

# SAMEN

BRUISEND MAGAZINE MET PIT



## MAAK JE VOETEN ZOMERKLAAR

*Zo verzorg je je voeten en maak je ze  
zomerklaar.*

## OMAN

*Culturele uitstap*

## ELEKTRISCH FIETSEN

*Veilig de baan op*



4 **FIJNE VAKANTIE**



7 **VOETEN ZOMERPROEF**



12 **VEILIG FIETSEN**

## 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**

4 **FIJNE VAKANTIE**

We gaan er even tussenuit.

7 **VOETEN ZOMERPROEF**

Onze voeten krijgen het zwaar te verduren. 8 maanden zitten ze opgesloten in (dikke) sokken en schoenen.

12 **ELEKTRISCH FIETSEN**

Een elektrische fiets is niet goedkoop.

14 **SAMAC STELT VOOR**

Ons muzikaal programma van het najaar

33 **LEDEN AAN HET WOORD**

Deze editie een speciaal interview met Lia Linda

38 **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





## DE ZOMER IS BEGONNEN...

### Noot van de voorzitter

De zomer is begonnen. Het seizoen waarin we tijd in de tuin, in parken of op het balkon doorbrengen, fietstochten maken of op vakantie gaan,

Ook wij gaan er even tussenuit. Maar eerst hebben we met veel energie en enthousiasme, weer gezorgd voor een nieuwe editie van ons ledenmagazine SAMEN.

Een editie boordevol leuke weetjes en informatieve artikels. Ook stellen we jullie al graag een deel van ons aanbod van het najaar voor. Een najaar dat weer heel wat leuke activiteiten en evenementen in petto heeft.

Activiteiten die alleen mogelijk zijn dankzij de inzet van vele vrijwilligers. Ze verdienen dan ook een hartelijk dankjewel voor hun inzet, ook weer in de afgelopen periode.

Een speciale dank gaat richting de verantwoordelijken van CC Den Amer. Na een positief overleg hebben we voor het voorjaar van 2024 onze datums kunnen vastleggen en kunnen ook in '24 onze show namiddagen zonder problemen worden georganiseerd. Dat hadden we beloofd.

We wensen jullie een mooie zomer toe, een fijne vakantie en veel leesplezier.

Zorg voor jezelf.  
Zorg voor anderen.

**MARC FLORQUIN - VOORZITTER**



[www.samac.be](http://www.samac.be)



[info@samac.be](mailto:info@samac.be)



[www.facebook.com/samensamac](http://www.facebook.com/samensamac)



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

*Fijne*

**VAKANTIE**





## WE GAAN ER EVEN TUSSENUIT !

Tijdens de zomermaanden doven we de spotlights en nemen we even wat rust van 1 juli tot 31 juli 2023.  
Inschrijvingen kan je wel blijven doorgeven via onze website.

Wil je dus nog graag een leuke activiteit of een gezellig uitje reserveren voor het najaar ?

Neem dan zeker een kijkje nemen op onze [www.samac.be](http://www.samac.be) - activiteitenpagina.

We wensen iedereen een fijne en zonnige vakantie toe!



Zaterdag 26 augustus 2023

## WALIBI

DAGTRIP VOOR EEN LEUK DAGJE VOL ONTSPANNING



Dol op intense sensaties? Dan moet je in Walibi zijn! Van ruige achtbanen tot familiale fun, Walibi's 43 attracties staan klaar om het hele gezin een sensationele daguitstap te bezorgen. Want of je nu met kleine kinderen komt of met vrienden die dol zijn op adrenalinestoten, in Walibi kan je gegarandeerd heerlijke nieuwe herinneringen maken.

In Exotic World geniet je bijvoorbeeld van een ritje in de exotische Tiki Waka rollercoaster en in Karma World proef je van het verre Indië in de beste attractie van 2019: Popcorn Revenge!

Je kan sinds mei 2021 trouwens nog een nieuwe zone met een erg spannende belevenis ontdekken: Kondaa, de hoogste en snelste rollercoaster in de Benelux.

Walibi Belgium werd in 2020, voor het vijfde jaar op rij verkozen tot beste pretpark van België tijdens de Diamond Theme Park Awards.

Zaterdag 26 augustus 2023

Vertrek: 08u15 gemeentehuis Scherpenheuvel en vervolgens de gekende opstapplaatsen.

Deelnameprijs: € 55,-leden - € 60,- niet leden (busvervoer, inkom en vergoeding chauffeur inbegrepen)





Zaterdag 9 september - zondag 10 september 2023

## WEEKENDTRIP AAN ZEE

HET WITTE PAARD - BROUWERIJ VANHONSEBROUCK - ZEILSCHIP MERCATOR



### DAG 1

We starten ons weekend met een kijkje achter de schermen van **Kasteel Brouwerij Vanhonselbrouck**.

Samen met de gids ontdekken we alle hoekjes van de modernste brouwerij van Europa. Aan de hand van video's en headsets beschikbaar in vijf talen komen we alles te weten over de Belgische familie brouwerij in Izegem. Van de brouwzaal en de bottelarij tot de gloednieuwe blikkenlijn: je kijkt steeds je ogen uit.

Het brouwerijbezoek sluiten we af met een bierproeverij van Kasteelbier en Filou en een Fles speciaalbier (75 cl) als geschenk.

Na het middagmaal rijden we richting hotel. We sluiten onze eerste dag af met een lekker aperitief, een driegangendiner (wijnen en water inbegrepen) en een spetterende show in **Het Witte Paard** te Blankenberge.

### DAG 2

Na ons ontbijt vertrekken we richting Oostende voor een geleid bezoek aan het **zeilschip Mercator**. Een schip dat maar liefst 41 reizen maakte en sinds 1964 als museumschip in Oostende ligt. Je kan aan boord de geschiedenis van deze driemaster ontdekken. Het is een beschermd monument en wellicht het bekendste schip van België.

Na het bezoek genieten we in het unieke kader van het **fort Napoleon** van ons middagmaal en hebben we nog wat vrije tijd voor een bezoek aan de koningin der badsteden om in de late namiddag huiswaarts te rijden.

### Zaterdag 9 en zondag 10 september 2023

Vertrek: Carrefour parking te Diest  
uur: meegedeeld bij vertrek

**Deelnameprijs : € 275**

#### Inbegrepen:

- Vervoer
- Overnachting in hotel Aazaert\*\*\*\* op basis van kamer en champagneontbijt
- 2 x middagmaal (met drankje)
- 1 x driegangendiner (aperitief, wijn en water inbegrepen)
- Alle uitstappen en inkomgelden zoals vermeld in het programma
- Showspektakel 'Het Witte Paard'
- Gidsen
- Speciaalbier als geschenk
- BTW en garantiefonds
- Annulatie en bijstandsverzekering
- Begeleiding

#### Deze prijs omvat niet

- Persoonlijke uitgaven
- Toeslag single €55,-





# MAAK JE VOETEN ZOMERPROOF

Onze voeten krijgen het zwaar te verduren. 8 maanden zitten ze opgesloten in (dikke) sokken en schoenen. En 's zomers moeten ze schitteren in flipflops en sandalen. Zo verzorg je je voeten en maak je ze zomerklaar.

## EELT

Eelt ontstaat door wrijving en druk. De hielen en de bal van de voet zijn het kwetsbaarst.

Verwijder de dode huidcellen (droge huid) met een puimsteentje, eeltrasp of voetvijn van boven naar beneden. Let er wel op dat je niet te veel huid verwijdert (kan pijnlijk zijn).

Grote of pijnlijke eeltplekken laat je het best behandelen door een professional. Je kan ook een scrub gebruiken om dode huidcellen te verwijderen en sommige crèmes zorgen ervoor dat je minder snel eelt krijgt. Voorkom kloven door je voeten elke avond in te smeren met een vette voetcrème.

