

SAMEN

BRUISEND MAGAZINE MET PIT

MAAK KANS OP EEN DUO-TICKET

Neem deel aan onze wedstrijd en maak kans op een duo-ticket 60 jaar Liliane St Pierre on tour

HOE KIES JE DE JUISTE LEESBRIL?

Heb je steeds meer moeite met kleine lettertjess

DIABETES TYPE 2?

Ontdek 7 tips voor betere bloedsuikerwaarden



SAMAC VZW
WWW.SAMAC.BE



Colofon

Adres
Emile Vanderveldestraat 80
3290 DIEST

SAMEN is het ledenmagazine
van SamAc vzw

013/33.65.44
info@samac.be - www.samac.be |

Redactieraad: Marc Florquin

Verantw. uitgever:
Marc Florquin, Emile
Vanderveldestraat 80 - 3290 Diest

Grafische Vormgeving
SamAc vzw

Je kan SAMEN ook lezen via
www.samac.be.

Deze gids is louter informatief
De uitgever is niet verantwoordelijk
voor gebeurlijke fouten.

inhoud

2 NOOT VAN DE VOORZITTER

4 HALLOWEENFEEST

Shownamiddag met
optredens van o.a Frank Galan

8 SAMAC SWINGT

Een authentieke spiegeltent met
een echt dansfeest. Want er gaat
niks boven een ouderwets bal
populaire.

9 DIABETES TYPE 2

Ontdek 7 tips voor betere
bloedsuikerwaarden

25 HOE ZIT DAT NU ÉCHT MET DE E-SIGARET?

Als je niet rookt, is het niet
onschuldig om te starten met een
e-sigaret.

29 LEDEN AAN HET WOORD

Liliane St. Pierre staat 60 jaar op
de planken.

33 PRAKTISCH

Op de hoogte blijven van
onze activiteiten.

Neem deel aan onze
activiteiten en spaar euro's
vermindering
op onze Winterrevue 2023

Wanneer spaar je korting :

Kienkwisnamiddag € 5
Lentefeest € 2,50
Halloweenfeest € 2,50



ONS NAJAAR KOMT ERAAN...

Noot van de voorzitter

Met het verschijnen van deze 12de editie kijken we alweer uit naar het nieuwe najaarsprogramma.

Een najaar met een aanbod waarvan we hopen dat iedereen er zijn gading kan in terug vinden. Onze wervelende namiddagshows, onze dauwwandeling met ontbijt, onze unieke reis naar Andalusië of een bezoek aan de kerstmarkt van Keulen.

Ik daag je uit: kies minstens één activiteit en zet daadwerkelijk de stap om mee te doen. Het is nog mooier als je iemand extra meebrengt. Misschien wel een nog niet-lid van SamAc...

Wij vragen graag nog even extra aandacht voor onze 'verwen jezelf met een praline' actie en onze wedstrijd 'Liliane St. Pierre 60'. Meer hierover vind je terug op pagina 20 en 29.

We blijven open staan voor nieuwe ideeën en grijpen alle kansen die onze weg kruisen om dat te bieden waar onze leden recht op hebben: amusement, ontspanning en ontmoeting.

Alvast veel leesplezier en hopelijk zien we mekaar op één van onze komende activiteiten.

Zorg voor jezelf.
Zorg voor anderen.

MARC FLORQUIN - VOORZITTER



www.samac.be



info@samac.be



www.facebook.com/samensamac



[@samensamac](https://www.instagram.com/samensamac)

OKTOBER NOVEMBER DECEMBER



SAMAC VZW
WWW.SAMAC.BE

AGENDA

ZAT 05/10	Halloweenfeest
ZAT 19/10	Cultureel verblijf Andalusië
VRIJ 08/11	SamAc Swingt
DINS 12/11	Muzikantenstad
ZON 24/11	Dauwwandeling
ZAT 7/12	Kerstmarkt Keulen
ZAT 14/12	Winterrevue

ALLE INFO : WWW.SAMAC.BE



Frank Galan

Johan Veugeleers



HALLOWEENFEEST

Ons Halloweenfeest wordt er een eentje om niet te vergeten.
Met optredens van **Frank Galan, Johan Veugelers, Eddy Herman** en **showballet Showcase** garanderen we iedereen een muzikale en sfeervolle namiddag.

We starten met taart en koffie en sluiten af met een lekkere warme maaltijd.

Eddy Herman



Zaterdag 5 oktober 2024
CC Den Amer - Nijverheidslaan 24 - Diest
14:00 uur
inkom €20 leden, €30 niet leden



zaterdag 19 oktober - zaterdag 26 oktober 2024

ANDALUSIË

CULTUREEL VERBLIJF



Andalusië staat symbool voor temperament, flamenco, opzweepende muziek, sangria en gazpacho. Maar ook voor cultuur, zon, zee en strand. Dé Andalusische trekpleisters zijn natuurlijk de steden Granada en Sevilla. Deze steden komen dan ook volop aan bod tijdens deze prachtige reis door het zuiden van Spanje.

Dag 1 Brussel – Malaga – Sevilla (*)

Transfer naar de luchthaven van Brussel. We nemen het vliegtuig richting Malaga.

We begeven ons naar de schitterende stad Ronda waar we eerst wandelen over de drie beroemde bruggen en een kijkje nemen in de diepe kloof El Tajo. Verder een korte wandeling over de versterkte muren en de islamitische kloven.

Hierna rijden we naar Sevilla. Tegen de avond begeven we ons naar ons hotel voor het avondmaal en onze overnachting.



Dag 2 Sevilla

Na ons ontbijt beginnen we met een bezoek aan het Marie-Louisa Park, de groene long van de stad. Na de middag brengen we een bezoek aan het centrum, gelegen aan de rivier Guadalquivir.

We starten in de bruisende Barrio Santa Cruz, de oude joodse wijk met zijn smalle steegjes en typische huizen, met kunstig bebloemde kleine patio's. Onze wandeling brengt ons verder naar het Alcazar. Van het oorspronkelijke paleis van de Almohades is niet veel overgebleven. Het paleis dat we nu zien werd gebouwd in 1362 door Peter de Verschrikkelijke, in de zuiverste mudéjarstijl.

Verder bezoek aan de kathedraal, de derde grootste ter wereld, gebouwd in 1401 binnen de verwoeste hoofdmoskee van Sevilla.

Tegen de avond keren we terug naar het hotel voor ons avondmaal en overnachting.

zaterdag 19 oktober - zaterdag 26 oktober 2024

ANDALUSIË

CULTUREEL VERBLIJF



Dag 3 Sevilla

Na het ontbijt bezoeken we de benedenverdieping van het Pilatushuis, een paleis gebouwd op het einde van de 15de eeuw, met een mengeling van mudéjar- en Renaissancestijl, aangevuld met vlammeende gotiek. In de grote patio kunnen we prachtige azulejo's bewonderen. In de namiddag voorzien we vrije tijd zodat u de stad op uw gemak zelf kunt ontdekken. 's Avonds voorzien we een flamencoshow met diner.

Terug naar ons hotel voor overnachting.

Dag 4 Sevilla – Cordoba – Sevilla

Vandaag vertrekken we iets later en brengen we een bezoek aan **Cordoba**! Deze schitterende stad bezit één van de meest originele monumenten van Moors Spanje: de Moskee-Kathedraal, ook Mezquita genoemd. De bouwwerken begonnen reeds in de 8ste eeuw. Met zijn 850 zuilen en de mihrab blijft dit monument een unicum.

In de 13de eeuw werd de moskee een christelijke kathedraal en moest ze enkele aanpassingen ondergaan. In de 16de eeuw werd in het midden van de moskee een heuse kathedraal gebouwd in renaissancestijl, met barokelementen. Hiertoe werd een gedeelte van de moskee vernield.

Na dit onvergetelijk bezoek wandelen we door de Juderia, de oude joodse wijk met haar steegjes en witte huizen versierd met tralies in ijzersmeedwerk, waarachter frisse patio's vol bloemen liggen te pronken. 's Avonds voorzien we het diner in een typische vinoteca met aangepaste wijnen.

