

SAMEN

BRUISEND MAGAZINE MET PIT

**TIPS OM JE OGEN ZO LANG
MOGELIJK GEZOND TE HOUDEN**

Je ogen zijn belangrijk.

**6 REDENEN WAAROM LEZEN
GOED VOOR JE IS**

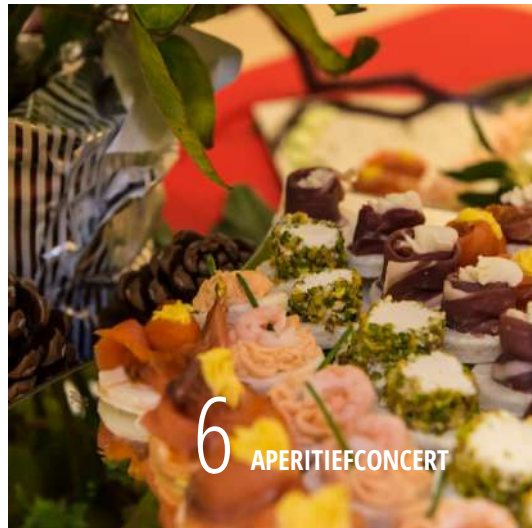
*Belangrijk om verschillende
redenen*

**ONZE GLOEDNIEUWE
REISBROCHURE**

*boordevol leuke trips, reizen en
gezellige weekends*



4 WINTER BARBECUE



6 APERITIEFCONCERT



9 JE OGEN ZIJN BELANGRIJK.

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, Carina Jankowski

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**
- 3 **GELUKKIG NIEUWJAAR**
Onze beste wensen voor het nieuwe jaar.
- 9 **8 TIPS OM JE OGEN ZO LANG MOGELIJK GEZOND TE HOUDEN**
Je ogen zijn belangrijk.
- 13 **MIJN KORTING IS NIET CORRECT, MIJN INSCHRIJVING IS MIS.**
Een verkeerd lidnummer, wat nu?
- 16 **Hoe kan je CO-vergiftiging voorkomen?**
CO-vergiftiging is de belangrijkste vorm van vergiftiging in België.
- 27 **6 redenen waarom lezen goed is**
Lezen is gezond
- 29 **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



EEN GELUKKIG EN GEZOND 2024

Noot van de voorzitter

Natuurlijk horen bij een nieuw jaar de nodige gelukwensen.

Die krijgt u ook van ons. We wensen je een geweldig nieuwjaar, de beste gezondheid en veel gezellige ontmoetingen bij jouw **SamAc**.

Moge het een jaar zijn vol mooie verrassingen en warme vriendschappen.

Het komende jaar brengen we weer bestaande maar ook nieuwe initiatieven, waarvan we hopen dat je ze naar waarde weet te schatten.

Ook ons reismagazine '24 dat je als bijlage in dit nummer kan terugvinden staat weer vol met leuke reizen, uitstappen, weekendjes en dichtbijreizen.

Vaak wordt ons aanbod uitgebreid in de loop van het jaar en biedt het nog zoveel meer dan wat in deze reisbrochure staat. Hou dus zeker onze digitale kanalen in het oog voor de meest recente info.

Ook onze **winterbarbeque en aperitiefconcert** komen weer terug en beloven opnieuw meer dan gezellige namiddagen te worden.

We willen jullie graag op de hoogte brengen van een verandering. De deelnameprijs aan onze shownamiddagen zullen vanaf het nieuwe jaar, na 15 jaar lichtjes verhogen.

We begrijpen dat prijsverhogingen altijd vervelend zijn, maar we willen je verzekeren dat we deze beslissing niet lichtzinnig hebben genomen. We hebben er alles aan gedaan om onze prijzen zo toegankelijk mogelijk te houden, terwijl we toch de hoogste kwaliteit blijven bieden.

Echter, we zijn geconfronteerd met stijgende kosten van leveranciers, huur en andere uitgaven die we helaas niet kunnen vermijden.

Alvast veel leesplezier en hopelijk ontmoeten 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)

27 WAAROM LEZEN GOED VOOR JE IS

23 SAMEN sprak met all-round artieste Micha Marah



GELUKKIG NIEUWJAAR

2024

2023 was een prachtig jaar
een jaar waarin veel is gebeurd
maar wees niet getreurd
2024 gaat nog veel mooier worden

www.samac.be



WINTERWANDELING

BARBEQUE



Op zondag 7 januari organiseren we een winterwandeling door het Demerbroek.

Ditmaal sluiten we de wandeling niet af met een drankje en een hapje, maar met een lekkere winterbarbeque.

We verzamelen om 14:00u aan de Hemmekens in Zichem. De wandeling zal zoals gebruikelijk onderbroken worden voor een nieuwjaars drankje onderweg.

Rond 16:15u zijn we weer terug en kan de barbeque beginnen.

Starten doen we met een lekker aperitief, waarna we genieten van een lekkere brochette en een bbqworst aangevuld met verschillende salades, fruit, diverse warme en koude sausen, aardappelsla, noedelsla, rijstsla...

Voor visliefhebbers voorzien we een vis in papillot.

*Ook **niet** wandelaars zijn van harte welkom en kunnen vanaf 16:30u genieten van een aperitief en barbeque.*

Zondag 7 januari 2024

De Hemmekens, Ernest Claesstraat 34,
3271 Scherpenheuvel-Zichem
14:00 uur (wandeling)
16:30 uur (barbeque)
Deelname €18

Inbegrepen: wandeling, aperitief, barbeque,
drankje tijdens wandeling, verzekering



KIENNAMIDDAG

DEN AMER



Een spelnamiddag met leuke prijzen.

Iedereen is welkom om te komen kienen, maar ook om gewoon eens langs te komen en/of iets te komen drinken.

Zondag 21 januari 2024
Den Amer (JOC)
Nijverheidslaan 24 Diest
14:00 uur
Iedereen welkom





BAL D'AMOUR

DANSNAMIDDAG



Valentijns Geschenk voor iedereen aanwezig

Vrijdag 9 februari 2024
Zaal ons Tehuis - Kaai te Diest
14:00 uur
Deelname €7 leden - €10 niet leden
(gebak en Valentijns geschenk inbegrepen)

Valentijn, hét feest van de geliefden!

*Er is geen beter moment in het jaar om even stil te staan en te zeggen: 'Ik zie je graag'.
Maar ook een ideaal moment om je geliefde te verrassen met een bloemetje, chocolade of een lief kaartje.
Of zeg jij het liever met muziek?*

Na het succes van vorig jaar organiseren we opnieuw ons 'Bal d'amour'.

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



MICHAEL LANZO EN VOCALIX

APERITIEFCONCERT

SamAc , Michael Lanzo en Vocalix brengen op 11 februari 2024 in het unieke kader van de Kind Jezus Kerk te Kaggevinne een prachtige muzikale ode aan de liefde met hun jaarlijks Valentijnsconcert!

De mooiste lovesongs en hits zorgen voor een betoverende zondagvoormiddag.

Wil jij er ook bij zijn? Boek dan nu je tickets!

Zondag 11 februari 2023
Kind Jezus Kerk
Diestersteenweg 235, 3293 Diest (Kaggevinne)
Aperitief : OC De Ketel
11:00 uur
Inkom vvk €17 leden - €25 niet leden (receptie inbegrepen)
Kassa €28



LENTEFEEST

Ons Lentefees 2024 wordt er een eentje om niet te vergeten.

Met optredens van **Lia Linda en Albert**, **Sammy Baker**, **Ianthe** en showballet **Showcase** garanderen wij iedereen een muzikale namiddag vol bekende gezichten op ons podium.

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



Zaterdag 2 maart 2024
CC Den Amer
Nijverheidslaan 24 Diest
Start: 14u00 | Prijs: € 20 per persoon
(Show, koffie, taart en maaltijd inbegrepen)





8 TIPS OM JE OGEN ZO LANG MOGELIJK GEZOND TE HOUDEN

Je ogen zijn belangrijk. Of je nu achter de computer zit, autorijdt of een boek leest, we vertrouwen continu op ons zicht. Al die inspanningen vragen veel van onze ogen.

Met deze tips houd je ze (nog) lang gezond.

1. NEEM EEN SCHERMPAUZE

We staren vaak naar schermen: de laptop, tv, tablet of gsm. Die schermen sturen blauw licht uit. Als je daar vooral 's avonds veel naar kijkt, maakt je lichaam minder melatonine aan. Daardoor val je minder goed in slaap.

Om dat tegen te gaan, kan een bril die blauw licht blokkeert helpen. Maar let op, het is niet nodig om altijd een blauwfilterbril te dragen. Sommige mensen zijn gevoeliger voor blauw licht dan anderen. Het is vooral nuttig als je veel schermtijd hebt. Is dat niet zo? Dan heb je geen blauwfilterbril nodig.

Houd je gsm of tablet op minstens 30 centimeter afstand van je ogen. Voor de laptop geldt een armlengte afstand. Kijk regelmatig ook even weg van je scherm. De 20-20-20-regel is een handig geheugensteuntje. Focus om de 20 minuten 20 seconden lang op iets dat 6 tot 20 meter ver ligt.

2. ZORG VOOR VOLDOENDE LICHT EN FRISSE LUCHT

Zorg voor natuurlijk licht als dat mogelijk is. Dat is zacht voor je ogen. Ook frisse, vochtige lucht maakt een groot verschil. Zet het raam regelmatig open en plaats af en toe een kommetje water boven de verwarming.

Dat verhoogt de luchtvochtigheid. Ga niet in de luchtstroom van een ventilator zitten, want die maakt je ogen droog.

