATIS
TOEGANG
TOT ZWEMBAD



AAN ZEE

DOMEIN WESTHOEK

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

KUSTPROMOTIE 2015

- Twee overnachtingen
- Halfpension: ontbijtbuffet en koud en warm dinerbuffet
- Welkomstcocktail
- Gratis gebruik van het zwembad

Standaard (max. 2 personen)	→ 149 €/persoon
Comfort (max. 2 personen)	→ 154 €/persoon
Luxe+ (max. 3 personen)	→ 159 €/persoon
Prestige (max. 4 personen)	→ 164 €/persoon
Kind <12 jaar	→ 20 €/kind
Supplement single	→ 28 €

Reserveer nu: 058 22 41 00!

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 lastminuteaanbiedingen).



Domein Westhoek vzw

Centrum voor sociaal toerisme
Noordzeedreef 6-8
B-8670 Oostduinkerke
Tel.: 058 22 41 00
Fax: 058 22 41 99
info@domein-westhoek.be
www.domein-westhoek.be

PROGRAMMA S'ACADEMIE JANUARI-SEPTEMBER 2015

Een daguitstapje in eigen land of in een van onze buurlanden? Een tentoonstelling over kunst, oorlog of liefde? Een culturele of zonvakantie? Een wandeling in de natuur, of door de stad ...

We hebben voor elk wat wils!

• Daguitstappen	→	18-19
• Meerdaagse verblijven	→	20-21
• Kortbezoeken	→	22-23
• Wandelingen	→	24
• Je longen, je lucht, je leven	→	25
• Lessenreeksen S'Plus Leuven	→	26
• Lessenreeksen S'Sport Brabant	→	26
• Dans- en seniorenfeesten	→	27
• Schlagerland	→	28
• S'Academie praktisch	→	29
• Inschrijvingsfiche	→	30



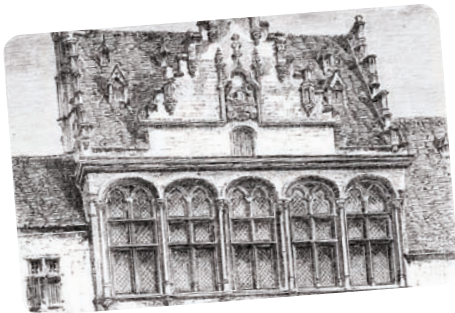


Calais

→ Dinsdag 24 februari en donderdag 26 februari 2015
→ 40 euro

We kennen Calais vooral van de wereldvermaarde witte krijtrotsen van de Opaalkust en als haven voor de overzet naar Engeland. Maar wenigen kennen de rijkdom van de binnenstad met 'Les Six Bourgeois de Calais', het stadhuis met zijn 75 meter hoog belfort en de wachttoren. We beginnen ons bezoek met een rondrit langs de monumenten en bezienswaardigheden met als eindpunt de

haven. Na het middagmaal trekken we te voet de stad in voor een leuke stadswandeling. **Inbegrepen:** koffie 's morgens, middagmaal, gids, busvervoer en begeleiding.



Cultuur dicht bij huis: Landen, Zoutleeuw, Hoegaarden

→ Dinsdag 24 maart en donderdag 26 maart 2015
→ 35 euro

Na een kopje koffie in Landen brengen we een bezoek aan de Molen van Rufferdinge en zijn bezoekerscentrum. Deze Landense graanwatermolen dankt zijn naam aan de Frankische edelman Rupert of Ruffer en gaat terug tot de 13e eeuw. In de namiddag zetten we onze dagtrip verder met een bezoek aan het monu-

mentale stadhuis en de St. Leonarduskerk in Zoutleeuw. We sluiten onze dag af in het Nieuwhuys in Hoegaarden. **Inbegrepen:** koffie 's morgens, middagmaal, gids, busvervoer, gegidste bezoeken en begeleiding.



Koninklijke serres en Brussel ondergronds

→ Dinsdag 28 april en donderdag 30 april 2015
→ 35 euro

Elke lente gaan de Koninklijke serres van Laken voor drie weken open voor het grote publiek. De architectuur van het glaswerk, met gigantische koepels en metaalstructuren, doet je baden in een Britse sfeer. Laat je verbazen door het uitzicht op Brussel van op het onberispelijk gemaaid gras of van onder de fruitbomen in bloei, met de Japanse toren op de achtergrond. 's Middags ver-

wachten we jullie voor een lekkere maaltijd bij ons in de Zuidstraat, waarna we verder trekken voor een bezoek aan de verborgen schatten van Brussel. Tijdens het bezoek flaneer je langs de ondergrondse Isabellastraat en ontdek je de hoofdgebouwen van het voormalige paleis. Sommige van deze structuren vormen de fundamenteën van de huidige paviljoenen van het Koningsplein. **Inbegrepen:** busvervoer, koffie 's morgens, bezoek aan de serres, middagmaal, gegidst bezoek aan Ondergronds Brussel en begeleiding.



Op bezoek in Leerdam

→ Donderdag 7 mei 2015
→ 40 euro

Leerdam is niet alleen bekend om zijn heerlijke kaas, maar ook als glasstad. Tijdens de rondvaart op de Linge, geniet je van een adembenemend stukje Nederland. Al varende nemen we een uitgebreide broodjesmaaltijd. In de namiddag genieten we nog even van de lente in dit mooie stadje. **Inbegrepen:** busvervoer, koffie 's morgens, boottocht op de Linge, uitgebreide broodjesmaaltijd op het schip en begeleiding.