We rijden terug naar Sevilla voor overnachting.

Dag 5 Sevilla – Almunecar

We verlaten Sevilla richting Costa Tropical. We houden onderweg halt in het mooie Nerja en begeven ons verder naar Almunecar waar we intrek nemen in ons ***hotel.

Avondmaal en overnachting in het hotel.

Dag 6 Almunecar – Granada – Almunecar

Vandaag brengen we een bezoek aan **Granada** waar we beginnen met een bezoek aan het Alhambra met zijn tuinen.

Dit wereldberoemd oud-Arabisch paleis, met de bijhorende tuinen van het Generalife, destijds een buitenverblijf van de emirs, maakt een reis naar Andalusië de moeite waard. De verbluffende architectuur en fijnzinnige charme zullen ons vast en zeker bekoren.

zaterdag 19 oktober - zaterdag 26 oktober 2024

ANDALUSIË

CULTUREEL VERBLIJF



Na ons bezoek keren we terug naar Almunecar voor ons avondmaal en overnachting.

Dag 8 Almunecar – Malaga – België (*)

Na het ontbijtbuffet begeben we ons naar Malaga. Deze typische Andalusische havenstad, is bekend om zijn goede wijn, maar ook aan toeristische attracties heeft de stad heel wat te bieden. Malaga kende een rijke, boeiende geschiedenis en daar kunnen we niet naast kijken tijdens een wandeling doorheen het gezellige centrum.

Het oude stadsgedeelte van Malaga, verrast ons met een kathedraal, een Romeins theater, en het boeiende Picasso-museum met uitzonderlijke werken en zijn woonhuis met een speciale collectie. Tegen de middag begeben we ons naar de luchthaven voor onze vlucht naar Brussel.

Bezoek aan het sluimerende Albaicin kwartier, de witte Arabische wijk, waar we nog even kunnen genieten van een prachtig vergezicht op het Alhambra en het Generalife. We besluiten met een wandeling doorheen de Alcaiceria, een voormalige Moorse marktwijk.

Terug naar ons hotel voor het avondmaal en overnachting.

Dag 7 Almunecar – Trevélez – Pampaneira – Almunecar

Vandaag gaan we na ons ontbijt naar **Las Alpujarras**, een reeks mooie witte bergdorpjes aan de voet van Pico del Veleta. Trevelez is het hoogste dorp in Spanje, aan mooie uitzichten geen gebrek. Ook is het stadje gekend voor de hamdrogerijen, hier worden miljoenen hammen gedroogd.

We bezoeken er één van de vele hamdrogerijen die het stadje Trevélez biedt. Hier houden we natuurlijk ook onze lunch zodat we zelf kunnen proeven van de lokale ham. Na Trevélez rijden we door naar Pampaneira, een ander pittoresk dorpje in Las Alpujarras.

We kunnen er wandelen door de kleine straatjes waar we op het centrale plein een kerk in barokstijl uit de 16e eeuw kunnen terugvinden. In Pampaneira kunnen we ook de Fuente de San Anton vinden. Volgens het gedicht, te lezen op de tegels boven de fontein, zou iedere vrijgezel die het water uit de fontein drinkt zeker een bruid vinden. Hier kunnen we ook genieten van een prachtig uitzicht over de Sierra Nevada. **7**

Deelnameprijs : € 1625

Inbegrepen:

- Transfer van en naar Brussel
- Vluchten Brussel – Malaga – Brussel
- Luxe touringcar met ervaren chauffeur ter plaatse tijdens de uitstappen
- 4 overnachtingen in hotel**** te Sevilla op basis van half pension
- 3 overnachtingen in hotel Helios*** te Almunecar op basis van half pension
- 7 lichte lunches + ¼ wijn
- 1 flamencoavond met diner in Sevilla
- 1 diner in een vinoteca met aangepaste wijnen
- Alle vermelde uitstappen en toegangstickets
- Nederlandstalige gids gedurende de volledige reis
- Audioguidesysteem
- Annulatie- en bijstandsverzekering
- Hoteltaksen
- Huidige taksen, BTW en garantiefonds
- Fooien voor chauffeur
- Begeleiding

Deze prijs omvat niet

- Persoonlijke uitgaven
- Toeslag single €280



SAMAC SWINGT

Dansnamiddag in een historische spiegeltent



In het begin van de 20ste eeuw was het dé attractie tijdens jaarmarkten en kermissen: de grote ronde kiosk tent gemaakt van hout en canvas, met een fraai beschilderde façade als entréé. Binnen vond je een ronde houten vloer en een podium, omgeven door spiegels, panelen van geslepen glas, pilaren, gepolierde tafels en met stof beklede banken.

De **spiegeltent** was the place to be voor iedereen die wilde dansen.

Dankzij **SamAc** kan je die glorie tijd opnieuw beleven in Diest. Een authentieke spiegeltent met een echt dansfeest. Want er gaat niks boven een ouderwets bal populaire.

Er kan gedanst worden op de hemelse klanken van **Ariane** en **Roland**. Aan democratische prijzen bieden we frisdrank, bier of koffie aan. Dat wil je niet missen!

Aarzel niet en **reserveer alvast je plaatsen**, want de ruimte in **de tent is beperkt!**

Vrijdag 08 november 2024
Spiegeltent Grote Markt Diest
14:00 uur
Inkom: €7 leden, €10 niet leden
(taart inbegrepen)

Diabetes type 2?

Ontdek 7 tips voor betere bloedsuikerwaarden

Heb je diabetes type 2?

Dan zijn een gezonde voeding en een aanpassing van je leef- en voedingsgewoonten belangrijke aspecten in je behandeling. Evenwichtig eten en voldoende bewegen helpt om goede bloedsuikerwaarden te behalen.

Zo beperk je bovendien het risico op complicaties.



1. Diabetes wil niet zeggen streng diëten

De diagnose diabetes wil niet zeggen dat je streng moet diëten. Het is eerder een aanpassing van je voedingspatroon, waarbij je bewust nadenkt over wat je eet. Als je basiseetpatroon bestaat uit een evenwichtige gezonde voeding, zal een koekje of een stukje taart geen gevolgen hebben voor je gezondheid.

Om je bloedsuikerwaarden onder controle te krijgen, is het niet nodig om koolhydraten uit je voedingspatroon te bannen. Koolhydraten zijn energiebronnen voor ons lichaam. Je vindt ze onder meer in volkorenbrood, volkorenpasta en havermout. Of kies voor aardappelen, peulvruchten of ongesuikerde melkproducten. Probeer wel de ongezonde koolhydraten te beperken, zoals wit brood, koekjes of chips.

Streng diëten betekent dat je allerlei dingen niet meer mag eten en dat houdt niemand op lange termijn vol. Het is veel belangrijker om stap per stap en geleidelijk aan je voedingsgewoonten en levensstijl te herzien, want zo behaal je het beste resultaat.

2. Eet vooral vers en onbewerkt voedsel

Kies zoveel mogelijk onbewerkte voeding. Onbewerkte producten zijn voedingsmiddelen die geen bewerkingen ondergaan hebben en waaraan geen suikers, zout of vetten zijn toegevoegd.

Voorbeelden van onbewerkt voedsel:

- verse groenten
- vers fruit
- granen, zoals rijst, haver, bulgur ...
- onbewerkt vlees of vis die niet zijn gemarineerd of gepaneerd
- peulvruchten
- noten en zaden
- eieren
- melk en zuivelproducten zonder toegevoegde suikers.

Kiezen voor onbewerkt eten betekent dat je meer controle hebt over wat je lichaam opneemt. Je kan zelf bepalen of en hoeveel zout, suiker of vetten je toevoegt. Door meer onbewerkte en verse voeding te eten blijven je bloedsuikerspiegel en gewicht stabiel.

3. Lekker vezelrijk eten

Vezels zijn niet alleen belangrijk voor een goede werking van onze darmen, ze hebben ook een positieve invloed op je bloedsuikerspiegel. Als je vezelrijk eet, stijgt je bloedsuikerspiegel minder snel.