3. GEBRUIK DE JUISTE OOGBESCHERMING

Zonnestralen zijn schadelijk voor onze ogen. Draag dus een zonnebril met uv-filter. Ga je klussen en kan er vuil rondvliegen? Kies dan een geschikte veiligheidsbril. Zo voorkom je gevaarlijke oogletsels. Bij sommige sporten is een sportbril een slim idee.

Denk aan mountainbiken of squashen. Zo vermijd je oogblessures.



“ GEBRUIK JE OOGDRUPPELS?
HOUD REKENING MET DE HOUDBAARHEIDSDATUM ”

4. ZORG VOOR EEN GEZONDE LEVENSTIJL

Gezond leven is goed voor je algemene gezondheid, maar ook specifiek voor je ogen.

Drink elke dag zeker 1,5 liter water. Zo kunnen je ogen genoeg traanvocht aanmaken. Eet daarnaast veel groenten en fruit. Zet vis 1 keer per week op het menu. Zo krijg je genoeg vitamines C, E, A en omega-3 vetzuren binnen. Die hebben je ogen nodig om goed te functioneren.

Beweeg voldoende voor een goede bloedsomloop. Zo wordt ook je netvlies goed doorbloed. Probeer daarnaast niet te roken. Tabak kan oogziekten als maculadegeneratie in de hand werken. Die aandoening verstoort het centrale deel van je gezichtsveld. Vermijd ook overmatig alcoholgebruik. Dat kan voor droge ogen zorgen.

5. DOE OOGEOFENINGEN

Al eens gehoord van oog yoga? Het bestaat uit oefeningen met je oogspieren en helpt bij droge ogen. Draai grote rondjes met je ogen. Beweeg hierbij eerst langzaam van linksboven naar rechtsboven. Ga dan naar beneden en naar links tot je weer boven bent.

Herhaal 3 keer en sluit daarna kort je ogen.

6. VERVANG OOGDRUPPELS EN MAKE-UP OP TIJD

Gebruik je oogdruppels? Houd dan rekening met de houdbaarheidsdatum. Zijn ze al eerder geopend? Zoek dan op de verpakking naar een symbool met een open potje en een getal. Dat getal vertelt je hoeveel maanden het product houdbaar blijft.

Hetzelfde geldt voor oogmake-up, zoals mascara of oogschaduw. Liggen die al te lang in je kast? Dan kan de houdbaarheidsdatum overschreden zijn en groeien er mogelijk bacteriën in. Die kunnen ooginfecties veroorzaken.

7. DRAAG DE JUISTE BRIL OF LENZEN

Denk je dat je zicht achteruitgaat? Laat de oogarts je oogsterkte meten. Die kan je een bril of lenzen aanraden.

8. LAAT JE OGEN ONDERZOEKEN

Jeukende of branderige ogen? Wazig zicht? Negeer zulke klachten nooit. Ga altijd naar de oogarts. Hoe vroeger je de behandeling start, hoe beter het resultaat.

Werd bij jou een oogafwijking vastgesteld? Ga dan regelmatig eens langs bij je oogarts. Zo worden je ogen goed opgevolgd en blijven ze zo lang mogelijk gezond.

HET VAKANTIEHUIS
UW CRUISE
SPECIALIST

WWW.HETVAKANTIEHUIS.BE
 013/77.12.09

TUI
 AGENT

het vakantiehuis

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

CAFE
De Zwaan

WWW.BLOEMENLOTUS.BE

BLOEMEN
LOTUS

- Verjaardagsboeketten
- Rouwboeketten
- Beterschapsboeketten
- Verse seizoensboeketten

KONING ALBERTSTRAAT 29
 3290 DIEST
013-31.27.66



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



MIJN KORTING IS NIET CORRECT, MIJN INSCHRIJVING IS MIS. WAT NU?

Helaas moeten we vaststellen dat nogal wat leden bij een inschrijving van een activiteit het verkeerde lidnummer inbrengen.

Dit heeft natuurlijk zijn gevolgen:

- De korting voor onze winterrevue wordt niet geregistreerd
- Je inschrijving is niet geldig
- Je betaling komt niet terecht op de juiste plaats
-

HOE DIT VERHELPEN?

Kijk **vooraleer** je inschrijving **te bevestigen** je lidnummer na. Je kan deze terugvinden op je lidkaart of op de uitnodiging die je ontvangt voor de desbetreffende activiteit.

Dit nummer begint steeds met **12007**.... of **22007**.... voor de partner.

Eenvoudiger en simpel je inschrijving plannen kan via "**mijn samac**".

Hier zijn al je gegevens reeds voorafgaandelijk ingevuld en dien je alleen maar je keuze te bevestigen voor de door jou gekozen activiteit.

NOG GEEN

'MIJN SAMAC' - ACCOUNT

Geen probleem! Maak er snel en eenvoudig één aan.

Ga naar www.samac.be of neem telefonisch contact via 013/33.65.44 en wij doen het nodige.

WAT ZIJN DE VOORDELEN VAN EEN SAMAC-ACCOUNT?

- Je hoeft niet telkens opnieuw al je gegevens in te geven
- Je beheert op eenvoudige manier zelf jouw persoonlijke gegevens
- Je krijgt een duidelijk overzicht van al jouw activiteiten bij SamAc
- je lidmaatschappen, activiteiten en reizen beheren.

SamAc kort



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?

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 uw bankinstelling
- Betalen via domiciliëring is volledig gratis

Het reeds ingevuld domiciliëring formulier vind je terug in '[mijn samac](#)' of een berichtje via 013/33.65.44



MIJN RECEPT

GEPOFTE AARDAPPEL MET WINTERGROENTEN EN SCHELVIS

Recept voor 4 personen
Bereidingstijd: 45 min

Ingrediënten

- 4 vastkokende aardappelen
- 80 g erwten
- 250 g pompoen
- 100 g pastinaak
- 200 g spinazie
- 4 schelvis
- 80 g notenmengeling
- 2 el pompoenpitten
- 2 el fijngehakte bieslook
- 200 g zure room
- 1 teentje knoflook, fijngeperst
- 2 el olie
- 1 el komijnpoeder
- peper
- zout
- boter

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Spoel de aardappelen grondig en wrijf ze in met olijfolie. Strooi er grof zout over. Leg op een bakplaat en zet gedurende 35 à 40 minuten (naar gelang de dikte van de aardappelen) in de oven.
- Rooster de noten en de pompoenpitten kort in een pan zonder vetstof en zet aan de kant.
- Snijd de pompoen en pastinaak in blokjes. Leg ze op een ingevette ovenschotel, strooi er komijn, peper en zout over. Besprenkel met olijfolie en zet ze de laatste 15 minuten bij de aardappelen in de oven.
- Spoel de spinazie en laat goed uitlekken. Blancheer de erwtjes kort in gezouten water.
- Bak de schelvis in wat boter aan beide kanten goudbruin. Kruid met peper en zout.
- Breng de zure room op smaak met de bieslook, knoflook, peper en zout. Snijd de aardappelen half in en duw een beetje open. Verdeel er de wintergroenten, erwtjes en spinazie over. Strooi er de geroosterde noten over en serveer met de gebakken schelvis en zure room.

Smakelijk!



CRUISE NAAR DE VERENIGDE ARABISCHE EMIRATEN 25/01 - 01/02/2025

vanaf €1835*

Prijs omvat :

- Transfer per touring car naar luchthaven
- Vluchten Brussel - Dubai
- Transfer naar haven
- Cruise MSC Euribia
- Fantastica beleving
- Easy drankenpakket (all inclusive 24/24)
- Fooien
- Luchthaventaksen, BTW & garantiefonds
- Reis en bijstandsverzekering
- Annulatieverzekering
- Begeleiding
- Reisset

NIET INBEGREPEN

- Persoonlijke uitgaven

*minimum aantal deelnemers 24

*binnenkajuit

THEMADAG

ZATERDAG 20 JANUARI 2024
CC BEGIJNHOF - DIEST
AANVANG: 14:30 UUR

DEELNAME GRATIS
GRAAG VOORAF
INSCHRIJVEN:
WWW.SAMAC.BE

WWW.SAMAC.BE

Reisaanbod
2024

SAMAC

Reisprogramma 2024
Verrassende (dag)uitstappen
en prikkelende vakanties
voor leden met pit

Leuk om te geven, fantastisch om te krijgen!

Verjaardag, jubileum of gewoon 'iets' te vieren? Vergeet die ruiker bloemen, dat etentje of dat feestje!

Schenk een **SamAc**-reischeque.

Schenk een SamAc-reischeque



Je kiest zelf hoeveel je wil spenderen. De gelukkige ontvanger kan deze reischeque voor alle **SamAc**-reizen verzilveren.

HOE GA JE TE WERK?

Reserveer je reischeque via www.samac.be/reischeque of stort je gekozen bedrag op rek.nr. BE29 0018 6962 3264 met als mededeling 'SamAc-reischeque'. Je origineel cadeau zal na ontvangst worden bezorgd. Nog vragen? Neem contact op via info@samac.be of 013/33.65.44

Voorwoord

Beste SamAc leden,

Je staat op het punt om te bladeren doorheen het SamAc- reisaanbod.
Goede keuze!

Reizen doet ons goed. We zijn dan gelukkiger, gezonder, meer ontspannen, energiever en tevredener dan wanneer we gewoon thuisblijven. Je maakt een goede beslissing door jouw favoriete vakantiebestemming in het SamAc-reisaanbod op te zoeken.

Dat doen we tegen superscherpe prijzen.
Als organisatie vinden we het belangrijk dat iedereen de kans krijgt om aan een reis of daguitstap deel te nemen.

Onze prijzen zijn ook steeds all-in. Verblijf, vervoer, inkomgelden, gidsen en de verzekering zijn inbegrepen!
Geen onaangename verrassingen, maar wel transparant voorgesteld.