## ZWEETVOETEN

Helaas kunnen warmte en onvoldoende ventilatie voor onaangename geurtjes zorgen. Was je voeten elke dag met lauw water en droog ze goed af.

Draag dagelijks propere (katoenen) sokken. Kies ventilerende schoenen en wissel ze af, zodat ze goed kunnen uitdrogen.

## DROGE HUID

In de zomer is de huid van je voeten vaak droog, ruw, schilferig en gevoelig.

Gebruik zeepvrije producten, droog je voeten na het wassen (of zwemmen) goed en breng een vochtinbrengende crème aan (ook tussen je tenen). Bescherm je voeten tegen de zon met zonnecrème of aangepast schoeisel.





## GROTE OF PIJNLIJKE EELTPLEKKEN LAAT JE HET BEST BEHANDELEN DOOR EEN PROFESSIONAL

### **NAGELS**

Met lange nagels loop je meer kans op infecties, omdat er vaak vuil onder blijft zitten.

Knip je teennagels recht af, schuin knippen vergroot de kans op problemen. Knip niet te ver of te kort, want ook daardoor vergroot het risico op infecties. Knip enkel het witte gedeelte van je nagel af. Met een vijltje kan je de scherpe kantjes wegwerken.

Je nagelriemen kan je insmeren met een handcrème (liefst met vitamine E). Wil je nagels met een kleurtje?

De ideale lakbeurt bestaat uit 4 lagen: een 'base coat' (om verkleuren van de nagelplaat te voorkomen), 2 kleurlagen en een 'top coat' (om je lak te verstevigen). Las af en toe een nagellakvrije periode in, anders drogen je nagels uit.

### **WELK SCHOEISEL?**

Open schoenen zorgen voor wrijving aan de hiel, waardoor je huid uitdroogt.

Draag je slippers, dan spreid je je tenen, waardoor je meer kans loopt op hamertenen.

Een stevige sandaal met een riem achteraan is niet altijd het meest modieus, maar is wel het beste voor je voeten. Hoge hakken vergroten je kans op hallux valgus, hamertenen, rugklachten ... Houd ze voor speciale gelegenheden.

### **PEDICURE OF PODOLOOG?**

Problemen met je voeten? Ga langs bij een pedicure of podoloog. Een pedicure knipt je nagels, verzorgt eelt, nagel- en huidaandoeningen (likdoorns, ingegroeide nagels, kloven ...).

De medische pedicure behandelt ook risicovoeten, bijvoorbeeld bij diabetes of reuma.

De podoloog houdt zich bezig met voetsfunctiestoornissen, voetklachten en die per gelegen problemen die voortvloeien uit je houding en bewegingen.

De podoloog gebruikt corrigerende technieken en hulpmiddelen, zoals steunzolen op maat, orthoplastie (een op maat gemaakt hulpstuk om te voeten te ontlasten) en vilttherapie.

Daarnaast behandelt de podoloog ook ingegroeide nagels, terugkerende likdoorns, de voeten van diabetespatiënten ...



Beleef de  
authentieke  
Arabische cultuur

**OMAN**

ZATERDAG 4 NOVEMBER -  
ZATERDAG 11 NOVEMBER 2023

Dubai, waar schitterende witte zandstranden, archeologische schatten en prachtige moskeeën het uitzicht delen met ultramoderne architectuur en unieke ontspanningsmogelijkheden. Dit is een reis waar oud en nieuw harmonieus samengaan.

Verder naar Oman, een nieuwkomer in de toerisme-wereld, waar uitgestrekte zandwoestijnen, azuurblauwe valleien en palmoasen elkaar afwisselen. Zelfs als u verwacht om verrast te worden, blijft dit magische land u absoluut verbazen. Deze prachtige reis naar de Verenigde Arabische Emiraten laat niemand onberoerd..

# OVERZICHT VAN DE LUXE RONDREIS



1 overnachting in hotel Aloft Deira in Dubai \*\*\*\*



1 overnachting Al Ain in hotel Rotana \*\*\*\*\*



1 overnachting in Nizwa in Golden Tulip hotel \*\*\*\*



1 overnachting in de woestijn 1001 Night Camp\*\*\*\*



1 overnachting in Sur in hotel Sur Plaza \*\*\*



2 overnachtingen in Muscat in hotel Radisson Blu Muscat \*\*\*\*

## Inbegrepen

- Transferten van en naar Zaventem
- Lijnvlucht Brussel – Dubai – Muscat - Dubai - Brussel met Emirates Airlines
- Nederlandstalige begeleider gedurende de volledige reis
- Lokale Nederlandstalige gids tijdens de uitstappen
- 1 hotelovernachtingen in Aloft Deira \*\*\*\* te Dubai
- 1 hotelovernachting in Rotana\*\*\*\*\* Al Ain
- 1 hotelovernachting in Golden Tulip \*\*\*\* te Nizwa
- 1 hotelovernachting in 1001 Night Camp\*\*\*\*
- 1 hotelovernachting in een Sur Plaza Hotel\*\*\* te Sur
- 2 hotelovernachtingen in hotel Radisson\*\*\*\* te Muscat
- Toegangstickets zoals vermeld in programma
- Transfers in moderne bussen met airconditioning
- 7 avondmalen
- 7 middagmalen
- Shuttle transfer in 4x4 jeeps met lokale chauffeurs
- Hoteltaksen
- Reis-en bijstandsverzekering
- Annulatie verzekering
- BTW, huidige taksen en garantiefonds
- Uitreistax Dubai (€15)

## Niet inbegrepen

- E-visa Oman (gratis)
- Persoonlijke uitgaven
- Vrijblijvende fooien
- Toeslag single: €320

## Formaliteiten

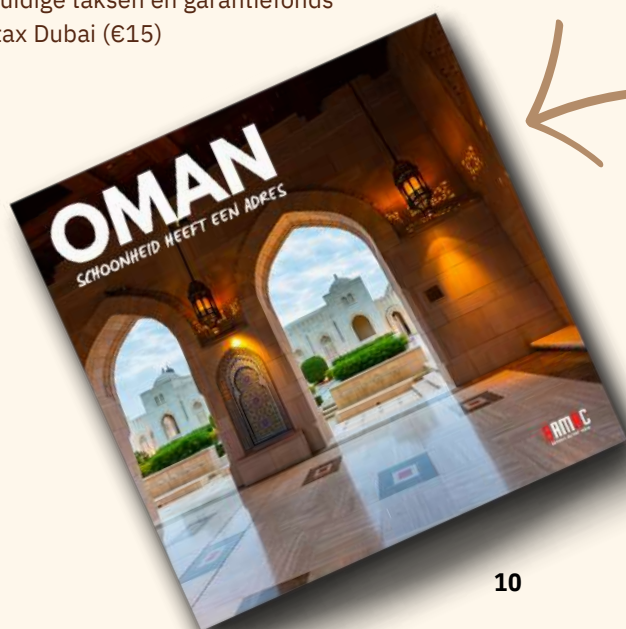
- Internationale reispas, nog minstens 6 maanden geldig na thuiskomst.

## Periode

zaterdag 4 november tot zaterdag 11 november 2023

## Deelnameprijs

2495 euro (leden)  
2540 euro (niet-leden)



VRAAG ONZE GRATIS  
PROGRAMMA BROCHURE

# BAKKERIJ YLDRIS

DIESTSESTEENWEG 207  
3293 DIEST - 013/66.61.06

Als sponsor van SamAc bieden wij u een gratis vergelijking van al uw verzekeringen!  
Zo helpen wij u geld besparen!  
Interesse? Contacteer ons gauw.