Vezels vind je vooral terug in:

- volkoren graanproducten: volkorenbrood, bruine rijst, volkorenpasta, haveremout en quinoa
- aardappelen
- groenten
- peulvruchten: linzen, kikkererwten, erwten en bonen
- noten en zaden
- fruit: fruit bevat veel vezels, maar ook suiker. Beperk je daarom tot 2 à 3 porties fruit per dag. Kies voor een stuk fruit of vers fruit in stukjes in plaats van fruitsappen of smoothies.

4. Gebruik kruiden (maar beperk zout)

Te veel zout is minder goed voor je hart en bloedvaten. Breng je maaltijd op smaak met verse kruiden, peper, knoflook, citroen, gember of kurkuma.

Beperk kant-en-klare maaltijden, want die bevatten veel zout.

5. Vlees, vis of veggie?

Kies zo veel mogelijk voor onverzadigde, 'goede' vetten in plaats van verzadigde, 'slechte' vetten. Goede vetten vind je vooral terug in vette vis en plantaardige voedingsmiddelen zoals noten en zaden, olijven, olie, avocado en soja, met uitzondering van kokos- en palmolie. Slechte vetten zitten voornamelijk in dierlijke producten zoals vet vlees, volle melk, kaas, room, roomboter.

Voor een evenwichtig voedingspatroon volg je het best de aanbevelingen van de voedingsdriehoek:

- 3 keer per week wit vlees, vleesvervangers of peulvruchten
- maximaal 2 keer per week rood vlees
- 1 keer per week vette vis, zoals zalm
- maximaal 6 eieren per week.

Wie vegetarisch of veganistisch eet, kan vlees en vis vervangen door vleesvervangers op basis van soja zoals tofu en tempeh, quorn en peulvruchten. Geef ook hier de voorkeur aan weinig bewerkte producten.

6. Drink alcohol met mate

Sommige alcoholische dranken (fruitbieren, zoete witte wijn, cocktails ...) bevatten veel suiker, waardoor je bloedsuikerspiegel stijgt. Alcohol op zich doet de bloedsuikerspiegel dalen. Bij grote alcoholinname loop je het risico op een te lage bloedsuikerspiegel. Probeer je alcoholgebruik daarom te beperken.

Kies je toch voor alcohol? Drink het dan bij voorkeur bij een koolhydraatrijke maaltijd. Zo blijven de effecten van alcohol op je bloedsuikerspiegel beperkt.

Overweeg je een alcoholvrije variant? Die bevat meestal veel suiker, dus probeer dit alternatief ook te beperken.

Tip: kijk goed het etiket met de voedingswaarden na. Zo zie je hoeveel suiker je drankje bevat.

7. Beweeg voldoende

Samen met een evenwichtig voedingspatroon is ook beweging heel belangrijk voor de behandeling van diabetes.

Probeer daarom elke dag een half uurtje beweging in te lassen, door bijvoorbeeld te gaan wandelen of fietsen.

Je beweegt het best na je maaltijd, want dat helpt om je bloedsuikerspiegel op peil te houden.





Lissa Lewis



Wim Leys

MUZIKANTENSTAD 2024



Wij zijn er nu al van overtuigd dat deze nieuwe editie, de prachtige editie van vorig jaar zal overtreffen!

Een vast team van Vlaamse artiesten, muzikanten, zangers, dansers, overtreffen zichzelf. Alles wordt live gebracht en muzikaal begeleid door "**Het Muzikantenstadorkest**" o.l.v. **Alain Verresen**. De show bestaat uit vele verrassende acts en verschillende thema's maar vooral uit veel herkenbare liedjes, instrumentale nummers, prachtige samenzang, solonummers en leuke humor.

De deskundige presentatie is in handen van **Filip D'haeze**. Hij zal je op een vlotte, toffe en gezellige manier doorheen Muzikantenstad loodsen.

Ook ons fantastisch showballet zet zijn beste beentje voor en dit alles in prachtige kostuums. Verder bestaat ons vast muzikantenstadteam uit:

Nadia – Ellis – Lissa Lewis – Michael Lanzo – Doran – PC Brown – De Melando's – Eveline Cannoot – e.a.

Onze special guest is **Wim Leys**

Dinsdag 12 november 2024
CC Den Amer - Nijverheidslaan 24 - Diest
14:00 uur
Inkom: €20 leden, €25 niet leden
(taart en koffie inbegrepen)



DAUWWANDELING

Met deze dauwwandeling leer je de natuur in de vroege ochtend op een unieke manier kennen.

Wandel langs de vallei van de drie Beken. Deze vallei dankt zijn naam aan de drie beken die er naast elkaar stromen: de Kleine, de Middel- en de Grote Beek.

Nadien genieten we samen van een overheerlijk ontbijt.

Opmerking :

Trek laarzen of waterdichte schoenen aan om dit landschap vol bomenrijen, hooilanden, bloemrijke ruigtes, moerassen, waterplassen, bos en heide te verkennen.

Laat ons hopen dat we nog een mooie nazomer krijgen.

Zondag 24 november 2024
Vertrek : Open Deurne - 07:00 uur
Hasseltsebaan 75 3290 Diest (Deurne)

SamAc leden €10, niet leden € 15 (ontbijt inbegrepen)



zaterdag 7 december 2024

KERSTMIS IN KEULEN

het kerstspektakel van het jaar



Zaterdag 7 December 2024

Vertrek: 09u30 gemeentehuis Scherpenheuvel en vervolgens de gekende opstapplaatsen

Deelname €21 leden - €25 niet leden
(Busvervoer, vergoeding chauffeur inbegrepen)



Kerstmis in Keulen, hét kerstspektakel van het jaar

De kerstmarkt van Keulen is een hele bijzondere kerstmarkt in Duitsland.

Het zal je dan ook niet verbazen dat 'Köln' aan één markt niet genoeg heeft. De officiële hoofdstad van Rijnland biedt maar liefst zes kerstmarkten aan, waarvan natuurlijk enkele in de binnenstad.

Keulen maakt elk jaar van de kerstmarkt een groots evenement. Veel kraampjes met heerlijke lekkernijen en leuke hebbedingetjes. Leuk om alvast wat cadeautjes te kopen voor onder de kerstboom.

En misschien kunnen de hapjes en een glaasje gluhwein dienen als inspiratie voor het kerstmenu...



Koen Crucke



Ida de Nijs

WINTERREVUE



Eric Flanders



Onze Winterrevue is meer dan een sfeervolle shownamiddag. Met optredens van **Koen Crucke, Showballet, Ida de Nijs, Eric Flanders, Alfred en Trix** belooft het meer dan een prachtige afsluiter te worden van het voorbije jaar.

Vooraf genieten we van een kerstdiner bestaande uit : soep - hoofdschotel - dessert

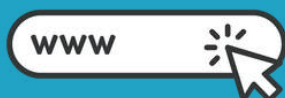
Inschrijven kan via www.samac.be
of telefonisch 013/33.65.44
vanaf **1 november '23**

Zaterdag 14 december 2024
CC Den Amer - Nijverheidslaan 24 - Diest
12:00 uur
inkom €30 leden, (de korting door het gespaarde bedrag via
deelname aan onze activiteiten wordt hier in mindering gebracht)
€45 niet leden



SAMAC KORT

Passeer eerst via **trooper.be** als je online shopt en steun SamAc vzw.



Ga naar **trooper.be** en steun onze vereniging.



Zoek een webshop.



Shop zoals altijd. Het kost je niks meer.



De webshop steunt ons met een % van je aankoop.



Wist je dat ..

- Wist je dat de kolibrie achteruit kan vliegen?
- Wist je dat je in de morgen langer bent dan in de avond?
- Wist je dat de oudste boom ter wereld meer dan 4700 jaar oud is?
- Wist je dat vlinders met hun poten proeven?
- Wist je dat plassen onder de douche je jaarlijks zo'n 4400 liter water bespaart?!
- Wist je dat de sterkste spier van het menselijk lichaam je tong is?
- Wist je dat stof dat zich in het puntje van je broekzak verzamelt gnurr heet?
- Wist je dat een slak drie jaar kan slapen?
- Wist je dat je niet aan je ellebogen kunt likken?
- Wist je dat alleen vrouwelijke muggen steken?