Afsluiter met barbecue

→ Donderdag 18 juni 2015

→ 45 euro

In het landelijke Geetbets, op de grens van Vlaams-Brabant en Limburg, zijn we te gast in de stijlvolle kasteelhoeve 'de Waterhoek'. De ideale locatie om ons seizoen in stijl af te sluiten. We leggen je voor de vakantie nog eens goed in de watten met een uitgebreide barbecue. Bovendien lichten we alvast een tipje van het komende programma op en nodigen we je graag uit op de dansvloer op het ritme van feestelijke muziek!

Programma

13:00 Aperitief (fruitsap, Kirr en schuimwijn)

14:00 Uitgebreide barbecue

16:00 Dessertenbuffet

19:00 Einde

Inbegrepen: busvervoer en uitgebreide barbecue.



Het verhaal over de koek en de beau monde

→ Dinsdag 15 en donderdag 17 september 2015

→ 43 euro

Kwaliteit, authenticiteit, natuurlijke ingrediënten en uiteraard veel passie ... dit maakt de koekjes van Jules De Strooper zo lekker. We nemen je mee doorheen de rijke geschiedenis van de wereldberoemde koekjes. Na het middagmaal in ons vakantiedomein Domein Westhoek, vertrekken we voor een unieke wandeling door het mondaine badstadje Nieuwpoort. De gids vertelt ons het boeiende

verhaal van het ontstaan van Nieuwpoort Bad. Aan de hand van foto's, illustraties, gedichten en nog veel meer komen we alles te weten over dit stadje. **Inbegrepen:** koffie 's morgens, middagmaal, busvervoer, gegidst bezoek aan de biscuiterie, gegidste wandeling en begeleiding.

MEERDAAGSE VERBLIJVEN



Citytrip Carnaval in Venetië

→ Donderdag 5 tot maandag 9 februari 2015

→ 330 euro / 60 euro supplement single

Prachtige kostuums, opzichtige pruiken en typische maskers. Carnaval houdt Venetië tien 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. **Inbegrepen:** overnachting in een 3*-hotel buiten het centrum op basis van half pension, overzet met de boot

van Punta Sabione naar Venetië en terug, gidsbeurt in Venetië, busvervoer vanuit Brussel en Leuven, begeleiding en verzekeringen.



Weekendje Parijs

→ Zaterdag 14 tot zondag 15 maart 2015

→ 89 euro / 30 euro supplement single / 50 euro derde persoon op de kamer

Parijs is voor velen de meest romantische stad ter wereld. Gelegen aan weerszijden van de Seine, is het heerlijk vertoeven op de trappen van de Sacré Coeur. Of snuffel je liever rond in de kunstenaarswijk Montmartre? Parijs is ook de stad van cultuur, stijl en mode, een toonbeeld van klasse en elegantie, bekoring, charme en levendigheid. Vele schilders zoals Manet, Degas en Monet zagen Parijs

als bron van inspiratie. Nu laten wij ons inspireren ... **Inbegrepen:** busvervoer vanuit Brussel, Leuven en Halle, hotelovernachting op basis van kamer met ontbijt, boottocht op zondagvoormiddag, begeleiding en verzekeringen.



Zonvakantie Turkse Riviera

→ Zaterdag 4 tot zaterdag 11 april 2015

→ 630 euro / 110 euro supplement single / 385 euro kinderen (-12 jaar) op kamer ouders (max. 2 kinderen bij 2 betalende volwassenen)

De Turkse Riviera is gekend voor zijn glashelder water en zijn adembenemende stranden. We bieden je er dan ook graag een zorgeloze all-invakantie aan in een 5*-hotel in het mooie Belek. **Inbegrepen:** chartervluchten Brussel-Antalya en Antalya-Brussel, transfer van de luchthaven naar het hotel en terug, 7 nachten

in een 5*-hotel op basis van all inclusive, Nederlandstalige begeleiding gedurende het volledige verblijf, een excursie naar Antalya met boottocht en verzekeringen.



Weekend Rouen en Honfleur

→ Zaterdag 25 tot zondag 26 april 2015

→ 115 euro / 30 euro supplement single

Jeanne d'Arc kwam in de Normandische stad Rouen op de brandstapel terecht. Verder is deze stad bekend voor zijn mooie gebouwen, belangrijke haven en prachtige kathedraal. Honfleur is dan weer zo pittoresk dat het haast met geen woorden te beschrijven valt. Zijn mooie haven, felgekleurde gevels en de immer goed geluimde inwoners maken een bezoek aan dit stadje meer dan

waard. Op onze terugreis rijden we over de Pont de Normandie, een meester- en kunstwerk en dus de moeite waard! **Inbegrepen:** busvervoer vanuit Brussel en Leuven, verblijf in half pension, avondeten in Rouen, begeleide wandelingen door Rouen en Honfleur, begeleiding en verzekeringen.



→ ONZE VAKANTIEBROCHURE 2015 IS ER!

Heb je zin om met ons op reis te gaan?

Vraag onze brochure dan vandaag nog aan via sacademie.vzw@fsmb.be of op 02 546 15 92!