Bekijk rustig ons aanbod in dit reismagazine. Heb je je keuze gemaakt?
Schrijf dan in via www.samac.be of telefonisch op het nummer 013/33.65.44

We wensen je alvast een fijne reis toe!

Marc



vrijdag 08 maart - zondag 10 maart 2024

LYON (FRANKRIJK)

3 DAAGSE MET TGV



Het 2000 jaar oude Lyon, ooit de hoofdstad van het Romeinse Gallië, is vandaag uitgegroeid tot één van de belangrijkste metropolen in Frankrijk. Het centrum van de stad, aan de samenvloeiing van de Rhône en Saône, werd in zijn geheel opgenomen op de UNESCO Werelderfgoedlijst. In deze historische stad gaan heden en verleden hand in hand. En in de achtertuin ligt de vermaarde Beaujolais-wijnregio...

DAG 1 | Diest - Lyon

Vanuit Diest brengt een autocar ons naar Brussel (station Brussel Zuid). We stappen in Brussel op de **hogesnelheidstrein** die ons in goed 3 uur naar het station Lyon-Part-Dieu brengt.

Bij aankomst gaan we naar ons hotel om in te checken en onze bagage te droppen. Vervolgens trekken we naar Fourvière, het hoger gelegen stadsdeel waar ons vanaf het platform naast de basiliek Notre Dame de Fourvière een prachtig uitzicht wacht op de stad Lyon.

We brengen uiteraard ook een bezoek aan de 19de-eeuwse kerk, die met zijn majestueuze architectuur is uitgegroeid tot één van de iconische bezienswaardigheden van de stad. Het nogal vreemde silhouet van de kerk, met 4 achthoekige torens, leverde de ludieke bijnaam 'omgekeerde olifant' op, maar binnenin bevinden zich prachtige fresco's, imposante pilaren en een weelderig versierd altaar.

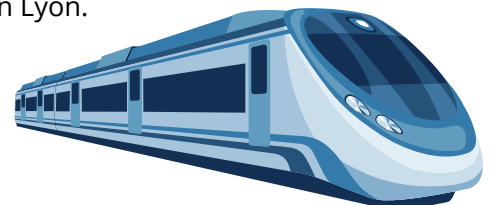
Lunchen doen we in een typische Franse brasserie in de onmiddellijke omgeving.

Na de lunch maken we een reis terug in de tijd in het Gallo-Romeins Museum Lugdunum. Lyon was de hoofdstad van het Romeinse Gallië, en dat resulteerde in een enorme collectie gebruiksvoorwerpen, munten, sieraden en kunstwerken. Uiteraard mag ook een bezoek aan het amfitheater, één van de oudste en best bewaarde Romeinse theaters, niet ontbreken.

Daarna brengt de autocar ons naar ons verblijfshotel. Avondmaal en overnachting in het hotel.

DAG 2 | Lyon

Na het ontbijt trekken we naar Vieux-Lyon. Via de geheimzinnige 'traboules', het Musée des Arts de la Marionette, het Horloge Charvet, de Montée du Garillan en de Place Saint-Jean wandelen we naar de kathedraal van Lyon.



vrijdag 8 maart - zondag 10 maart 2024

LYON (FRANKRIJK)

3 DAAGSE MET TGV



DAG 2 | Lyon

De kathedraal werd gebouwd van de 12de t.e.m. de 15de eeuw en biedt daardoor een heel mooi overzicht van de overgang van de romaanse naar de gotische architectuur. Al tijdens de bouw vonden belangrijke gebeurtenissen plaats in de kathedraal: Fransman Jacques Duèze werd er in 1316 gekroond tot paus Johannes XXII en in 1600 trad koning Henry IV er in het huwelijk met Maria de Medici.

Hoogtepunten van het bezoek aan de kerk zijn o.a. de 320 medaillons bij de hoofdingang, de prachtige 13de-eeuwse glas-in-loodramen en één van de oudste astronomische klokken van Frankrijk. De 16de-eeuwse klok, die naast het uur ook de stand van de zon, de maan en de aarde aangeeft, komt 4x per dag 'tot leven': om 12u, 14u, 15u en 16u gaat de haan kraaien en schallen de trompetten van de engeltjes.

We gaan lunchen nabij de Place Bellecour, met 62.000 m2 het grootste plein van Lyon (en het 3de grootste van Frankrijk). Midden op het plein staat het ruitersstandbeeld van Lodewijk XIV, terwijl de straten die vanaf het plein vertrekken bekende winkelstraten zijn.

Na de lunch wandelen we via het Grand Hôtel-Dieu, de Place des Jacobins, het beurspaleis en de nationale opera naar de Place des Terreaux. Hier vinden we het stadhuis en het Museum voor Schone Kunsten, dat in het imposante Palais Saint-Pierre werd ondergebracht. In het voormalig Benedictijnerklooster bevindt zich nu één van de meest prestigieuze kunstmusea en dus kan een bezoek niet ontbreken. Na ons bezoek voorzien we nog wat vrije tijd om van een terrasje te genieten.

Eenmaal terug in het hotel kunnen we ons wat opfrissen om vervolgens de stad in te trekken om te gaan dineren.

Overnachting in ons hotel in Lyon.



vrijdag 8 maart - zondag 10 maart 2024

LYON (FRANKRIJK)

3 DAAGSE MET TGV



DAG 3 | Lyon - Lille

Na het ontbijt wandelen we naar het zuidelijke punt van het schiereiland Presqu'île. Aan de samenvloeiing van de Rhône en de Saône bevindt zich een interessant museum: het Musée des Confluences, dat de geschiedenis van de aarde en de ontwikkeling van de mensheid vertelt.

Het futuristisch gebouw op zich is al de moeite. Daarna brengen we een bezoek aan het Institut Lumière. Lyon is immers ook de bakermat van de film. De broers Auguste en Louis Lumière vonden er de cinematograaf uit en maakten in 1895 de eerste film ter wereld. In de villa waar de broers hun uitvinding deden, is nu een documentatiecentrum, een opleidingscentrum voor regisseurs en een museum ingericht.

We lunchen in de buurt.

Na de middag brengt de autocar ons naar het treinstation, waar we de tgv nemen richting Brussel. Vanuit Brussel voorzien we een transfer naar huis.

Deelnameprijs : € 595

INBEGREPEN

- Heen- en terugreis met de tgv (Brussel – Lyon)
- Transfer met autocar naar het treinstation in Brussel
- 2 overnachtingen op basis van kamer en ontbijt
- Alle lunches
- Avondmaal op dag 1 en dag 2
- Busvervoer in Lyon
- Nederlandstalige reisleader
- Inkomgelden
- Audioguides
- btw, verblijfsbelasting, baantaksen, parkingkosten
- Bijdrage garantiefonds
- Vergoeding chauffeur
- Verzekeringen (annulatie en bijstandsverzekering)

NIET INBEGREPEN

- Toeslag single €70
- Persoonlijke uitgaven
- Diner op dag 3

Zondag 24 maart 2024

SCHLAGERFESTIVAL

Een spectaculaire musical vol drama en humor, spanning en ontroering waarin de zoektocht naar een beter leven centraal staat.



Na de Glitter & Glamour editie in 2023 kondigt Het Schlagerfestival in 2024 de Flower power editie aan op 22, 23 en 24 maart.

Eén van de succesfactoren van Het Schlagerfestival zijn de gevestigde, muzikale waarden.

Het zijn de artiesten waar mensen voor buiten komen, omdat ze voluit willen meezingen met 'Viva De Romeo's', 'Laat het gras maar groeien' of 'Zaterdagavond'; liedjes van respectievelijk De Romeo's, Sam Gooris en Lindsay.

Met veel enthousiasme is het drietal, dat in het publiek kan rekenen op de steun van een massa fans en bewonderaars, er in het voorjaar van 2024 alvast bij.

"Voor de 17de editie wordt de kaart getrokken van de 'Flower power'.



Zondag 24 maart 2024

Vertrek: 13u00 gemeentehuis Scherpenheuvel en vervolgens de gekende opstapplaatsen.

Deelnameprijs: €62 leden - €72 niet leden (busvervoer, vergoeding chauffeur en inkom **cat.1** inbegrepen)

Donderdag 18 april 2024

ONTDEK DE WERELD VAN SCHROBBELÈR

BEZOEK DE BOURGONDISCHE WERELD VAN KRUIDENLIKEUR



Beleef de sfeervolle, Bourgondische rondleiding bij Schrobbeleer!



Je wordt meegenomen in de Bourgondische wereld van deze kruidenlikeur.

Tijdens de ontdekkingsstocht maak je kennis met het verhaal achter Schrobbeleer. Proef, ruik en luister je weg door de historie, het geheim van het familie recept, het bottelen van de kruiden en de warme sfeer van Schrobbeleer.

Bij het 3 uur durende programma zit inbegrepen:

- Ontvangst met koffie/thee en kuukske
- Proeverij van 3 Schrobbeleer (serveertips)
- Warm worstenbroodje
- Rondleiding door de distilleerderij
- Afsluiting in Schrobbeleer sfeer

Donderdag 18 april 2024

Vertrek: 12:00u gemeentehuis Scherpenheuvel en vervolgens de gekende opstapplaatsen.

Deelname €48 leden - € 55 niet leden
(Busvervoer, ontvangst, rondleiding, proeverij, warm worstenbroodje, vergoeding chauffeur inbegrepen)

Zaterdag 25 mei - vrijdag 31 mei 2024

CULTURELE REIS NAAR ZWITSERLAND

HET LAND VAN DE HOGE ALPEN



Zuivere berglucht, schitterende uitzichten op de Alpenreuzen en hun gletsjers. Heldere meren, watervallen en glooiende alpenweiden vol bloemen. En niet te vergeten de meest indrukwekkende treinreizen dwars door en over de Alpen. De schoonheid van Zwitserland, wijd beroemd. Wie wil dit niet ervaren? Wij nemen u mee.