Mobiel betalen ? Het kan vanaf nu ook bij SamAc

Vanaf nu kan je bij SamAc bij het aankopen van je drankjetons of aan de inkom elektronisch betalen via bancontact. Met bancontact kan je eenvoudig je drankjetons betalen via je bankkaart.

Je betalingen zijn beveiligd met een 4-cijferige pincode. Je betaling overmaken is volledig gratis.

Neem gerust contact voor alle info.

SamAc, we maken het je graag gemakkelijk.

www.samac.be

MIJN RECEPT

BLOEMKOOLOVENSCHOTEL MET GEHAKT

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 300 gr bloemkoolroosjes
- 250 gr rundergehakt
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 600 gr aardappelschijfjes
- 2 tl tijm
- 1 tl paprikapoeder
- 25 gr boter
- 25 gr bloem
- 250 ml melk
- geraspte kaas
- zout en peper

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Wij gebruiken een zakje aardappelschijfjes. We koken de aardappelschijfjes nog 8 minuten in een pan met water samen met de bloemkool.
- Giet een scheutje olie in een pan en bak de ui en knoflook. Voeg na 2-3 minuten het gehakt toe. Bak het gehakt, samen met de kruiden, rul.
- Smelt de boter in een steelpan. Als de boter gesmolten is, voeg je de bloem toe. Meng dit kort door elkaar en laat dit mengsel 1 minuut pruttelen.
- Voeg daarna beetje voor beetje de melk toe. Blijf ondertussen goed roeren met een garde.
- Als je alle melk hebt toegevoegd en de saus is iets dikker geworden, dan kan de geraspte kaas (50 gr) erbij. Als de kaas is gesmolten, voeg je nog een snufje zout en peper toe en zet je het vuur uit.
- Doe de aardappelschijfjes, gehakt en de bloemkool in een ovenschaal. Giet de kaassaus er overheen en meng alles een beetje door elkaar. Strooi de rest van de geraspte kaas over de ovenschotel.
- Bak de bloemkoolovenshotel met gehakt ongeveer 30 minuten in de oven.

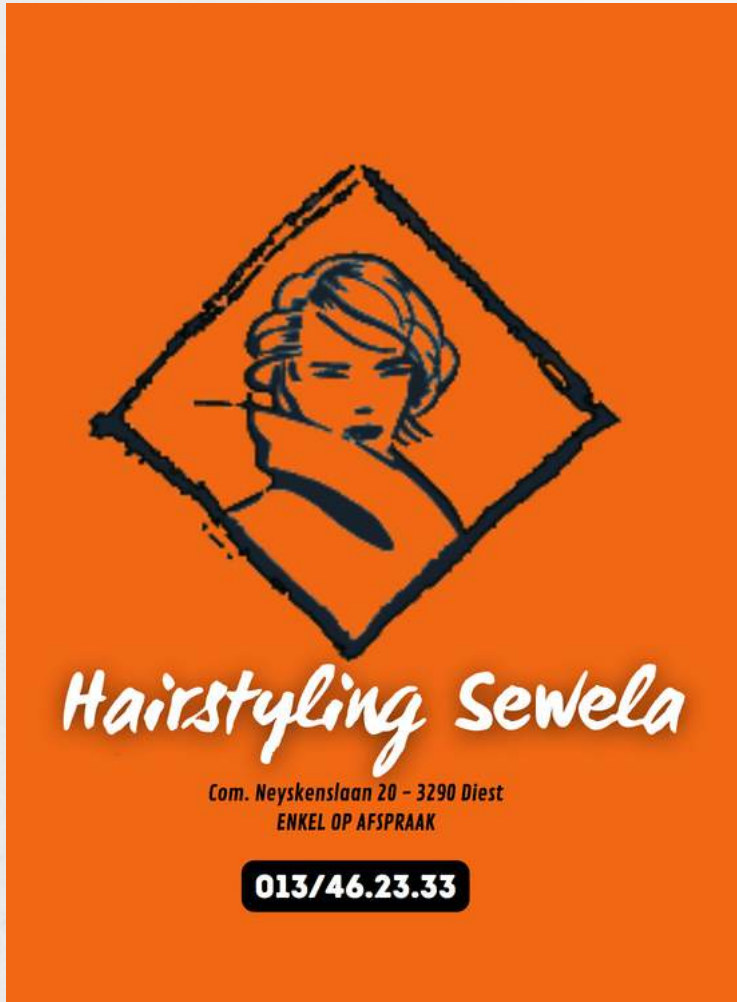
Smakelijk!





HET VAKANTIEHUIS UW CRUISE SPECIALIST

WWW.HETVAKANTIEHUIS.BE
013/77.12.09



Hairstyling Sewela

Com. Neyskenslaan 20 - 3290 Diest
ENKEL OP AFSpraak

013/46.23.33



CAFE DE ZWAAN

Vervoortstraat 2 - 3290 Diest
open vanaf 9:30 uur
Donderdag gesloten
013/31.27.67



WWW.BLOEMENLOTUS.BE

BLOEMEN LOTUS



- Verjaardagsboeketten
- Rouwboeketten
- Beterschapsboeketten
- Verse seizoensboeketten

KONING ALBERTSTRAAT 29

3290 DIEST

013-31.27.66

BOEKHANDEL

GROTE MARKT

013/ 78 35 20 - DIEST



**VOOR DAGBLADEN & ROOKWAREN
RUIM ASSORTIMENT
WENSKAARTEN EN KAARSEN
ROOKWAREN**

WWW.BOEKHANDELGROTEMARKTDIEST.BE

DISZTLSE DAKWERKEN



**UW specialist voor dakwerken en renovatie
info@disztlse dakwerken.be
GSM: +32 (0)479 21 11 87**

www.disztlse dakwerken.be


**GRAND CAFE - EETHUIS
CASINO**

**UITGEBREID AANBOD AAN BIEREN, FRISDRANKEN,
KOUDE EN WARME DRANKEN.
VERGADER-EN FEESTRUIMTE GRATIS TER BESCHIKING
TOT CIRCA 50 PERSONEN.**

**SNACKS À LA CARTE & SUGGESTIES
KEUKEN DOORLOPEND OPEN VAN
11:00 UUR TOT 22:00 UUR**



**Iedere dag welkom vanaf 10 uur
maandag en donderdag gesloten**

**Grote markt 27 - 3290 Diest
013/31 12 55 - GSM 0477/33 67 65
bvbawenda@hotmail.com**

**SLG - GELUIDSTECHNIEK
P.A - DISCOBERS - BELICHTING - HORECA
0475/ 43 06 50**



BAKKERIJ YLDRIS

DIESTSESTEENWEG 207
3293 DIEST - 013/66.61.06



Traiteur Gaston

Ringlaan 67 - 3560 Lummen
tel / fax 013 52 16 59
traiteurgaston@live.be

Vier jouw
erjaardag
erloving
riendschap
erenigingsfeest
analles en nog wat
met een lekker en smakelijk etentje

Voor elke feestgelegenheid



De beste verdediger
van jouw gezondheid!

Sportvoordeel

€45

Ons kantoor in Diest

Grote Markt 31 / ☎ 013 33 41 61

Bekijk onze openingsuren op:

www.solidaris-brabant.be

GOUDEN SPONSOR



Verwen jezelf met een praline en steun **SamAc**!

Steun ons en koop een doosje **SamAc**
pralines voor een voordelige prijs



reserveer nu via



www.trooper.be/lekker-samac



013/33.65.44 of bestelbon op de achterzijde



SAMAC VZW
WWW.SAMAC.BE

Bestelbon



SAMAC VZW
WWW.SAMAC.BE

Levering tijdens onze winterrevue van 14/12/24 of na afspraak.
Uiterste datum van bestelling 24/11.