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

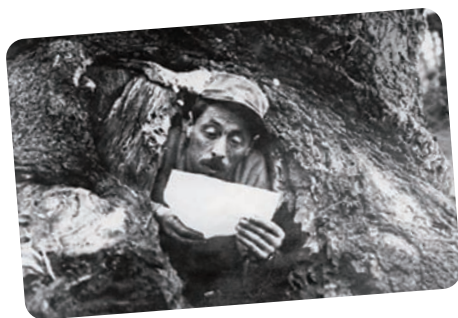


Expo 14-18, dit is onze geschiedenis

- Vrijdag 30 januari 2015 om 14.30 uur
- Legermuseum (Jubelpark) in Brussel
- 13 euro (inkom en gegidst bezoek)

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. 'Expo 14-18, dit is onze geschiedenis' is 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 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 natuurlijk over de schrik die altijd aanwezig was ... om nog maar te zwijgen over dat constante vechten om te overleven.



Love letters in war and peace

- Dinsdag 3 februari 2015 van 14 tot 15.30 uur
- Museum voor Schone Kunsten in Gent
- 13 euro (inkom en gegidst bezoek)

De tentoonstelling 'Love Letters in War and Peace' brengt het bijzondere verhaal van prille, toegewijde, verborgen én verboden liefdes in de periode tussen de Frans-Duitse oorlog in 1870-1871 en de Grote Depressie in 1929. Kunstenaars speelden een voortrekkersrol in deze periode omdat ze zich

vrijder in het dagelijks leven bewogen, doorbraken ze maatschappelijke conventies. Enkele topstukken van de tentoonstelling zijn de liefdesbrieven van dichter Oscar Wilde aan Alfred Douglas en van Dante Gabriel Rossetti aan Jane Morris.



Ode aan de chocolade

- Dinsdag 17 februari van 14 tot 15.30 uur
- Belgian Chocolate Village in Koekelberg
- 7 euro (inkom en audiogids)

Chocolade is nationaal erfgoed in België. Op een interactieve manier, met animaties en een audiotour, brengt het Belgian Chocolate Village de geschiedenis van chocolade tot leven. Al je zintuigen worden geprikkeld! In een serre in het midden van het museum groeien cacaobomen, specerijen en nog meer flora.

En natuurlijk kan er geproefd worden ...



Het universum van Panamarenko

- Woensdag 18 februari 2015 van 13.30 tot 15 uur
- Museum van Hedendaagse Kunst in Antwerpen
- 9 euro (inkom en gegidst bezoek)

Panamarenko wordt beschouwd als een van de belangrijkste Belgische beeldhouwers uit de tweede helft van de 20e eeuw. Panamarenko is het pseudoniem van Henri Van Herwegen en is een samentrekking van Pan American Airlines and Company. Het Museum van Hedendaagse Kunst Antwerpen wijdt

een unieke tentoonstelling aan de grote oeuvres van Panamarenko.



Joodse sporen in Brussel

- Dinsdag 17 maart 2015 van 14 tot 17.30 uur
- Joods Museum van België in Brussel
- 7 euro (inkom en gegidst bezoek)

Als we het over de Joodse Gemeenschap in België hebben, denken we vooral aan Antwerpen. Nochtans wonen en leven er in Brussel 18.000 Joden, ongeveer 3000 meer dan in Antwerpen. Het is dan ook niet verwonderlijk dat we het Joods Museum van België in Brussel aantreffen. Ondanks het feit dat een aan-

zienlijk deel van het archiefmateriaal tijdens de nazibezetting vernield werd, tracht het museum te verzamelen wat er bewaard bleef en werkt het samen met andere instellingen om het patrimonium van de joodse gemeenschap te bewaren en te reconstrueren. Een deel van de collectie vertelt het verhaal van het jodendom in België, terwijl er in een ander deel een fantastische collectie van objecten, documenten en boeken met betrekking tot de traditionele joodse levenswijze werd samengesteld.



Achter de schermen van het nieuwe crematorium Hofheide

- Maandag 20 april 2015 van 14 tot 15.30 uur
- Crematorium Hofheide in Nieuwrode (Holsbeek)
- 4 euro (bezoek en drankje)

Een steeds groter deel van de bevolking maakt gebruik van een crematorium. Sinds kort beschikt onze provincie over een gloednieuw crematorium in Nieuwrode bij Holsbeek. We nemen er een kijkje achter de schermen.



Achter de schermen van de Belgische Fruitveiling

- Donderdag 4 juni 2015 van 14 tot 15.30 uur
- Belgische Fruitveiling in Sint-Truiden
- 5 euro (gegidst bezoek en drankje)

De veiling in Sint-Truiden zet haar deuren open. We krijgen in de veilingzaal een film te zien over voorsorteringen en hoe het veilen van fruit gebeurt. Achteraf kunnen er vragen gesteld worden. Daarna is er een rondleiding door de koelcellen, frigo's, aanvoer van

fruit enz. Na het bezoek nodigen we je uit voor een glaasje.



Cirque du Soleil

- Zondag 27 september om 14.30 uur
- Brussels Expo
- 40 euro (categorie 3)

Amaluna nodigt het publiek uit op een mysterieus eiland, beheerst door godinnen en geleid door de cycli van de maan. In het kielzog van een storm veroorzaakt door koningin Prospera, landt een groepje jonge mannen op het eiland, wat leidt tot een episch, emotioneel liefdesverhaal tussen Prospera's dochter

en een dappere jonge aanbieder. Maar hun liefde wordt op de proef gesteld. Het koppel krijgt te maken met talrijke veeleisende proeven en te overwinnen ontmoedigende tegenslagen voordat ze wederzijds vertrouwen, geloof en harmonie kunnen bereiken.