Dag 1 Diest - Zurich - Bivio

Vertrek in de ochtend uit Diest richting Frankrijk verder via Bazel naar Zurich. In de late namiddag rijden we via een schitterend landschap naar het kanton Graubünden waar we via Chur rijden naar ons verblijfsoord Bivio. Waar we intrek nemen in het familiehotel Solario***.

Dag 2 Bivio – Sankt Moritz – Tirano – Bivio (Bernina Express)

Na ons ontbijt rijden we naar **Sankt Moritz** één van de chicste skioorden ter wereld én al sinds 1864 bakermat van de wintersport. Dit mondain oord omgeven door een prachtig berglandschap is een must om te bezoeken. Hier start of eindigt de beroemde Bernina Express trein. (wij doen 1 enkele rit Sankt – Moritz / Tirano of Tirano – Sankt Moritz - * 2h30 enkel)

Bij het verlaten van Sankt Moritz wordt het u echt duidelijk hoe hoog we inmiddels zitten. We stijgen nog ruim 400 meter tot een hoogte van 2253 meter boven zeeniveau. De bomen worden schaarser, de bergen hoger, de meren blauwer en de gletsjers witter. We ondernemen deze adembenemde trip in een panorama wagon maar met enorme dakramen zodat we alles uitstekend kunnen zien. Wat een feest! We voorzien natuurlijk ook nog enige tijd in het mooie Tirano met zijn oud centrum met palmen, wijngaarden en kiwibomen. Hoe anders dan die gletsjer en hoogvlakte die we twee uur eerder nog zagen! We rijden met de autobus de machtige Bernina pas terug over naar ons verblijfshotel Bivio.

Dag 3 Bivio – Chur (Glacier Express) – Brig – Blatten

Na ons ontbijt begeven we ons naar Chur. Vanaf hier start **één van de mooiste treinroutes ter wereld**, de Glacier Express!

We nemen het traject Chur – Brig (3h55) en zullen een waanzinnig landschap kunnen bewonderen in de panoramawagen, die wij voor u hebben gereserveerd. Dit indrukwekkende traject wordt de langzaamste sneltrein ter wereld genoemd. We rijden dwars door de Zwitserse Grand Canyon, de Rheinschlucht. Dit is miljoenen jaren geleden ontstaan door bergverschuivingen tussen Ilanz en Reichenau.

Hier passeren we de samenvoeging van de Vorderrhein en Hinterrhein tot in Brig.

Verder naar ons hotel Blattnerhof *** waar we 2 nachten blijven.

Zaterdag 25 mei - vrijdag 31 mei 2024

CULTURELE REIS NAAR ZWITSERLAND

HET LAND VAN DE HOGE ALPEN



Dag 4 Blatten - Täsch – Zermatt – Blatten

Na ons ontbijtbuffet rijden we naar Täsch waar we de pendeltrein nemen die ons in 12 minuten naar Zermatt brengt. Zermatt is een chique bergdorp aan de voet van de reusachtige Matterhorn, een van de beroemdste bergen van Zwitserland. Hier genieten we van de wonderlijke Zwitserse Alpen, want de Matterhorn is slechts een van de 29 bergen die in het besneeuwde landschap boven de 4000 meter uit piekt. Kortom, je zal je niet snel vervelen in het autovrije Zermatt, niet ver van de grens van Italië.

In de late namiddag terug met het trein en de autocar terug naar ons hotel.

Dag 5 Blatten - Gruyeres – Martigny

Vandaag rijden we doorheen het harmonieuze landschap van het Greyerzerland met de Greyerzersee, een van de mooiste kunstmatige meren van Zwitserland. Midden in dit modellschap, verscholen tussen de berghellingen van Moléson en Dent du Chamois, troont het middeleeuwse, verkeersvrije stadje Greyerz met z'n door vestigmuren omringde slot.

Het schilderachtige en architectonisch harmonisch geconstrueerde stadje herbergt enkele eetgelegenheden die de specialiteiten van het Greyerzerland serveren: fondue, raclette en vooral nagerechten met de uitstekende Greyerzer dubbelroom.

Dag 6 Evains Les Bains – Yvoire – Geneve – Bazel (FR)

Vandaag brengen we een bezoek aan de Franse kant van het Meer Van Genève. We starten in de kuurstad **Évian-les-Bains**, wereldberoemd om zijn mineraalwater. Het centrum heeft mooie, ouderwetse gebouwen bewaard met de charme van het einde van de 19e en het begin van de 20e eeuw, waaronder de oude Thermen, de Cachat bron, het Casino, de oude paleizen en ook de Lichtvilla die het stadhuis huisvest. Verder naar het idyllische Yvoire, een klein middeleeuws plaatsje dat aan het meer, in het departement Haute-Savoie, gelegen is. Yvoire staat bekend als een van de allermooiste plaatsjes in de regio en behoort tot de zogenaamde 'Les Plus Beaux Villages de France'. Na onze lunch sluiten we af in Genève voor een bezoek.

Genève ligt verscholen tussen de Alpentoppen aan het Meer van Genève, in het westen. De stad is het hoofdkwartier van de Verenigde Naties en het Rode Kruis. Om deze reden wordt het ook wel eens "hoofdstad van de vrede" genoemd. Aan de rechterkant van het meer vind je vooral de grote hotels en vele restaurants. Aan de linkeroever vind je het oude gedeelte van de stad die gedomineerd wordt door de St-Pierre kathedraal.

Verder vind je in de stad tal van kades, wandelpaden langs het meer, parken, drukke maar charmante steegjes en heel veel winkeltjes. Verder naar de grensstad Bazel waar het de kathedraal nog zullen bezoeken!

Intrek in ons hotel voor het avondmaal aan de Franse kant van Bazel.

Zaterdag 25 mei - vrijdag 31 mei 2024
CULTURELE REIS NAAR ZWITSERLAND

HET LAND VAN DE HOGE ALPEN



Dag 7 Bazel (FR) – Colmar - Diest

Na ons ontbijt rijden we richting Colmar. We maken een wandeling in deze mooie historische stad met zijn vele typische vakwerkhuisen en kanaaltjes in het centrum. Hierna volgt nog enige vrije tijd waar u kunt genieten van een lekker middagmaal.

In de namiddag zetten we onze reis verder huiswaarts waar we omtreks valavond Diest zullen bereiken .



INBEGREPEN

Deelnameprijs: € 1655,- leden - € 1700,- niet leden

- Ervaren Nederlandstalige gids gedurende het volledige verblijf
- 2 overnachtingen in hotel PostBivio*** op basis van halfpension
- 2 overnachtingen in hotel Blatternhof*** op basis van halfpension
- 1 overnachting in hotel Martigny Boutique op basis van halfpension
- 1 overnachting in hotel**** te Bale (Bazel) op basis van halfpension
- 6 avondmalen
- 6 lunches (zonder dranken)
- Ontbijt dag 1
- Alle vermelde uitstappen en ingangsgelden zoals vermeld in het programma
- Bernina Express treinrit Sankt Moritz – Tirano in panorama wagon
- Glacier Express treinrit Chur – Brig in panorama wagon
- Trein Täsch – Zermatt – Täsch
- BTW en garantieverzekering
- Transport per touringcar
- Vergoeding chauffeur
- Reis en bijstandsverzekering
- Annulatieverzekering
- Begeleiding

NIET INBEGREPEN

- Persoonlijke uitgaven
- Vrijblijvende fooien
- Single toeslag: € 280,-
- lunch dag 1

Zaterdag 8 juni 2024

Nassaustad Breda

Nationaal Park de Biesbosch & Kaasboerderij 'T Bosch

DAGTRIP



De Biesbosch behoort tot de grootste waardevolle natuurgebieden en heeft dan ook de titel Nationaal Park gekregen.

Starten doen we met een lekkere tas koffie en gebak waarna we ons klaarmaken voor een bezoek aan Nassaustad Breda!

We nemen je mee op een stadswandeling door deze historische binnenstad. Zo maak je kennis met het oudste gedeelte van Breda. Én je ontdekt dat de voorouders van het Koninklijk Huis hier bijzondere sporen nalieten. Breda is niet voor niets de bakermat van het Huis Oranje Nassau!

Na ons bezoek vertrekken we voor een rondvaart door het Nationaal Park de Biesbosch. Een uitzonderlijk natuurgebied dat grote bekendheid en waardering heeft gekregen door zijn unieke landschap, brede en smalle kreek, spaarbekkens voor de drinkwatervoorziening en natuurlijk de bevers.

Aan boord serveren we een warm en koud buffet voorzien van allerlei lekkernijen. Na onze boottocht rijden we richting kaasboerderij 'T Bosch.

Zaterdag 08 juni 2024

Vertrek: 0... gemeentehuis Scherpenheuvel en vervolgens de gekende opstapplaatsen.

Deelnameprijs: €80 leden - € 90 niet leden (busvervoer, ontbijt, rondleiding, warm en koud buffet, boottocht, bezoek boerderij, proeverij, verzekering, begeleiding en vergoeding chauffeur inbegrepen)

Na ontvangst op het erf van de boerderij, gaan we richting de stallen.

Daar gaan we de dieren van kalfje (soms nog maar een paar uur oud) tot de grote volwassen koeien bekijken. Je krijgt uitleg over de levensloop, de voeding en het gedrag van de dieren.

Dat laatste kunnen we mooi zien vanaf het balkon in de stal.

Hierna lopen we de ontvangstruimte in, waar we een film vertonen over het kaasmaken. Tijdens de voorstelling kan je proeven van een beker melk of karnemelk.