Je gegevens

Naam

Lidnummer

Telefoonnummer

Email

Address

Aantal

Ballotin met Pralines (250g). Een assortiment van 250 gram pralines gemaakt van de beste Callebaut chocolade, verpakt in een elegant doosje met strik , het perfecte geschenk. (€9,50 per stuk)

Ballotin met Pralines (500g). Een assortiment van 500 gram pralines gemaakt van de beste Callebaut chocolade, verpakt in een elegant doosje met strik , het perfecte geschenk. (€17,50 per stuk)

Ballotin met Pralines (1000g). Een assortiment van 1000 gram pralines gemaakt van de beste Callebaut chocolade, verpakt in een elegant doosje met strik , het perfecte geschenk. (€31,99 per stuk)

Totaal te betalen

aantal

€9,50

aantal

€17,50

aantal

€31,99

Totaal : €.....

te betalen via overschrijving op nummer **BE29 0018 6962 3264** van SamAc vzw
met vermelding "pralines 2024"

Schlagerfestival Wild Wild West

Na de 'Glitter & Glamour'-
en de afgelopen 'Flower
Power'-editie, trekt Het
Schlagerfestival volgend jaar
de Wild Wild West-kaart als
thema.

Cowgirl **Laura Lynn** en
cowboys **Jan Smit** en **Willy
Sommers** staan alvast met
de liveband op
**zondagnamiddag 30 maart
2025** in de
Hasseltse Trixxo Arena.

Tickets



www.samac.be



013/33.65.44



Terugblik

Onze werking draait op volle toeren. Het voorbije kwartaal konden we weer genieten van de alom gekende SamAc-sfeer. De zomerkampen van onze kidsclub, onze fietstocht, de prachtige musical Jeanne d'Arc en het weekend naar Straatsburg kenden heel wat bijval. Voor de afwezigen tonen we graag enkele sfeerbeelden :



ZWEMHELDEN(ZOMER)KAMP



FIETSTOCHT



MEESTERKNECHT VAN HET NAGERECHT



JEANNE D'ARC



WEEKEND STRAATSBURG

Vooruitblik



Ook het volgend kwartaal hebben we weer heel wat te bieden voor onze leden.

We plannen opnieuw een waaier van activiteiten waarvan we hopen dat iedereen er zijn gading kan in vinden.

Ons Valentijnsbal, het Valentijnsconcert met **Tri Voci**, ons Lentefeest en de shownamiddag “Houden van” met optredens van o.a **Celine Hermans**, **Lissa Lewis** en **Hannelore Neefs** beloven weer namiddagen vol sfeer en muzikale omlijsting te worden.

Ook onze jaarlijkse kiennamiddag en de nieuwjaarswandeling met winterbarbecue garanderen weer meer dan een sfeervolle namiddag te worden.

Of heb je meer zin in een weekendje weg of een unieke cruise? Ook dat organiseren we in het volgende kwartaal.

Voor alle informatie verwijzen we graag naar ons volgend magazine, naar onze website **samac.be** of onze facebookpagina.



Hoe zit dat nu écht met de e-sigaret?

Als je niet rookt, is het niet onschuldig om te starten met een e-sigaret. Maar de elektronische sigaret of e-sigaret kan wél een hulpmiddel zijn als je wil stoppen met roken. Het gebruik ervan verhoogt de kans op stoppen binnen de 6 tot 12 maanden.

De e-sigaret wordt een pak minder schadelijk ingeschat dan roken. Ze vormt voor rokers een beter alternatief dan roken en kan dus als rookstopmiddel gebruikt worden. Lees hier de meestgestelde vragen over de e-sigaret.

Wat is een e-sigaret?

De e-sigaret is een toestel waarbij vloeistof verhit wordt tot damp. Deze vloeistof kan al dan niet nicotine of andere smaakstoffen bevatten. Dit is een groot verschil met de gewone tabakssigaret, waarbij tabak verbrand wordt.

De meeste e-sigaretten bevatten drie onderdelen:

- een batterij
- een verdamer of coil: een elektronisch gestuurd verwarmingselement
- een vloeistofpatroon: een vulling met e-vloeistof of e-liquid. In de vloeistof zitten water, aroma's, propyleenglycol en/of glycerol en meestal nicotine.

Welke soorten e-sigaretten zijn er?

Er bestaan 3 generaties e-sigaretten. Elke generatie heeft zijn eigen eigenschappen.

1ste generatie of de 'cig-a-like'

Dit is het oudste model en lijkt niet meer dan op een klassieke tabakssigaret. Veel 'cig-a-likes' zijn wegwerpmoedellen. Zodra ze leeg zijn wordt de lege huls weggegooid. Dat merk je wanneer de damp verbrand begint te smaken. Over het algemeen worden deze nog weinig gebruikt.

2de generatie of de 'tube MODS'

Deze zijn groter dan de 'cig-a-likes' en hebben de vorm van een dikke pen met een mondstuk. De batterij wordt in werking gezet door een knopje in de duwen en aan het mondstuk van de e-sigaret te trekken. De verdamer bestaat uit een wick in katoen die de vloeistof transporteert naar het verwarmingselement en zo wordt damp gevormd.



3de generatie of 'box MODS'

Deze generatie is de nieuwste ontwikkeling en beschikt over meer technische mogelijkheden. Zo beschikken ze over krachtigere batterijen en kunnen ze gecombineerd worden met verschillende vloeistofpatronen. Daarnaast kan je ook zelf de luchttoevoer en voltage regelen.

Is de e-sigaret schadelijk?

De e-sigaret is niet zonder risico, ze is potentieel schadelijk. E-vloeistoffen bevatten veel stoffen waarover onvoldoende informatie bestaat over hun toxiciteit bij inademing. Bovendien zijn er nog steeds onvoldoende langetermijn gegevens over het gebruik van e-sigaretten.

Wel wordt de e-sigaret minder schadelijk ingeschat dan roken. Ze vormt voor rokers een beter alternatief dan roken en kan als rookstopmiddel gebruikt worden.

Is vaperen en een e-sigaret hetzelfde?

Ja, het is hetzelfde. Bij een e-sigaret wordt een e-vloeistof verdampt via een toestel. Je ademt geen rook in van de verbranding van tabak, wel de damp met toegevoegde geurstoffen. 'Vaperen' betekent in het Engels 'dampen'.

Mag je de e-sigaret gebruiken op plaatsen waar geen tabak mag gerookt worden?

Neen, e-sigaretten worden (juridisch) gelijkwaardig beschouwd aan tabaksproducten. Daarom is het verboden om:

E-sigaretten te gebruiken in gesloten publieke ruimtes. Voor de e-sigaret geldt dezelfde wetgeving over rookvrije omgevingen als voor de gewone sigaret. Volgens de wet van 22 december 2009 is het gebruik van de e-sigaret, met of zonder nicotine, verboden op alle plaatsen waar een rookverbod geldt.

Dat betekent dat een e-sigaret dampen niet is toegelaten in openbare gebouwen, op het werk, in scholen, in het openbaar vervoer, in restaurants, cafés enzovoort.

Is het een aanzet tot tabak/nicotineverslaving?

Ja. Als je niet rookt, wordt het gebruik van e-sigaretten niet aangeraden. Het is weliswaar minder schadelijk dan een gewone sigaret, anderzijds is het gevaar op verslaving op termijn groter.

Is een e-sigaret veilig? En waarop moet je letten bij gebruik?

Waardevolle tips wanneer je een e-sigaret gebruikt:

- Koop kwaliteitsvolle en geregistreerde producten: Alle producten moeten een kwaliteits- en registratieprocedure doorlopen vooraleer ze in België verkocht mogen worden. Vraag advies aan je gespecialiseerde winkel: bespreek bij aankoop de gebruiksaanwijzing met de verkoper en vraag advies bij problemen.
- Een e-sigaret vraagt onderhoud: Voor hervulbare modellen is het onderhoud belangrijk: vervang de coil om de 2 weken. Je kan een vieze verbrande smaak ervaren bij oververhitting en dan komen er schadelijke stoffen vrij.
- Berg je e-sigaret en de vloeistoffen op buiten bereik van kinderen en huisdieren: nicotine is zeer giftig voor kinderen én huisdieren bij opname door de mond of de huid.