WANDELINGEN



● Bruegelwandeling (8 km)

- Zondag 29 maart 2015 van 14 tot 16.30 uur
- Vertrek aan de Sint-Annakerk in Itterbeek
- 5 euro

Tijdens deze wandeling maken we kennis met enkele werken van Bruegel uit de Brusselse periode. Tussendoor genieten we uiteraard van de natuur die het Pajottenland te bieden heeft. Je vermoedt het waarschijnlijk al, deze wandeling is een unieke combinatie van natuur en cultuur.

● Warandewandeling Tervuren (6 km)

- Zondag 19 april 2015 van 14 tot 16 uur
- Vertrek op het Marktplaats in Tervuren
- 5 euro

Tijdens deze wandeling word je deelgenoot van de prachtige natuur én een hele brok Brabantse en Belgische geschiedenis. We wandelen langs de markt van Tervuren en het Koloniënpaleis en springen ook even binnen in de gotische kerk. Tervuren betekent ook Afrika ... of toch een klein beetje, want je kan hier het Koninklijk Museum voor Midden-Afrika bezoeken.

● Duitse sporen in Antwerpen

- Maandag 4 mei 2015 van 14 tot 16 uur
- Van het Centraal Station naar de Grote Markt in Antwerpen
- 8 euro

'Duitse sporen in Antwerpen' verkent de Duitse epoche aan de hand van verhalen, gebouwen, familienamen en interieurs uit die tijd. Het beleavingsparcours volgt de handel en wandel van Duitse handelaars, kunstenaars en architecten in Antwerpen, en stuit op het emotioneel conflict waarmee Antwerpse Duitsers in oorlogstijd worstelden.

● De tuinen van Gaasbeek

- Zondag 17 mei 2015 van 14 tot 15.30 uur
- Kasteel van Gaasbeek
- 3 euro

Een bezoekje aan de museumtuin van het Kasteel van Gaasbeek is een uitstap naar het glorieuze verleden, waarin Vlaamse hoveniers en fruittelers tot de wereldtop behoorden. De oude teeltmethodes worden er nog steeds toegepast en de tuin herbergt een unieke collectie oude en zeldzame variëteiten fruitbomen, groenten en sierplanten.

● Wandeling doorheen de kruidtuin van Leuven

- Zondag 6 september 2015 van 15 tot 16.30 uur
- Ingang via de Kapucijnenvoer 30 in Leuven
- 4 euro

De Kruidtuin van Leuven is de oudste botanische tuin van België. De universiteit van Leuven legde hem in 1738 aan voor haar studenten geneeskunde. Liefhebbers van planten en kruiden kunnen hun hart ophalen aan de uiteenlopende collecties. In het serrecomplex van 450 m² vind je naast tal van kruidachtige planten, kruiden, water- en kuipplanten, ook een verscheidenheid aan tropische en subtropische soorten.

● Biertoer in Brussel

- Dinsdag 23 juni 2015 van 14 tot 17 uur
- Vertrek aan het Centraal Station in Brussel
- 15 euro (gegidste wandeling en degustaties)

Een wandeling door de geschiedenis en oorsprong van het Brusselse bier. We trekken langs de bestaande en verborgen 'stammeneekes' en 'kavietjes', verscholen in gangetjes. We bezoeken de speciale interieurs waar een typische drank wordt geschonken.

● Sneukeltoer in Leuven

- Vrijdag 18 september 2015 van 14 tot 16 uur
- Vertrek aan de Sint-Pieterskerk in Leuven
- 15 euro

Tijdens deze wandeling wordt Leuven in smaak gebracht, en wordt er duchtig geproefd: van bierkaas tot koekjes met studenhaver en zelfs truffels. De gids prijst zowel de stad als enkele Leuvense specialiteiten vakkundig en historisch verantwoord aan. Wandel mee en laat je in vervoering brengen door de verhalen en smaken die Leuven voor je in petto heeft.

VORMINGEN



● Infonamiddag over pensioen

- Zaterdag 10 januari 2015 van 14 tot 17 uur
Zaal Den Cayberg in Zichem (Lobbensestraat 93 B)
- Zaterdag 7 februari 2015 van 14 tot 17 uur
Zaal boven kantoor Socialistische Mutualiteit in Aarschot (Bogaardenstraat 25)
- 1 euro (inclusief syllabus)

Pensionering is een mijlpaal in een mensenleven en toch de gewoonste zaak in de wereld. Je hebt hard gewerkt en wil nog wat genieten. Je vraagt je natuurlijk af wat je zal ontvangen als pensioen. Onze specialisten Roger Brugmans en Theo Bousmans houden een uitgebreide uiteenzetting over deze ingewikkelde materie en gaan graag in op je vragen.

● Voordracht 'Ook jij bent het waard om gelukkig te zijn'

- Vrijdag 23 januari 2015 van 20 tot 22 uur
- GC Den Egger in Scherpenheuvel
- 4 euro

Fabienne Thoelen, reeds 26 jaar verpleegkundige op een oncologische afdeling, heeft zich al die tijd verdiept in het levensverhaal van haar patiënten. In deze voordracht reikt ze handbagage aan met tips en raadgevingen om zich weerbaarder en sterker te maken voor de beproevingen des levens.

● Workshop e-bike

- Donderdag 26 maart 2015 van 14 tot 17 uur
De Passant in Zoutleeuw
- Dinsdag 31 maart 2015 van 14 tot 17 uur
De Warotzaal in Herent
- 2 euro (inclusief fluovestje)

De elektrische fiets of e-bike verschijnt meer en meer in het straatbeeld en kent een spectaculaire groei. Maar hoe rijdt je veilig met een elektrische fiets?