## Zakenkantoor SHS

Bel Zakenkantoor SHS op 0473/44 93 68 of surf naar [www.zakenkantoorshs.be](http://www.zakenkantoorshs.be)  
U kan zelfs via mail ([eddy.vangelder@pv.be](mailto:eddy.vangelder@pv.be)) een afspraak bij u thuis aanvragen op een uur dat u best past. **Tot binnenkort.**

Onze P&V Agenten staan voor u klaar:  
**Peggy Hermans en Eddy Van Gelder**

Exclusief verbonden verzekeringsagent  
P&V Verzekeringen cvba  
Inschrijvingsnummer FSMA 064421 cA - ON 0874384922



Met u, altijd en overal



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](http://www.solidaris-brabant.be)

GOUDEN SPONSOR



# ELEKTRISCH FIETSEN

Een elektrische fiets is niet goedkoop. Het is dus een terechte bekommernis dat je met zo'n fiets veilig de baan op wil

Aan de hand van volgende tips kan je optimaal plezier beleven van uw elektrische fiets.



## SCHAKELN MET EEN ELEKTRISCHE FIETS

Om het optimale uit de batterij van uw elektrische fiets te halen, schakelt u best zo veel mogelijk mee.

Wanneer u bergop rijdt, schakelt u best naar een lagere versnelling. Door mee te schakelen, wordt de batterij minder belast en kan verder gereden worden met de elektrische fiets.



## OPLAADPUNTEN

Onderweg last van een platte batterij? Oplaadpunten.org is een handige site waarop alle oplaadpunten in België aangeduid zijn. Vaak zijn deze oplaadpunten gelegen aan een toeristische site of in een horeca zaak.

Terwijl de elektrische fiets oplaadt, kan dus genoten worden van een lekker drankje of kan een toeristische site bezocht worden.

**TIP:** neem uw eigen oplaadkabel mee. Op die manier worden problemen en schade aan de elektrische fiets vermeden.



## ZET UW ELEKTRISCHE FIETS EENS EEN STANDJE LAGER

Bij de meeste elektrische fietsen is het niet nodig om de fiets op de hoogste motorondersteuning te gebruiken wanneer men op een vlakke weg rijdt. In dat geval wordt de elektrische fiets best op een lager standje gezet. Hierdoor gaat het batterijverbruik van de elektrische fiets dalen.



## FIETSEHELM DRAGEN

Elektrische fietsen halen vlot een snelheid van 25 kilometer per uur. Net zoals bij een gewone fiets is het dus zeker aan te raden een fietshelm te dragen.

Wie gebruik maakt van een speed pedelec, is verplicht een fietshelm met het CE keursmerk te gebruiken.

Bij een elektrische fiets is dit niet verplicht maar voor de veiligheid van de gebruiker is het wel aan te raden.



## ONDERHOUD VAN DE ELEKTRISCHE FIETS

Om de optimale conditie van de elektrische fiets te garanderen, wordt deze best regelmatig onderhouden.

Controleer dus tijdig de spaken, banden, remmen en ketting van uw elektrische fiets.



## FIETSTASSEN

Het gebruik van dubbele fietstassen heeft talrijke voordelen. Zo kan de bagage gelijkmatig verdeeld worden over de twee tassen waardoor de fiets stabiel blijft.

Daarnaast komt het zwaartepunt van de fiets lager te liggen wat wederom als gevolg heeft dat de fiets een stabiele wegligging heeft.






**HET VAKANTIEHUIS**  
**UW CRUISE**  
**SPECIALIST**

[WWW.HETVAKANTIEHUIS.BE](http://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**



**XL mode**

**MANNENBERG 32A**  
**3270 SCHERPENHEUVEL-ZICHEM**  
**013/31.27.66 - [www.xl-mode.be](http://www.xl-mode.be)**

Gouden Sponsor

[WWW.BLOEMENLOTUS.BE](http://WWW.BLOEMENLOTUS.BE)

**BLOEMEN**  
**LOTUS**




- Verjaardagsboeketten
- Rouwboeketten
- Beterschapsboeketten
- Verse seizoensboeketten

**KONING ALBERTSTRAAT 29**  
 3290 DIEST  
 **013-31.27.66**

# **SAMAC-VZW**

STELT VOOR

## **MUSIC MAESTRO**

**Info en tickets**

**[www.samac.be](http://www.samac.be)**

**SAMAC**  
samen actief-vzw



# ODE AAN WILL TURA & JOHNNY WHITE



SamAc brengt samen met **Steven Lambert** (gekend van Ment TV) en **John Leo** (winnaar voice senior) begeleid door een 7-koppig live orkest een ode aan Will Tura en Johnny White.

Gedurende een 2,5u durende show passeren alle bekende hits van deze twee iconen van het Vlaamse lied.

Wil jij er graag bij zijn? Bestel dan nu snel je tickets.

Zondag 3 september 2023  
CC Den Amer - Nijverheidslaan 24 - Diest  
14:30 uur  
inkom €20 leden, €25 niet leden

 **Leo Peeters**

Keerbergen - Vilvoorde - Aarschot - Mechelen - Zaventem



Salim Seghers

4TACT



Micha Mara



# HALLOWEENFEEST

Ons Halloweenfeest wordt er een eentje om niet te vergeten.

Met optredens van **Salim Seghers**, **4TACT** (brengen de grootste Strangers-hits), **Micha Mara** en het showballet **Stardancers** garanderen wij iedereen een muzikale en sfeervolle namiddag.

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

Inschrijven kan via [www.samac.be](http://www.samac.be)  
of telefonisch 013/33.65.44  
vanaf **27 september '23**

**Zondag** 15 oktober 2023  
CC Den Amer - Nijverheidslaan 24 - Diest  
14:00 uur  
Inkom €15 leden, €25 niet leden





De Melando's



Herbert

# MUZIKANTENSTAD 2023



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

Een vast team van Vlaamse artiesten, muzikanten, zangers, dansers, overtreffen zichzelf. Alles wordt live gebracht en muzikaal begeleidt 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 presentatie is in de deskundige handen van **Filip D'haeze**. Hij zal je op een vlotte, toffe en gezellige manier een rondleiden doorheen deze nieuwe versie van Muzikantenstad.

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 – Animolly e.a.**

**Onze** special guest is **Herbert Verhaeghe (Ment TV)**

Dinsdag 14 november 2023  
CC Den Amer - Nijverheidslaan 24 - Diest  
14:00 uur  
Inkom: €20 leden, €25 niet leden  
(taart en koffie inbegrepen)



Marjan Berger



# WINTERREVUE



Onze Winterrevue is meer dan een sfeervolle shownamiddag. Met optredens van

**Eddy Herman, Showballet Showcase, Ezra Veltman, Stijn Vande Voorde & Marjan Berger**, 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](http://www.samac.be)  
of telefonisch 013/33.65.44  
vanaf **1 november '23**

Zaterdag 9 december 2023  
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



# DANA WINNER

## A MAGICAL CHRISTMAS 2023

Na het succesvolle kerstconcert van Dana Winner in 2022 is de intussen bijna iconische zangeres ook in 2023 weer te gast bij SamAC met een intiem en adembenemend concert, begeleid door haar live band.

Afgewisseld met het kerstrepertoire brengt Dana Winner ook enkele van haar grote hits.

Onze nationale trots Dana Winner staat reeds 30 jaar op de planken. Ze verkocht wereldwijd meer dan 3,5 miljoen albums en kan dus gerust tot één van onze grootste Nederlandstalige zangeressen worden gerekend.

Wil jij er graag bij zijn? Bestel dan nu snel je tickets.