- Voorkom brandgevaar: De nieuwste generatie e-sigaretten regelen de temperatuur beter.
- Het laden van de batterij doe je best onder toezicht en steeds via de originele lader. Voorkom oververhitting door verkeerd gebruik zoals een onvoldoende gevuld reservoir. Laat het toestel niet te lang in de zon liggen vb. op het dashboard in de auto. Breng losse batterijen nooit in contact met metalen voorwerpen zoals sleutels.
- Zorg voor het milieu: Voorgevulde patronen zijn moeilijk te recyclen want ze bevatten elektronica en zijn bevuild met nicotine. Hervulbare toestellen zijn iets milieuvriendelijker: je hebt dan enkel lege flesjes. Een kapotte e-sigaret moet naar het containerpark worden gebracht. Gooi ze dus nooit gewoon in de vuilbak.

Kan een e-sigaret helpen met stoppen met roken.

Ja. In een e-sigaret kan je de dosis nicotine aanpassen, en geleidelijk aan afbouwen. Op die manier kan je gecontroleerd en rustig de sigaretten afbouwen. Een tabacoloog kan je hierbij adviseren en een stopschema met je opstellen op basis van jouw rookprofiel en -gewoonten.





THE JUNGLE

FRIETUR, KOUDE EN WARMES BROODJES
HAMBURGERS, SALADES.
KETELSTRAAT 4 DIEST
0493/ 48 06 66

TOSTE

ALLES VOOR
UURWERKEN & SIERADEN



OP UW WEKELIJKSE MARKT

Woensdag : Diest
Zaterdag : Scherpenheuvel



PELIKAANCARS
016/ 63.41.47

BUSREIZEN OP MAAT !

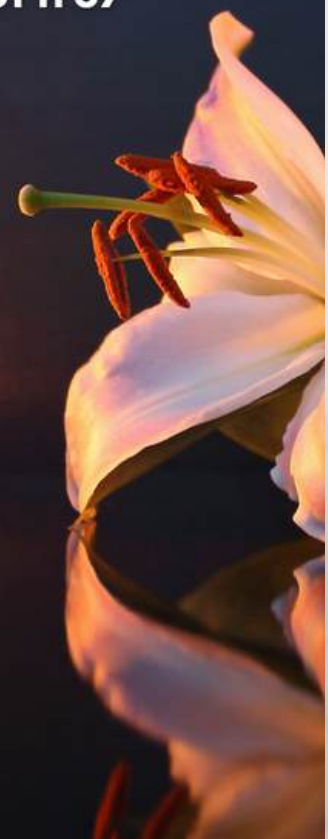
PELIKAANCARS

www.pelikaancars.be

GOUDEN SPONSOR

Huis Jannes
BEGRAFENISSEN

KONING ALBERTSTRAAT
3290 DIEST - 013/ 31 11 37





RF KOELTECHNIEKEN
& AIRCONDITIONING

ROBBY FONKEN
☎ 0498/08.12.98



MANNENBERG 32A
3270 SCHERPENHEUVEL-ZICHEM
013/31.27.66 - www.xl-mode.be



S² TRAVEL
HET REISKANTOOR
VOOR REIZEN OP MAAT
GEEN GROEPSREIS IS ONS TE GEK

Zestig jaar op de planken

Liliane Saint-Pierre: “Mij krijg je niet klein”

Win een duo-ticket “60 jaar On Tour”

1964 -We gotta stop ... Denk er eens over.
De titel en eerste zin van een eerste grote hit
en het begin van mijn carrière.
Lang heb ik er niet over na hoeven te denken.
60 jaar later is de muziek, het podium, nog
steeds mijn grote liefde, mijn passie.

Met dank aan en respect voor een trouw
publiek.

Locatie: CC Den Amer, Nijverheidslaan 24,
Diest
Wanneer: Dinsdag 11 maart om 14:00 uur.

De winactie loopt van 01 oktober tot 31
december 2024.

De winnaars worden vóór 15 januari op de
hoogte gebracht.

Veel succes!

Info en tickets: www.ccdiest.be

i.s.m het CC Diest

Vraag

**Welke titel draagt Liliane haar laatste
single***

**Antwoord voor 31/12 naar
info@samac.be of Emile
Vanderveldestraat 80 3290 Diest**

*single op datum van 01/10

Liliane Saint-Pierre (75) heeft al een indrukwekkende carrière van zestig jaar achter de rug. Ze begon op vijftienjarige leeftijd bij de Diestse groep 'The Starlets'. Na haar doorbraak in 1964 met een tweede plaats bij de Grote Variétéprijs van Radio Luxemburg, tekende ze een platencontract en scoorde ze hits zoals 'We Gotta Stop' en 'Verboden Wensen'. Ze kende succes in Duitsland en Frankrijk, en vertegenwoordigde België op het Eurovisiesongfestival met 'Soldiers of Love' in 1987. Ondanks haar lange carrière is Liliane nog steeds actief in de muziek en denkt ze nog niet aan stoppen.

Een vrouw met een sterke wil en een duidelijke visie, die met een indrukwekkende carrière velen heeft geïnspireerd. We spraken met onze Diestse ster, Liliane Saint-Pierre, die ondanks haar lange loopbaan nog steeds niet aan stoppen denkt. Ze blikt terug op de afgelopen zestig jaar en de reis die haar hier heeft gebracht.

Je bent al zestig jaar een vaste waarde in de muziekindustrie. Als je terugkijkt op al die jaren, herinner je jouw eerste optreden nog?

Liliane Saint-Pierre: "Ik weet dat nog heel goed. Mijn eerste optreden was op 4 juli 1964, toen ik 15 jaar oud was, ergens in de buurt van Tienen. In die tijd was alles nog puur live, heel fijn om dat mee te maken. Het begon allemaal toen ik gitaarles volgde bij Luc. Hij had een band, The Starlets.

Tijdens de gitaarles neuriede ik vaak mee, hij hoorde dat en zei dat ik een mooie stem had. Iets later vroeg Luc zijn broer of ik mee wilde zingen in hun band. Zo begon mijn zangcarrière. De band ging uiteindelijk uit elkaar, maar de bandleden moedigden me aan om door te gaan, dus deed ik mee aan de Grote Variétéprijs van Radio Luxemburg.

Ik won geen eerste plaats, maar wel een platencontract. Vanaf dat moment begon mijn carrière echt, en zo kwam ook mijn eerste nummer 'We Gotta Stop' uit."

"Trap je echter op mijn tenen, dan trap ik twee keer terug."



Dat zijn momenten die je denk ik voor altijd blijft koesteren. Zijn er nog periodes geweest die je nooit zult vergeten?

"Zeker, op het gebied van techniek is het sterk vooruit gegaan. Liedjes opnemen is beter geworden, maar ook tijdens je optredens is de kwaliteit van de techniek verbeterd. Ik vind dat ook heel belangrijk, dat alles echt in orde is. Op een bepaald moment besloot ik alleen nog met mijn eigen team te werken, en daarom weiger ik soms optredens. Maar ik voel me beter bij shows die me een veilig gevoel geven dankzij een eigen team te hebben. In die setting voel ik me beschermd.

Soms word ik daardoor gezien als moeilijk, omdat ik vasthoud aan hoge standaarden, vooral als het gaat om de kwaliteit van mijn optredens. De mensen en ik willen een volwaardig optreden zien. Je moet als artiest respect geven en ook krijgen. Ik ben dus eigenlijk helemaal geen moeilijke persoon, maar ik zeg altijd: als je vriendelijk bent voor mij, ben ik dat ook voor jou. Trap je echter op mijn tenen, dan trap ik twee keer terug."

Is dat ook een advies dat je geeft aan je jongere zelf?

"Zeker weten. Het is essentieel om vast te houden aan wat je belangrijk vindt. Kwaliteit leveren aan je publiek kan alleen met de juiste middelen. Daarom ben ik streng op het gebied van techniek. Het vraagt tijd om zo'n sterke houding te ontwikkelen, maar mijn eerste manager was ook streng, en dat heeft me geholpen om daarin te groeien. Als ik jong was werd ik minder serieus genomen. Nu ik ouder ben, begrijpen mensen me meer, dus ouder worden heeft ook een voordeel."