In het najaar besteedde onze mutualiteit al heel wat aandacht aan gezonde longen met de campagne 'Je longen, je lucht, je leven'. Ook in 2015 verliezen we de longen niet uit het oog. Ons Thuiszorgcentrum organiseert samen met de vzw's Vrije Tijd en Gezondheid, S'Academie en VIVA-SVV ook nu weer enkele infosessies rond het thema 'Je longen, je lucht, je leven'.



De werking van de longen

- **Woensdag 4 februari 2015 van 14 tot 16 uur**
GC De Warande in Liedekerke (Opperstraat 31)
- **Woensdag 11 februari 2015 van 14 tot 16 uur**
Kantoor Socialistische Mutualiteit in Leuven (Mechelsestraat 70-72)
- **Woensdag 25 februari 2015 van 14 tot 16 uur**
Zaal Sacco en Vanzetti in Brussel (Zuidstraat 118)
- **8 euro (koffie inbegrepen)**

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. Eerst geven we je toelichting hoe dit gebeurt en dan ga je zelf aan de slag! Kinesitherapeuten geven je praktische oefeningen om je longfunctie te verbeteren.

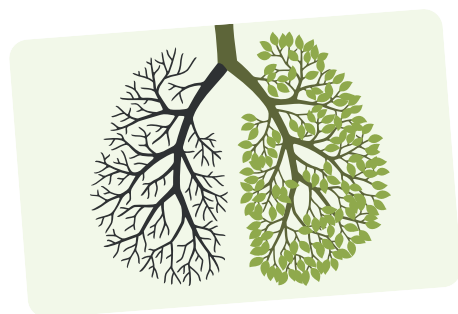
Inschrijven: 02 546 15 92 of sacademie.vzw@fsmb.be.



Geef lucht aan je huis

- **Donderdag 12 maart 2015 van 19.30 tot 21 uur**
Zaal Pablo Iglesias in Brussel (Lemonnierlaan 41)
- **Dinsdag 24 maart 2015 van 19.30 tot 21 uur**
GC De Warande in Liedekerke (Opperstraat 31)
- **Donderdag 31 maart 2015 van 19.30 tot 21 uur**
Kantoor Socialistische Mutualiteit in Aarschot (Bogaardenstraat 25)
- **2 euro (koffie inbegrepen)**

In de koudere periodes van het jaar zijn we sneller geneigd om ramen en deuren goed dicht te houden. Als je weet dat je eigenlijk het grootste deel van je tijd binnen doorbrengt, dan weet je natuurlijk dat het heel belangrijk is voor je gezondheid om te zorgen voor gezonde, frisse lucht binnen. **Inschrijven:** 02 546 15 92 of sacademie.vzw@fsmb.be.



Gezonde voeding, gezonde longen

- **Dinsdag 5 mei 2015 van 19.30 tot 21 uur**
Kantoor Socialistische Mutualiteit in Leuven (Mechelsestraat 70-72)
- **Woensdag 20 mei 2015 van 19.30 tot 21 uur**
CC Bolwerk in Vilvoorde (Bolwerkstraat 17)
- **Donderdag 28 mei 2015 van 19.30 tot 21 uur**
Zaal Pablo Iglesias in Brussel (Lemonnierlaan 41)
- **2 euro (koffie inbegrepen)**

Longziekten en voeding lijken op het eerste gezicht niets met elkaar te maken te hebben. Toch is het voor chronische longpatiënten belangrijk om goede voedingsgewoonten te hebben om de klachten van hun longziekte te verlichten. Want doordat ademen meer energie vergt, moeten longpatiënten meer eten om op hun gewicht te blijven.

Inschrijven: 02 546 15 28 of vrijetijd.gezondheid@fsmb.be.



Stoppen met roken

- **Woensdag 18 maart 2015 van 19.30 tot 21 uur**
Hof ten Hemelrijk in Opwijk (Kloosterstraat 7)
- **Woensdag 22 april 2015 van 19.30 tot 21 uur**
GC De Warande in Liedekerke (Opperstraat 31)
- **Maandag 8 juni 2015 van 19.30 tot 21 uur**
Kantoor Socialistische Mutualiteit in Aarschot (Bogaardenstraat 25)
- **Donderdag 11 juni 2015 van 19.30 tot 21 uur**
Zaal Pablo Iglesias in Brussel (Lemonnierlaan 41)
- **8 euro (koffie inbegrepen)**

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. **Inschrijven:** 02 546 15 28 of vrijetijd.gezondheid@fsmb.be.

LESSENREEKSEN S'PLUS LEUVEN



Wil je een vreemde taal leren of je creatief uitleven?
Bij S'Plus Leuven zit je goed!

● Cursus Engels

- Vanaf 20 januari 2015 op dinsdagnamiddag
- 27,50 euro/10 lessen

● Cursus Italiaans

- Voor half gevorderden en gevorderden
- Vanaf 26 januari 2015 op maandagvoormiddag
- 40 euro/10 lessen

● Cursus Spaans

- Voor half gevorderden
- Vanaf 14 januari 2015 op woensdagvoormiddag
- 36 euro

● Cursus Spaans

- Voor gevorderden
- Vanaf 13 januari 2015 op dinsdagvoormiddag
- 36 euro

● Cursus Schilderen

- Vanaf 14 januari 2015 op woensdagvoormiddag
- 46 euro

● Cursus Teken

- Vanaf 13 januari 2015 op dinsdagvoormiddag
- 46 euro

→ MEER INFO?