Na de film zien we de kaasmakerij, waarna we vragen kunnen beantwoorden.

We praten je bij over pekelen en rijpen, wat in de kaaskelder gebeurt. We beëindigen onze rondleiding in de winkel. Daar presenteren we je verschillende kazen, en mag je proeven van wat we op de boerderij gemaakt hebben.



Zaterdag 24 augustus 2024

BOBBEJAANLAND

De leukste attracties voor de hele familie



Bobbejaanland heeft voor elk wat wils: groot én klein vinden er hun ding.

Maar wat als je met de hele familie van een vrije dag wil genieten en attracties zoekt die geschikt zijn voor iedereen? Wanneer de kinderen niet meer zo klein zijn, maar ook nog niet groot genoeg voor de wildste attracties in het park?

Dan heeft Bobbejaanland spannende attracties voorzien die van jullie uitstapje een fantastische dag maken!



Zaterdag 24 augustus 2024

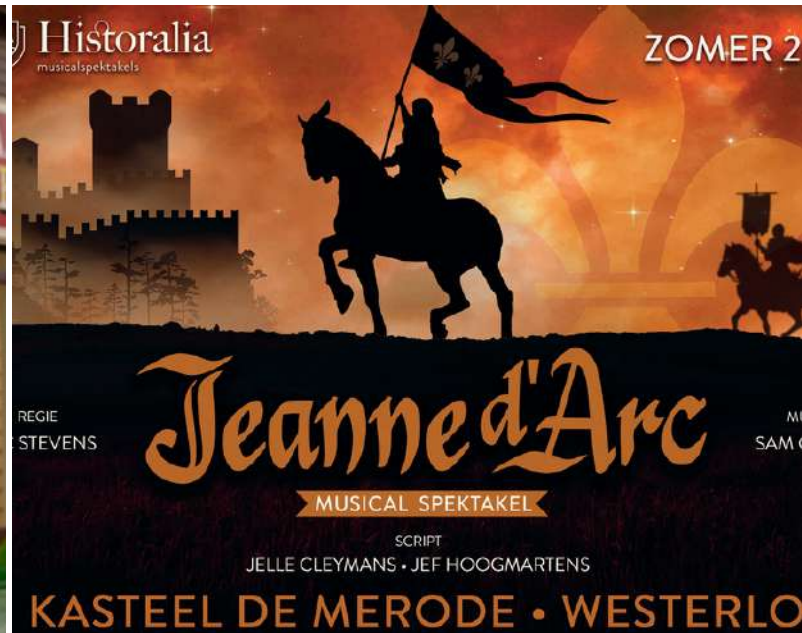
Vertrek: 09u30 gemeentehuis Scherpenheuvel en vervolgens de gekende opstapplaatsen.

Deelnameprijs: € 40 leden - € 45 niet leden (busvervoer, inkom, geschenkje kids en vergoeding chauffeur inbegrepen)

Woensdag 28 augustus 2024

Jeanne d'Arc

MUSICAL SPEKTAKEL



Beleef de epische reis van Jeanne d'Arc in dit nieuw, adembenemend musicalspektakel van Historalia. Laat je meeslepen door het verhaal van deze legendarische Franse heldin en ontdek de strijd, moed en opoffering die haar tot een icoon maakten.

Met indrukwekkende decors en krachtige symfonische muziek, brengt Historalia Jeanne d'Arc tot leven zoals nooit tevoren. Mis deze unieke theaterbeleving niet en bestel nu je tickets om de magie van het verleden te ervaren!

Jeanne d'Arc is een nationale heldin in Frankrijk, opgeklommen van boerenmeisje tot legeraanvoerder tijdens de Honderdjarige Oorlog.

Woensdag 28 augustus 2024

Vertrek: gemeentehuis Scherpenheuvel en vervolgens de gekende opstapplaatsen.

Deelnameprijs:
€ 62 leden (ticket gouden zetel en zonder busvervoer)
€ 73 leden (ticket gouden zetel, busvervoer en vergoeding chauffeur inbegrepen)

Zaterdag 7 september - zondag 8 september 2024

WEEKENDTRIP NAAR STRAATSBURG



De Franse wijnstreek Elzas telt tal van pittoreske dorpjes en idyllische plekjes, maar ook de stad Straatsburg komt als het ware te zijn weggelopen uit een fotoboek: de geplaveide straatjes, de schilderachtige vakwerkhuisen, bloembakken vol fleurige bloemen en de vele kanaaltjes zorgen voor een prachtig decor. Er zijn ook tal van interessante bezoeken mogelijk: de gotische Notre Dame kathedraal met haar 142 m hoge toren, de majestueuze gebouwen uit de periode van de Hohenzollern, de imposante stadspaleizen, het Europees Parlement, ... en nog zoveel meer. En natuurlijk kan je op een gezellig terrasje of in een typische Weinstube ook genieten van een heerlijk glas wijn.

DAG 1 | Straatsburg - Heiligenstein

We vertrekken omstreeks 06:00u vanuit onze centrale vertrekplaats in Diest en rijden via de autosnelwegen naar het Groothertogdom Luxemburg.

Omstreeks 11u komen we aan in Straatsburg. We trekken eerst naar het Europees Parlement voor een bezoek aan de moderne gebouwen. We lopen even binnen in de 'Grote Vergaderzaal', het Parlememtarium Simone Veil en enkele boeiende tentoonstellingen.

Voor de lunch trekken we naar het historisch centrum, dat we in namiddag verkennen we het historische Straatsburg. Het historische centrum van Straatsburg bevindt zich vooral op het eiland dat tussen de twee armen van de rivier de Ill ligt.

Onze reisleader neemt ons mee op stap doorheen het pittoreske 'Petit France' met de beroemde overdekte bruggen en de 'Barrage Vauban'. Dit is het middeleeuwse hart van de stad. Via de gekende Place Kleber, het grootste en bekendste plein in het centrum, wandelen we naar de kathedraal.

Over de bouw van de kathedraal heeft men bijna 3 eeuwen gedaan: de 1ste steen werd in 1176 gelegd, en de bouw werd pas in 1439 voltooid. Het is dan ook een meesterwerkje van de gotische bouwkunst.

De toren behoort trouwens tot de hoogste kerktorens ter wereld: met 142 m was het van 1647 tot 1876 het hoogste bouwwerk ter wereld. De 2de toren werd nooit gebouwd, waardoor de façade asymmetrisch is...

Daarna verder naar Heiligenstein, waar we inchecken in het hotel Le Relais du Klevener.

Bij aankomst worden we verwelkomd met een aperitief.

Avondmaal en overnachting in ons verblijfshotel in Heiligenstein.

Zaterdag 7 september - zondag 8 september 2024

WEEKENDTRIP NAAR STRAATSBURG



DAG 2 | Straatsburg – Diest

Na het ontbijt rijden we naar Straatsburg.

We brengen een bezoek aan het Musée des Arts Décoratifs, dat in het Palais Rohan is ondergebracht. Het stadspaleis werd in 18de eeuw gebouwd naar een ontwerp van koninklijk architect Robert de Cotte als residentie voor de prinsbisschoppen. Een plaatselijke gids leidt ons rond doorheen het imposante interieur.

Daarna voorzien we wat vrije tijd om te slenteren door de vele winkelstraatjes, te genieten op een terrasje of een bezoek te brengen aan het Musée Alsacien, waar je in 3 historische gebouwen in typische vakwerkarchitectuur kan ontdekken wat het betekent om Elzasser te zijn.

Lunchen doen we in het typische Elzasrestaurant Gurtlerhoft, waar we kennismaken met de streekspecialiteit: tarte flambée. We kunnen er à volonté proeven van 4 verschillende variaties. Er is ook 1/4 liter wijn inbegrepen.

Na de middag brengen we een bezoek aan de historische kelder van de Hospices de Strassbourg. In deze historische kelders werden allerlei producten opgeslagen, maar vandaag is het een wijnkelder. Een plaatselijke gids vertelt ons de hele geschiedenis. We krijgen een rondleiding en mogen uiteraard ook verschillende wijnen proeven.

Daarna rijden we opnieuw huiswaarts.

Zaterdag 7 en zondag 8 september 2024

Vertrek: Carrefour parking te Diest
uur: meegegeed bij inschrijving

Deelnameprijs : € 355

Inbegrepen:

- Transport met luxeautocar gedurende de gehele reis
- 1 overnachting op basis van halfpension
- Alle lunches
- Alle in het programma vermelde bezoeken
- Nederlandstalige reisleader
- Audioguides
- Plaatselijke gidsen
- btw, verblijfsbelasting, baantaksen, parkingkosten
- Bijdrage garantiefonds
- Annulatie en bijstandsverzekering
- Drinkgeld chauffeur
- Begeleiding

Deze prijs omvat niet

- Persoonlijke uitgaven
- Toeslag single €25,-

vrijdag 13/09/2024 - zondag 22/09/2024

AGADIR MAROKKO - RIU TIKIDA DUNAS

VLEIGTUIGREIS



Laat het sombere Belgische weer achter en pak je zonnebril maar in voor een reis naar Agadir. Deze badplaats aan de westkust van Marokko heeft namelijk 300 dagen zon per jaar. Op het 9 kilometer lange zandstrand Plage d'Agadir vergeet je alle regen in no-time. Voor wat authentieke Arabische ambiance snuif je de geur van Oosterse specerijen op in de medina van Agadir en leer je afdingen op die tajine voor thuis.

Info over Riu Tikida Dunas

Riu Tikida Dunas**** Het hotel ligt vlak aan het strand waardoor u een authentieke vakantie kunt beleven omgeven door onvergetelijke landschappen.