Donderdag 21 december 2023  
CC Den Amer - Nijverheidslaan 24 - Diest  
20:00 uur  
Inkom vvk €40 leden - €45 niet leden  
Kassa €50

# WINNAAR GROOTSTE MACIE FAN

In 2022 organiseerde SamAc kidsclub een actie "Ben jij de grootste mAcie fan". De winnaar ontving een verblijf in Premium Luxe Suite voor 6 personen (inclusief toegangstickets, ontbijtbuffet, luxe avondbuffet en parking) in het Plopsa hotel in De Panne

Wegens corona kon dit verblijf pas dit jaar doorgaan maar uitgesteld was niet verloren en dat ze hebben genoten blijkt uit de mail en foto's die we mochten ontvangen.

We publiceren ze graag in ons magazine



Hallo SamAc,

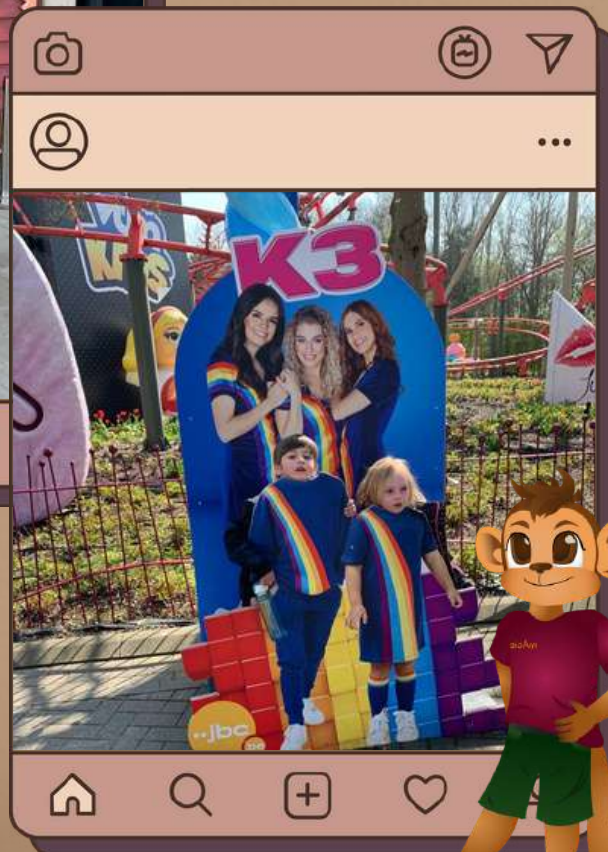
Wij zijn ondertussen terug naar huis aan het rijden na een fantastische 2 dagen in Plopsa. We hebben er heel erg van genoten en de tijd is gevlogen!!!

Mijn zus en ik hebben meermaals tegen elkaar gezegd dat dit een onvergetelijke ervaring was als oma's met hun kleinkindjes en hun petekind Senne.

Woensdag was het fantastisch weer om alles buiten te doen en vandaag was het weer om alles binnen te doen. Wat wil een mens nog meer!!!

Nog eens een dikke merci van deze vermoeide maar voldane bende.

Senne-Lola-Sam-Cil-Ingrid-Annemie



**SAMAC**  
kidsclub  
vzw



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

Als sponsor van SamAc bieden wij u een  
**gratis** vergelijking van al uw verzekeringen!  
**Zo helpen wij u geld besparen!**  
Interesse? **Contacteer ons gauw.**



### Zakenkantoor SHS

Bel Zakenkantoor SHS op **0473/44 93 68** of surf naar **www.zakenkantoorshs.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.**

Onze P&V Agenten staan voor u klaar:  
**Peggy Hermans en Eddy Van Gelder**



Met u, altijd en overal

Exclusief verbonden verzekeringsagent  
P&V Verzekeringen cvba  
Inschrijvingsnummer FSMA 064421 cA - CN 0874384922  
**GOUDEN SPONSOR**



# Traiteur Gaston

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

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

Voor elke feestgelegenheid

# SAMAC SPORT

**wandelen**

**kaJakkEn**

**FIETSen**

**SPORTDag**

**Dansen**



**PROGRAMMA NAJAAR 23**

ALLE INFO : [WWW.SAMAC.BE](http://WWW.SAMAC.BE)

# VOEL HET ENTHOUSIASME

## ONS ACTIEF NAJAARSPROGRAMMA

### Zaterdag 19 augustus Kajakken op de demer

Heb jij zin in een leuke kajaktocht van 6 km op de Demer, van Diest tot Zichem? Kajakken in de mooie natuur en het rustige water van de Demer vallei.

Je kunt met 1,2 of 3 personen in 1 kajak. Na de gezonde sportactiviteit wordt er een drankje en hapje aangeboden.

#### Waar

Startplaats:

- Schaluinstraat 5, 3290 Diest
- Stopplaats: Ernest Claesstraat 34, 3270 Zichem

#### Prijs:

SamAc-sport leden €20 - SamAc leden €21  
niet leden €25 euro per persoon (incl. hapje, drankje, verzekering, kajak en reddingsvest)

Toegankelijkheid en doelgroep iedereen (niet toegankelijk voor rolstoelen, buggy of rollator)

Verplicht een reddingsvest te dragen

Tijd en afstand

Kajak: 1u30 - 6 km

### Donderdag 14 september Fietstocht

Rustige en afwisselende fietstocht met onderweg een gezellige rustpauze.

**Vertrek:** later meegedeeld

SamAc-sport leden €5 - SamAc leden €6 -  
Niet leden €8 (begeleiding, verzekering, drankje en drinkfles inbegrepen).

Ga naar onze website [www.samac.be](http://www.samac.be) voor meer informatie. Je kunt ons ook bellen op 013/33.65.44





# SPORTEN MAAKT ONS FITTER, LEVERT MEER GEZONDE LEVENSIJAREN OP, EN GARANDEERT EXTRA LEVENSKWALITEIT

## ONS ACTIEF NAJAARSPROGRAMMA

### Vrijdag 6 oktober Dansnamiddag

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!

Dansstudio Karteria  
Nijverheidslaan 18 - Diest  
Aanvang: 14:00 uur  
Deelname €5 leden, €7 niet leden (taart inbegrepen)

### Zondag 29 oktober Dauwwandeling

Samen met onze gids, trekken we 's ochtends het natuurgebied in en leert hij jullie de verschillende planten en dieren kennen. Tevens onthult hij ons de geheimen van de natuur in deze vroege uurtjes. Wedden dat je nog heel wat nieuwtjes bijleert? Nadien genieten we samen van een overheerlijk ontbijt.

Opmerking :  
Het is aangewezen om jezelf voor de wandeling te voorzien van goed wandelschoeisel. Zeker wanneer het vóór of tijdens de wandeling regent. Laat ons hopen dat we nog een mooie nazomer krijgen.

**Vertrek:** later meegedeeld  
SamAc leden €10 Niet leden € 15 (ontbijt inbegrepen)



SamAc-sport is lid van S-Sport // Recreas vzw, een door Sport Vlaanderen erkende en gesubsidieerde Vlaamse sportfederatie.

# GEWONNEN!

Onze paaswedstrijd in onze vorige editie SAMEN kende een onverhoopt succes. Heel wat leden namen deel maar slechts enkelen konden het juist aantal verstopte paaseitjes vinden.

Het juiste aantal bedroeg **15**. De winnaars mochten hun leuke geschenk afhalen in **SPAR** te Diest. Van enkele winnaars ontvingen we een leuke foto die we graag publiceren. Proficiat.



Anne Ryckmans



Marina Deferme



Suzy Vanhamel



Lizette Brebels



Nicky Vrancken - Ria Keuninckx



Arlette Severyns



Vanhoudenhoven Carine - Guy Deputter



Marianne Vandenberg

## SamAc kort



## ONS REKENING NUMMER IS GEWIJZIGD

Graag willen jullie er op attent maken dat het bankrekeningnummer van SamAc vzw is gewijzigd.

Ons correcte bankrekeningnummer is:

IBAN : **BE29 0018 6962 3264**

BIC : **GEBABEBB**

Gelieve hier rekening mee te houden.