- Tel: 016 20 88 69
- splusleuven@gmail.com
- Mechelsestraat 70 - 3000 Leuven



→ PRAKTISCHE INFORMATIE

- Onze sportkalender verloopt in samenwerking met de nationale sportfederatie S'Sport.
- Voor elke sportactiviteit is de sportpas van S'Sport verplicht als bewijs van een degelijke sportverzekering. De sportpas 2015 kost 5 euro en is geldig van januari tot december 2015. Met de sportpas krijg je korting op alle S'Sportactiviteiten in België en in heel wat sportzaken.
- Inschrijven en betalen vóór aanvang van elke lessenreeks is absoluut noodzakelijk. Betalen doe je op rekeningnummer BE79 8791 5023 0133 van S'Sport, afdeling Brabant.
- Tijdens de schoolvakanties worden de lessen steeds opgeschort.
- We betalen enkel terug na voorlegging van een medisch getuigschrift.
- De sportcursussen vinden enkel plaats indien er minstens 10 deelnemers zijn.

LESSENREEKSEN S'SPORT BRABANT

● Aquagym

- Liedekerke (Sportlaan)
 - Vanaf 14 januari 2015 op woensdag van 11.30 tot 12.30 uur
 - Leden S'Sport: 85 euro / 125 euro in combinatie met gymnastiek
 - Niet-leden S'Sport: 95 euro / 135 euro in combinatie met gymnastiek
 - Info? 02 546 15 37

● Dans

- Vilvoorde - Dienstencentrum De Kassei
 - Op vrijdag van 9.30 tot 11.30 uur
 - Info? 02 251 67 00
- Steenokkerzeel - Sporthal Hertblock
 - Op vrijdag van 14 tot 16 uur
 - Info? 02 251 67 00
- Zoutleeuw - Cafetaria De Passant
 - Op maandag van 13.30 tot 15.30 uur
 - Info? 016 20 88 69

● Figuurtraining

- Zoutleeuw - Cafetaria De Passant
 - Vanaf 12 januari 2015 tot 30 maart 2015 van 19.30 tot 20.30 uur
 - 50 euro (leden S'Sport) - 60 euro (niet-leden S'Sport)
 - Info? 011 78 20 12

● Gymnastiek

- Liedekerke (Sportlaan)
 - Op vrijdag van 11.30 tot 12.30 uur
 - Leden S'Sport: 75 euro / 125 euro in combinatie met aquagym
 - Niet-leden S'Sport: 85 euro / 135 euro in combinatie met aquagym
 - Info? 02 546 15 37

● Tai chi

- Leuven - CC Romaanse Poort (Brusselsestraat 63)
 - Vanaf 16 januari 2015 op vrijdagvoormiddag
 - Van 9.15 tot 10.15 uur voor beginners en van 10.30 tot 11.30 uur voor gevorderden
 - Info? 016 40 65 75

● Yoga i.s.m. VIVA-SVV

- Liedekerke - Ontmoetingscentrum Ter Muilen (Muilenstraat 33)
 - Op maandag van 18.30 tot 19.15 en van 20 tot 21.15 uur
 - Info? Tel: 053 67 05 10

→ MEER INFO EN INSCHRIJVEN?

- Arrondissementen Brussel en Halle-Vilvoorde: S'Sport Brabant, Mussenstraat 17-19, 1000 Brussel Tel: 02 546 15 37
- Arrondissement Leuven: S'Sport Brabant Mechelsestraat 70, 3000 Leuven Tel: 016 20 88 69

DANS- EN SENIORENFESTEN

Het jaar staat bol van fijne ontspannende muziek- en shownamiddagen. Op diverse locaties kan je samen met vele anderen komen genieten van een drankje, een hapje en leuk entertainment.

● Nieuwjaarsbal

→ Landen

- Vrijdag 16 januari 2015 van 14 tot 17 uur
- Zaal Amfi, Stationsstraat
- 3 euro (inkom en koffie met gebak)

● Valentijnsfeesten

→ Zaventem

- Woensdag 4 februari 2015 van 14 tot 18 uur
- Zaal Sint-Maarten, Veldeke 1
- 3 euro (inkom en koffie met gebak)

→ Tienen

- Donderdag 12 februari 2015 van 14 tot 17 uur
- Zaal Manège, St. Jorisplein 25
- 3 euro (inkom)

● Dansfeesten

→ Herent

- Donderdag 21 mei 2015 van 13.30 tot 18 uur
- Sportcomplex De Kempen, Mechelsesteenweg 634
- 3 euro (inkom en koffie met gebak)

→ Galmaarden

- Vrijdag 21 augustus 2015 van 13.30 tot 17.30 uur
- Zaal Willem Tell, Hernestraat 5, Tollembeek
- 3 euro (inkom en koffie met gebak)

→ RESERVATIE TICKETS

Tickets voor de feesten in het arrondissement Halle-Vilvoorde zijn verkrijgbaar vanaf 15 februari 2015, die voor de feesten in het arrondissement Leuven vanaf 1 april 2015. Tickets kunnen gekocht worden in de kantoren van de Socialistische Mutualiteit in de gemeentes waar de feesten plaatsvinden of via het secretariaat van S'Plus (02 546 15 37).