Dit all-inclusive hotel in Agadir beschikt over complete faciliteiten met exclusieve diensten, zoals gratis WiFi in het hele hotel, tennisbanen, en verschillende entertainmentprogramma's, zodat iedereen van een exclusieve ervaring kan genieten in dit hotel in Marokko.



Faciliteiten

- Kapsalon, schoonheidssalon
- Shop
- RiuArt atelier
- Wifi (gratis) in het hele resort
- Gasten (vanaf 16 jaar) mogen gebruik maken van het thalassotherapiecentrum en de discotheek van hotel Riu Tikida Beach (op 100 m)

Sport & ontspanning

- 2 zoetwaterzwembaden, 1 zoutwaterzwembad, kinderbad (verwarmd in de winter), zonneterras, 50.000 m² tuin
- Gratis ligzetels en parasols aan de zwembaden en het strand
- Gratis handdoekenservice
- Overdekt zoutwaterzwembad

Restaurants & bars

- Zie All In
- Hoofdrestaurant
- Restaurant
- Marokkaans restaurant
- Aziatisch restaurant
- Bar met terras
- Lobbybar, salonbar, poolbar

vrijdag 13/09/2024 - zondag 22/09/2024

AGADIR MAROKKO - RIU TIKIDA DUNAS

VLIEGTUIGREIS



Ligging

- Direct aan het strand, gescheiden door een wandelpromenade
- Op 500 m van een supermarkt en shops
- Op 1 km van het centrum van Agadir
- Op ± 25 km van de luchthaven

Verblijf op basis van All-IN

- Gevarieerd ontbijtbuffet met showcooking
- Continentaal ontbijt/snack
- Middagmaal: buffet met showcooking en dessertkeuze, lichte gerechten
- Avondmaal: buffetten en gerechten die 'à la minute' worden bereid
- 2x/week themabuffet
- Alternatief avondmaal: Marokkaans of Aziatisch restaurant
- Selectie van nationale en internationale alcoholische en niet-alcoholische dranken in de bars en restaurants tot 24u. (tijdens de openingsuren)
- 2 tennisterreinen, omnisportterrein (volleybal, basketbal, minivoetbal), fitness
- RiuFit: groepslessen (6x/week)
- Animatieprogramma overdag voor volwassenen en kinderen (4-7 jaar en 8-12 jaar, in Kinderclub RiuLand) (7x/week)
- Shows, livemuziek of Riu-avondprogramma (7x/week)



Deelnameprijs: € 1490 leden - € 1520 niet leden

INBEGREPEN

- Transferten van en naar Zaventem
- Vlucht Brussel - Agadir
- Verblijf op basis van All-Inclusive
- Hoteltaksen
- BTW, huidige taksen en garantiefonds
- Fuelprotection
- Vergoeding chauffeur
- Annulatie en bijstandsverzekering
- Begeleiding
- Weekendtoeslag
- 20 kg Bagage
- 10kg Handbagage
- Begeleiding

NIET INBEGREPEN

- Persoonlijke uitgaven
- Single toeslag: € 540
- **Opgelet, internationaal paspoort vereist!**

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 begeven 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 begeven 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.

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

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)

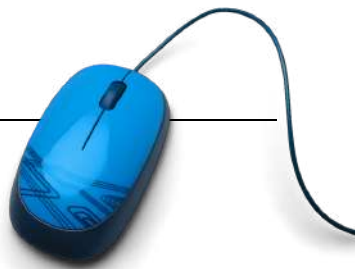
Kerstmis in Keulen, hét kerstspektakel van het jaar

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.

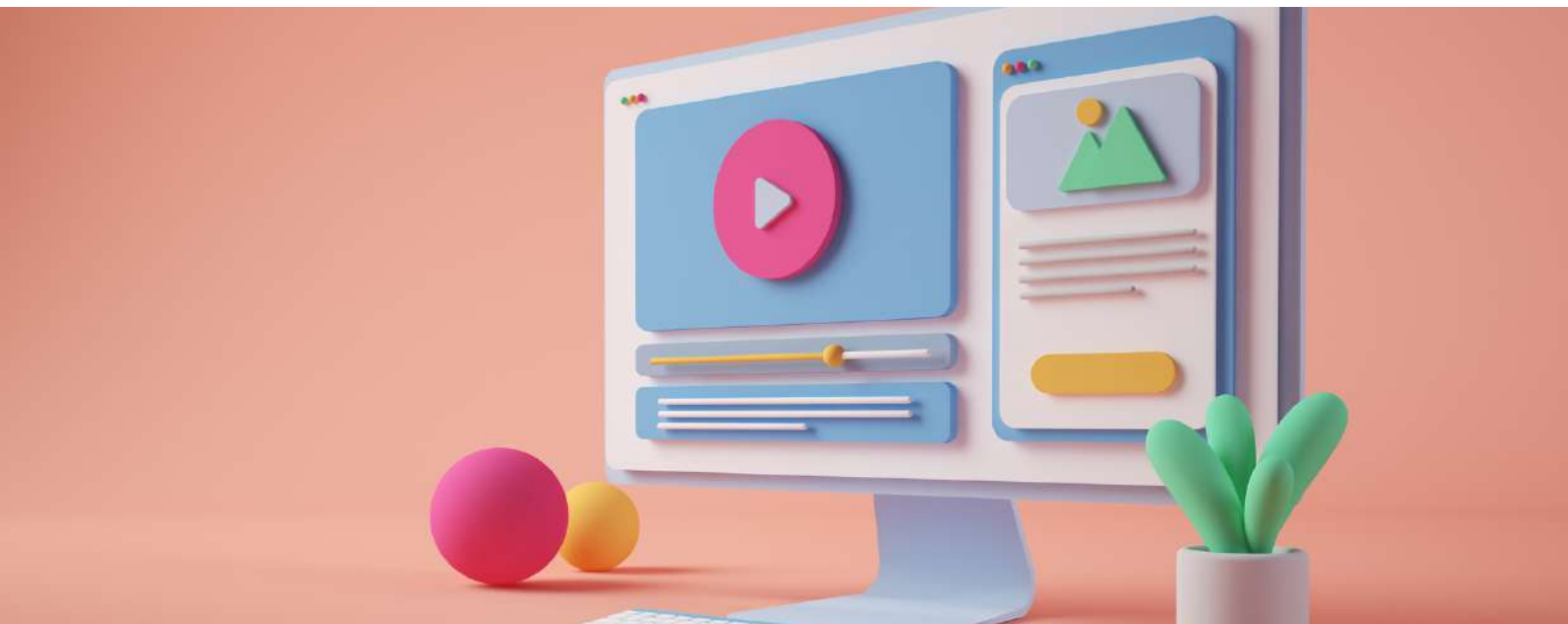
Keulen maakt elk jaar van de kerstmarkt een groots evenement. Veel kraampjes met heerlijke lekkernijen en leuke hebbedingetjes. Leuk om alvast wat cadeautjes te kopen voor onder de kerstboom.

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





ONTDEK ONZE WEBSITE



COMFORTABEL • GEMAKKELIJK • VEILIG • SNEL

Via het internet reserveert u gemakkelijk zelf uw reis. Het gaat bliksemsnel en u hoeft er zelfs de deur niet voor uit. U reserveert uw droomvakantie online zonder wachttijden, in het weekend of op zon- en feestdagen. Onze online boekingsmodule is 24/24u beschikbaar.

Belangrijk: u betaalt veilig met de mollie betalingsmodule.

WWW.SAMAC.BE



**VOOR SPECIALE AANBIEDINGEN:
VOLG ONS OP FACEBOOK**



Met SamAc op reis - hoe werkt het?

Wil je graag mee op reis of op daguitstap?
Fijn! Laat het ons weten via: www.samac.be

Daar vind je alle informatie en je inschrijvingsformulier.
Wanneer je deze volledig ingevuld aan ons terugbezorgt,
ontvang je een betalingsverzoek.

Niet zo handig met de computer? Geen probleem geef ons
een seintje op het nummer 013/33.65.44 en we zorgen dat
je deelname in orde komt.

Opgelet: je bent pas officieel ingeschreven wanneer je
betaling definitief is. Vergeet dus niet om tijdig te betalen.
2 à 3 weken voor afreisdatum sturen we je alle nodige
informatie (opstapplaatsen, begeleiding, programma,
extra info ...) toe.

De algemene voorwaarden zijn schriftelijk verkrijgbaar via
013 33.65.44, via info@samac.be of op www.samac.be

Hou ons in de gaten!

Het aanbod van SamAc wordt vaak nog uitgebreid in de
loop van het jaar en biedt nog zoveel meer dan het
voorzien programma.

Hou dus zeker onze digitale kanalen in het oog voor de
meest recente info.

De aangeboden reizen worden georganiseerd i.s.m

Het Vakantiehuis
vergunning categorie 7131

CTT
ondernemingsnummer 0867.164.657,
vergunning categorie A 6259.

S2Travel
Ondernemingsnummer BE 0521 985 605

Alle prijzen onder voorbehoud van drukfout.



www.samac.be



info@samac.be



www.facebook.com/samensamac



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

WWW.SAMAC.BE

SamAc VZW

MEER DAN REIZEN



www.samac.be



info@samac.be



www.facebook.com/samensamac



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

BOEKHANDEL GROTE MARKT - DIEST



Dagbladen en rookwaren
Ruim assortiment wenskaarten en kaarsen



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

HOE KAN JE CO-VERGIFTIGING VOORKOMEN?

CO-vergiftiging is de belangrijkste vorm van vergiftiging in België. Zeker 's winters loop je sneller het risico om bevangen te worden door dit gevaarlijke gas. Hoe voorkom je CO-vergiftiging, ook wel 'de stille doder' genoemd?

Samen legt uit en geeft tips.