## MAG ER GELACHEN WORDEN!

Na een tijdje rijden tijdens een daguitstap van SamAc komt één van de deelnemers naar de buschauffeur met nootjes in haar handen: "Moet je nootjes hebben?" vraagt ze.

De buschauffeur neemt die aan en eet ze op. Zo komt ze regelmatig opnieuw met nootjes voor de chauffeur.

Na een tijdje vraagt de chauffeur: "Van wie komen al die nootjes?"

Zegt de deelnemer:

"Wij hebben een grote zak M&M maar eten alleen de chocolade... de nootjes zijn te hart voor onze tanden."



# MIJN RECEPT

## WRAPS MET MANGO EN KIP

Recept voor 2 personen  
Bereidingstijd: 25 min

Een heerlijk zomers gerecht: wraps met mango en kip. Lekker als lunch maar ook als lichte avondmaaltijd.

### Ingrediënten

- 6 wraps
- 350 gr kipfilet
- 2 tl paprikapoeder
- 1 tl kerriepoeder
- 1-2 mango's
- 150 gr wortel in julienne gesneden
- 1 komkommer
- 100 gr veldsla
- 3 el mayonaise
- 3 el yoghurt
- 1 el sweet chili saus
- snufje zout en peper

### BEREIDINGSWIJZE

Snijd de kipfilet in stukjes en breng op smaak met paprikapoeder, kerriepoeder en een snufje zout en peper.

Giet een scheutje olie in een pan en bak de kipstukjes gaar in circa 8-10 minuten.

Snijd de komkommer in stukjes. Schil de mango en snijd het vruchtvlees van de mango in stukjes.

Meng in een bakje de mayonaise, yoghurt, sweet chili saus en een snufje zout en peper.

Verwarm de wraps kort in de magnetron. Beleg de wraps met saus, veldsla, komkommer, peen julienne, mango en kip. Rol de wrap op en smullen maar!

### TIP

Ook lekker met kippendijfilet in plaats van kipfilet.

Smakelijk!





## ZONDER STRESS MET VAKANTIE

De grote vakantie komt eraan. Hoera! Kies je voor een boekje in de tuin? Een trektocht in de bergen? Of toch een exotische strandvakantie om je vrije dagen door te brengen? Maakt niet uit, zolang je maar zorgeloos geniet.

De ideale vakantie is er eentje waarop jij en je familie ten volle kunnen ontspannen, wat je ook van plan bent.



### GEEN TE HOGE VERWACHTINGEN

Wist je dat 30 tot 40 % van de Belgen last heeft van vakantiestress omdat ze te hoge verwachtingen hebben? Begin aan je vakantieplannen door jezelf een simpele vraag te stellen: welke vakantie maakt jou gelukkig en brengt je tot rust?

Zonder te vergelijken met die van de burens of je avontuurlijke vrienden. Baas over je eigen vakantie: hoe voelt dat?

### WIE HET KLEINE NIET EERT ...

Het idee dat het hele leven altijd maar leuk en mooi moet zijn, is de ziekte van deze tijd. Dat geldt evenzeer voor je vakantie.

Maken de kinderen van je campingburen veel lawaai, of schijnt de zon eens een dagje niet: de kunst bestaat erin om te genieten van wat er wél goed is. Let op de kleine dingen die het leven zo bijzonder maken.

In het dagelijkse leven heb je daar zelden de tijd voor, maar op vakantie kan het wel!



# ZORGeloos DE ZOMERZON IN: 4 TIPS

Vakantie? Dat zijn ontspannende uitstapjes en af en toe een verfrissende plons. Liefst met de zon erbij! Stevige portie vitamine D en een goed gevoel? Check! Toch moeten we ook oppassen voor die gele gigant. Wij vertellen je waarom en, vooral, hoe je je ervoor kan beschermen.

## Waarom moet ik oppassen voor de zon?

De zon zendt 3 soorten straling uit: licht, infrarood- en uv-stralen. Het zijn die laatste, de uv-stralen, die schadelijk kunnen zijn.

### Uv-stralen

Er bestaan 2 soorten uv-stralen:

- uvA-stralen dringen doorheen wolken, glas en huid. Ze kunnen de cellen van de huid op lange termijn beschadigen. Die beschadiging kan op zijn beurt leiden tot huidveroudering, zonneallergieën, pigmentstoornissen en de ontwikkeling van huidkanker.
- uvB-stralen worden daarentegen tegengehouden door wolken en glas, maar kunnen wel in de huid dringen. Ze zijn verantwoordelijk voor het bruinen en verbranden van de huid, zonneallergieën en huidkanker.

**Conclusie?** Het is belangrijk om de huid te beschermen tegen zowel uvA- als uvB-straling

### Uv-index

De intensiteit van de ultraviolette stralen wordt uitgedrukt in de zogenoemde UV-index. Bij een hoge UV-index is meer ultraviolette straling aanwezig dan bij een lage. Bij een UV-index van 1-2 is er een lage zonkracht. Je kan dus veilig buiten komen zonder bescherming. Vanaf een UV-index van 3 bescherm je jezelf door de schaduw op te zoeken tijdens de middag, kledij te dragen die je armen en benen bedekken en je in te smeren. Vanaf een UV-index van 8 ga je beter niet buiten tijdens de middag. De zonkracht is hoog en je huid zal snel verbranden.

## Hoe bescherm ik mijn huid tegen de zon?

Om je huid te beschermen is het belangrijk dat je zonnecrème draagt. Wij helpen je met het kiezen van de juiste filter én beschermingsfactor.

### De juiste filter

Je kan kiezen tussen 2 soorten filters om je huid te beschermen:

- Chemische (of absorberende) filters worden door de huid geabsorbeerd.
- Minerale (of weerkaatsende) filters blijven op de huid liggen, waardoor ze de uv-stralen weerkaatsen.

Omdat minerale filters niet in de huid trekken, is de kans op huidirritatie kleiner. Ze zijn dus beter voor mensen met een zeer gevoelige huid, zoals baby's. Een nadeel is dat zulke filters meestal wit zijn. Je bent vast wel bekend met die witte strepen na het smeren van zonnecrème. Veel zonnecrèmes bevatten daarom een combinatie van chemische en minerale zonnefilters.

## 4 toptips voor een veilige dag in de zon

1. De beste bescherming tegen de zon is de schaduw. Zoek vooral tussen 12 uur en 15 uur een schaduwrijk plekje op om van de zomer te genieten. Laat kinderen en baby's nooit in de volle zon zitten.
2. Draag beschermende kledij.
3. Breng regelmatig en voldoende zonnecrème aan. Ga je zonnen? Breng de zonnecrème bij voorkeur 30 minuten op voorhand aan.
4. Controleer je huid en neem contact op met een arts bij een verdacht vlekje. Je kan hiervoor de ABCDE-regel gebruiken:
  - Asymmetrie: de (moeder)vlek is niet symmetrisch in vorm of kleur.
  - Boorden: de (moeder)vlek heeft een onregelmatige rand.
  - Color (kleur): de (moeder)vlek verandert van kleur of heeft verschillende kleuren.
  - Diameter: de (moeder)vlek is groter dan 5-6 mm.
  - Evolutie: het letsel verandert van uitzicht, grootte, kleur of dikte.

## BOEKHANDEL GROTE MARKT - DIEST



Dagbladen en rookwaren  
Ruim assortiment wenskaarten en kaarsen



[www.boekhandelgrotemarktdiest.be](http://www.boekhandelgrotemarktdiest.be)

## DISZTLSE DAKWERKEN



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

[www.disztlse dakwerken.be](http://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](mailto:bvbawenda@hotmail.com)



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

NIEUW

# SAMAC ZONNEBRIL

met SamAc de zomer door

Een SamAc zonnebril op je snoet is helemaal geen gek idee. Hij staat leuk en zorgt voor een echt vakantiegevoel tijdens onze uitstappen. Bovendien voorkomt het dat je last krijgt van de felle zon.