Zijn er geheimen of rituelen die ervoor zorgen dat je zolang kan doorgaan

"Nee, ik heb ooit zangles gevolgd in Frankrijk bij Madame Sandra, een strenge lerares die me ademhalingstechnieken leerde om rustig te blijven, vooral omdat ik een strenge manager had.

Elke keer als ik boos werd, blies ik bewust lucht uit, wat me hielp om me minder druk te maken en mijn stembanden te beschermen. Verder doe ik niet veel bijzonders. Ik drink ook geen alcohol en rook niet, wat zeker helpt."

Na al die jaren blijf je nog steeds optreden, maak je veel muziek en was je recentelijk nog te zien in het VTM-programma *De Verraders*. Hoe lang denk je nog door te gaan, en wat zijn je plannen voor de toekomst?

"Zolang mijn lichaam het nog toelaat, blijf ik doorgaan, haha. Ik ben daar soms wel onzeker over, ook al lijkt dat niet zo. Ik denk wel absoluut nog niet aan stoppen en ik heb het geluk dat mijn geest nog scherp is. Voor het komende seizoen ga ik met mijn 'Magical History Tour' langs culturele centra, waarbij ik dit keer nummers zal brengen die niet van mezelf zijn. Ik hoop dat mijn stem nog lang in topvorm blijft zodat ik dit nog een lange tijd kan blijven doen."



IAN THE KEUNINCKX
INTERVIEW



**"Moeite met kleine lettertjes?
Stel een leesbril niet uit."**

Hoe kies je de juiste leesbril?

Heb je steeds meer moeite met kleine lettertjes? Moet je je telefoon of boek verder van je af houden om de tekst te kunnen lezen, vooral bij weinig licht? Dan is het wellicht tijd voor een leesbril.

Hoe ouder je wordt, hoe moeilijker je dingen van dichtbij ziet. Vanaf je 40ste vermindert stilaan de elasticiteit van je ooglenzen. Je oog gaat minder goed inzoomen en scherpstellen op korte afstand. Dat is een natuurlijk verouderingsproces, bijna niemand ontsnapt eraan.

Wanneer een leesbril?

Merk je dat de letters onscherp worden na een tijdje? Heb je vermoeide, branderige ogen en/of hoofdpijn? Laat je ogen dan controleren door een gediplomeerd opticien of oogarts.

Worden je ogen lui van een leesbril?

Zolang mogelijk doorgaan zonder leesbril, is geen goed idee. Je ogen gaan sowieso achteruit, met of zonder bril. Een leesbril maakt je ogen niet lui, maar zorgt net voor comfort.

Supermarktbrilletje?

Leesbrillen zijn er in verschillende soorten en sterktes. Ze zijn overal verkrijgbaar, van supermarkt tot brillenwinkel.

Een kant-en-klare leesbril kan een prima oplossing zijn voor kort gebruik. Bijvoorbeeld eentje bij de wasmachine, voor het boodschappenlijstje in de winkel of om een menukaart te lezen.

Goedkope leesbrillen hebben vaak maar 1 sterkte, terwijl je linker- en rechteroog meestal een andere correctie hebben.

De glazen worden geslepen volgens een gemiddelde pupilafstand. Wijken jouw ogen daarvan af, dan kan die leesbril zorgen voor hoofdpijn en vermoeide ogen.

De glazen zijn ook dikwijls niet ontspiegeld. Ontspiegelde glazen zijn een stuk comfortabeler, omdat je minder last hebt van reflectie en invallend licht.



Degelijke leesbril voor langdurig gebruik

Een goede bril is maatwerk en juist afgesteld op de afstand tussen je ogen en op jouw specifieke situatie. Voor langdurig gebruik koop je het liefst een degelijke leesbril. Laat je ogen altijd opmeten door een gediplomeerd opticien of oogarts. Geen goed idee, het houdt zelfs gezondheidsrisico's in, zoals oververhitting.

Combinatiebril

Mensen die bijziend zijn en niet goed ver kunnen zien, moeten vaak hun bril afzetten als ze dichtbij iets willen lezen.

Een multifocale bril waarbij je gemakkelijk kan switchen tussen ver of dichtbij zien, bijvoorbeeld tussen computerscherm en toetsenbord, kan dan handig zijn.

SEIZOENGROENTEN EN FRUIT

Aardbeien WEEK

VOOR AL UW STREEKPRODUCTEN



HET SALON

JORDENS HARRY
KONING ALBERTSTRAAT 13 - 3290 DIEST
TEL. 013.33.54.94

ENKEL OP AFSpraak



Schud je verzekeringen wakker

Kies nu voor een **gratis**

SHAKE-UP

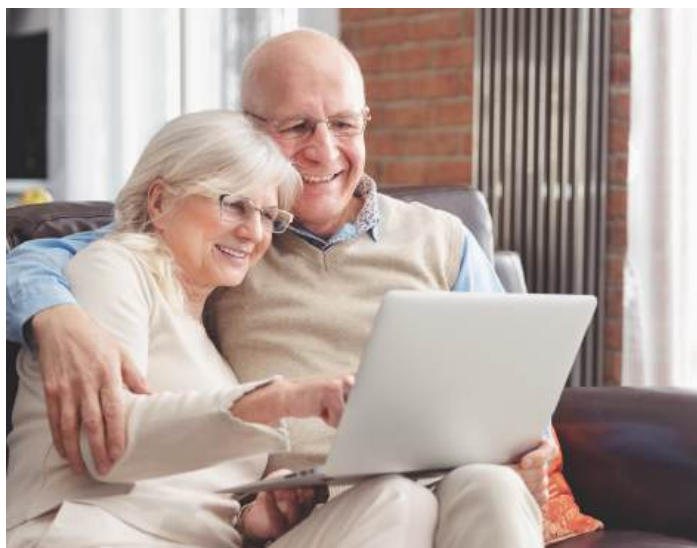
van uw verzekeringen

Zakenkantoor SHS

BEL ZAKENKANTOOR SHS OP 0473/44 93 68 OF SURF NAAR WWW.PV.BE/WEB/LOMMEL.PV.BE

U KAN ZELFS VIA MAIL (EDDY.VANGELDER@PV.BE) EEN AFSpraak BIJ U THUIS AANVRAGEN OP EEN UUR DAT U BEST PAST. TOT BINNENKORT

SOCIAAL INTERNETAANBOD



Wil je gebruikmaken van een gunstig maximumtarief

Wil je gebruikmaken van een gunstig maximumtarief voor een internetverbinding op een vaste locatie? Wanneer jij of je gezin in een kwetsbare situatie leeft, dan heb je misschien recht op het 'Sociaal internetaanbod'.

Via de nieuwe onlinedienst op de portaal-site van de sociale zekerheid vind je alle informatie over de voorwaarden en procedure om van dit aanbod te genieten.

Op 1 maart 2024 trad een nieuw systeem voor het sociaal tarief telecom in werking: het sociaal internetaanbod. Het is een sociale maatregel om meer personen of gezinnen in een kwetsbare situatie (met een leefloon of een andere vorm van financiële tegemoetkoming) toegang tot het internet te geven.