Wat is CO?

CO of koolstofmonoxide is een verbrandingsgas dat ontstaat als een fossiele brandstof (zoals aardgas, kolen, hout ...) onvolledig verbrandt".

Als zulke brandstoffen normaal verbranden, is er geen probleem: dan ontstaat CO₂ (koolstofdioxide). Maar wanneer de verbranding te weinig zuurstof krijgt, gebeurt ze onvolledig. Dat levert CO op, dat zich in de omgeving verspreidt."

Hoe werkt CO in op het menselijk lichaam?

We ademen altijd wat CO in, want het zit ook in de lucht (door verkeer, natuurlijke bronnen, tabak ...). Ons bloed neemt het op via de longen, zoals zuurstof. CO zet zich vast op de hemoglobine in onze rode bloedcellen.

Hemoglobine kan je zien als 'wagonnetjes' in het bloed die zuurstof rondbrengen in ons lichaam. Gelukkig gaat CO weer naar buiten: vooral door uit te ademen. Zo ruimt ons lichaam voldoende op om gezond te blijven.

"Het wordt wél een probleem als de CO-concentratie in het bloed te hoog wordt. Dat kan omdat er in de directe omgevingslucht te veel CO zit. Dan springt er te veel CO op hemoglobine wagonnetjes, waardoor zuurstof minder plaats heeft.

Met andere woorden: er wordt te weinig zuurstof rondgebracht in ons lichaam. Zuurstof is brandstof voor onze organen. Als je organen te weinig zuurstof krijgen, werken ze minder goed of falen ze.

Wanneer ontstaat CO-vergiftiging? En hoe herken je het?

Er is een verschil tussen blootstelling aan CO en CO-vergiftiging. Het is niet omdat je blootgesteld bent aan CO, dat je meteen vergiftigd bent. Je hebt het ingeademd, maar niet in die mate dat je klachten hebt.

De concentratie in je bloed is niet te hoog en er is geen intoxicatie. Pas als je klachten ervaart, spreken we van een CO-vergiftiging."



Bestaan er verschillende soorten CO-vergiftiging?

Er zijn 2 soorten CO-vergiftiging: chronische en acute.

Stel: je hebt een slecht werkende verwarmingsketel die de hele tijd (kleinere hoeveelheden) slechte afbraakgassen verspreidt. Dan krijg je continu meer CO binnen dan normaal. Je hebt hoofdpijn, voelt je algemeen slecht, duizelig of vermoeid ... Maar verlaat je de ruimte waar de ketel staat, dan gaan de symptomen over. Dat is een chronische vergiftiging, waarbij mensen vaak niet doorhebben dat het om CO-intoxicatie gaat.

Werkt een verwarmingsketel opeens heel slecht en komt er in 1 keer een grote hoeveelheid CO vrij, dan krijg je plots zwaardere symptomen die zeer snel verergeren – binnen 10 minuten zelfs – en levensbedreigend zijn. Algemene klachten zoals hoofdpijn, misselijkheid, duizeligheid ... gaan snel over in zwakte, kortademigheid, verlies van bewustzijn tot zelfs coma en overlijden. Dat is een acute CO-vergiftiging.



**De belangrijkste regel bij te veel CO:
zet alle ramen en deuren open en ga naar buiten**



Wat moet je doen bij te veel CO of CO-vergiftiging?

De belangrijkste regel is: alle ramen en deuren openzetten en ventileren.

Vermoed je een CO-vergiftiging? Volg dan deze stappen:

- Breng jezelf niet in gevaar en verlaat zo snel mogelijk de ruimte. Ben je zelf buiten, ga dan niet binnen in een ruimte waar iemand bewusteloos ligt. De kans dat je zelf ook bevangen raakt, is zeer groot.
- Verwittig de hulpdiensten (112) en laat hen alles verder controleren.
- Verlucht de kamer als dat kan zonder risico voor je eigen veiligheid. Zet alle ramen en deuren open.
- Schakel toestellen uit die mogelijk de oorzaak zijn, als dat kan.
- Evacueer iedereen uit de kamer.
- Leg een slachtoffer in zijdelingse houding. Start reanimatie als hij of zij niet meer ademt.

Kan je herstellen van een CO-vergiftiging?

Slachtoffers krijgen in 1ste instantie 100 % zuurstof toegediend. Een slachtoffer houd je zo rustig mogelijk en zet je in een positie waarin hij of zij goed kan ademen. Eens iemand weer voldoende zuurstof heeft opgenomen en de CO verdrongen is, recupereert die vrij snel.

Helaas is blijvende schade na een CO-vergiftiging mogelijk. Onze organen zijn erg gevoelig voor zuurstofgebrek. Zo kunnen je hart of hersenen beschadigd blijven. Sommige mensen hebben last van neurologische problemen achteraf, zoals geheugenstoornissen, prikkelbaarheid, abnormale bewegingen.

Vaak, maar niet altijd, verdwijnen die problemen.



**Het wordt een probleem als de CO-
concentratie in het bloed te hoog wordt**



Hoe kan je CO-vergiftiging voorkomen?

In huis komt het vaakst CO-vergiftiging voor in de woonkamer, badkamer en slaapkamer.

Verwarmingstoestellen en installaties voor warm water zijn de grootste boosdoeners.

- **Controleer:** laat elk verwarmingstoestel met verbranding (en het afvoerkanaal van het toestel) elk jaar nakijken door een **erkende controleur**. Installeer nooit een tweedehands toestel. Extra tip: heeft je ketel een waakvlam? Kijk ernaar. Een **blauwe vlam** is goed, een gele vlam wijst op een slechte verbranding.
- **Ventileer:** zorg voor voldoende en constante **aanvoer van frisse lucht** en afvoer van 'vuile' lucht. Zeker in (kleine) ruimtes waar een verbrandingstoestel staat.
- **Alarmeer:** heb je een **CO-melder**? Zorg ervoor dat die van goede kwaliteit is. Er zijn spijtig genoeg heel veel goedkopere en slechte toestellen op de markt. Check of het **Europese keurmerk** vermeld staat. Ook CO-melders moet je onderhouden en nakijken. Test ze regelmatig. Zorg er verder voor dat iedereen van je gezin weet hoe ze moeten evacueren (hoe en langs waar gaan jullie naar buiten?). Zo moet je niet nadenken in een moment van stress en paniek.
- **Reageer:** wees alert voor symptomen van CO-vergiftiging zoals hoofdpijn, algemene malaise, misselijkheid, vermoeidheid en duizeligheid. En in een later stadium: zwakte, kortademigheid, verlies van bewustzijn tot zelfs coma.
- **Zet alle ramen en deuren open**, ga zo snel mogelijk naar buiten en verwittig de hulpdiensten. Breng jezelf niet in gevaar.

Meer weten over CO en de gevaren

Het Antigifcentrum legt precies uit wat CO is en waarom het zo gevaarlijk kan zijn. Je vindt er ook allerlei extra informatie over CO-vergiftiging én preventie.

Antigifcentrum: www.antigifcentrum.be en 070 245 245 (gratis, 24/7).

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

SAMAC VZW

WINTER BBQ

07 JANUARI 2024

**AANVANG
16:30U**

**FEESTZAAL
DE HEMMEKENS**
ERNEST CLAESSTRAAT 34C
3271 SCHERPENHEUVEL-ZICHEM

**IEDEREEN
WELKOM**

WWW.SAMAC.BE

SAMAC
samen actief-vzw

Terugblik

Onze werking draait op volle toeren. Het voorbije kwartaal konden we weer genieten van de alom gekende SamAc-sfeer. Onze vliegtuigreis naar Gran Canaria, onze culturele reis naar Oman, de dauwwandeling, Muzikantenstad en SamAc swingt

Voor de afwezigen tonen we graag enkele sfeerbeelden :



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 bedrijfsbezoek, een leuke fietstocht, een culturele reis naar Zwitserland, onze zomerwandeling of onze dagtrip naar Biesbosch in Nederland.

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





Micha Marah

SAMEN sprak met all-round artieste Micha Marah

‘Micha Marah: Het liefste wat ik doe is zingen.’

Voor ons zit Micha Marah. Charmant, vriendelijk, goedlachs en open. Zoals ze zelf altijd is tijdens haar eigen interviews. Nu is het echter andersom, want SAMEN stel de vragen deze keer.

Helemaal onder de indruk van haar jeugdige en vlotte verschijning beginnen we met een vraag die we niet als eerste hadden willen stellen, maar die wel meteen... onze gezellige babbel op gang trekt. Een babbel over een rijk gevulde carrière, het ouder worden en het leven.

Je hebt een natuurlijke flair en uitstraling zonder zenuwen voor interviews of camera. Hoe doe je dat toch?

Micha Marah: “Ik denk daar niet bij na natuurlijk, ik ben wie ik ben. Op mijn 15 jaar begon ik met de eerste stappen op het podium en tegen mijn 17de was ik echt bekend. Interviews ben ik gewoon. Toen ik 20 was, ben ik gevraagd door Jos Baudewijn om een radioprogramma te presenteren. Hij vond namelijk ook dat ik altijd vlot antwoordde bij interviews, zonder verlegenheid. Bij ‘Hadie Micha’ mocht ik zelf de interviews afnemen.

Na Radio 2 is dat programma doorgegaan op televisie bij MENT. Dus interviews afnemen heb ik tijdens mijn hele carrière gedaan.”

Je blijft altijd je jeugdige uitzicht behouden. Hoe doe je dat?

Als ik me nog hetzelfde zou voelen! Daar is wel een verklaring voor. Als ik nu 20 jaar niet in beeld was geweest, dan zou je zeggen ‘ze is oud geworden’.