€5,00\*



LEUK OM TE GEVEN, FIJN OM TE KRIJGEN  
DE SAMAC ZONNEBRIL

[www.samac.be](http://www.samac.be)

Zonnebril met UV400-bescherming in klassiek ontwerp. Tweekleurige afwerking in leuke kleuren en gespiegelde glazen in bijpassende kleur.

\*exclusief verzendingskosten €3,00  
Gratis levering tijdens activiteiten

# Terugblik

Onze werking draait weer op volle toeren. Het voorbije kwartaal konden we weer genieten van de alom gekende SamAc-sfeer. Onze uitstap naar de Red Star, onze culturele reis naar Beieren en Salzburg, het bedrijfsbezoek, onze dagtrip en de jaarlijkse zomerwandeling.

Voor de afwezigen tonen we graag enkele sfeerbeelden :



Red Star



bedrijfsbezoek



bedrijfsbezoek



Beieren - Salzburg



Dagtrip



Zomerwandeling

# Vooruitblik



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

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

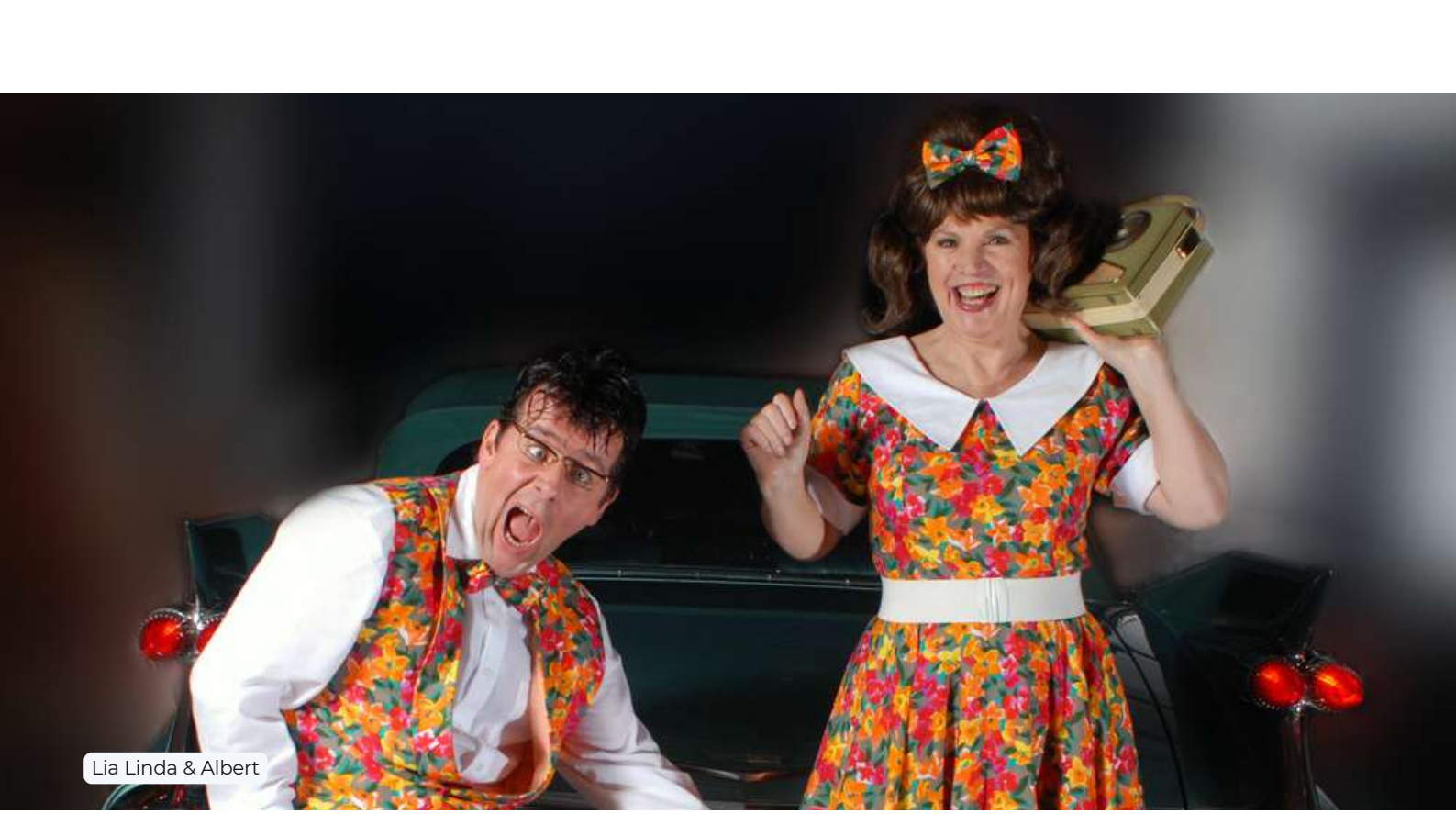
Eerst gaan we genieten van een welverdiende vakantie om daarna voor wie dol is op intense sensaties richting Walibi te rijden. Ben je ingeschreven voor ons weekend aan zee met een optreden in het Witte Paard dan garanderen we je alvast meer dan een topweekend.

Heb jij zin in een leuke kajaktocht van 6 km op de Demer of een leuke fietstocht ook dan hebben we wat leuks voor je in petto.

Genieten van zon , lekker eten in een RIU super de luxe hotel dan zitten we met onze reis naar Gran Canaria alvast goed.

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





Lia Linda & Albert

SAMEN sprak met Lia Linda een vaste waarde bij de shownamiddagen van SamAc

## IK BEN EEN ECHTE “GLOBETROTTER”

Eigenlijk ben ik een echte “globetrotter”, een “luuxe-gipsy”... overal en nergens thuis... “mijn thuis is waar mijn koffer staat...”

Ik woonde in Spanje, Duitsland en Frankrijk en op verschillende plaatsen in het Vlaamse land. Onlangs ben ik verhuisd naar Veurne, mijn zesentwintigste adres. Is dit mijn terminus? Dat hangt van mijn koffer af...

Je was een graag geziene artieste op cruiseschepen?

‘Als entertainer op cruiseschepen bezocht ik 196 landen en eilanden. Artistiek heeft men me nooit in één bepaald “vakje” kunnen steken.

Ik heb me nooit willen beperken tot een bepaald genre: “big band”, “revue”, het ernstige of frivole “chanson”, “entertainment” voor een internationaal publiek, een gezellige seniorenshow met sketches en populaire liedjes... ik breng het allemaal met liefde en plezier!

Het is trouwens door die veelzijdigheid dat ik al 52 jaar kan leven van (en voor) mijn beroep.

Dit brede aanbod bezorgde me niet alleen voordelen, maar ook heel wat nadelen. Voor het grote publiek ben ik nooit een “hit-zangeres” geweest, bijgevolg heb ik ook minder naambekendheid.

Anderzijds heb ik mijn carrière kunnen uitbouwen op mijn eigen manier, zij het met diepe dalen en ontgoochelingen, maar ook met ondefinieerbare hoogtes, en met één constante: dat overheerlijke gevoel op een podium, waar ik kan lachen en wenen, springen en dansen, en af en toe eens mijmeren over “het leven”

Je carrière startte niet op tv maar via de bekende crochetwedstrijden.

‘We keren terug naar het einde dan de zestiger jaren. Als jong meisje trek ik van de Belgische kust (geboren in Knokke op 17 maart 1950) naar Antwerpen om er mijn kans in de showbizz te wagen. In die tijd gebeurt dat niet met grootse tv-programma’s. Nee, als je toen iets wilde bereiken, nam je deel aan “crotchetwedstrijden”. En... ik won er veel.