© antwerpsempen

● Seniorenfeesten - 6 euro

Met optredens van Andrei Lugovski en Lisa del Bo

→ Vilvoorde

- Woensdag 6 mei 2015 van 14 tot 17 uur
- CC 't Bolwerk, Bolwerkstraat 17

→ Halle

- Woensdag 20 mei 2015 van 14 tot 17 uur
- 't Vondel, J. Possozplein 40

→ Zellik

- Woensdag 27 mei 2015 van 14 tot 17 uur
- Den Horinck, Noorderlaan 20

→ Diest

- Dinsdag 8 september 2015 van 14 tot 17 uur
- CC Den Amer, Nijverheidslaan 24

→ Aarschot

- Dinsdag 15 september 2015 van 14 tot 17 uur
- Stadsfeestzaal, Demervallei 14

→ Leuven

- Dinsdag 13 oktober 2015 van 14 tot 17 uur
- Sporthal de Rijschool, Rijschoolstraat 21

→ Zoutleeuw

- Donderdag 15 oktober 2015 van 14 tot 17 uur
- De Passant, St. Truidensesteenweg 1a

Met optredens van Bandit en Lisa del Bo

→ Tienen

- Donderdag 10 september 2015 van 14 tot 17 uur
- Zaal Manège, St. Jorisplein 25

→ Haacht

- Donderdag 17 oktober 2015 van 14 tot 17 uur
- GC Den Breughel, Wespelaarsesteenweg 85

Met optredens van andere artiesten

→ Landen

- Woensdag 7 oktober 2015 van 14 tot 17 uur
- GC 't Park, Hannuitsesteenweg 80



EEN PRACHTIG EVENEMENT

met schlagermuziek, dans, ambiance en animatie voor groot en klein! Mieke, Luc Van Meeuwen, Frank Galan, Jo Vally, Phill Hunter, Garry Hagger, Lisa del Bo, Andrei Lugovski, ... zetten de 'tent' op zijn kop!

- Zondag 5 juli 2015 van 14 tot 22 uur
- GC t 'Park, Hannuitsesteenweg 80 in Landen
- 17 euro (VVK) / 20 euro (kassa) / 25 euro (ticket + busvervoer)
- Gratis voor -14-jarigen



→ RESERVATIE TICKETS

Tickets voor Schlagerland zijn verkrijgbaar vanaf maandag 2 maart 2015 in de kantoren van de Socialistische Mutualiteit Brabant of via het secretariaat van Vrije Tijd & Gezondheid/S'Academie (02 546 15 28).

S'ACADEMIE PRAKTISCH



→ Lidmaatschap

Het lidmaatschap bij S'Academie is verplicht!
Het lidgeld voor de aansluiting bij de vzw S'Academie bedraagt 50 euro per jaar (september/juni).

Je mutualiteit komt tussen!

Leden van de Socialistische Mutualiteit Brabant krijgen een tussenkomst van 50 euro in het aan S'Academie betaalde lidgeld. Hierdoor is het lidmaatschap voor onze leden gratis!



Een aanvraag tot lidmaatschap gebeurt eenmalig. Heb je al een lidkaart met individueel toegekend nummer, gelieve je dan niet meer opnieuw in te schrijven!

MEER INFO?

- Tel.: 02 546 15 92 of 02 546 15 28
- Fax: 02 546 14 54
- E-mail: sacademie.vzw@fsmb.be
- Breng ons een bezoekje: elke werkdag tussen 8.30 en 12 uur in de Zuidstraat 118 in Brussel of op afspraak (016 20 88 69) op het secretariaat van S'Plus in Leuven (Mechelsestraat 70).



→ VUISTREGELS OM IN TE SCHRIJVEN VOOR ACTIVITEITEN

Wij aanvaarden enkel schriftelijke inschrijvingen door middel van de inschrijvingsfiche op pg 30. De fiches moeten gedateerd en ondertekend zijn. Je kunt ze opsturen naar S'Academie vzw, Mussenstraat 17-19, 1000 Brussel, faxen naar 02 546 14 54 of mailen naar sacademie.vzw@fsmb.be.

Na je inschrijving, ontvang je een bevestiging met een volledig overzicht van de activiteiten waaraan je wenst deel te nemen en het te betalen deelnamegeld. Elke activiteit dient één maand voor aanvang betaald te worden, via de toegestuurde overschrijvingsformulieren. Vergeet niet telkens de naam (namen), de opstapplaats en de datum van de activiteit te vermelden.

Terugbetalingen gebeuren enkel op voorlegging van een medisch attest, opgesteld vóór de aanvang van de activiteit, 3 euro is evenwel, en ongeacht de reden van annulatie, definitief verworven voor de organisatie en dit ter dekking van de administratiekosten. De week vóór het vertrek worden geen terugbetalingen meer toegestaan, wat ook de reden mag zijn.

→ Busvervoer: opstapplaatsen voor daguitstappen

(minimaal 10 personen per opstapplaats)

- Tienen-parking Houtenveld (sporthal Tienen)
- Landen - Slachthuisplein, kant café Argus (gratis parkeergelegenheid)
- Leuven - Diestsepoort
- Rotselaar - aan de rotonde
- Oudergem - parking Carrefour, Vorstlaan (aan het Quick-restaurant)
- Halle-GB, Demaeghtlaan 12
- Zaventem - voorkant oud station (Heldenplein)
- Diegem - De Cockplein
- Vilvoorde - voorkant station (aan de rotonde)
- Affligem - Carpoolparking
- Merchtem - Parking Mieregemstraat

→ Je lidkaart is geld waard!