Dat is ook zo bij andere mensen die je blijft zien. Daar zie je eigenlijk de leeftijd niet aan. Als ik nu vriendinnen zie van 40 jaar geleden, die zeggen ook ‘jij bent niets veranderd’. Dat is natuurlijk omdat ze mij altijd zijn blijven zien, en me hebben zien ouder worden.”

Merk je een evolutie bij jezelf met het ouder worden?

Door de verschillende dingen die ik deed, en de periodes die ik achter de schermen werkte, stond ik al anders in de showbusiness dan artiesten die veel hits scoorden. Ik was nooit gebeten om nummer 1 te willen of moeten zijn. En dat is nog steeds hoe ik in het leven sta. Op dat vlak is er niet veel veranderd. Wat niet wil zeggen dat als er iets goed gaat, dat ik daar niet van geniet. Maar ik laat me niet zo snel gek maken. Of ik nu 18 was, of 40, of nu in de 60, dat is altijd hetzelfde gebleven.”

Kijk je daar anders naar dan toen je jonger was?

“Er is altijd een periode geweest in mijn leven dat ik het gevoel had ‘dat is voor later’. Tot er een moment kwam dat ik besepte ‘dit is later!’. Mijn vader zei altijd ‘ne schonen ouden dag, dat bestaat niet’. Maar je kan wel gezond zijn. Dat is dan ook een vorm van schoonheid. Ik sta heel positief in het leven.”

Wat vind je van al die benamingen voor de ouderen? De 'Boomers' die er aankomen, noemen we die beter 'Jaggers' of toch maar gewoon 'Senioren'?

Micha Marah: "De 'Jaggers'?"

Ah ja, van Mick Jagger. Was dat niet om te lachen? Wat is een oudere en wat is een jongere? Dat is moeilijk om te zeggen.

Misschien vanaf de pensioenleeftijd? Dat is nu 67, dus vanaf dan ben je in mijn ogen een senior. Daarvoor ben je misschien een voor-senior? Een pré-senior. Ik lach daar nu mee, maar als we gaan optreden voor de senioren zitten daar vaak mensen bij die jonger zijn dan mij;

De mensen die daar zitten zijn daar niet mee bezig. Het is misschien meer de media die alles in vakjes wil steken."

Van alle dingen die je hebt gedaan in je carrière, wat was het liefste dat je deed?

"Zingen! Daar moet ik niet over nadenken. Ik ben ooit begonnen in de showbusiness om te zingen.

Er zijn dan wel andere dingen op mijn pad gekomen. Stad op Stelten, jurylid in de Soundmixshow, telkens van het ene in het ander. Maar ik zat nog op school, en ik wilde zingen. Nu ben ik een senior (lacht), en ik wil nog altijd zingen!"

Bedankt voor de fijne babbel, Micha !



Zingen is het liefste wat ik doe



Jou verhaal in ons volgend magazine!

Bij SamAc zijn we heel erg trots op ons groot aantal leden. Dagelijks staan we met hart en ziel voor ze klaar.

Omdat elk lid zo uniek is, levert dat vele exclusieve en boeiende verhalen op.

Bent je al jaren lid, of pas sinds kort en wil je daar iets over vertellen? Stuur ons dan je verhaal of contacteer ons.

Misschien wordt jouw verhaal opgenomen in één van onze volgende edities en inspireer jij zo nieuwe leden.





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



xl
mode



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

WWW.S2TRAVEL.BE

6 REDENEN WAAROM LEZEN GOED VOOR JE IS

1. Lezen helpt tegen stress

Lezen is de meest efficiënte manier om te ontspannen en af te rekenen met stress. Het heeft zelfs meer effect dan een wandeling maken. Dat bewijst een studie van de Britse universiteit van Sussex (2009). Zelfs 6 minuutjes lezen, kan je hartslag flink omlaag helpen en spierspanning verminderen. En het maakt niet uit wat je precies leest. Je laat je meevoeren door het verhaal en ontsnapt zo aan je dagelijkse zorgen en piekergedachten.

2. Lezen houdt je hersenen fit

Bij het lezen interpreteer je een tekst. Daardoor wordt de informatieopslag in je brein aangesproken en worden verschillende gebieden van je hersenen gestimuleerd. Dat is goed voor je kortetermijngeheugen, want dat wordt beter. Ook je concentratievermogen gaat erop vooruit als je vaak leest, tonen studies aan. Om nog maar te zwijgen van je taalvermogen dat enorm ontwikkelt. Hou ouder je wordt, hoe trager je hersenen werken. Dat is nu eenmaal zo. En ja, je geheugen gaat ook wat achteruit. Maar door te lezen kan je dat verouderingsproces wel vertragen. Meer nog: het zou zelfs de kans op dementie en alzheimer verlagen. Of toch langer weghouden.

3. Lezen helpt je beter slapen

Leg die smartphone gewoon weg als je gaat slapen en duik in een boek. Lezen brengt je tot rust en bereidt je lichaam veel beter voor op het slapen. Kies er natuurlijk wel geen horror- of thrillerverhaal uit. En lees ook geen boek op een e-reader. Het blauwe licht houdt je net wakker. Jep, een echt papieren boek moet je hebben.

4. Lezen maakt je medelevend

Wist je dat je mensen veel beter rekening houden met de gevoelens van anderen als je veel fictie leest? Liefhebbers van fictieboeken zouden medelevender zijn, meer empathie tonen. Pas op, het geldt enkel voor fictie én als je je laat meeslepen door het verhaal. Dat zegt een Nederlandse studie. Non-fictielezers of mensen die niet opgaan in het verhaal, ervaren dat effect dus niet.



"Lezen zou de kans op dementie en alzheimer verlagen. Of toch langer weghouden."

5. Lezen kan therapeutisch werken

Misschien sta je wat argwanend tegenover boeken over zwaardere thema's en al helemaal tegenover zelfhulpboeken ... maar ze kunnen wel therapeutisch werken. Neem bijvoorbeeld een boek over rouw of depressie. Terwijl je leest, denk je ook indirect na over het onderwerp en je bouwt een ander perspectief op.

6. Lezen laat je ontdekken

Terwijl je in de wereld van het boek zit, doe je nieuwe ideeën op, vind je nieuwe perspectieven en bredere manieren om naar de zaken te kijken. Kortom, je wordt creatiever en je wereldbeeld wordt verrijkt. Nog een weetje om het af te leren: mensen die vaak lezen zouden volgens een studie van Yale University tot 23 maanden langer leven dan niet-lezers.

Oh, en lezen is ook gewoon ... ongelooflijk leuk!

WELKOM BIJ DE LEUKSTE KIDSCLUB VAN HET HAGELAND 'SAMAC-KIDSCLUB'

SamAc-Kidsclub is een superleuke kinder-en jongerenclub. De mascotte mAcie is superlief, opgewekt en actief en organiseert gevarieerde, boeiende activiteiten. Maak kennis met mAcie en beleef samen de leukste en spannendste avonturen.

Doelgroep?

Alle kinderen tussen de 4 en 13 jaar.

Lid worden?

Wens je meer info of wil je lid worden van deze coole KIDSCLUB?

Neem dan vlug contact op via de KIDSFOON op 013/33.65.44 of per mail naar info@samac.be.

Via "**Mijn SamAc**" - pagina "Mijn gegevens" kun je tot max 4 kinderen gratis registreren.

Prijs?

Lid worden is gratis op voorwaarde dat je mama, papa of grootouders lid zijn of worden van SamAc.

Eens je lid bent hoeft je niks meer te doen om te verlengen.



WOORDZOEKER

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

BIJBELQUIZ
EMOJIQUIZ
FACEBOOK
FEEST
INSTAGRAM
JUBILEUM
KALENDER
KINDEREN
KINDERKOOR
KOOR
MUZIEK
OPTREDEN
REGENBOGEN
REPETITIE
SEIZOEN
SONGTEKSTEN
TOPPERS
UITJE
VAKANTIE
VIDEOCLIP
WELKOM
WOENSDAGAVOND
ZINGEN

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
euro 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



Alle activiteiten zijn onder voorbehoud.
SamAc behoudt zich het recht activiteiten
te wijzigen of annuleren.



agenda

JANUARI - FEBRUARI - MAART

**ZON
07/01** **WINTERWANDELING / BARBEQUE**

Winterwandeling ... met barbeque.

**ZON
21/01** **KIENNAMIDDAG**

Een spelnamiddag met leuke prijzen.

**VRIJ
09/02** **BAL D'AMOUR**

Na onze succesvolle vorige edities organiseren we opnieuw ons 'Bal d'Amour'. Er kan gedanst worden op de hemelse klanken van Tania en Mark.

**ZON
11/02** **VALENTIJNSCONCERT**

De mooiste lovesongs en hits zorgen voor een betoverende zondagvoormiddag.

**ZATER
02/03** **LENTEFEEST**

Muzikale namiddag in CC Den Amer

**ZAT
16/03
ZON
17/03** **WEEKENDTRIP**

Het 2000 jaar oude Lyon, ooit de hoofdstad van het Romeinse Gallië, is vandaag uitgegroeid tot één van de belangrijkste metropolen in Frankrijk.

**ZON
24/03** **SCHLAGERFESTIVAL**

Na de Glitter & Glamour editie in 2023 kondigt Het Schlagerfestival in 2024 de Flower Power editie aan op 24 maart.

LID WORDEN VAN SAMAC?



DAS EEN KLEINIGGETJE



www.samac.be/lidworden

**SAMAC IS EEN VERENIGING DIE ZICH
RICHT TOT IEDEREEN MET PIT
DIE ZIJN VRIJE TIJD OP EEN
AANGENAME MANIER WIL
DOORBRENGEN OF DIE OP DE ÉÉN OF
ANDERE WIJZE ACTIEF WIL ZIJN.**