Nadat ik ook de finale win van “Ontdek de stem” in de Arenbergschouwburg in Antwerpen, biedt Staf Permentier, de bekende Antwerpse komiek-zanger-entertainer, me een contract aan in zijn revuegezelschap voor een tournee van 1 jaar.

De tijd vliegt voorbij. Eén jaar wordt acht jaar. Elf maanden per jaar verzorgen we ieder weekend 5 voorstellingen verspreid over de 5 Salamanders (Buggenhout, Maasmechelen, Bredene, Oostmalle en Ingelmuster) en 1 maand in de Ancienne Belgique in Antwerpen. Tussendoor brengen we ook gastvoorstellingen in andere delen van het Vlaamse land en in Nederland.

In de loop van deze acht jaar leer ik als het ware “de stiel”: zingen, praten, dansen, acteren... In tussentijd volg ik ook zangles bij een gerenommeerde stempedagoge.

## Ook in Het Witte Paard te Blankenberge was je kind aan huis.

'Einde jaren zeventig krijg ik meer en meer losse contracten aangeboden als zangeres en ga ik op de solotoer. Tijdens de zomermaanden zit ik enkele jaren samen met Luc Appermont aan zee, waar we overdag de animaties verzorgen voor "Het Laatste Nieuws". 's Avonds treed ik op in "Het Witte Paard".

In 1982 maak ik een goede beurt in de TV liedjeswedstrijd "Matches" op BRT. Ik val er o.a. op met enkele mooie Franstalige chansons en zo beland ik als 'backing vocal' voor Stella op het Eurovisiesongfestival in Harrogate (GB) met 'Si tu aimes ma musique', de inzending van de toenmalige RTB.

In 1983 win ik met de Antwerpse ploeg olv coach Joe Harris (samen met Bianca en Rod Sainclair) de prestigieuze Baccarabeker in het casino van Middelkerke.

In hetzelfde jaar word ik gecontacteerd door Lou Van Rees, een bekend Nederlands impresario. Hij lanceert me in het circuit van de "cruises".

Inmiddels ging en entertain ik 38 jaar op internationale cruiseschepen en bevaar ik de zeven wereldzeeën met een 12-talig repertoire. Net voor de "coronapandemie" - maart 2020- maakte ik mijn 200ste cruise...

### Bekroond als beste Belgische LP van het jaar.

In 1985 win ik het songfestival van Malta, een alternatief festival met 8 Oostblok- en 8 Westerse landen.

Datzelfde jaar introduceert radio2-producer Jos Baudewijn me bij BOSE, de fabrikant van de betere geluidsapparatuur. Ze zijn vooral geïnteresseerd in mijn vertolkingen van de oorlogsliederen van Vera Lynn en willen dit repertoire op plaat zetten.

Ik krijg alle kansen: één van de beste studio's in Londen (de Angel Studios) staat tot mijn beschikking. Ik mag er samenwerken met uitmuntende geluidstechniekers en met een outstanding Johnny Howard Bigband. Luc Smets (van o.a. The Pebbles) schrijft de arrangementen en heeft de algemene leiding. Het wordt een fantastisch project, bekroond als de beste Belgische LP van het jaar. (Zomerhit 1985, "There'll always be a future" – Lia Linda)

Vanaf 1986 doorkruis ik het Vlaamse land met mijn one-woman show, waarin ik mijn grote liefde voor het Nederlands- en Franstalig chanson alle eer aandoe. Dit resulteert in een tweede LP opgenomen met Bose "Faces" en met 2 eigen televisieshows op BRT.

Tussen 1990 en 1994 woon en werk ik in Frankrijk, Spanje en Duitsland.

In 1994 viert ons land "50 jaar Bevrijding" en keer ik terug naar Antwerpen. Samen met verschillende bigbands, breng ik 36 concerten verspreid over het hele Vlaamse land. Ik krijg als koosnaam "the sweetheart of the veterans" (Vera Lynn was de "sweetheart of the forces", vandaar...)

In 1997 keer ik terug naar mijn oude liefde: de revue. Samen met "Albert" begin ik aan een nieuw project "Lachspirine", een show waarin luisterliedjes, meezingers, humor en dans elkaar afwisselen. Ideaal voor een seniorenpubliek met aandacht voor het echte amusement van vroeger... Inmiddels staan er reeds meer dan 700 voorstellingen op de teller...



Het is trouwens in 1997 dat ik voor de eerste keer voor SamAc optrad.

In de loop der jaren volgen de komische shows, de bevrijdingsconcerten en de recitals met "cruise-artisten" elkaar op en wordt de band met Samac heel hecht.

Inmiddels sta ik 52 jaar professioneel in het vak en blijf ik actief in een tijd waar de waarde van amusement even vluchtig is als de zandkorrels in je hand...

Een kleine primeur: begin september verschijnt mijn nieuwe single met de toepasselijke titel "senioren"

Bedankt Lia voor dit leuke interview.

## Jouw 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**  
 FRITUUR, KOUDE EN WARME 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 !**

**www.pelikaancars.be**

Gouden Sponsor

**Huis Jannes**  
 BEGRAFENISSEN

KONING ALBERTSTRAAT  
 3290 DIEST - 013/ 31 11 37

# DATAREGISTER EN PRIVACYVERKLARING

Wij vinden de privacy van jouw persoonsgegevens belangrijk!

Daarom volgen wij de regels die hiervoor van toepassing zijn en willen wij duidelijk en transparant weergeven hoe we uw persoonsgegevens verwerken.

**Wat is dat nu juist: persoonsgegevens verwerken?**

Met persoonsgegevens bedoelt men alle informatie die hoort bij een bepaalde natuurlijke persoon (zoals jij en ik): je naam en voornaam, je adres, je bloedgroep, je seksuele geaardheid, religie, telefoonnummer, gsm-nummer, enz.

Met verwerken bedoelt men het verzamelen, opslaan, gebruiken,... van deze persoonsgegevens.