Lid zijn van S'Academie heeft zo zijn voordelen. Dankzij enkele interessante samenwerkingsverbanden krijg je op simpel vertoon van je lidkaart van S'Academie welbepaalde kortingen of voordelen.

● Seniorennamiddagen Kinopolis Leuven

Magie! Elke tweede dinsdag van de maand krijg je de kans om een topfilm te ontdekken gevolgd door koffie/thee en gebak. Deze voorstellingen zijn voorbehouden aan 55+ers.

Op vertoon van je lidkaart van de Socialistische Mutualiteit betaal je 7,50 euro i.p.v. 8 euro.

● Thermen Tadema in Halle

Arrangement 1

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

Arrangement 2

- Ingang thermen, lichaamsmassage met essentiële oliën (30 min): 48 euro i.p.v. 54 euro.
- Voordelig tarief op maandag, dinsdag en donderdag van 10 tot 11 uur: 17 euro i.p.v. 19 euro en gratis sessie aquagym ter waarde van 10 euro.

Speciaal tarief jaarabonnement

- 400 euro i.p.v. 450 euro.

INSCHRIJVINGSFICHE

→ Lid worden van S'Academie vzw

Voornaam:

Naam:

Adres:

Telefoonnummer:

E-mailadres:

Geboortedatum:

Plak hier een roze klever
(Enkel voor leden van de Socialistische
Mutualiteit Brabant)

Handtekening:

Stuur de ingevulde inschrijvingsstrook
naar

S'Academie vzw
Mussenstraat 17-19
1000 Brussel

→ Daguitstappen

☐ Calais	.../02/15	Opstapplaats:...
☐ Landen, Zoutleeuw, ...	.../03/15	Opstapplaats:...
☐ Koninklijke serres	.../04/15	Opstapplaats:...
☐ Leerdam	07/05/15	Opstapplaats:...
☐ Afsluiter met barbecue	18/06/15	Opstapplaats:...
☐ Koek en beau monde	.../09/15	Opstapplaats:...

→ Meerdaagse verblijven

☐ Venetië	05/02/15-09/02/15
☐ Parijs	14/03/15-15/03/15
☐ Turkse Rivièra	04/04/15-11/04/15
☐ Rouen en Honfleur	25/04/15-26/04/15

→ Kortbezoeken

☐ Expo 14-18	30/01/15	Brussel
☐ Love letters	03/02/15	Gent
☐ Chocolade	17/02/15	Koekelberg
☐ Panamarenko	18/02/15	Antwerpen
☐ Joodse sporen	17/03/15	Brussel
☐ Hofheide	20/04/15	Nieuwrode
☐ Belgische fruitveiling	04/06/15	Sint-Truiden
☐ Cirque du Soleil	27/09/15	Brussel

→ Wandelingen

☐ Bruegel	29/03/15	Itterbeek
☐ Warande	19/04/15	Tervuren
☐ Duitse sporen	04/05/15	Antwerpen
☐ Kasteel van Gaasbeek	17/05/15	Gaasbeek
☐ Biertour	23/06/15	Brussel
☐ Kruidtuin	06/09/15	Leuven
☐ Sneukeltoer	18/09/15	Leuven

→ Vormingen

☐ Pensioen	.../.../15	...
☐ Gelukkig zijn	23/01/15	Scherpenheuvel
☐ E-bike	.../03/15	...

→ Je longen, je lucht, je leven

☐ De werking van de longen	.../02/15	...
☐ Geef lucht aan je huis	.../03/15	...
☐ Gezonde voeding, gezonde longen	.../05/15	...
☐ Stoppen met roken	.../.../15	...

→ Sport

☐ Aquagym	...
☐ Dans	...
☐ Figuurtraining	Zoutleeuw
☐ Gymnastiek	Liedekerke
☐ Tai chi	Leuven
☐ Yoga	Liedekerke
☐ Combinatie: aquagym & gymnastiek	Liedekerke

→ Dans-en seniorenfeesten

☐ Nieuwjaarsbal	... kaarten	16/01/15	Landen
☐ Valentijnsfeest	... kaarten	.../.../15	...
☐ Dansfeest	... kaarten	.../.../15	...
☐ Seniorenfeest	... kaarten	.../.../15	...

Voornaam en naam:

Adres:

Telefoonnummer:

E-mailadres:

Lidnummer S'Academie:

Handtekening en datum:

MET VTF krijg je zin IN VAKANTIE!

LENTE ZOMER HERFST 2015

VROEGBOEK- VOORDEEL

Tot 30%*

korting op jouw verblijf
in een VTF-vakantiedorp
of op de huurprijs in een
residentie als je voor
20/03/15 boekt!

* vraag naar de datums en bestemmingen

• 50 VAKANTIE- DORPEN

IN FRANKRIJK

• LOGEREN IN
VOLPENSION OF
HUREN VOOR
ELK BUDGET

GRATIS KINDER- CLUBS, ANIMATIE

OVERDAG EN

'S AVONDS,

VRIJ GEBRUIK VAN

WELNESS,

VERWARMD

INDOOR

ZWEMBAD...


De Andere Vakantie

INFO EN BOEKING

TEL 02 546 14 11

VTF-agentschap • Zuidstraat 120, 1000 Brussel • vtfasbl@vtf-vacances.com

www.vtf-vacances.com

Een reden te meer om te lachen

Dentimut First & Dentimut Plus, tandverzekeringen op ieders maat!

www.fsmb.be



**SOCIALISTISCHE MUTUALITEIT
VAN BRABANT**

Toegankelijke gezondheid voor iedereen!