Meer informatie op de [portaal-site van de sociale zekerheid](https://www.socialsecurity.be) [www.https://www.socialsecurity.be](https://www.socialsecurity.be)

Woordzoeker

V	H	V	V	A	V	N	V	V	V	V	V	N	T	V
E	W	E	E	V	E	R	E	E	E	R	E	O	G	I
E	V	R	R	E	E	G	R	R	R	A	R	M	N	R
A	O	W	Z	R	H	C	K	T	W	C	T	U	V	O
R	E	A	E	F	O	E	O	A	A	H	E	E	E	L
T	T	R	K	S	U	F	P	L	R	T	G	V	R	O
S	B	M	E	P	D	V	E	E	M	W	E	E	K	O
P	A	I	R	U	E	E	R	R	I	A	N	R	E	G
V	L	N	I	I	R	R	V	V	N	G	W	P	E	H
U	L	G	N	T	E	H	I	I	G	E	O	L	R	N
U	E	S	G	E	H	U	O	S	S	N	O	E	S	J
R	R	I	S	R	V	I	L	S	M	C	R	E	L	V
T	N	N	A	V	I	Z	I	E	O	H	D	G	E	O
O	N	S	G	A	S	E	S	R	N	A	I	K	I	O
R	D	T	E	K	A	R	T	N	T	U	G	U	D	R
E	K	A	N	K	G	O	H	E	E	F	E	N	E	L
N	T	L	T	E	I	S	T	O	U	F	R	D	R	I
W	N	L	N	N	S	S	C	S	R	E	A	I	N	C
A	X	A	N	V	T	F	H	S	M	U	V	G	V	H
C	E	T	D	U	E	I	F	P	E	R	L	E	O	T
H	V	E	R	L	O	S	K	U	N	D	I	G	E	E
T	V	U	I	L	N	I	S	M	A	N	E	O	G	R
E	V	R	O	E	D	V	R	O	U	W	G	A	E	A
R	E	V	E	R	K	O	O	P	C	H	E	F	R	R
V	U	L	K	A	N	O	L	O	O	G	R	G	E	U

- VRACHTWAGENCHAUFFEUR
- VERWARMINGSINSTALLATEUR
- VAKKENVULLER
- VERKOPER
- VUILNISMAN
- VERWARMINGSMONTEUR
- VEEARTS
- VERLOSKUNDIGE
- VULKANOOG
- VERZEKERINGSAGENT
- VEEHOUDER
- VERTALER
- VUURTORENWACHTER
- VIOLIST
- VERFSPUITER
- VERTEGENWOORDIGER
- VROEDVROUW
- VIROLOOG
- VERHUIZER
- VLIEGER
- VERPLEEGKUNDIGE
- VISAGIST
- VERKEERSLEIDER
- VOEGER
- VOORLICHTER
- VISSER
- VERKOOPCHEF
- VOETBALLER

HOUDEN VAN

23 maart 2025 - 14:00 uur

CC DEN AMER - DIEST

Optredens van

- Lissa Lewis
- Celien Hermans
- Hannelore Neefs
- Live orkest

tickets

www.samac.be - 013/33 65 44



SAMAC VZW
WWW.SAMAC.BE



Ieders stem telt bij de lokale en provinciale verkiezingen in 2024

Laat je stem horen op 13 oktober

Op zondag 13 oktober 2024 zijn er lokale en provinciale verkiezingen. Die dag kan je je stem uitbrengen voor de gemeenteraad en de provincieraad. De opkomstplicht voor deze verkiezingen werd afgeschaft, je geniet nu van stemrecht. Dit wil zeggen dat je niet verplicht bent om naar het stembokje te gaan.

Waarom gaan stemmen?

Het lokaal en provinciaal bestuur staat het dichtst bij jou. De beslissingen die het neemt, hebben een directe impact op je leven.

Zo is het gemeentebestuur bevoegd voor onder andere de sociale bijstand, de aanleg van gemeentelijke wegen en openbare ruimten, gemeentelijke scholen en kinderopvang, bibliotheken en natuur- en groenbeheer. Gemeenten stellen ook eigen besluiten en reglementen op voor bijvoorbeeld het lokale verkeer.

Daarnaast voert het lokaal en provinciaal bestuur taken uit in opdracht van de Vlaamse en Federale overheid. Voorbeelden hiervan zijn de uitgifte van identiteitskaarten, paspoorten en rijbewijzen. Lokale en provinciale politieke partijen leggen na de verkiezingen in een bestuursakkoord vast hoe ze de gemeente en provincie zullen besturen en hoe ze de verschillende bevoegdheden zullen invullen.

Door je stem uit te brengen, maak je duidelijk welke partij volgens jou een beleid wil voeren waar jij akkoord mee gaat. Via je stem heb je invloed op de vorming van het lokaal en provinciaal bestuur, het beleid dat ze voeren en wat dat voor jou betekent. Een stem die niet uitgebracht wordt, heeft geen invloed. Het is een stem waar geen rekening mee gehouden wordt.

Waar en wanneer stemmen?

Als je stemrecht hebt, ontvang je per post een uitnodigingsbrief die vermeldt wanneer en in welk stembureau je kan stemmen. Breng de uitnodigingsbrief en je identiteitskaart mee naar het stembureau.

Meer info over de werking van gemeenten en provincies vind je op www.vlaanderen.be



PRAKTISCH

Iedereen kan lid worden van SamAc en zo op de hoogte blijven van onze activiteiten.

Opstapplaatsen

Daguitstap :

Gemeentehuis Scherpenheuvel -
Zwembad Diest - St Jansveld Diest -
politiekantoor Diest

Meerdaagse uitstappen :

Carrefour parking -
Leuvensestwg te Diest

Bijdrage

De jaarlijkse bijdrage bedraagt
€15 voor leden, €20 voor sportleden,
€25 voor beschermend lid, €50 voor
sponsor en € 125 voor gouden
sponsor.

Online reserveren

Reserveer je plaatsen voor onze
activiteiten via www.samac.be

Hoe werkt het?

- ga naar www.samac.be en klik op de activiteit van je keuze
- klik vervolgens op 'inschrijven'
- vul hier de gegevens in van jezelf en iedereen die wenst deel te nemen (via mijn SamAc reeds ingevuld);
- klik op 'verzenden'.

Jouw reservatie is nu afgesloten en je ontvangt een bevestiging van je reservatie via mail.



De inschrijving is pas definitief na ontvangst van het voorschot. Het saldo van elke activiteit dient één maand voor aanvang betaald te worden.

Je deelnamekaart of factuur wordt je eveneens via mail toegestuurd.

Betaal online

Heb je een openstaande factuur te betalen of staat jouw lidgeld klaar om af te rekenen? Dan kan je alle openstaande kosten makkelijk online afrekenen.

Je betaalt snel, handig en contactloos met Bancontact of als je dat wil met kredietkaart.

Terugbetalingen gebeuren enkel op voorlegging van een medisch attest, opgesteld vóór de activiteit. Ongeacht de reden van annulatie dient er steeds €25 annulatiekost per persoon betaald te worden.

De week voor vertrek worden geen terugbetalingen meer toegestaan. Alle activiteiten zijn onder voorbehoud.

SamAc behoudt zich het recht activiteiten te wijzigen of annuleren.

Domiciliëring

Wij maken het je graag gemakkelijk!

Met een domiciliëring betaal je facturen zoals gas- of elektriciteitsrekening automatisch. Waarom zou je je lidgeld van SamAc ook niet betalen via deze weg?

Uw voordelen:

- Tijdwinst: je betaling wordt automatisch uitgevoerd;
- Handig: je betaalt altijd op tijd en vermijdt dat je lidmaatschap zou vervallen door een eventuele laattijdige betaling;
- Eenvoudig: wij regelen alles met jouw bankinstelling.
- Betalen via domiciliëring is volledig gratis

agenda

OKTOBER - NOVEMBER - DECEMBER



ZAT HALLOWEENFEEST
05/10

Optredens van Frank Galan, Johan Veugelers, Eddy Herman en showballet Showcase



ZAT CULTUREEL VERBLIJF
19 /10 ANDALUSIA

ZAT
26 /10 Culturele reis naar het wondermooie Andalusia



VRIJ SAMAC SWINGT
08/11

Dansnamiddag in historische spiegel tent.



DINS MUZIKANTENSTAD
12/11

Schownamiddag met live orkest en tal van artiesten.



ZON DAUWWANDELING
24/11

Met deze dauwwandeling leer je de natuur in de vroege ochtend op een unieke manier kennen.



ZAT KERSTMARKT KEULEN
07/12

Kerstmis in Keulen, hét kerstspektakel van het jaar



ZAT WINTERREVUE
14/12

Onze Winterrevue is meer dan een sfeervolle shownamiddag.



CRUISE

*Verenigde
Arabische Emiraten*

Een reis met een betoverende mix van prachtige stranden, recordbrekende attracties en unieke ervaringen

- zaterdag 25 januari tot zaterdag 1 februari 2025
- Vertrek Dubai
- Vanaf €2215 per persoon All-IN

Allerlaatste plaatsen



Boek nu 013/33.65.44 www.samac.be



SAMAC VZW
WWW.SAMAC.BE