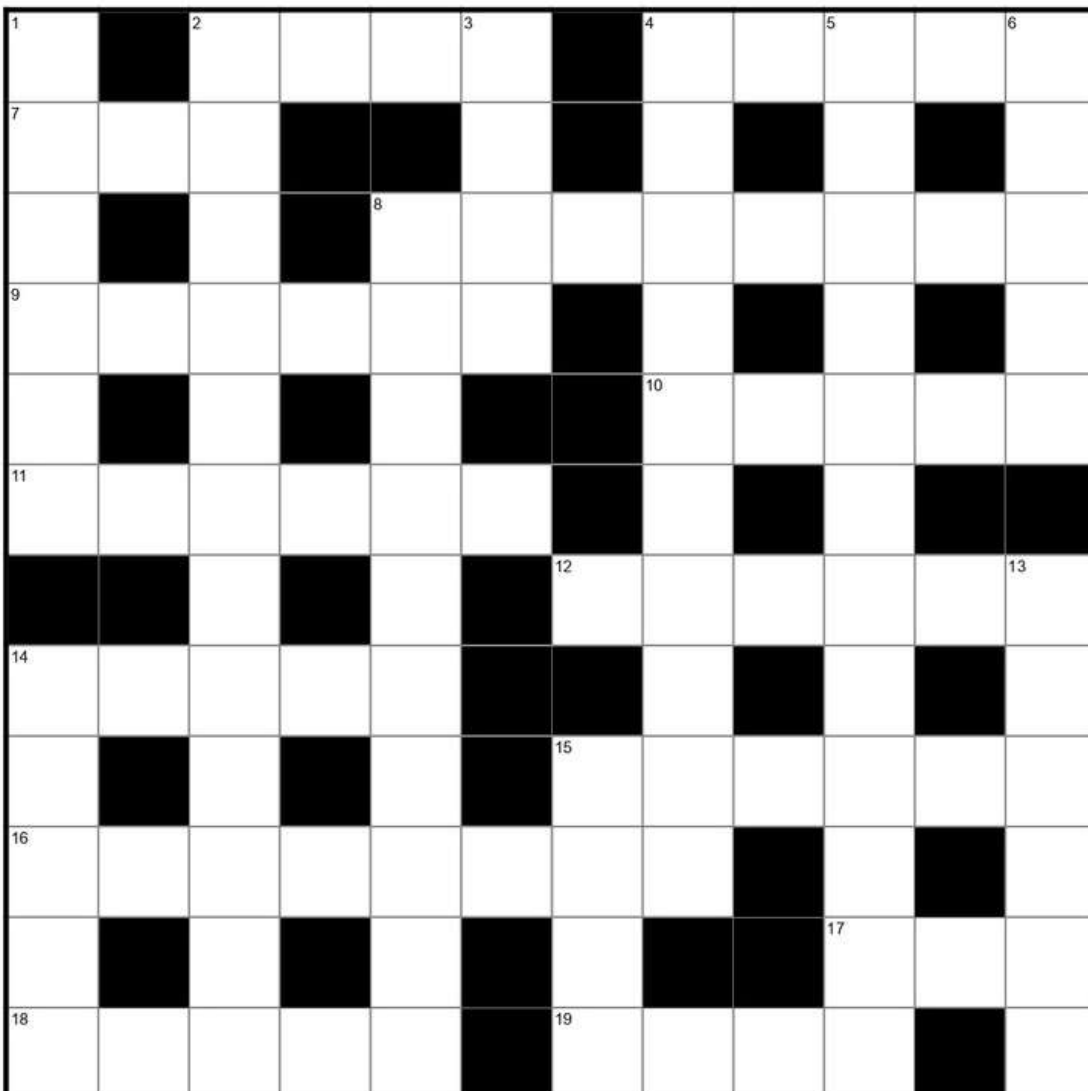
Wij verwerken bij SamAc dus een aantal persoonsgegevens. Dat doen wij niet zomaar. Wij gebruiken ze voor de goede werking en uitbouw van onze vereniging.

Heb je vragen of opmerkingen? Aarzel niet en neem onmiddellijk contact met ons op.

Deze privacyverklaring wordt regelmatig bijgewerkt en kan geraadpleegd worden op onze website [www.samac.be](http://www.samac.be)

## WOORDZOEKER

Deze editie geen prijs te winnen maar gewoon een kruiswoordraadsel.



### Horizontaal

2. Spaans landvoogd
4. Weekvinnige vis
7. Drukke beweging
8. Domoor
9. Een jongensnaam
10. Klaar
11. Vrije verdediger
12. Uiterste prijs
14. Knobbel
15. Vliegveld in Nederland
16. Voelbaar
17. Moeders broer
18. Plaats in Kameroen
19. Munt (Tibet)

### Verticaal

1. Atrociteit
2. Bloesem van zekere vruchtboom
3. Een kledingstuk
4. Goed bezeild schip
5. Beroepen/ambten
6. Open terras
8. Angst voor onweer
13. Rivier in Alaska
14. Gamel
15. Ritmische beweging

# 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](http://www.samac.be)

Hoe werkt het?

- ga naar [www.samac.be](http://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:

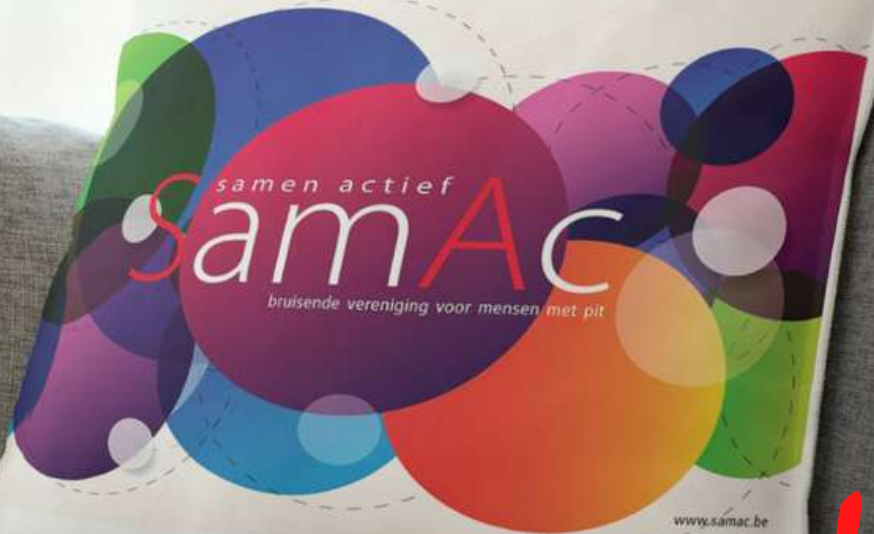
- Tijdwinst: je betaling wordt automatisch uitgevoerd;
- Handig: je betaalt altijd op tijd en vermijdt dat je lidmaatschap zou vervallen door een eventuele laattijdige betaling;
- Eenvoudig: wij regelen alles met jouw bankinstelling.
- Betalen via domiciliëring is volledig gratis



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

**SamAc,**  
**bij ons zit je goed!**

WWW.SAMAC.BE



**agenda**

JULI - AUGUSTUS - SEPTEMBER

**ZAT**  
**01/07**  
**MAAN**  
**31/07**

### VAKANTIE

We gaan er even tussenuit

**ZAT**  
**26/08**

### WALIBI

Dol op intense sensaties? Dan moet je in Walibi zijn!

**ZON**  
**03/09**

### ODE AAN WILL TURA & JOHNY WHITE

Een 2,5u durende show passeren al bekende hits van deze twee iconen van het Vlaamse lied.

**ZAT**  
**09/09**  
**ZON**  
**10/09**

### WEEKEND AAN ZEE

Weekendtrip naar onze Belgische kust met o.a een bezoek aan Het Witte Paard

**ZAT**  
**16/09**  
**MAAN**  
**25/09**

### VLIEGTUIGREIS GRAN CANARIA

10daagse trip naar het mooie en zonovergoten Canarische eiland Gran Canaria

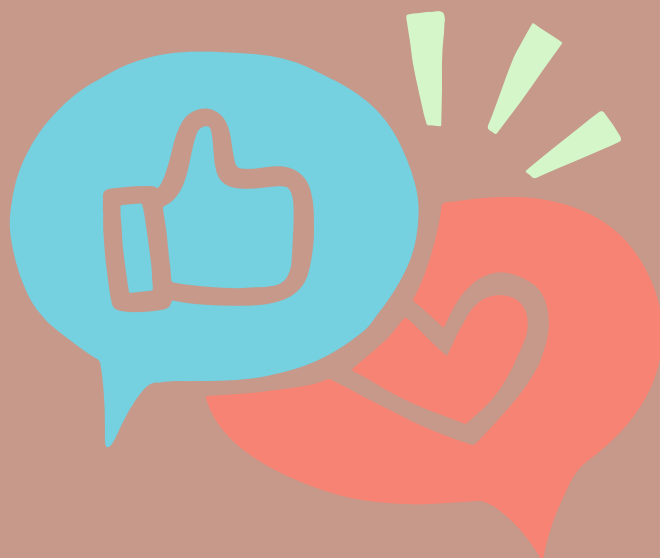




PB-PP  
BELGIE(N) - BELGIQUE



# volg ons op sociale media



blijf op de hoogte van onze activiteiten



[www.samac.be](http://www.samac.be)



[www.facebook.com/samensamac](http://www.facebook.com/samensamac)



[www.instagram.com/samensamac/](http://www.instagram.com/samensamac/)

